



Câmara Municipal de Juiz de Fora

## Projeto Diversidade:



## Somos Todos Diferentes

**SÉRIE INSTRUMENTOS DA CIDADANIA**

Edição:

**Centro de Atenção ao Cidadão**





**PROJETO DIVERSIDADE  
SOMOS TODOS DIFERENTES**

**CARTILHA  
SÉRIE INSTRUMENTOS DA CIDADANIA**

**EXPEDIENTE**

**Textos:**

**Flávia Duarte Tavares Flávio – Assistente Social  
Fludualdo Talis de Paula - Professor  
Gilmara Santos Mariosa – Assistente Legislativo I  
Sérgio Peres Dutra – Sociólogo  
Vinícius de Azevedo Martins - Assistente Legislativo I**

**Revisão de Textos:**

**Gilseia Tavares Pelinson  
Luiz Paulo Santiago de Almeida**

**Coordenador:**

**Luiz Eugênio Ribeiro Bastos**

**Ilustração:**

**Sandra Maria Guedes**

**Projeto Gráfico e Diagramação Visual:  
Vicente de Oliveira Nunes**







## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	<b>pág. 5</b>
<b>ATUAÇÃO ADEQUADA JUNTO ÀS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA</b> .....	<b>pág. 7</b>
<b>PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL</b> .....	<b>pág. 7</b>
<b>PESSOA COM DEFICIÊNCIA FÍSICA</b> .....	<b>pág. 11</b>
<b>PESSOA COM DEFICIÊNCIA AUDITIVA</b> .....	<b>pág. 13</b>
<b>PESSOA QUE NÃO SE UTILIZA DA FALA</b> .....	<b>pág. 15</b>
<b>PESSOA COM PARALISIA CEREBRAL</b> .....	<b>pág. 16</b>
<b>PESSOA COM DEFICIÊNCIA MENTAL</b> .....	<b>pág. 17</b>
<b>DISCRIMINAÇÃO ÉTNICA</b> .....	<b>pág. 20</b>
<b>FAÇA A COISA CERTA</b> .....	<b>pág. 22</b>
<b>IDOSOS</b> .....	<b>pág. 28</b>
<b>O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO</b> .....	<b>pág. 29</b>
<b>CONCEITOS E AFIRMAÇÕES SOBRE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO</b> .....	<b>pág. 30</b>
<b>TIPOS DE ENVELHECIMENTO</b> .....	<b>pág. 31</b>
<b>CONVIVÊNCIA COM O IDOSO</b> .....	<b>pág. 34</b>
<b>BULLYING</b> .....	<b>PÁG. 36</b>
<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>pág. 39</b>
<b>LINKS IMPORTANTES</b> .....	<b>pág. 41</b>







## APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é mais uma publicação da Série Instrumentos da Cidadania, iniciada em 2000 pelo Centro de Atenção ao Cidadão (CAC), da Câmara Municipal de Juiz de Fora. Naquela ocasião o CAC abriu suas portas com a inovadora proposta de prestar esclarecimentos à população quanto ao acesso aos direitos e bens públicos, inaugurando uma nova frente de ação do Legislativo e executando um passo adiante na promoção da cidadania em nosso município.

A primeira publicação dessa série foi a Coletânea da Legislação Municipal Sobre Direitos dos Cidadãos – ementas (1988-2000), cujos objetivos eram ampliar o acesso ao conjunto da legislação municipal e estimular o aprofundamento do diálogo entre a Câmara Municipal e a sociedade juiz-forana.

Em continuidade aos propósitos iniciais, o Centro de Atenção ao Cidadão tem desenvolvido diversos projetos, dentre eles o “Diversidade, somos todos diferentes”. Em seu primeiro momento, foi abordada a questão da pessoa com deficiência. Mais tarde, incorporada a questão da discriminação étnica a partir do enfoque das condições da população negra na sociedade brasileira e, recentemente, a questão do idoso e do bullying. Suas atividades consistem em palestras em instituições de ensino, órgãos do poder público e instituições privadas. Oportunidades nas quais são abordados aspectos socioculturais e as formas adequadas de tratamento e convívio com indivíduos e grupos que integram esses segmentos - pessoas com deficiência, negros e idosos - e que, necessitam do reconhecimento de sua cidadania.

Após a experiência acumulada com centenas de palestras proferidas ao longo dos últimos oito anos, o projeto “Diversida-





de, somos todos diferentes” inspirou a elaboração desta cartilha, composta pela Declaração Universal dos Direitos Humanos – documento importante em qualquer publicação que tenha a cidadania como foco –, além de informações sobre as pessoas com deficiência, os negros, idosos e aqueles que sofrem bullying. Nesta publicação estão dispostas, em três sessões distintas, as questões trabalhadas nas palestras do projeto. A pretensão é disponibilizar mais um recurso que permita maior divulgação das temáticas com as quais o projeto tem trabalhado, estendendo o acesso a essas informações a um número crescente de cidadãos. Uma sociedade pautada pelo respeito aos direitos humanos e a diversidade é fonte para a construção da cidadania.







## **ATUAÇÃO ADEQUADA JUNTO ÀS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

Apresentamos a seguir algumas orientações úteis para você lidar com as pessoas com deficiência.

### **PESSOA COM DEFICIÊNCIA VISUAL**

A deficiência visual é dividida em duas categorias:

- ☞ baixa visão (visão subnormal): quando a pessoa tem acesso à leitura com letras ou símbolos ampliados;
- ☞ cego: tem acesso à leitura pelo sistema braille.



Todos os sistemas sensoriais motores são imagens, mas para as pessoas com deficiência visual suas referências são simbólicas e perceptíveis. Os outros sentidos se desenvolvem e atuam de maneira mais aguçada, pois o corpo busca a adaptação. Não cabe aqui pensar que elas possuem habilidades excepcionais.

O fato de reconhecer ambientes, cheiros e sons permite que a pessoa com deficiência visual se situe no espaço, tenha uma participação real no ambiente e se movimente.

A rotina permite que o indivíduo privado de visão interna-





lize as informações e localizações. Para facilitar a atuação com uma pessoa com deficiência visual:

- ☞ Aproxime-se, fazendo-se notar. Procure dar alguma pista sonora sobre sua aproximação. Por educação, apresente-se.
- ☞ Nunca deixe uma pessoa cega falando sozinha, se tiver que ausentar-se avise-a, faça o mesmo quando retornar.

☞ Quando uma pessoa cega estiver acompanhada, dirija-se diretamente a ela identificando-se.



☞ Utilize o tom normal de voz, pois ela não tem deficiência auditiva.

☞ Não a submeta a adivinhações sobre quem é você. Isso só traz constrangimentos desnecessários para os dois.

☞ A pessoa cega pode consultar o relógio, discar o telefone, assinar o nome, portanto não fique admirado. Ela é tão capaz quanto a pessoa que vê.

☞ Não se dirija à Pessoa com Deficiência (PCD) de maneira pejorativa, como “ceguinho”, por exemplo. Use as palavras senhor/senhora para dar informações solicitadas.

☞ Sempre que for sair de perto de uma pessoa cega, avise-a para que ela não converse sozinha.

☞ Se perceber que ela precisa de ajuda, identifique-se e faça-a





perceber que você está se dirigindo a ela.

☞ Se você encontrar uma pessoa cega fazendo compras sozinha, ofereça ajuda. Para ela é muito difícil localizar o que precisa e verificar o preço. Com certeza ela agradecerá a sua atenção.

☞ Quando for auxiliar uma pessoa cega, primeiro pergunte para onde ela quer ir, pois, mesmo sem intenção, você pode mudar sua referência.



☞ Quando você se oferecer para ajudar uma pessoa cega a atravessar uma rua, não a desoriente, cruzando a rua em diagonal. Efetue um cruzamento em L.

☞ Você nunca deve empurrar ou levantar uma pessoa cega no momento de subir ou descer do ônibus. Basta orientá-la colocando sua mão na alça vertical do ônibus ou no corrimão da escada.

☞ Onde existe uma pessoa cega procure manter as portas abertas ou fechadas. A porta meio aberta é um obstáculo para ela. E procure não deixar objetos jogados pelo chão onde ela costuma passar.

☞ Para guiá-la, deixe que segure seu braço, facilitando assim a segurança em sua locomoção. Ela se movimenta acompanhando os movimentos de seu corpo.

☞ Se você estiver caminhando com uma pessoa cega, vá se





referindo aos degraus, meio-fio e outros obstáculos que for encontrando pelo caminho. Não se esqueça também do que estiver em cima e que possa bater na cabeça.

- ☞ Em lugares muito estreitos para passagem de duas pessoas lado a lado, ponha seu braço para trás, de modo que ela possa segui-lo.
- ☞ Para orientá-la em travessias de ruas, localizar um endereço, subir e descer escadas ou se deslocar em qualquer ambiente, use sempre as noções de “direita” e “esquerda”, “acima” e “abaixo”, “frente” e “atrás”. Nunca utilize “ali” ou “aqui”, apontando com o dedo ou fazendo algum gesto.
- ☞ Lembre-se de indicar os obstáculos que existem no caminho que ela vai seguir e tente indicar as distâncias em metros ou passos.



☞ Quando for se sentar, guie-a até a cadeira e coloque a mão dela no braço ou encosto do assento. Assim conseguirá se sentar sozinha.

☞ Não se sinta constrangido em usar palavras como “veja” e “olhe” pois é difícil evitá-las, não existem outras palavras para substituí-las.

Lembre-se que hoje um grande número de pessoas com deficiência visual circula pela cidade e utiliza todos os transportes coletivos. São pessoas com baixa visão e que, muitas vezes, não usam a bengala longa para locomoção. Às vezes, há dificuldades para identificá-las como pessoas com deficiência.



Devemos estar atentos às pessoas que possam apresentar determinadas condutas que nos dêem pistas das suas dificuldades, por exemplo: andar orientando-se pelas luminárias de teto, seguindo a linha das paredes, ficar parado procurando se adaptar às variações de luminosidade, caminhar com o rosto voltado para um dos lados ou com a cabeça abaixada, aproximar-se muito para tentar ler, marchar com hesitação ou fazendo o tateamento com os pés, etc. Nesses casos, a melhor conduta é a abordagem, identificando-se e colocando-se à disposição para ajudar.

## PESSOA COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

A pessoa com deficiência física necessita de um tempo maior para se locomover e realizar suas atividades. Se utiliza de material de apoio (bengala, muleta, cadeira de rodas, andador), este passa a constituir parte do seu corpo e auxilia, já que ela encontra em seus deslocamentos espaciais uma série de barreiras arquitetônicas (obstáculos).



É importante ressaltar que o respeito ao ritmo de cada pessoa deve ser considerado em virtude de suas diferenças individuais.

Para facilitar a atuação com Pessoa Com Deficiência Física:





- ☞ Utilize sem constrangimento palavras como “andar” e “correr”, pois ela as utiliza normalmente.
- ☞ Não se deve agarrar ou segurar a cadeira de rodas ou outros materiais de apoio, pois fazem parte do espaço corporal do usuário e pode provocar desequilíbrio.



☞ É importante que as muletas ou outros materiais de apoio fiquem sempre ao alcance das pessoas que as usam.

☞ Quando você e uma pessoa com deficiência física forem combinar de sair juntas, preste atenção ao sugerir os locais e considere a existência ou não de barreiras arquitetônicas.

- ☞ Se você for caminhar com uma pessoa que use muletas, procure acompanhar o ritmo de sua marcha.
- ☞ Esteja atento às barreiras arquitetônicas. O deficiente poderá precisar de sua ajuda para transpô-las.
- ☞ Ofereça ajuda sempre que necessário, mas não force. Se precisar, a pessoa aceitará sua oferta e lhe dirá o que fazer.
- ☞ Em diálogos prolongados,





procure sentar-se para ficar na altura da pessoa. Para uma pessoa sentada é incômodo olhar muito tempo para cima.

☞ Respeite as vagas de estacionamento reservadas para veículos que conduzem pessoas com deficiência física. Esta vaga é especial. É mais larga para permitir que a cadeira de rodas fique ao lado do automóvel, permitindo assim a transferência da pessoa da cadeira para o carro e do carro para a cadeira.

## PESSOA COM DEFICIÊNCIA AUDITIVA

As Pessoas com Deficiências (PCD) auditivas apresentam dificuldade de comunicação por lhes faltar a compreensão dos sons. Para comunicar-se dependem de gestos, movimentos corporais, expressões faciais e muita tranquilidade.

Para facilitar a atuação com a PCD auditiva:

- ☞ Se você quiser falar com uma pessoa surda, chamar a sua atenção, é necessário o toque no seu braço ou ombro. Fale de maneira clara e distinta, na velocidade normal, mantendo o tom de voz.
- ☞ Ao falar posicione-se de frente para a pessoa surda. Permita que sua boca fique bem visível, pois muitas fazem a leitura labial da fala. Caso utilize bigode, fale pausadamente pois atrapalha a leitura labial.





- ☞ Quando falar, tente ficar de frente para a luz.
- ☞ Não grite, pois a pessoa não o ouvirá e sua expressão parecerá agressiva.
- ☞ Fale normalmente, a não ser que ela peça para você se pronunciar mais devagar.
- ☞ A pessoa surda não reconhece as mudanças de tom da sua voz, indicando sátira ou seriedade, por exemplo. É preciso que você mostre isso para ela através de sua expressão facial ou gestos.
- ☞ Mesmo que a pessoa esteja acompanhada de um intérprete, fale olhando para ela.
- ☞ Se souber a linguagem dos sinais, use-a.
- ☞ Se não estiver ocorrendo a compreensão na comunicação, ela o avisará.



- ☞ Fale com expressão.
- ☞ Se não entender o que ela falar, peça que repita. Não disfarce dando entender o contrário.





- ☞ Se ainda assim não entender, use bilhetes (somente em último caso).
- ☞ Se você vir duas pessoas surdas conversando por sinais, não passe entre delas.

## PESSOA QUE NÃO SE UTILIZA DA FALA

As pessoas que não utilizam a fala, em alguns casos, se isolam pela dificuldade de comunicação. Alguns podem demonstrar traços de ansiedade e angústia. Outras preferem a comunicação escrita.

Para facilitar a atuação com a pessoa que não utiliza a fala:

- ☞ Caso a deficiência seja somente da fala, converse normalmente e fique atento.
- ☞ Procure entender a linguagem de sinais.
- ☞ Encarregue-se de grande parte da conversa.
- ☞ Tente perguntas cujas respostas sejam sim ou não.
- ☞ Auxilie a pessoa a encontrar a palavra certa para que ela não precise de tanto esforço para passar sua mensagem.





- ☞ Não demonstre ansiedade, pois pode atrapalhar sua conversa.

## PESSOA COM PARALISIA CEREBRAL

A pessoa com paralisia cerebral pode apresentar várias limitações, em função da possibilidade de comprometimento motor, da fala e do equilíbrio. Pode haver grande dificuldade de locomoção e comunicação. Seu ritmo é muito lento por isso necessita de mais tempo para desenvolver atividades.

Para facilitar a atuação com uma pessoa com paralisia cerebral:

- ☞ Respeite o seu ritmo, porque ela é mais vagarosa para andar, falar e pegar objetos.
- ☞ Ouça-a com atenção pois pode apresentar dificuldade na fala.
- ☞ Lembre-se que ela não possui deficiência mental, na maioria das vezes.
- ☞ Não a trate como criança se for adolescente ou adulta.
- ☞ Ela não é doente.
- ☞ A desordem muscular pode ser muito grande, com movimentos repetidos e rápidos.





## PESSOA COM DEFICIÊNCIA MENTAL

A pessoa com deficiência mental nem sempre apresenta limitações físicas, o que pode facilitar a sua locomoção. Quando estimuladas e treinadas, podem realizar atividades cotidianas normalmente. Muitas vezes, ela passa por um condicionamento que facilita a sua ação e o controle emocional. Seu raciocínio é um pouco mais lento e possui limitações cognitivas, o que pode dificultar a leitura e a assimilação dos símbolos. É importante permitir que ela seja o agente de suas ações, para que busque a integração consigo mesma e o meio social.



É indispensável o auxílio de um monitor para que possa se sentir segura no início de suas atividades.

Para facilitar a atuação com as pessoas com deficiência mental:

- ☞ Seja natural. Quando for criança, trate-a como tal. Da mesma forma quando for adolescente ou adulto.
- ☞ Cumprimente a pessoa com deficiência de maneira respeitosa, não se esquecendo de fazer o mesmo ao se despedir.
- ☞ Dê-lhe atenção. Qualquer pessoa gosta de ouvir frases como: “que bom que você veio”.
- ☞ Evite a superproteção. A pessoa com deficiência mental deve fazer sozinha tudo o que souber. Ajude-a quando realmente





for necessário.

- ☞ A linguagem deve ser objetiva para facilitar a sua compreensão.
- ☞ Respeite seu ritmo, para que ela possa se sentir tranquila para se locomover.
- ☞ Caso ela demonstre ansiedade e perda do controle sobre suas emoções, por não estar conseguindo realizar alguma tarefa, procure tranquilizá-la.

A abordagem a uma pessoa com deficiência, deve ser direta, além de clara, objetiva e educada. Antes de iniciarmos a ajuda, devemos sempre questionar a pessoa se há algo que gostaria que fizéssemos.

A maneira equivocada com a qual nos referimos às pessoas com deficiência pode expor a falta de conhecimento ou preconceito. Devem ser evitados todos os termos que causam constrangimentos ou dificultem um diálogo baseado no respeito mútuo. A seguir, estão listadas algumas expressões equivocadas e ultrapassadas que não devem ser utilizadas.





<b>NÃO DIGA, NEM ESCREVA</b>	<b>DIGA OU ESCREVA</b>
Aleijado, Defeituoso, Paralítico	Pessoa com deficiência física
Ela sofre de paralisia infantil	Ela teve paralisia infantil
Ela foi vítima de paralisia infantil	Ela está com sequela da paralisia infantil
Pessoa presa, confinada, condenada a uma cadeira de rodas ou muletas	Pessoa em cadeira de rodas. Pessoa que anda em cadeira de rodas ou com muletas. Pessoa que usa cadeira de rodas ou muletas
Bobinho, doentinho, doidinho, retardado	Pessoa com deficiência mental
Mongolóide, mongol	Pessoa com Síndrome de Down
Ela é retardada mental, mas é uma atleta excepcional	Ela tem deficiência mental e se destaca como atleta
Mudinho, surdo-mudo	Pessoa muda. Pessoa surda. Pessoa com deficiência auditiva
Incapacitado, deficiente, inválido	Pessoa com deficiência
A família carrega a cruz do filho	A família tem encargos adicionais pela deficiência do filho
Apesar de deficiente, ela é inteligente	Ela tem deficiências e é inteligente
As pessoas ditas deficientes	As pessoas com deficiências
Ela é deficiente física ou cega ou surda, mas não é retardada	Ela tem deficiência física ou visual ou auditiva e não deficiência mental
Ela sofre paraplegia	Ela tem paraplegia
O outro filho é “ normal”	O outro filho não tem deficiência aparente
O paralisado cerebral	A pessoa com paralisia cerebral
Paralisia cerebral é uma doença	Paralisia cerebral é uma condição
Ceguinho	Pessoa com deficiência. Pessoa cega. Pessoa com deficiência visual
Pessoas ditas “normais”	Pessoas não deficientes
Ela é cega, mas mora sozinha	Ela é cega e mora sozinha





## DISCRIMINAÇÃO ÉTNICA

Ao longo da história do Brasil, indígenas e negros têm sofrido com o preconceito e a discriminação. A grande maioria que pertence a esses dois grupos vivem em situação de desvantagem social. Ou seja, a eles são negados ou dificultados o acesso a serviços públicos essenciais para uma vida humana digna – são impedidos de exercerem de fato sua cidadania.



A discriminação e o preconceito contra a população negra têm sua origem em fatores econômicos. Os primeiros negros foram trazidos para o Brasil, para servirem de mão de obra escrava nas lavouras de cana-de-açúcar e mais tarde nas lavouras de café. Os

negros africanos foram um elemento essencial para a consolidação e o crescimento de uma economia agrícola, conferindo poder e prestígio tanto político quanto econômico a seus senhores, os “barões do café”. Escravizados, subjugados e maltratados viviam em condições subumanas, com os vínculos familiares desfeitos de forma súbita e impedidos de manifestarem sua religião e cultura de origem.

Submetidos a condições subumanas em uma sociedade escravocrata, mais de 120 anos após a abolição tem-se hoje, como reflexo daquele tempo, grande parcela da população negra vivendo em condições de apartheid social, sem o reconhecimento de sua dignidade, sem acesso a direitos sociais como moradia, trabalho, saúde e educação de qualidade e, conseqüentemente, sem muitas possibilidades de ascensão social.



Como ponto de partida para o resgate dessa cidadania inconclusa, não realizada, é necessária a ampliação das possibilidades de acesso à educação, tanto no ensino básico quanto no ensino superior, pois por meio da educação as possibilidades de concretização das capacidades tornam-se reais.

O acesso ao ensino básico deve vir acompanhado de políticas sociais que visem a eliminação da evasão escolar. Já o acesso ao ensino superior, dentro das políticas de ações afirmativas pode ser facilitado pela adoção do sistema de cotas, a fim de ser resgatada a dívida histórica da sociedade brasileira para com a população de origem africana – até hoje excluída da moderna sociedade, construída com o suor de seus antepassados.

Mas isso não é tudo, o acesso à educação é importante, assim como a desmistificação do “mito da democracia racial”, situação na qual a sociedade brasileira não reconhece a desigualdade social fundada no preconceito étnico. O imaginário popular também precisa ser reconstruído. A diversidade étnica da sociedade brasileira precisa ir além dos discursos e alcançar a vida cotidiana, pois dessa forma as capacidades de todos os grupos sociais que a compõem poderão ser realizadas, inclusive a de grupos historicamente discriminados como os negros e os indígenas.





O preconceito e a discriminação interferem não só na vida social e econômica dos negros, mas também os afeta psicologicamente. Tudo começa com a construção da autoestima. A autoestima é formada pela imagem que a pessoa tem de si mesma. É o que pensamos sobre nós mesmos. Esse conceito é desenvolvido através do meio social e familiar. Relaciona-se com a necessidade de aprovação por outras pessoas. Todos querem ser aceitos por aqueles com os quais convivem.

Esse processo tem início na infância. O que acontece até os seis anos de idade pode ter consequências na vida adulta, mesmo que a pessoa não se lembre. A vítima de discriminação nesse período da vida pode ficar marcada para sempre. As pessoas com baixa autoestima caminham pela vida com a constante sensação de que não vão aguentar certas frustrações, costumam se autopunir por tudo que dá errado, subestimam sua capacidade e têm a insegurança como sua parceira constante.

É importante deixar claro que as questões étnicorraciais não se relacionam apenas aos negros. Referem-se também a sociedade como um todo.

### **FAÇA A COISA CERTA:**

☞ Expressões preconceituosas são inadequadas. Exemplo:





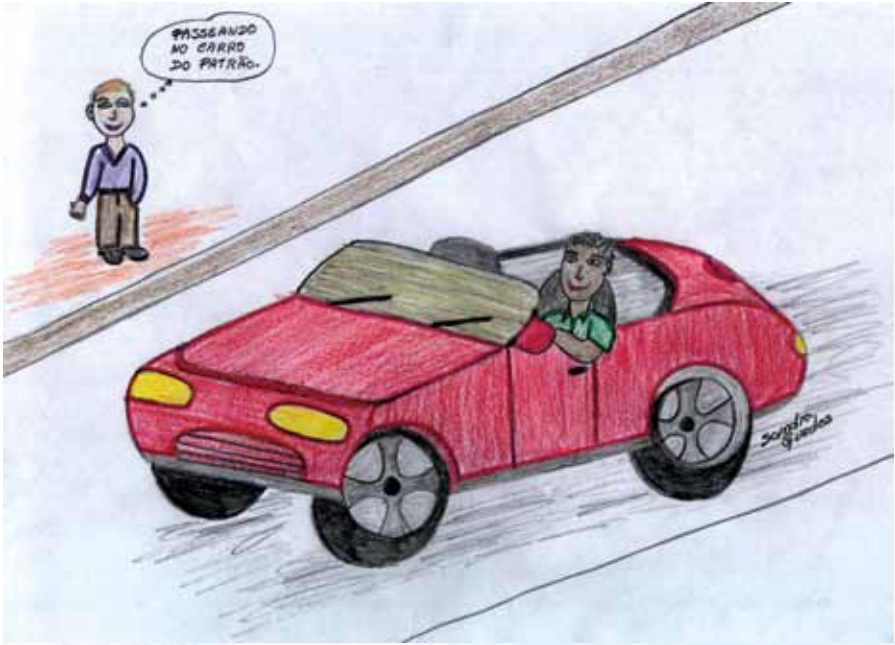


Quando alguém tem algum comportamento reprovável: “Tinha que ser negro”. “Negro quando não suja na entrada suja na saída”.



- ☞ Respeite a diversidade religiosa, evitando vincular determinadas religiões ao mal ou sugerir que são seguidas apenas por pessoas ignorantes.
- ☞ Muitas pessoas declaram que têm medo quando saem à noite, seguram as bolsas ou até mesmo agridem antecipadamente quando sentem a aproximação de um negro. Esse comportamento revela a atribuição frequente ao negro, do perfil de bandido.







- ☞ Cuidado com a forma como faz elogios. Às vezes escapa algo do tipo: “Ela, apesar de negra, é limpinha”. É negro, mas é competente”. Essas contraposições assumem prerrogativa negativa para o negro.
- ☞ Contar piadas com conteúdo racista é inadequado, não tem graça.
- ☞ A miscigenação é grande em nosso país, portanto ao ver uma mulher negra com um bebê branco, não parta do pressuposto de que ela é a babá. Muitas vezes trata-se da mãe e você vai cometer uma gafe preconceituosa. O contrário também pode ocorrer. Nem sempre uma branca com um bebê negro significa adoção ou que se trata de filho da empregada.
- ☞ Os negros já ascenderam socialmente, apesar de ainda serem minoria nas classes média e alta. Tiveram avanços na escolaridade e na carreira profissional. Há médicos, advogados, psicólogos, dentistas, dentre outros profissionais negros. Também há negros em cargos de chefia, isso deve ser considerado.
- ☞ O convívio com a diversidade deve ser estimulado pela compra de bonecos e bonecas brancos e negros para as crianças.
- ☞ Deve-se contar histórias infantis com personagens brancos e negros. Há vários livros que apresentam diversidade étnica e favorecem o respeito e a valorização às diferenças.
- ☞ Generalizar aspectos negativos ou positivos de um negro é inadequado. A natureza dotou todos os seres de diferenças individuais.







- ☞ Tenha cuidado com julgamentos precipitados. Ao bater em uma casa e uma pessoa negra atender a porta, muitas pessoas perguntam: “A dona da casa está?”, partindo do pressuposto de que o negro é sempre empregado e nunca pode ser dono da moradia, a não ser que seja em uma favela.
- ☞ A expressão “cabelo ruim” é inadequada. Cabelos não fazem mal a ninguém. Há apenas cabelos diferentes.
- ☞ Não considere problemas éticorraciais apenas do negro, mas sim como da sociedade com um todo.





## IDOSOS

O número de idosos no Brasil é de aproximadamente 16 milhões. A previsão é de que em 2020 esse número chegue a 32 milhões. A expectativa de vida é de 67,6 anos para homens e 75,2 para mulheres (em 1950 era de cinquenta anos). Esses fatos, aliados a redução nos nascimentos, têm gerado uma modificação não só na estratificação brasileira, mas também na estrutura familiar. Segundo o IBGE, em 1980 existiam 16 idosos para cada 100 crianças. Em 2000 esta relação dobrou quanto ao número de idosos. Hoje há pelo menos uma pessoa idosa em 26% dos lares brasileiros.



Entretanto a realidade tem nos mostrado que a sociedade não está preparada para conviver e cuidar de seus velhos, seja na intimidade de seus lares ou no âmbito dos serviços públicos. A falta de informação faz crescer o preconceito, o isolamento dos idosos, privando-os da liberdade de escolha, tornando-os cada vez mais dependentes.

No núcleo familiar muitas vezes o idoso é rodeado de cuidados “para seu próprio bem”, sendo impedido de viver uma vida normal, ainda que adaptada. Mesmo contribuindo em mé-



dia com 54% dos orçamentos familiares, o idoso é visto na sociedade como “estorvo”, alguém que “incomoda, dá trabalho e é descartável”. A coletividade prega o respeito aos velhos, mas quer convencê-los a ceder seus lugares aos mais jovens, afastando-os delicadamente, mas com firmeza, do seu lugar no conjunto. Se não cedem à persuasão, à mentira, em muitos casos as pessoas não hesitam em usar a força.

Em uma sociedade preparada para o envelhecimento, o idoso deve ser visto como cidadão inerente de direitos e inclusive com direito à diferença. É imprescindível a existência de projetos voltados às necessidades e anseios do cidadão idoso, seja na oferta de serviços públicos ou, minimamente, na conscientização da população acerca das peculiaridades do envelhecimento.

## O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O idoso é um ser em uma fase muito importante da vida, que provoca aos olhos de outras pessoas diversos sentimentos: afeto, pena, raiva...

Muitas pessoas pensam que envelhecer é sinônimo de doença ou mesmo castigo. Não aceitam as limitações da idade. Não aceitam dizer quantos anos têm, porque têm medo de envelhecer, têm medo de serem discriminadas na sociedade.

Cada faixa etária da vida tem seu jeito peculiar. Esta maneira de ser depende da forma como o cidadão foi educado, do ambiente onde vive, do poder aquisitivo que possui e também de suas próprias limitações. Assim é incorreto dizer que o idoso volta a ser criança e deve ser tratado como tal. Esta forma





de ver o idoso é prejudicial para ele e para quem lida com ele. O idoso é um indivíduo diferente e assim deve ser tratado, de acordo com as peculiaridades próprias da idade.

## **CONCEITOS E AFIRMAÇÕES SOBRE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:**

- ☞ Envelhecer é um processo tanto físico quanto mental. Nosso desempenho em relação à idade é importante no decorrer de toda a vida, mais particularmente quando nos tornamos mais velhos.
- ☞ Velhice é a síntese de todo o processo da experiência humana, uma etapa da evolução que deve ser encarada com otimismo, um período da vida que deve ser tão bem vivido quanto os demais. Cada etapa tem suas dificuldades próprias.
- ☞ Conforme o entendimento e o conhecimento que se possui sobre o processo de envelhecimento, tanto para o idoso quanto para quem convive com ele, é possível falar sobre a velhice e perspectiva de futuro.
- ☞ Muitas pessoas e até os próprios idosos acham que a perspectiva do idoso é a morte. Não é verdade, porque pode-se morrer em qualquer tempo e idade. Quando se fala em perspectiva de futuro, fala-se também em qualidade de vida com que se pode envelhecer. De acordo com o tratamento que se dispensa ao idoso, ele pode ter um futuro de perdas e sofrimentos ou então de alegrias e de qualidade de vida saudável, mesmo com as limitações próprias da idade.







- ☞ Envelhecer com sucesso requer um planejamento cuidadoso, uma compreensão das mudanças e desafios do envelhecimento, significa estar preparado para enfrentá-los. Tanto na velhice, como em todas as outras fases da vida, mudanças e desafios acontecem. Preparar-se para eles positivamente, rompendo as limitações culturais que marginalizam o idoso, faz parte da vida. Quem não se prepara para envelhecer está condenado à morte social, que chega às vezes muito antes da morte física. A morte social se instala por diversos fatores: isolamento, distanciamento da vida social, despreparo para a aposentadoria, acomodação.

## TIPOS DE ENVELHECIMENTO:

O processo de envelhecimento começa desde que nas-





ce mos. As nossas células se renovam a cada dia, umas vão morrendo e outras as substituem.

- ☞ Envelhecimento físico: Apresenta-se através de uma debilidade física que reduz a energia. Os órgãos dos sentidos começam a perder sua capacidade funcional. Diminui a visão, o olfato, o paladar, o tato. A pele fica menos elástica, aparecem as rugas, os ossos ficam mais fracos, perde-se a



tonacidade muscular. As funções do organismo alteram-se. A digestão é mais lenta, os movimentos do intestino diminuem de intensidade, os batimentos cardíacos sofrem interferência, etc. É muito importante cuidar do processo fisiológico desde cedo, para conseguir uma melhor qualidade de vida na velhice.



- ☞ Envelhecimento psíquico: A diminuição dos neurônios do cérebro tem repercussão no psiquismo das pessoas mais idosas tais como: perda da memória, do poder de concentração, da percepção e diminuição do raciocínio.
- ☞ Envelhecimento emocional: Todas as perdas referenciadas e também a história de vida de cada um determinam o comportamento emocional das pessoas. Vários cientistas afirmam que a mulher trabalha mais com o lado direito do cérebro, no qual ficam centralizadas as emoções. Por isso são mais emotivas. E os homens trabalham mais com o lado esquerdo, o que os torna mais racionais. Com a idade acentua-se a emotividade das pessoas. É importante observar que as mulheres idosas choram mais, reclamam mais, mas os homens, em razão do fator educacional, sofrem mais. Por não extravasarem as emoções, não mostrarem seus sentimentos, aparentam maior tristeza na velhice.





## CONVIVÊNCIA COM O IDOSO

Muitas vezes a interação com o idoso não é fácil. Por motivos até mesmo físicos, pessoas da terceira idade apresentam comportamentos diferentes. Além disso, em algumas ocasiões as pessoas que convivem com os mais velhos ficam um pouco estressadas.

Devemos respeitar o idoso como ser humano, com a dignidade de uma pessoa, mesmo que se encontre numa fase bastante crítica da vida, mesmo que possua debilidades ou doenças que o afastem da convivência com outras pessoas (Alzheimer, demências da idade...). Também não se deve fazer comentários desabonadores sobre a velhice, a situação do idoso ou sua doença.

A adaptação do homem ao homem é muito importante. Cada ser humano é único e por isso diferente. Muitos fatores são importantes neste relacionamento: aceitação, respeito pelos valores de cada um, respeito à religião de cada um, paciência, diálogo franco.

A comunicação é imprescindível para todo relacionamento. Se não ouvirmos o outro ou não nos fizermos ouvir, a interação fica difícil, consome-se mais tempo e corre-se o risco de





desgaste. Daí a grande preocupação de se fazer sempre uma boa comunicação.

Os homens precisam uns dos outros. Vive-se atualmente uma grande individualização, em detrimento do social. Por isso é importante ressaltar que gentileza e solidariedade são valores que devem ser cultivados na sociedade... Não só com os idosos!

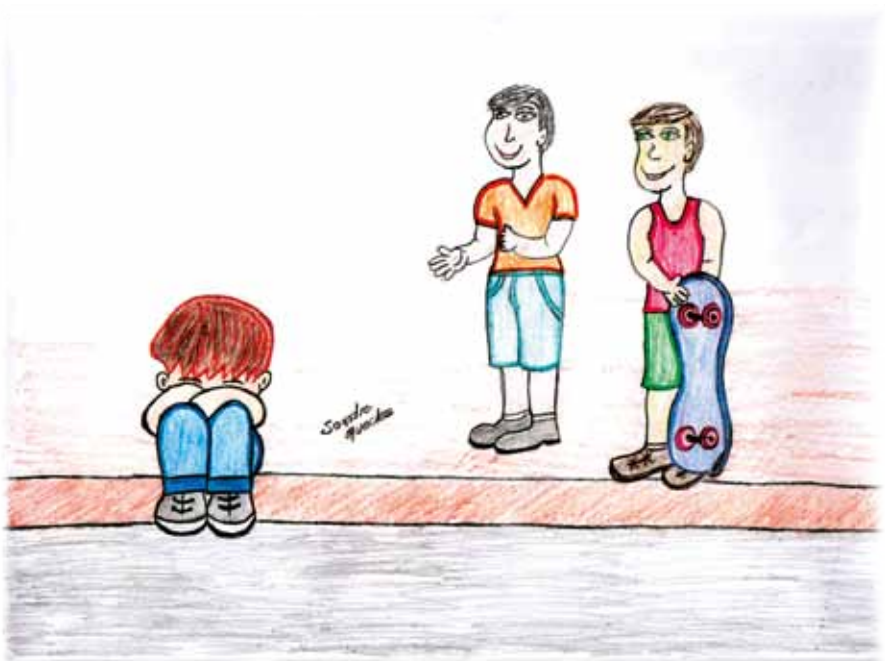




## BULLYING

A cada dia ouvimos falar mais sobre o bullying. Bullying não é brincadeira! No entanto, talvez pela novidade da expressão, ainda fazemos alguma confusão ao caracterizá-la.

Bullying é um termo ainda sem tradução na língua portuguesa. Originário da língua inglesa (bully = 'valentão'), é usado para se referir a todas as atitudes agressivas, verbais ou físicas,



intencionais e repetitivas, sem motivação evidente e feitas individualmente ou em grupo, causando dor e angústia. O bullying é uma forma cruel de desrespeito à diversidade, pois tem o objetivo claro de intimidar ou agredir outra pessoa que se mostra incapaz de reagir. Normalmente as vítimas são escolhidas



a dedo. São aquelas consideradas diferentes, seja pela cor da pele, tipo de cabelo, deficiência, por se vestir de forma diferenciada, se mostrar indefeso pela timidez ou ser pouco sociável.

Segundo o Conselho Nacional de Justiça (CNJ), as vítimas podem enfrentar os mais variados problemas, sendo os mais comuns: desinteresse pela escola; manifestações psicossomáticas, comportamentais e psíquicas, como transtorno do pânico e depressão; distúrbios alimentares, a exemplo de anorexia e bulimia; fobia escolar e social; ansiedade generalizada, entre outros. O bullying também pode agravar problemas preexistentes, devido ao tempo prolongado de estresse a que a vítima é submetida. Em situações mais graves, pode-se observar casos de esquizofrenia, homicídio e suicídio.

Ao contrário do que normalmente pensamos, o bullying não é exclusivo do ambiente escolar. Pode ser praticado por vizinhos, superiores hierárquicos, até por familiares, sem contar o cyberbullying, que ocorre em ambientes da internet.

As ações que caracterizam o bullying podem ter implicações jurídicas. Além da violação ao princípio da dignidade da pessoa humana, pode vir a caracterizar os crimes contra a honra, racismo, lesão corporal ou estupro. Convém ressaltar que se for praticado por menor de idade, será considerado ato infracional, cabendo medida socioeducativa. O bullying também pode gerar indenização à vítima, uma vez provado o dano sofrido.

É verdade que a maior preocupação hoje é com o bullying no ambiente escolar, pois tanto Estado, pais, tutores e professores têm a reponsabilidade de assegurar o bem-estar da criança, em seus aspectos físico, psíquico e moral. Deste modo, é importante saber identificar quando a criança está sendo vítima de bullying. Os sintomas mais comuns são:





- ☞ Não querer ir à escola;
- ☞ Sentir-se mal perto da hora de sair de casa;
- ☞ Pedir para trocar de escola constantemente;
- ☞ Voltar da escola com roupas e livros rasgados;
- ☞ Apresentar baixo rendimento escolar;
- ☞ Abandono dos estudos;
- ☞ Isolamento;
- ☞ Depressão, agressividade, baixa autoestima, ansiedade, medo, problemas interpessoais e sentimentos negativos.

O bullying, portanto, nada mais é que o desrespeito à diversidade, a uma forma diferente de ser, vestir, pensar, comportar-se. Deste modo, o Projeto Diversidade traz essas reflexões, a fim de que as diferenças sejam vistas como naturais e positivas, ajudando a formar uma nova identidade social, baseada no respeito à cidadania plena.







## CONCLUSÃO

A igualdade e a dignidade, inerentes à condição humana, devem ser conjugadas com o conceito de liberdade. Liberdade de escolhas que permitam o acesso aos recursos necessários a cada indivíduo para desenvolver a capacidade de exercer sua cidadania plena. A utilização dessas premissas na defesa e reconhecimento dos direitos das pessoas com deficiência, dos negros e dos idosos e daqueles que sofrem bullying, norteou a elaboração desta cartilha.

A expectativa é de auxiliar no enfretamento da intolerância e do preconceito que vitimam alguns indivíduos e determinados segmentos, não enquadrados nos estereótipos sociais convenionados como “normais” (bullying). Que sirva de ferramenta de divulgação da forma mais adequada de tratar esses segmentos, além de ampliar os horizontes de discussão da temática dos direitos humanos.

A intolerância e o preconceito originam-se de um comportamento incorporado ao imaginário de uma sociedade pautada pela competição, na qual só o mais “apto”, o “belo” e o “novo” têm seus méritos reconhecidos. Quem está fora desses padrões é discriminado.

Esta sociedade carece rever seu comportamento, admitindo a diversidade de culturas que a compõe, orientando-se por novos princípios que, como a solidariedade, reconheçam indistintamente todos como sujeitos dotados de direito. Há que se admitir que a alguns é necessária a destinação de atenção especial, tendo em vista a situação de desvantagem social na qual se encontram.





Cabe esclarecer que a promoção da cidadania e, conseqüentemente, dos direitos humanos deve abranger outros grupos além dos abordados. Nesse sentido, mulheres, homossexuais, indígenas, crianças e adolescentes estão entre os segmentos que também enfrentam situação de vulnerabilidade social e merecem atenção quanto ao reconhecimento de sua cidadania.

É importante deixar claro que as informações apresentadas não têm a pretensão de encerrar as discussões sobre a promoção da cidadania dos grupos referenciados. O que se propõe é um ponto de partida para o debate, a semente da discussão que se espera está por vir e a provocação para novas publicações que abordem também outros segmentos excluídos do exercício de direitos.





## LINKS IMPORTANTES

- Câmara Municipal de Juiz de Fora  
<http://www.camarajf.mg.gov.br>
- Prefeitura de Juiz de Fora  
[www.pjf.mg.gov.br](http://www.pjf.mg.gov.br)
- Assembleia Legislativa de Minas Gerais  
[www.almg.gov.br](http://www.almg.gov.br)
- Governo do Estado de Minas Gerais  
[www.mg.gov.br](http://www.mg.gov.br)
- Câmara dos Deputados  
<http://www2.camara.leg.br>
- Senado Federal  
[www.senado.gov.br](http://www.senado.gov.br)
- Portal Planalto Presidência da República  
[www2.planalto.gov.br](http://www2.planalto.gov.br)
- Secretaria Nacional de Direitos Humanos  
[www.sdh.gov.br](http://www.sdh.gov.br)  
<http://www1.direitoshumanos.gov.br>
- Pessoas com Deficiência
  - Conselho Municipal da Pessoa Portadora de Deficiência (CMPPD)  
[http://www.pjf.mg.gov.br/sg/conselhos/portador\\_deficiencia/composicao.php](http://www.pjf.mg.gov.br/sg/conselhos/portador_deficiencia/composicao.php)





- CONADE - Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Portadora de Deficiência  
<http://portal.mj.gov.br/conade>
- Conselho Estadual de Defesa dos Direitos da Pessoa com Deficiência  
<http://www.conselhos.mg.gov.br/conselho/conped>
  
- Negros
  - Conselho Municipal Para Valorização da População Negra  
[www.pjf.mg.gov.br/sg/conselhos/popnegra](http://www.pjf.mg.gov.br/sg/conselhos/popnegra)
  - CONEPIR - Conselho Estadual de Promoção da Igualdade Racial  
[www.conselhos.mg.gov.br](http://www.conselhos.mg.gov.br)
  - CNPIR - Conselho Nacional de Promoção da Igualdade Racial  
[www.seppir.gov.br/apoiproj](http://www.seppir.gov.br/apoiproj)
  - SEPIR - Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial  
[www.seppir.gov.br](http://www.seppir.gov.br)
  
- Idosos
  - Conselho Municipal do Idoso  
[www.pjf.mg.gov.br/sg/conselhos/idoso](http://www.pjf.mg.gov.br/sg/conselhos/idoso)
  - CREAS - Centro de Referência Especializado de Assistência Social – idoso/mulher Juiz de Fora  
[www.creasim.amac.org.br](http://www.creasim.amac.org.br)
  - Conselho Estadual do Idoso  
<http://www.conselhos.mg.gov.br/cei/page/institucional/conselho-96>
  - Conselho Nacional dos Direitos do Idoso  
[cndi@sedh.gov.br](mailto:cndi@sedh.gov.br)





- Bullying
  - [http://www.cnj.jus.br/images/programas/justica-escolas/cartilha\\_bullying.pdf](http://www.cnj.jus.br/images/programas/justica-escolas/cartilha_bullying.pdf)
  - <http://www.mpsp.mp.br/portal/page/portal/Cartilhas/bullying.pdf>
  - [http://www.cme1.com.br/website/uploads/arquivos/informativos/campanha\\_bullying.pdf](http://www.cme1.com.br/website/uploads/arquivos/informativos/campanha_bullying.pdf)
  - <http://www.senado.gov.br/noticias/opiniaopublica/inc/senamidia/notSenamidia.asp?ud=20110415&datNoticia=20110415&codNoticia=543056&nomeOrgao=&nomeJornal=O+Globo&codOrgao=47&tipPagina=1>
  - [http://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/TjOdt19bPQHUIW5\\_2013-4-24-11-32-13.pdf](http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/TjOdt19bPQHUIW5_2013-4-24-11-32-13.pdf)
  - <http://www.mpsc.mp.br/portal/conteudo/artigo%20bullying%20final.pdf>
  - [http://www.conexaoprofessor.rj.gov.br/downloads/Bullying\\_Cartilha.pdf](http://www.conexaoprofessor.rj.gov.br/downloads/Bullying_Cartilha.pdf)





**Câmara Municipal de Juiz de Fora  
Legislatura 2013-2016**

**Mesa Diretora**

**JULIO CARLOS GASPARETTE - JULIO GASPARETTE - Presidente**  
**JOÃO EVANGELISTA DE ALMEIDA - JOÃO DO JOANINHO - 1º Vice-Presidente**  
**RODRIGO CABREIRA DE MATTOS - RODRIGO MATTOS - 2º Vice-Presidente**  
**NILTON APARECIDO MILITÃO - NILTON MILITÃO - 1º Secretário**  
**APARECIDO REIS MIGUEL OLIVEIRA - CIDO - 2º Secretário**

**ANA DAS GRAÇAS CÔRTEZ ROSSIGNOLI - ANA DO PADRE FREDERICO**  
**ANDRÉ LUIS GOMES MARIANO - ANDRÉ MARIANO**  
**ANTÔNIO SANTOS DE AGUIAR - DR. ANTÔNIO AGUIAR**  
**FRANCISCO DE ASSIS EVANGELISTA - CHICO EVANGELISTA**  
**HITLER VAGNER CANDIDO DE OLIVEIRA - VAGNER DE OLIVEIRA**  
**ISAURO JOSÉ DE CALAIS FILHO - ISAURO CALAIS**  
**JOSÉ MANSUETO FIORILO**  
**JOSÉ MÁRCIO LOPES GUEDES - ZÉ MÁRCIO**  
**JUCELIO APARECIDO JOSÉ MARIA - JUCELIO MARIA**  
**LUIZ OTÁVIO FERNANDES COELHO - PARDAL**  
**NORALDINO LÚCIO DIAS JÚNIOR - NORALDINO JÚNIOR**  
**OLIVEIRA MOURA TRESSE - OLIVEIRA TRESSE**  
**ROBERTO CUPOLILLO - BETÃO**  
**WANDERSON CASTELAR GONÇALVES**

**Diretora Geral do Legislativo**  
**MARIA APARECIDA FONTES CAL**





Projeto Diversidade:



Somos Todos Diferentes



Câmara Municipal  
de Juiz de Fora

Rua Halfeld, 955 - Centro  
CEP: 36016-000  
Tel.: (32) 3313-4700

[www.camarajf.mg.gov.br](http://www.camarajf.mg.gov.br)

Centro de Atenção ao Cidadão