

inovarautismo.

Manual do Jovem Ativista

PROJETO

CLUBE DE CIDADANIA

Eu tenho direito a ter direitos!



COM O APOIO DE:



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Introdução

O presente manual foi elaborado no âmbito do projeto “Clube de Cidadania - Eu tenho direito a ter direitos!”, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação.

Neste manual, encontram-se conceitos base para a literacia cívica, bem como dicas úteis para jovens autistas se tornarem ativistas dos seus próprios direitos, contribuindo para a sua autodeterminação e participação cívica. Importa referir que os conceitos base e os direitos referidos neste manual partiram dos interesses, dificuldades ou simplesmente relatos dos jovens que participaram neste projeto.

A Inovar Autismo – Associação de Cidadania e Inclusão (IA) é uma IPSS e uma ONGPD, constituída formalmente em 2016. A associação assume como principal missão promover a inclusão das crianças, jovens e adultos autistas nas suas comunidades de pertença. Desta forma, a Inovar Autismo tem como visão o conceito de “sociedade para todos”, na qual todas as pessoas ocupam por direito o seu lugar, independentemente das suas incapacidades ou funcionalidades. Por esta razão, o foco da associação reside no desenvolvimento de projetos inovadores e respostas sociais na comunidade e com a comunidade e não em meio institucional.

O projeto “Clube de Cidadania” surge da necessidade de mudar o paradigma, dado que muitas pessoas com deficiência, em particular com deficiência intelectual/autismo, se encontram institucionalizadas ou a residir com as suas famílias, sem controlo sobre as suas vidas ou sobre o processo de tomada de decisão, o que resulta numa menor autodeterminação (direito a fazer as escolhas livres sobre a própria vida) e autorrepresentação (direito a ter voz e fazer ouvir as próprias opiniões). Desta forma, o objetivo deste projeto é empoderar jovens autistas enquanto autorrepresentantes e defensores dos seus direitos humanos, promovendo a sua literacia e participação cívicas.



“Eu acho que também sinto falta de ter representantes, por exemplo, seja no Parlamento, de pessoas que lutem, por essas causas, da deficiência, ou das minorias. Porque parece que a sociedade toda está moldada para um tipo de pessoa funcional.”

- relato de um jovem participante no projeto.

Glossário

- **Acessibilidade** - Conjunto de condições e recursos que permitem que todas as pessoas, independentemente das suas capacidades, possam aceder e utilizar espaços, serviços, tecnologias ou informações de forma segura e autónoma.
- **Autodeterminação** - Capacidade e direito que cada pessoa tem de tomar decisões sobre a sua própria vida, de acordo com as suas vontades, valores e objetivos.
- **Autonomia** - Capacidade de uma pessoa agir por si mesma, tomar decisões e realizar atividades do dia a dia sem depender necessariamente de outras pessoas, e sem que outras pessoas interfiram nesse processo.
- **Autorrepresentação** - Direito e prática de uma pessoa ou grupo se representar a si próprio, falando em nome das suas experiências, opiniões e necessidades, em vez de serem representados por outros.
- **Democracia** - Sistema político onde o poder é exercido pelo povo, geralmente através do voto, promovendo a liberdade, a participação dos cidadãos, a igualdade e o respeito pelos direitos humanos.
- **Deveres** - Responsabilidades que cada pessoa tem para com a sociedade, como respeitar os outros, cumprir leis e contribuir para o bem comum.
- **Direitos humanos** - Conjunto de direitos e liberdades fundamentais que todas as pessoas têm, independentemente da sua nacionalidade, etnia, género, idade, religião ou condição. Ex: direito à vida, à liberdade, à educação, à saúde, à habitação, etc.
- **Discriminação** - Tratamento injusto ou desigual dado a uma pessoa ou grupo com base em características como deficiência, género, cor da pele, religião, orientação sexual, entre outras. Normalmente, a discriminação é feita de forma negativa, resultando em comportamentos de afastamento ou de exclusão. No entanto, também acontecem comportamentos de discriminação positiva, em que as pessoas são tratadas excessivamente bem, quase de forma paternalista, com base nas características diferenciadoras acima mencionadas.

Glossário

- **Equidade** - Princípio que reconhece que cada pessoa tem necessidades diferentes e, por isso, pode precisar de apoios ou recursos diferentes para ter as mesmas oportunidades. Enquanto a igualdade dá o mesmo a todos, a equidade dá a cada um o que precisa para alcançar um resultado justo.
- **Igualdade** - Princípio segundo o qual todas as pessoas devem ter os mesmos direitos, oportunidades e tratamento, sem discriminação (ex.: se três pessoas de alturas diferentes querem ver por cima de um muro, a igualdade dá o mesmo banco a todos, enquanto a equidade dá bancos de alturas diferentes para que todos consigam ver).
- **Inclusão** - Processo de garantir que todas as pessoas, especialmente as que pertencem a grupos minoritários ou em situação de vulnerabilidade, participem plenamente em todas as áreas da sociedade.
- **Literacia cívica** - Conhecimento e compreensão dos direitos, deveres e responsabilidades enquanto cidadãos, e a capacidade de participar ativamente na sociedade de forma informada.
- **Oportunidades** - Condições que permitem às pessoas alcançar os seus objetivos, desenvolver-se e participar na sociedade em igualdade com os outros.
- **Participação cívica** - Envolvimento ativo dos cidadãos nas decisões e ações que afetam a sua comunidade ou país, como votar, expressar opiniões, ou participar em associações.
- **Vida independente** - Conceito que defende que todas as pessoas, incluindo as com deficiência, têm o direito de viver de forma autónoma, tomar decisões sobre as suas vidas e participar plenamente na sociedade.

Parte 1 - Contexto Histórico

Desde a Pré-História que se começaram a viver tempos de exclusão das pessoas com deficiência. Qualquer pessoa que não apresentasse utilidade económica era automaticamente colocada de parte e, no caso concreto das pessoas com deficiência, chegavam mesmo a ser aniquiladas (Nogueira, 2019:32). Os comportamentos de aniquilação e abandono mantiveram-se até ao Renascimento, altura em que se começou a reconhecer as diferenças e a individualidade de cada um (Neves, 2000). A partir do século XIX, começou a dominar o chamado Modelo Médico da Deficiência.

Modelo Médico da Deficiência

Com o desenvolvimento da ciência, as pessoas com deficiência deixaram de ser encaradas como “pecadoras”, para passarem a ser consideradas “disfuncionais” ou “incapazes”.

Esta abordagem, embora já mais científica e técnica, da deficiência continua a colocar a deficiência como uma tragédia pessoal da qual a pessoa não se conseguirá libertar, mantendo-se a lógica da institucionalização, agora com carácter médico, visando a reabilitação e a normalização daquele que é deficiente.

De acordo com o modelo médico, a pessoa com deficiência é vista como “coitadinha”, “doente”, não só vítima da sua condição, como também definida unicamente por ela, correspondendo as políticas públicas também a esta visão. Devido a este modelo, a reabilitação tornou-se a forma natural de lidar com as pessoas com deficiência, do mesmo modo que a deficiência se tornou a explicação dominante para o que sucedia nas suas vidas. (Barnes, Mercer & Shakespeare, 2000).



Parte 1 - Contexto Histórico

Modelo Social da Deficiência

No século XX, surgiu o modelo social da deficiência, em paralelo com a história da conquista dos direitos civis e sociais das pessoas com deficiência. A luta pelos direitos das pessoas com deficiência teve início nos Estados Unidos da América, na década de 60, liderada por movimentos sociais de veteranos da guerra do Vietname. Estes movimentos sociais contestavam principalmente a inexistência de uma legislação explícita e específica quanto ao reconhecimento dos direitos humanos das pessoas com deficiência.

De acordo com o modelo social, o foco do problema deixa de estar na pessoa, ou na deficiência da pessoa, para passar a estar na sociedade, sendo as barreiras e limitações com que se deparam as pessoas com deficiência no seu cotidiano a causa das suas incapacidades. Este modelo vem reforçar que a inclusão das pessoas com deficiência é um desafio à sociedade, mas que é a sociedade que deve alterar os seus padrões e a sua organização para incluir todas as pessoas.



“Acho que está um pouco atrelada também a qualidade de vida, com direitos básicos de alimentação e moradia. Eu costumo dizer que os direitos são uma coisa com que as pessoas nascem e depois, se o governo e a sociedade os honra, é que já é uma conversa diferente, ou seja, as pessoas têm o direito a, por exemplo, água limpa, segurança, etc. Mas depois, se o governo consegue honrar esses direitos das pessoas, isso já é separado dos direitos em si.” – relato de um jovem participante no projeto.



	MODELO MÉDICO	MODELO SOCIAL
PROBLEMA	Incapacitação das pessoas	Barreiras da sociedade, que impedem que os contextos se adaptem a todas as pessoas
ORIGEM	Pessoa	Sociedade
FOCO	Limitações da pessoa	Capacidade e incapacidade da pessoa e limites impostos pela sociedade
ÉTICA	Assistência, cuidados médicos	Direitos e igualdade de oportunidades
OBJETIVOS	Reabilitar, curar, tratar, ajudar	Capacitar, eliminar barreiras, compatibilizar
PERSPETIVA	Necessidades pessoais	Serviços regulares que respondem a diferentes necessidades
SERVIÇOS	Institucionalização, redes de cuidados	Apoio com base em serviços da comunidade
PODER	Profissionais de saúde	Cliente ou paciente - é a própria pessoa que decide sobre a sua vida
CULTURA	Reforço e "cura" da deficiência ou incapacidade	Reconhecimento e inclusão da diversidade
OBJETIVO DAS POLÍTICAS	Compensar o indivíduo pela sua incapacidade	Promover direitos, recursos e competências e eliminar barreiras pessoais e sociais
FOCO DAS POLÍTICAS	Nas pessoas com deficiência	Em todas as pessoas, com e sem deficiência

Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD)

A Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD) foi adotada pela Assembleia Geral da ONU em 13 de dezembro de 2006. Foi aberta à assinatura em Nova Iorque em 30 de março de 2007. Após ratificações, a Convenção entrou em vigor na ordem jurídica portuguesa em 23 de outubro de 2009.

A CDPD é um documento de referência que reforça princípios fundamentais como a dignidade, a inclusão, a igualdade e a não discriminação. Este documento orienta os Governos a integrarem, de forma transversal, as várias dimensões da deficiência nas suas políticas públicas. Além disso, destaca a importância de promover a sensibilização da sociedade, combater estereótipos e valorizar as pessoas com deficiência, focando-se nas suas capacidades em vez da incapacidade.

Com o objetivo de garantir eficazmente os direitos das pessoas com deficiência, reforçados na CDPD, foi criado um sistema de monitorização internacional da aplicação da Convenção, através da criação do Comité dos Direitos das Pessoas com Deficiência, no âmbito das Nações Unidas.



Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (CDPD)



"Eu não cheguei a ler a Convenção, mas imagino que seja uma série de diretrizes para tornar a sociedade inclusiva. E tornar também o acesso à pessoa com deficiência de forma mais plena na sociedade, a garantir seus direitos." - relato de uma jovem participante no projeto.

Os princípios gerais da CDPD são:

1. O respeito pela dignidade inerente, autonomia individual, incluindo a liberdade de fazerem as suas próprias escolhas, e independência das pessoas;
2. Não discriminação;
3. Participação e inclusão plena e efetiva na sociedade;
4. O respeito pela diferença e aceitação das pessoas com deficiência como parte da diversidade humana e humanidade;
5. Igualdade de oportunidade;
6. Acessibilidade;
7. Igualdade entre homens e mulheres;
8. Respeito pelas capacidades de desenvolvimento das crianças com deficiência e respeito pelo direito das crianças com deficiência a preservarem as suas identidades.

Nos seus artigos, a CDPD aborda temas como a sensibilização da sociedade, direitos das mulheres e crianças com deficiência, acessibilidade, direito à vida, acesso à justiça, respeito pelo domicílio e pela família, educação, saúde, trabalho e emprego, entre outros. Todos estes são temas presentes nos projetos da Inovar Autismo, sendo que a maior parte foram temas explorados ao longo da implementação das sessões teórico-práticas do Clube de Cidadania. Vejamos...

Parte 2 - Como promover a participação cívica dos jovens?

Quando questionados sobre o que são direitos humanos, alguns jovens responderam:

“Os direitos humanos são um conjunto de liberdades, direitos, deveres, entre outros aspetos, que são cedidos às pessoas, como o direito ao voto, o direito à liberdade e à tolerância religiosa e à manifestação de ideias diferentes, sem pressões políticas e religiosas.”

“- A religião;

Ao voto;

A educação;

Direito a várias identidades de género, ou seja, se a pessoa quiser identificar como mulher, homem ou não binário, ter essa possibilidade, eu acho que é importante;
Acho que apoios sociais, dependendo da circunstância.”

“Eu tenho dificuldade em saber quais são os meus direitos no ponto de pessoa autista.”



Parte 2 - Como promover a participação cívica dos jovens?

Para um jovem se tornar ativista dos seus próprios direitos, deve conhecê-los. E para conhecer os seus direitos, deve começar por conhecer conceitos básicos, como vida independente e autonomia.

A **vida independente** significa “Todas as pessoas com deficiência terem a mesma possibilidade de escolha, controlo e liberdade sobre as suas vidas que qualquer outro cidadão - em casa, no trabalho, e como membros da comunidade” (Barnes e Mercer, 2006, p. 337).

O conceito de Vida Independente surgiu como um movimento popular, no final dos anos 60 do século XX, em Berkeley, Califórnia, sob a influência das lutas pelos direitos civis e sociais, pelos movimentos dos direitos dos consumidores, pelo movimento da desinstitucionalização e normalização, e pelos veteranos da guerra do Vietname.



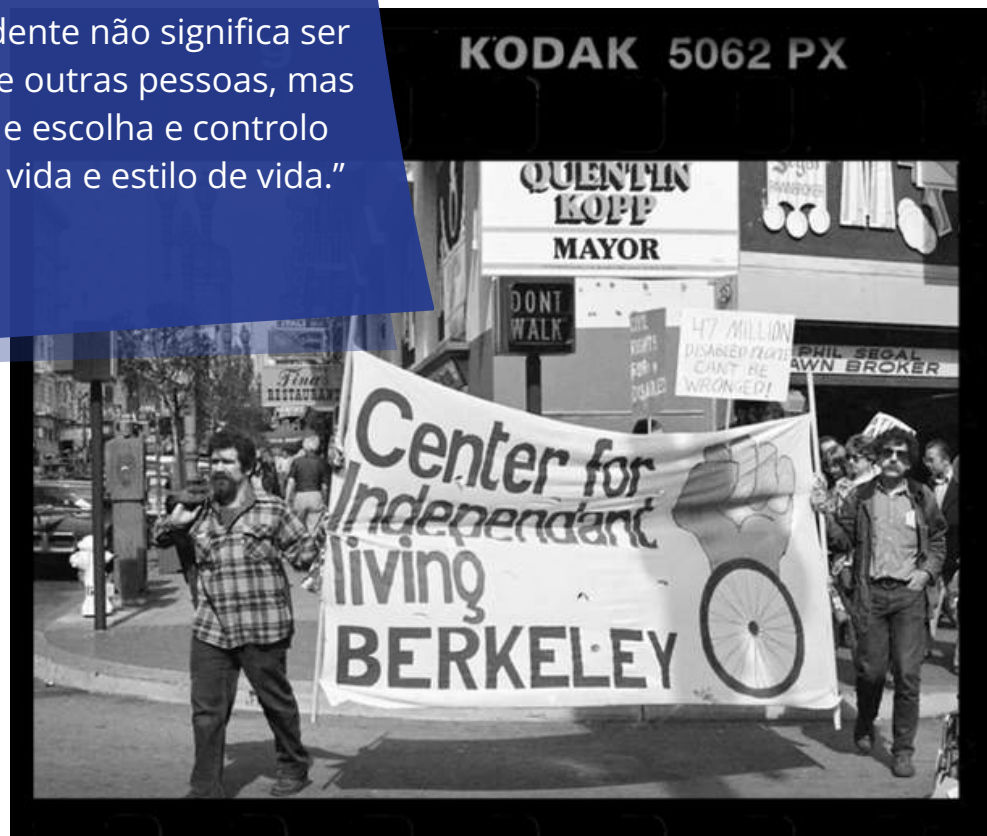
Parte 2 - Como promover a participação cívica dos jovens?

A vida independente rege-se por um conjunto de pressupostos básicos (Morris, 1993):

- Toda a vida humana tem valor;
- Todas as pessoas, independentemente da sua incapacidade devem ter o direito de tomar decisões e fazer as suas escolhas;
- As pessoas que se encontram reprimidas pela sua deficiência, física, intelectual ou sensorial têm o direito de ter controlo sobre as suas vidas;
- As pessoas com deficiência têm o direito de participar de forma plena na atividade económica, política e cultural da comunidade.

A ENIL considera que:

“Todos os seres humanos são interdependentes e que o conceito de Vida Independente não contraria isso. A Vida Independente não significa ser independente de outras pessoas, mas ter liberdade de escolha e controlo sobre a própria vida e estilo de vida.”



Parte 2 - Como promover a participação cívica dos jovens?

A par com a vida independente, a autonomia é a capacidade de uma pessoa agir por si mesma, tomar decisões e realizar atividades do dia a dia sem que outras pessoas interfiram.

É semelhante ao conceito de autodeterminação, que se define pela capacidade e direito que cada pessoa tem de tomar decisões sobre a sua própria vida, de acordo com as suas vontades, valores e objetivos.

Para que uma pessoa exerça a sua capacidade e direito de autodeterminação, deve ter também direito à sua autorrepresentação. Ou seja, deve poder representar-se a si próprio, falando em nome das suas experiências, opiniões e necessidades, em vez de ser representado por outros.



Muitas vezes, o que acontece às pessoas com deficiência, principalmente deficiência intelectual e autismo, é que outras pessoas assumem não só a sua determinação, como a sua representação.

Na neurodivergência, os estilos de interação com o mundo e de comunicação com os outros são muitas vezes diferentes dos que são habituais para as pessoas neurotípicas. Por esta razão, e também por incompreensão, as pessoas neurotípicas tendem a acreditar que as pessoas neurodivergentes não têm vontades, valores ou objetivos, tomando decisões por elas, mesmo quando acreditam que estão a fazer o melhor. Já te aconteceu?

Uma das formas de te protegeres contra este tipo de comportamentos é teres conhecimento sobre os teus direitos. Vamos falar sobre alguns?



Parte 3 - Direitos das Pessoas com Deficiência = Direitos Humanos



Direito ao domicílio e a uma família

A Constituição (art. 67.º e 36.º) e a Convenção da ONU protegem este direito:

- Direito de viver de forma independente e em comunidade;
- Apoio à vida independente, com serviços como assistente pessoal (Modelo de Apoio à Vida Independente);
- Direito de formar família, ter filhos e exercer responsabilidades parentais - Uma pessoa com deficiência tem o direito a ter uma família que inclua um parceiro romântico e, se assim o desejar e reunir as condições necessárias, a ter filhos. Não é por ser autista, por exemplo, que não deve ter filhos.;
- Políticas de apoio à habitação acessível e adaptações em casa (incentivos e participações) - se a pessoa com deficiência se desloca em cadeira de rodas, por exemplo, deve poder ter uma casa adaptada, sem pagar mais por isso.



Direito ao voto

As pessoas com deficiência têm pleno direito a votar e ser votadas, em igualdade com todas as pessoas. O que é que isso implica?

- Acessibilidade aos locais de voto (rampas, urnas adaptadas, intérpretes, etc.);
- Possibilidade de votar com auxílio de uma pessoa de sua confiança, quando necessário;
- Direito de ser candidatos a cargos políticos.

A Comissão Nacional de Eleições (<https://www.cne.pt/>) tem orientações específicas para garantir a acessibilidade do processo eleitoral.

Parte 3 - Direitos das Pessoas com Deficiência = Direitos Humanos



Direito à educação

O direito à educação inclusiva é garantido pela Lei de Bases do Sistema Educativo e reforçado pelo Decreto-Lei n.º 54/2018.

- Todas as crianças e jovens têm direito a frequentar escolas regulares com os apoios adequados às suas necessidades (exemplos: profissionais de apoio, material adaptado, tempo extra para a realização das provas, etc);
- Existem medidas universais, seletivas e adicionais para promover a inclusão de alunos com deficiência.
- A escola deve adaptar-se ao aluno, e não o contrário.
- É promovido o acesso à educação ao longo da vida para adultos com deficiência.



Direito a uma ocupação

O acesso ao trabalho está previsto na Constituição (art. 58.º) e em legislação específica, como:

- Decreto-Lei n.º 29/2001, que estabelece uma quota mínima de emprego para pessoas com deficiência na administração pública;
- Decreto-Lei n.º 290/2009, que promove a acessibilidade no emprego;
- Código do Trabalho, que proíbe discriminação direta ou indireta em razão da deficiência.

Outros direitos incluem:

- Apoios, por parte do Estado, às entidades que contratarem pessoas com Atestado Médico de Incapacidade Multiusos;
- Direito a adaptações razoáveis no local de trabalho;
- Acesso a formação profissional e reconversão (processo de formação profissional para adquirir novas competências, que permitem mudar de área profissional ou atividade).

A CDPD salvaguarda também o direito de qualquer pessoa com deficiência de acesso ao trabalho remunerado, proibindo a discriminação com base na deficiência e protegendo o seu direito de acesso a igualdade de oportunidades e condições de trabalho.

Parte 3 - Direitos das Pessoas com Deficiência = Direitos Humanos



Direito à sexualidade

A sexualidade é um tema ainda tabu em muitos contextos, o que se deve muito a falta de informação. Para introduzir o tema, é importante compreender alguns conceitos-base:

- Identidade de género: refere-se ao próprio, à forma como a pessoa se sente e se vê a si própria. Pode ser homem ou mulher.
- Orientação sexual: refere-se ao desejo e atração da pessoa, e trata-se de um espectro, que pode ir de hétero a homossexual, incluindo bissexual.
- Sexo biológico: refere-se ao órgão genital, a cromossomas e hormonas. Pode ser predominantemente feminino, masculino ou intersexual.
- Expressão de género: forma como a pessoa expressa o seu género, através da forma de estar, vestir e interagir. Pode ser homem, mulher ou não binário.

A Convenção da ONU, com força legal em Portugal, protege o direito à sexualidade:

- Direito a viver a sexualidade de forma livre, digna e informada;
- Proibição de esterilização forçada ou tratamento sem consentimento informado;
- A pessoa com deficiência tem direito a formar relações, casar e constituir família;
- O Estado tem a obrigação de garantir acesso à informação sobre saúde sexual e reprodutiva.

Parte 3 - Direitos das Pessoas com Deficiência = Direitos Humanos



Direito à sexualidade

As especificidades da sexualidade das pessoas no espectro do autismo estão atualmente pouco estudadas, pelo que as suas dificuldades não são generalizáveis. No entanto, podemos falar em particular de consentimento. Todas as pessoas, independentemente de terem ou não uma deficiência, têm o direito de escolher o que querem fazer, com quem e como.

Então o que é o consentimento sexual?

O consentimento sexual é um acordo entre pessoas para terem relações sexuais, ou se envolverem numa atividade sexual conjunta.

Dar o consentimento total requer a comunicação de expectativas, limites e desejos. No caso das pessoas autistas, o reconhecimento e validação permanentes destas vontades é particularmente importante, devido ao facto de, por vezes, ser mais difícil para pessoas autistas identificar e expressar o que está a sentir. Muitas vezes, uma pessoa autista pode demorar mais tempo a identificar quando se sente desconfortável ou com dor. Os estímulos sexuais podem ainda causar uma sobrecarga de estímulos sensoriais e emocionais. Já te aconteceu?

Por este motivo, o consentimento deve ser constante e entusiástico. Ou seja, o consentimento deve ser dado no início da relação ou atividade sexual, e deve ser reforçado ao longo da mesma, para garantir que ambas as pessoas estão bem e entusiasmada. Quando isso não acontece, não tem mal nenhum em fazer-se uma pausa! Também é importante saber dizer que não.

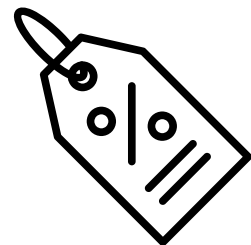
Parte 3 - Direitos das Pessoas com Deficiência = Direitos Humanos



Direitos do consumidor

A legislação portuguesa, através do Regime Jurídico da Defesa do Consumidor (Lei n.º 24/96), garante:

- Acesso a produtos e serviços em igualdade de condições;
- Obrigação de acessibilidade em estabelecimentos comerciais, transportes, serviços bancários, etc.;
- Direito à informação acessível, como etiquetas em braille, linguagem simples ou intérpretes;
- Atendimento prioritário em diversos serviços públicos e privados. Pessoas com necessidades específicas têm direito a atendimento prioritário em caixas de supermercado, serviços públicos, farmácias, repartições. Se estiver acompanhado por cuidador ou assistente, o direito também se mantém. Pode ser necessário mostrar um documento que comprove essa condição (como atestado médico, cartão de deficiência ou cartão de prioridade).



Parte 3 - Direitos das Pessoas com Deficiência = Direitos Humanos



Direitos do consumidor

Além disso, é importante saberes que...

- O preço que está na prateleira é o que vale - Se um produto tiver um preço afixado na prateleira e o valor no caixa for mais alto, o consumidor tem direito a pagar o valor mais baixo e o comerciante é obrigado a cumprir com o preço anunciado. (Decreto-Lei n.º 70/2007 – Publicidade e práticas comerciais)
- Se comprares algo com defeito, tens direito à reparação, substituição, redução do preço ou devolução do dinheiro. Este direito é válido por até 3 anos após a compra (desde 2022). A loja não pode recusar-se a resolver o problema, mesmo que já tenha sido usado, se o defeito não for por mau uso.
- Podes trocar ou devolver um alimento com defeito, mesmo que já tenha sido consumido em parte, desde que o problema não tenha sido causado por mau uso. A loja não pode recusar-se a resolver o problema, desde que o defeito já existisse ou decorra da má conservação por parte do comerciante. O prazo para reclamar deve ser razoável e proporcional à natureza perecível do bem — ou seja, quanto mais perecível, mais rápido se deve reclamar. (Decreto-Lei n.º 84/20219)
- A loja tem de dar fatura - Sempre que fazes uma compra ou contratas um serviço, tens direito (e o comerciante tem o dever) de pedir uma fatura ou recibo. Isso garante que podes reclamar se houver problemas.
- Podes reclamar se não respeitarem os teus direitos. - Se sentires que foste mal atendido ou que os teus direitos não foram respeitados, podes:
 1. Pedir o Livro de Reclamações (existe em papel e online - www.livroreclamacoes.pt).
 2. Contactar a ASAE (Autoridade de Segurança Alimentar e Económica).
 3. Procurar ajuda no Centro de Arbitragem de Conflitos de Consumo da sua região.

Parte 4 - E se não respeitarem os meus direitos?

Se achares que os teus direitos não estão a ser respeitados, podes fazer uma queixa ao Instituto Nacional para a Reabilitação (INR), preenchendo o Formulário da Queixa:

- <https://www.inr.pt/pt/formulario-de-queixa>

The screenshot shows the website www.inr.pt/pt/formulario-de-queixa. The navigation menu includes 'INR', 'Mais Acedido', 'Serviços', 'ONGPD', 'Vida Independente', 'Acessibilidades', 'Notícias & Eventos', 'ENIPD', and 'PRR'. The 'Serviços' menu is open, listing options like 'Balcão da inclusão', 'Biblioteca', 'Braille e Língua Gestual Portuguesa', 'Núcleo para o Braille e Meios Complementares de Leitura', and 'Grafias'. The main content area shows the breadcrumb trail: 'início > serviços > queixa por discriminação > formulário de queixa'. The title is 'FORMULÁRIO DE QUEIXA' and the subtitle is 'FORMULÁRIO DE QUEIXA'. Below this is the section 'Dados de identificação do queixoso' with the note '[Passo 1 de 3]'. A blue arrow points from this section to the text below.

1 Em primeiro lugar, começas por preencher a secção “Dados de identificação do queixoso” com os teus dados pessoais (nome, morada, nº de identificação e contactos). Mesmo querendo fazer uma queixa anónima, estes dados são importantes para garantir que as entidades responsáveis podem entrar em contacto contigo.

Exemplo: Imagina que estás a fazer uma queixa por discriminação no teu local de trabalho. Neste caso, o INR encaminha a queixa para a Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT). Através dos dados que forneceste, a ACT vai ter forma de te contactar.

Parte 4 - E se não respeitarem os meus direitos?

2 Depois de preencheres a página dos teus dados pessoais, vai aparecer-te uma segunda página, em que te vai ser pedida uma descrição da queixa.

Nesta descrição, deves:

- Indicar a data da queixa;
- Descrever a queixa de forma clara, fornecendo apenas a informação necessária.

Exemplo:

Descrição da situação: Venho por este meio apresentar uma queixa relativa a uma situação de discriminação no meu local de trabalho. Sou colaboradora da empresa [nome da empresa], onde exerço funções de [função/cargo] desde [data].

Sou uma pessoa com [indicar deficiência, se aplicável] e, nos últimos meses, tenho enfrentado dificuldades significativas devido à ausência de condições de acessibilidade e à falta de adaptações razoáveis necessárias para o desempenho das minhas funções.

Factos ocorridos:

- Solicitei à chefia, em [data], a adaptação de [ex.: posto de trabalho, horário, equipamento], conforme recomendado pelo meu médico e pela legislação aplicável.
- Apesar de ter apresentado documentação médica e explicado a necessidade das adaptações, até à data não foi tomada qualquer medida para resolver a situação.
- Como consequência, tenho enfrentado [ex.: dificuldades físicas, constrangimentos, limitação no desempenho das funções, comentários discriminatórios].
- Em [data], voltei a pedir esclarecimentos sobre o andamento do processo e fui informada de que “[reproduzir resposta inadequada, se relevante]”.

Parte 4 - E se não respeitarem os meus direitos?

Exemplo - continuação

Impacto:

A ausência de adaptações tem prejudicado o meu bem-estar, a minha saúde e o meu desempenho profissional, criando um ambiente de trabalho que considero discriminatório e não inclusivo.

Pedido:

Solicito ao INR que analise esta situação e possa intervir, orientando a entidade empregadora no cumprimento das suas obrigações e na implementação das medidas necessárias para garantir condições de trabalho acessíveis e adequadas.

3

A terceira página do Formulário da Queixa destina-se às provas de que a situação relatada aconteceu. Ou seja, é um espaço que podes usar para provar que a descrição que relataste é verídica. Neste espaço, podes colocar:

- Testemunhas - pessoas que podem verificar que a situação descrita aconteceu;
- Documentos que comprovem a situação descrita.

Nota: No caso de colocares testemunhas, deves fornecer dados suficientes sobre as mesmas que permitam que sejam contactadas pelas entidades responsáveis.

Mas como podes ter a certeza que se trata de uma situação de discriminação?

Discriminação é qualquer ação, omissão ou tratamento que coloque uma pessoa em situação de desvantagem, exclusão, limitação ou constrangimento com base numa característica pessoal protegida (como deficiência, género, raça, idade, orientação sexual, entre outras), sem uma justificação objetiva e razoável.

Uma situação de discriminação acontece quando alguém é tratado de forma diferente com base na deficiência, por exemplo, ficando em desvantagem.

Ou seja, discriminar é tratar alguém pior do que outra pessoa em situação semelhante, por causa de quem essa pessoa é, e não pelo que faz.

Vejamos alguns exemplos...

- Recusa em contratar uma pessoa por causa da deficiência, mesmo tendo as qualificações necessárias.
- Impedir a progressão na carreira devido a preconceitos sobre capacidade laboral.
- Comentários depreciativos relacionados com a deficiência (“não deve conseguir lidar com isto por causa da sua condição”).
- Bullying ou comentários discriminatórios relacionados com a deficiência que a escola não atua para resolver.
- Uma escola não aceita um aluno autista, dizendo que é por falta de vagas, mas continua a aceitar alunos sem deficiência.
- Recusa de atendimento prioritário quando legalmente aplicável ou atendimento desrespeitoso.
- Autocarros, comboios ou táxis que recusam transporte a pessoas com deficiência ou cão de assistência.
- Espetáculos sem acessibilidade (sem audiodescrição, sem intérprete de LGP, sem lugares reservados para pessoas com deficiência).
- Recusa injustificada de permitir obras de acessibilidade numa habitação (rampa, cadeira elevatória, plataforma).



Parte 4 - E se não respeitarem os meus direitos?

Além do Formulário da Queixa, o INR dispõe ainda de um Balcão de Inclusão.

De acordo com o website do INR, o Balcão da Inclusão fornece informação e mediação especializada e acessível às pessoas com deficiência e/ou incapacidade, às suas famílias, a organizações e a todas as pessoas que intervêm na área da deficiência de forma direta ou indiretamente.

O atendimento pode ser realizado:

- por telefone;
- por escrito;
- por vídeo chamada para pessoas surdas (com marcação prévia);
- presencialmente.

Desta forma, se te surgir alguma dúvida e não souberes a quem te dirigir, podes dirigir-te ao Balcão da Inclusão do INR. Caso não tenham a resposta para as tuas dúvidas, os funcionários do Balcão da Inclusão do INR saberão dizer-te a quem te deves dirigir.

O principal Balcão encontra-se nas instalações do INR (Av. Conde Valbom nº 63, 1069-178, Lisboa), ou através dos seguintes contactos:

- Telefone: 217 929 500
- Email: balcaodainclusao@inr.mtsss.pt

Existem outros balcões disponíveis nos centros distritais da Segurança Social e nas Câmaras Municipais, que podes consultar através do link:

- <https://www.inr.pt/pt/balcao-da-inclusao>

Nota: Em caso de dúvida, também podes entrar em contacto diretamente com a Inovar Autismo, cujos contactos se encontram na última página.

Parte final - Discurso à Assembleia de República

Como parte deste projeto, foram organizados encontros com grupos parlamentares e visitas a ONGs e outros espaços que contribuem positivamente para a luta pelos direitos humanos das pessoas com deficiência. Nesta sequência, uma das visitas foi à Assembleia da República, onde os jovens foram recebidos por uma deputada da Iniciativa Liberal e uma assessora do Partido Comunista Português.

Para o efeito, os jovens prepararam e leram um texto, no qual refletiram sobre os direitos que gostariam de ver respeitados:

"Senhoras e Senhores Deputados,

Hoje estamos aqui para falar sobre algo muito importante. Queremos falar sobre respeito, inclusão e igualdade. Queremos pedir que Portugal seja um país mais justo e mais amigo das pessoas com deficiência, especialmente das pessoas autistas. Está na hora de transformar as palavras em ações, porque enquanto houver pessoas deixadas de fora, a nossa democracia não está completa.

Todos os dias há pessoas com deficiência que são tratadas de forma injusta. Há quem não possa participar nas atividades da escola e há quem não consiga trabalho, mesmo tendo valor, talento e vontade de aprender. Muitas pessoas esperam muito tempo pelo Atestado Médico de Incapacidade Multiusos. Há muita falta de informação sobre o autismo e ainda há pessoas que acreditam em ideias erradas.

Precisamos de mais campanhas nas escolas, para ensinar respeito e empatia, e de mais professores com formação, para saberem incluir quem tem mais dificuldades. Muitos alunos autistas não conseguem acabar o 12.º ano ou entrar num curso superior, porque não recebem ajuda suficiente, mas a escola deve ser para todos.

É necessário regulamentar claramente o papel do assistente pessoal nas escolas, garantindo que a sua função não seja sobreposta nem limitada por outras estruturas. O assistente pessoal deve ser reconhecido como apoio essencial à inclusão e ao bem-estar das crianças autistas, assegurando o respeito pelos seus direitos e necessidades.

Parte final - Discurso à Assembleia de República

Também queremos dizer algo importante: as pessoas autistas têm direito à liberdade. Muitos pais, por medo, não deixam os filhos autistas sair à noite, ir a festas ou viajar, mas nós também queremos viver a vida. A liberdade é um direito, não é um favor. E para termos acesso a essa liberdade, é preciso garantir que estamos seguros nestes contextos. É preciso garantir que os transportes públicos são compreensíveis para todos e que todos os espaços culturais são acessíveis, garantindo, por exemplo, que se disponibilizam explicações simples e equipamentos como fones canceladores de ruído.

Também dói ouvir alguém dizer que as pessoas autistas não deviam ter filhos. Isso é errado. Todas as pessoas têm direito a amar e a ter uma família.

Na saúde, também há injustiça. Alguns seguros não cobrem nada relacionado com o autismo. Isso é discriminação, pois todas as pessoas têm direito a cuidados de saúde iguais, e infelizmente o autismo pode estar associado a outras condições de saúde.

Também deve haver pessoas com deficiência no Parlamento, para que a nossa voz seja ouvida, porque nada sobre nós deve ser decidido sem nós. Além disso, todos os deputados devem ter formação sobre direitos humanos e autismo. É fundamental que todos os deputados recebam formação sobre autismo e neuro divergência, para garantir políticas inclusivas e combater estigmas. Esta formação ajudará a evitar o uso de linguagem ofensiva e a promover uma compreensão respeitosa e informada das pessoas autistas e neuro divergentes. Também queremos que, com esta formação, se promova a consciencialização e o respeito pelo corpo e pelas decisões de cada pessoa, para que discussões sobre tópicos como a esterilização forçada passem a ser sobre esterilização informada.

Uma sociedade justa não vive só de leis, vive de respeito, empatia e coragem. Uma democracia forte não se mede pelo dinheiro, mede-se pela forma como trata quem mais precisa.

O nosso sonho é simples: um Portugal onde todas as pessoas são respeitadas; um país onde ter uma deficiência não signifique ser deixado de fora; um país onde a palavra "inclusão" seja real todos.

Porque a inclusão não é um favor. É um direito. E é um dever de todos nós.

Muito obrigado, **Inovar Autismo**"

inovarautismo.

PROJETO

CLUBE DE CIDADANIA

Eu tenho direito a ter direitos!



**Estamos disponíveis para te ajudar!
Para mais informações, contacta-nos:**



equipacidi.projetos@inovarautismo.pt



935961899



@inovarautismo

Com o apoio de:



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.