

AUTODESCRIÇÃO PARA EVENTOS/AULAS

A autodescrição é um ato simples e respeitoso de descrever a si mesmo, sendo fundamental para pessoas com deficiência visual. Ela permite que todos, independente de sua capacidade visual, possam construir uma imagem mental completa do conteúdo e de quem o apresenta. A autodescrição não é apenas uma gentileza, ou uma obrigação legal, mas sim uma forma de conexão e um passo fundamental para construir um ambiente científico mais acessível, equitativo e humano.

Passo-a-Passo

1. Avisar ao início

(ex.: “Farei uma breve autodescrição para tornar o evento mais acessível.”)

2. Dizer nome + pronome (se necessário) + atribuição

(ex.: “sou Maria Silva, professora/mediadora/organizadora”).

3. Descrever aparência útil

(ex.: postura, rosto (se relevante), roupa (elementos visíveis à distância, cor geral), acessórios que influenciam (microfone de lapela, tablet nas mãos, púlpito à frente.)

4. Localização no espaço

(ex.: “estou à direita do quadro/ao centro/pé da mesa” e movimentação prevista.)

5. Informar sobre slides/recursos visuais importantes

(ex.: “No slide 3 há um gráfico de barras que mostra X.”)

6. Perguntar se alguém precisa de suporte adicional

(ex.: legenda ativa, descrição detalhada).

Orientações

Seja breve e objetivo: descreva apenas o que é relevante para a compreensão do contexto (quem fala, onde está e o que se vê que afeta a comunicação). Priorize verbos no presente, voz ativa e linguagem neutra.

Autorização e preferência: antes de descrever identidade visual de outros (cor de pele, gênero, roupas), diga que vai descrever e ofereça a opção de não fazê-lo — respeite privacidade e identidades.

Cuidado com interpretações: descreva objetivamente (ex.: “calça escura, blazer azul marinho, óculos redondos”) — evite interpretações subjetivas (ex.: “parece confiante/antipático”).

Naturalizar o processo de autodescrição: peça que todos os apresentadores façam uma autodescrição curta no início; torne isso uma prática padrão da reunião/aula/seminário.

O que NÃO FAZER

Não transformar a autodescrição em currículo

- Evite contar trajetória acadêmica ou experiência profissional nesse momento. A autodescrição deve ser curta, objetiva e visual.

Não exagerar nos detalhes irrelevantes

- Ex.: “Uso um anel de prata no dedo anelar da mão esquerda com pedra verde...” (só fale se tiver relevância, como indicar que está apontando com esse dedo para um local ou imagem específicos).

Não confundir autodescrição com estereótipo

- Ex.: “pareço com tal famoso”, “estilo nerd” — são referências pouco úteis e podem excluir ou ofender.

Não usar adjetivos arbitrariamente

- Evite dizer “sou bonita, elegante, engraçado” — descreva objetivamente: “uso óculos retangulares, blazer preto”.

Não falar em tom de piada ou deboche

- Comentários como “sou baixinho, quase invisível” podem soar capacitistas e criar constrangimento.

Não omitir os recursos visuais usados nos slides

- Se há gráfico, imagem, mapa, vídeo, não basta dizer “tem uma figura” — explique o essencial (sem sobrecarregar).

Não falar rápido demais

- Dê tempo para que a pessoa com deficiência visual forme a imagem mental.

Não compartilhar informações íntimas ou sensíveis sem necessidade

- Orientação sexual, religião, deficiência não visível, estado civil etc. só devem ser ditos se for relevante para a fala e para o público.

Não ser muito longo

- O ideal é de 15 a 30 segundos. Depois disso, já se torna cansativo e desvia do propósito da comunicação.