

## DEFICIÊNCIAS NÃO APARENTES



**Desiree Ferreira do Amaral Panza<sup>1</sup>**

O texto discute as deficiências não aparentes, como o diabetes e outras condições invisíveis, destacando os desafios enfrentados por quem sofre dessas condições, como a falta de compreensão e empatia da sociedade. Essas deficiências podem incluir doenças autoimunes, transtornos de saúde mental entre outras, e frequentemente exigem uma gestão constante, imperceptível para os outros. A falta de acessibilidade e apoio é um problema significativo, pois ambientes e políticas muitas vezes não são adaptados para essas necessidades. No entanto, pessoas com deficiências não aparentes demonstram grande resiliência, utilizando estratégias pessoais e buscando adaptações no ambiente de trabalho. A educação e a conscientização são essenciais para criar ambientes mais inclusivos e respeitosos, inclusive a adaptação às novas formas de serviço, como o teletrabalho.

**Palavras-chave:** deficiências não aparentes; diabetes; empatia.

---

<sup>1</sup> Assessora da Presidência do Tribunal de Justiça do Estado do Paraná.

## NON-APPARENT DEFICIENCIES

The text discusses non-apparent disabilities, such as diabetes and other invisible conditions, highlighting the challenges faced by those suffering from these conditions, such as society's lack of understanding and empathy. These deficiencies can include autoimmune diseases, mental health disorders, among others, and often require constant management, imperceptible to others. Lack of accessibility and support is a significant problem, as environments and policies are often not adapted to these needs. However, people with non-apparent disabilities demonstrate great resilience, using personal strategies and seeking adaptations in the work environment. Education and awareness are essential to create more inclusive and respectful environments, including adapting to new forms of service, such as teleworking.

**Keywords:** non-apparent disabilities; diabetes; empathy.

## DEFICIÊNCIAS NÃO APARENTES

O tema proposto nesta edição da revista nos leva a muitas reflexões, incluindo meu caso, que trata de uma deficiência degenerativa, limitante, mas não aparente: o diabetes. Por isso me atrevi a escrever a respeito, com foco nas deficiências que vão além das limitações visíveis. Pessoas com deficiência não aparente enfrentam desafios únicos que frequentemente passam despercebidos, mas que impactam profundamente suas vidas diárias. Essas deficiências podem incluir condições como transtornos de saúde mental, doenças autoimunes, deficiência auditiva parcial, entre outras.

Um dos principais desafios enfrentados por quem possui uma deficiência não aparente é a falta de compreensão e empatia por parte da sociedade. Sem sinais visíveis, muitas vezes as pessoas enfrentam dificuldades quando precisam de adaptações ou alguma assistência especial, o que pode levar a um sentimento de isolamento, já que suas necessidades específicas não são reconhecidas ou compreendidas. Além disso, essas condições frequentemente exigem uma gestão constante e, muitas vezes, também não aparente. Por exemplo, uma pessoa com fibromialgia pode parecer saudável, mas lida com dores crônicas que afetam sua capacidade de realizar tarefas cotidianas. Da mesma forma, alguém com transtorno de ansiedade ou depressão pode enfrentar grandes dificuldades no aspecto social, mesmo não demonstrando externamente esse sofrimento.

A falta de acessibilidade e apoio é outro desafio. Enquanto locais públicos e empresas podem ser projetados para acomodar deficiências visíveis, as necessidades de pessoas com deficiências não aparentes muitas vezes são negligenciadas. Isso inclui a falta de políticas de trabalho flexíveis ou ambientes que promovam a saúde mental. Felizmente, hoje em dia algumas ações estão sendo realizadas - aqui no TJPR também - para diminuir o impacto do trabalho enfrentado diariamente.

Mas, apesar das dificuldades, pessoas com deficiências “invisíveis” são notavelmente resilientes, superando barreiras através de uma combinação de estratégias pessoais e sociais. No âmbito pessoal, muitas desenvolvem habilidades de autocuidado, buscando terapias, grupos de apoio e práticas que ajudam a gerenciar seus sintomas e melhorar sua qualidade de vida.

No ambiente de trabalho, a adaptação pode ser crucial. Flexibilidade nas horas de trabalho, opções para trabalhar remotamente e uma comunicação aberta com empregadores e colegas são fundamentais. Ter um ambiente de trabalho compreensivo pode fazer toda a diferença, permitindo que essas pessoas contribuam plenamente, sem a necessidade de esconder suas condições.

Enfim, a educação e a conscientização são igualmente importantes para superar barreiras sociais. Programas de sensibilização e teletrabalho, como os realizados pelo TJPR, podem ajudar a criar um ambiente mais inclusivo, no qual as necessidades das pessoas com deficiência não aparentem são compreendidas e respeitadas, podendo exercer suas atividades com segurança.