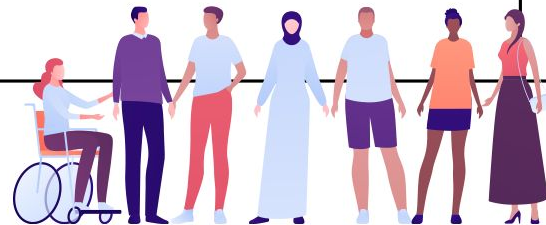


ao³

apresenta:

Seu guia de vocabulário consciente!



Para abraçar a **diversidade**
e abandonar de vez palavras
e expressões **preconceituosas**

No princípio, era a palavra...

Já parou para pensar em **quantas coisas a gente reproduz todo dia com a maior naturalidade?** Isso **sem nem ao menos se perguntar e tentar entender** o que elas realmente significam, representam e como afetam outras pessoas e suas vivências?

Alguns desses pequenos **hábitos e pensamentos podem vir de gerações passadas** e estão tão **enraizados nas estruturas sociais** que a gente só repete, sem perceber. Quer um exemplo? Aquelas palavras e expressões que ouvimos desde crianças, mas que são super **preconceituosas** e **ofensivas**.

Para abrir nossa cabeça pro novo e **acompanhar as mudanças que o presente traz** é preciso **desconstruir velhos comportamentos**, e a **ao³** quer ser parte da **construção de um novo futuro**, com muito mais **empatia e equidade**.

Como **a informação é a melhor arma contra o preconceito**, preparamos um **glossário de termos e frases** que você, eu, seu melhor amigo e sua avó sempre falamos, mas que na verdade **estão carregadas de discriminação e opressão** e podem ser deixadas para trás ou substituídas por algo menos ofensivo – afinal, **a gente não precisa ofender ninguém**.

Preparado(a) para se livrar desses costumes ultrapassados e, acima de tudo, ficar informado?

Então vamos nessa!

“Mas são só palavras... por que parar de falá-las?”

A resposta é simples:
pelo peso de seu **significado** e/ou de sua **origem**.

A **palavra** é o princípio de qualquer comunicação, seja ela oral ou escrita, e não tem como uma comunicação ser bem-sucedida se ela já começa **ofendendo o receptor da mensagem**, não é mesmo?

Enquanto uma palavra pode **não significar nada para você**, ela **pode impactar profundamente o outro** — por diversos fatores —, **desrespeitando o indivíduo e sua história**.

Quando, mesmo sem perceber, estamos sendo **preconceituosos com um grupo ou alguém**, mais do que ofender essas pessoas, estamos **normalizando esse tipo de discurso**. E isso é algo que faz parte do passado — como diria Belchior, “**o passado é uma roupa que não nos serve mais**”.

Bem, **chega de papo**. Tá na hora de conferir todas as palavras e expressões em que a gente precisa prestar mais atenção.



Expressões racistas



Em um país onde, em 2020, 13% da população afirma que **“não existe preconceito contra os negros”**, observamos que o dia a dia dos brasileiros ainda está carregado com uma **quantidade enorme de termos e expressões bem racistas**.

Denegrir



A palavra **denegrir** vem lá do latim e significa “tornar negro”. Na língua portuguesa, foi incorporada como sinônimo de **difamação, associando o negro a algo pejorativo**.

Exemplos:

“Você está **denegrindo** minha imagem!”

Como substituir:
difamar, injuriar.



Criado-mudo



A original **mesa de cabeceira** ganhou esse nome porque, durante a escravidão, os **negros eram responsáveis por** desempenhar esse papel: estar ao lado da cama, para **segurar os objetos de seus “senhores”, em silêncio**, durante a noite.

Como substituir: mesa de cabeceira.

“Dia de branco”



“**Dia de branco**” é uma forma de dizer “dia de trabalho” ou “dia útil”, **associando o trabalho, o esforço e a utilidade à cor branca**.

Exemplos: “Vou descansar, porque amanhã é dia de branco!”

Como substituir: não usar.
Expressão racista.



Humor negro



Traz a **mesma premissa de denegrir**, de dar uma ideia negativa para tudo o que é associado ao negro.

Expressões igualmente racistas:

Mercado negro A coisa tá preta Inveja branca
Lista negra Magia negra Ovelha negra

Como substituir:
Humor ácido.

Da cor do pecado



Apesar de ser uma **expressão muito usada para exaltar pessoas de pele negra, ela associa a cor da pele ao pecado, a algo negativo, ruim**. Além disso, essa associação foi uma das justificativas para a escravização do povo africano, pois **segundo crenças arcaicas, a cor da pele negra era uma marca do pecado**.

Como substituir: não usar. Expressão racista.



“É uma negra tão linda!”



Bem... Ninguém fala “ela é uma pessoa branca tão linda” para elogiar alguém, fala? Afinal, **não precisamos indicar a cor da pele para elogiar uma pessoa**. Pessoas brancas e de cabelos lisos são sempre representadas como um “modelo de beleza”. Falar isso soa como se a pessoa negra em questão fosse uma exceção à regra.

Como substituir: não usar. Expressão racista.

Cabelo bom/ruim



Será que existe mesmo essa história de cabelo bom ou ruim?
Infelizmente, os aspectos que definem o que é um cabelo ruim estão relacionados às características dos cabelos afro, que fogem do padrão estético branco/liso — mais uma associação aleatória.

Como substituir: não usar. Expressão racista.



“Feito nas coxas”



A expressão que **surgiu na época da escravidão brasileira** — quando os negros moldavam telhas de argila nas coxas —, com o tempo ganhou o significado de **mal feito**, mais uma vez **associando o negro a algo ruim**.

Como substituir: mal feito.

Mulato(a)



A origem da expressão mulato(a) é a **palavra mula (animal que nasce do cruzamento entre um jumento e uma égua)**. Como, durante a escravidão, **muitas escravas eram violentadas por seus patrões**, os filhos que nasciam de pais brancos e mães negras eram chamados de **mulatos**.

Como substituir: não usar. Expressão racista.

“Não sou tua nega”



Essa expressão é um exemplo preciso de **racismo estrutural**. Ela nos leva de volta para a época da escravidão, em que as mulheres negras eram consideradas **propriedade** dos homens brancos — os quais tinham **todos os direitos sobre os corpos delas**.

Como substituir: apenas deixe de usar.
Expressão racista.

Índio



O termo foi criado pelos portugueses na época da colonização para se referir a qualquer nativo do país, **ignorando e desrespeitando as particularidades culturais** de todas as diferentes e diversas etnias. Ou seja, é um termo vago que diminui e **reduz toda a riqueza e pluralidade dos povos indígenas**.

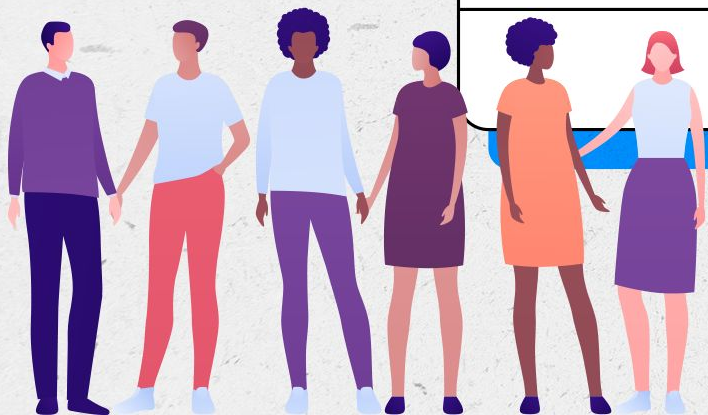
Como substituir: indígenas.





Expressões LGBTfóbicas

O Brasil se encontra em **1º lugar no índice de países que mais matam pessoas LGBTQIA+** em todas as Américas e o que **mais tira vidas de pessoas trans no mundo inteiro**. Tornar nosso vocabulário mais inclusivo pode, sim, fazer a diferença e até mesmo ajudar a construir uma nova realidade para milhares de pessoas.



Homossexualismo



O termo **homossexualismo** era utilizado para designar algo que a sociedade considerava doença. Há 30 anos, a Organização Mundial da Saúde reconheceu que a **homossexualidade** tem a ver com **identidade sexual e que não precisa de cura**.

Como substituir: homossexualidade.



Opção sexual



É importante termos em mente que a **sexualidade não é uma opção**. Ao dizer "opção sexual", você está **indicando que a pessoa escolheu** ser LGBTQIA+. Por isso, devemos tirar totalmente esse termo do nosso vocabulário.

Como substituir: orientação sexual – termo que abrange todas as formas de expressão afetiva e sexual, sem carregar o sentido de "escolha".

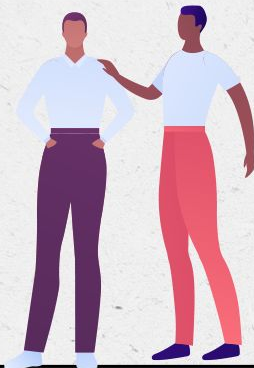
"Que desperdício!"



Colocar a **orientação sexual e toda a trajetória de uma pessoa LGBTQIA+** como **desperdício** somente por ela não se encaixar na "heteronormatividade", **é categorizar isso como um erro**.

Como substituir: não usar. Expressão LGBTfóbica.





“Quem é o homem/mulher da relação?”



A questão com essa frase é bem simples: **tentar definir um homem ou mulher** em uma relação homoafetiva **é tentar encaixar essa relação num padrão heteronormativo**, e isso oprime.

Como substituir: não usar.

“Nem parece LGBTQIA+”



Se a gente for pensar bem, **não existe algum aspecto que define, visualmente, alguém como LGBTQIA+**, não é mesmo? Falas como essa **fortalecem os estereótipos e podem até soar como um reforço positivo**, mas definitivamente não são — são apenas preconceituosas.

Como substituir: não utilizar. Expressão LGBTQfóbica.

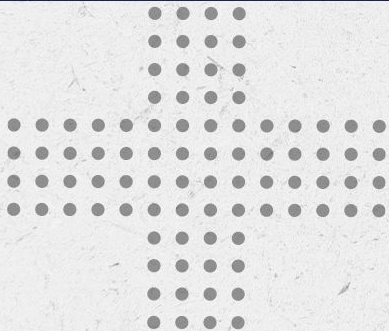
“Mulher/homem de verdade”



Principalmente direcionada a pessoas trans, esse tipo de fala é extremamente **ofensivo**. Independente da condição biológica, **uma pessoa trans deseja ser reconhecida de acordo com o gênero que se identifica** e como se sente: um homem/mulher de verdade.

Variações:
“Você é o quê?”

Como substituir: não usar.



“Não sou homofóbico, mas...”



As frases que vêm seguidas de uma conjunção adversativa, **nesse contexto, costumam ser problemáticas**, ainda mais se elas já começam com um “não sou preconceituoso” – é certo que aí vem uma relativização do pensamento e uma falta de respeito.

Expressões igualmente LGBTfóbicas:

Tudo bem ser gay, **mas** não precisa ficar dando pinta. Podem se beijar, **mas** não precisa fazer na frente de todo mundo.

Como substituir: não usar.



Viado/Sapatão



Esses termos são usados **principalmente de modo pejorativo, zombador e agressivo**, e também de modo intimidador, como xingamento, quando alguém está irritado com outra pessoa e quer ofendê-la. **Ambas as formas reforçam o discurso de ódio, usando as expressões com sentido negativo e ridicularizando tanto pessoas gays quanto lésbicas.**

Como substituir: não usar.
Expressões LGBTfóbicas.



Indeciso



Simplificar qualquer tipo de sexualidade que não seja heteronormativa **como indecisão ou “só uma fase” é ignorar e reduzir toda a imensidão, complexidade e singularidade de cada relação.** Esse termo é principalmente usado para invalidar os bissexuais.

Variações: “É só uma fase!”

Como substituir:
não usar.

Traveco



O termo **frequentemente utilizado para se referir pejorativamente às travestis** (pessoas com sexo biológico masculino, mas com identidade de gênero feminina) é ofensivo porque o sufixo -eco costuma identificar inferioridade (como em timeco).

Exemplos:

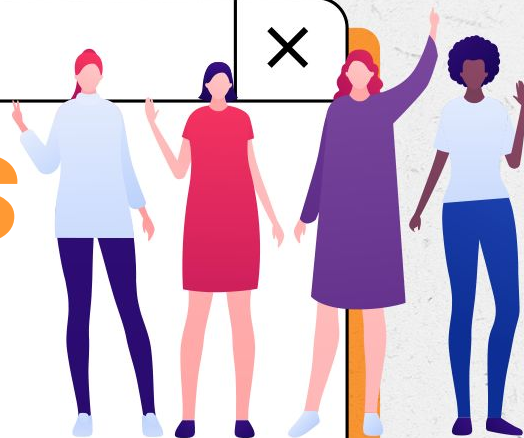
“Voz de traveco”
“Tá parecendo um traveco”

Como substituir: não usar.
Expressão LGBTfóbica.



Expressões machistas

O Brasil ocupa o **5º lugar no ranking mundial de feminicídio**. É interessante ver como essas expressões e palavras - que, a princípio, parecem inofensivas - estão tão inseridas em nosso cotidiano. Elas são o reflexo de um tipo de pensamento que corrobora para que os dados sejam tão alarmantes em nosso país.



Mulher de respeito



Acreditar que existe **um comportamento padrão a ser seguido pelas mulheres é ignorar e anular seu poder de escolha**. Essa ideia está tão presente em nossas estruturas sociais que, até hoje, mulheres são categorizadas como merecedoras de respeito, ou não, por conta de suas atitudes. E mais: são culpabilizadas e sofrem violências verbais, psicológicas e/ou físicas quando saem desse padrão.

Variações:

"Mulher não pode ser fácil"
"Mulher pra casar" ou "Mulher pra pegar"
"Ela está fazendo porque quer chamar atenção"
"Se você não quer que isso aconteça, não deveria se vestir/comportar desse jeito"
"Tem mulher que gosta/pede para apanhar"
"Mulher de malandro"

Como substituir:
não usar.
Frase machista.

"É porque você é muito bonita"



E por falar em culpabilização, **essa frase geralmente chega para justificar um comportamento abusivo e responsabilizar a mulher**, usando seu corpo, sua aparência e outros como justificativa.

Exemplos:

"Não dá pra evitar olhar para você, você é muito bonita"
"Você chama muita atenção, por isso todos te olham"

Como substituir: culpabilizar uma pessoa vítima de assédio não é bacana, né? Bora tirar esse tipo de frase do vocabulário!





Mal amada



Condicionar a felicidade e a liberdade de uma mulher julgando suas atitudes e usando como referência a aprovação masculina parece meio bizarro, né? Uma mulher só pode ser feliz se for amada? Só pode fazer o que quer se tiver o apoio de seu companheiro? Precisa mesmo ter um companheiro? **Vamos pensar melhor sobre isso...**

Expressões igualmente machistas:

"Você é tão _____, como ainda está solteira?"
"Seu namorado/marido deixa?"

Como substituir: não usar.

Coisa de mulherzinha



Esse tipo de frase nos leva a pensar que existem **comportamentos que são característicos de determinado gênero** - e isso, a gente já sabe, é coisa do passado! Além disso, a frase **reforça o estereótipo de inferioridade e fragilidade atribuídos à figura feminina** pela sociedade patriarcal.

Como substituir: não usar.

"Mulher no volante, perigo constante!"



Mulheres se envolvem em acidentes de trânsito 16 vezes menos do que os homens, segundo o Infosiga SP. E cá entre nós... **Já passou o tempo de achar que mulher dirige mal só por ser mulher, né?**

Como substituir: não usar.

“Ela é tão bonita, deveria se arrumar mais!” ✕

Palpites sobre a aparência de outra pessoa podem ser guardados pra gente mesmo, não é? Já diz o ditado que as aparências enganam, e a gente não pode considerar isso um fator determinante do caráter de alguém (e o caráter é o que importa). Além disso, **esperar que uma mulher se arrume é reforçar mais um estereótipo.**

Variações:

“Ela é muito bonita, imagina se se arrumasse mais!”

Como substituir: não usar.

Louca ✕

A pior forma de invalidar o discurso de alguém é chamando esse alguém de louco. As mulheres já foram muito silenciadas com essa palavra e **passou da hora de parar.**

Exemplos: “Ela é/está louca!”

Como substituir: não usar.

Aqueles dias ✕

Categorizar **comportamentos mais incisivos, assertivos ou não tão doces** como **sinônimos de TPM** também é opressivo.

Variações:

“Tá de TPM”

Exemplos:

“Deve estar naqueles dias”

Como substituir: não usar.





Expressões de intolerância religiosa

Já parou pra pensar no tanto de **possibilidades culturais incríveis que a diversidade religiosa pode criar**? No mundo dos sonhos, todos aceitariam os deuses alheios e respeitariam as crenças dos colegas. E por que não começar a criar esse mundo dos sonhos a partir das palavras?

Macumbeiro(a)



O termo “**macumba**” é o nome dado a um instrumento de percussão de origem africana que era usado em cultos afro-brasileiros.

Mas o termo “**macumbeiro**” é comumente usado pela sociedade como uma forma pejorativa de se referir às pessoas que praticam religiões de matriz africana.

Expressões igualmente preconceituosas:

“Chuta que é macumba”
“Volta pro mar, oferenda”
“Tá com a pomba-gira/exú no corpo”

Como substituir: umbandista (para os que praticam a umbanda) e candomblecistas (para quem pratica o candomblé).
Existem muitas outras religiões afro-brasileiras, porém essas duas são as mais populares.



“Coisa do diabo”



Expressão usada para se referir de modo **pejorativo** a qualquer **outro rito, prática, dogma ou crença** de religiões que não têm Deus como único foco de devoção, **associando essas “coisas” a algo negativo, maligno.**

Como substituir: não usar.

Judiar/judiação

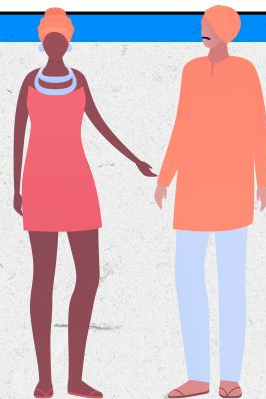


O verbo **judiar** é composto pela palavra “judeu” mais o sufixo “iar” – isso é, **“tratar como os judeus foram tratados”, “maltratar”**.
A palavra **carrega em seu significado** uma carga pesada, já que, durante a Segunda Guerra Mundial, **o Holocausto exterminou milhões de pessoas de ascendência judaica.**

Exemplos:

“Fulano está sendo judiado”

Como substituir: maltratar.



Homem-bomba



Muçulmanos e muçulmanas são frequentemente associados a **terroristas** por conta de **um estereótipo preconceituoso** criado em cima dos **trajes tradicionais de sua religião e dos traços étnicos de povos do Oriente Médio**. Nem precisamos dizer que **essa ideia, como um todo, é extremamente preconceituosa e absurda**, não é mesmo?

Exemplos:

"Parece um homem-bomba"; "Tem cara de terrorista"

Como substituir. não usar.

"Tinha que ser crente"



"Piadinhas" como essa podem soar **ofensivas** para pessoas evangélicas. Vamos abandoná-las!

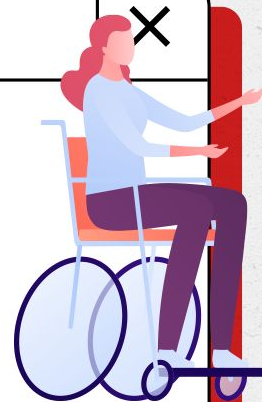
Exemplos:

"Viu só, é crente!"
"Crente da bunda quente"

Como substituir. não usar.



Expressões capacitistas



A linguagem é um conjunto de símbolos que traz significado para as coisas e dá forma aos pensamentos. Sabendo disso, será que a **nossa linguagem** colabora para fazer **pessoas com deficiência parecerem menos capazes** de ocupar os mesmos lugares ocupados por pessoas sem deficiências?

Retardado



Popularmente utilizada para chamar alguém de **imbecil ou idiota**, a expressão capacitista **reforça os estereótipos e o preconceito** contra pessoas que possuem alguma deficiência.

Exemplos:

mongolóide, “fingir demência”,
doente mental

Como substituir:

imbecil, idiota, babaca.



“Parece um autista”



Essa frase surge, geralmente, quando alguém está mais quieto ou tem dificuldade de socializar. **Utilizar os comportamentos de pessoas autistas para caçar de alguém é problemático** porque reforça os estereótipos e trata a questão do autismo de maneira banal e simplista.

Como substituir: não usar.

“Você tá surdo?/Você tá cego?”



Assim como o autismo, essas expressões também **banalizam e caçoam das condições de pessoas com deficiências** auditiva e visual.

Curiosidade:

O termo surdo-mudo também é preconceituoso, além de ser generalista. Afinal, nem todo surdo é mudo e nem todo mudo é surdo.

Como substituir:

Você não está escutando?

Você não está enxergando?



João-sem-braço



*“Dar uma de João-sem-braço” é uma expressão popularmente utilizada para falar sobre alguém que não assume responsabilidades, que se isenta. Pensando bem, uma coisa não tem nada a ver com a outra, e ainda pode soar como uma **ofensa para pessoas que não têm braço**, não é mesmo?*

Termos relacionados:

“Não tenho braço/perna pra isso”

Como substituir:

se fazer de desentediado.

“A desculpa de aleijado é muleta”



*Algumas expressões populares podem **reforçar estereótipos**. Vale repensar antes de usá-las.*

Ditados igualmente preconceituosos:
“Mais perdido do que cego em tiroteio”

Como substituir: não usar.

“Que mancada!”



*Mais uma das frases que entra na nossa listinha de expressões capacitistas. Uma mancada, nesse contexto, **significa um vacilo**, ou seja, **associando o “mancar” ao erro**.*

Exemplos: *“Fulano de tal deu uma mancada comigo esses dias”*

Como substituir: *Que vacilo!*

Todxs ou Tod@s



Infelizmente, na língua portuguesa, ainda não temos **pronomes e outras palavras de gênero neutro**. Assim, com a intenção de tornar nosso **vocabulário mais inclusivo**, optamos por usar o **todxs ou tod@s**, porém, isso acaba **excluindo a parcela cega da população**, que depende de softwares de leitura de tela, os quais têm dificuldade de interpretar corretamente palavras escritas com o X ou o @.

Como substituir: existem outras propostas, por exemplo o "todes", que não geram problemas em softwares de leitura de tela.



"Tão bonito..."



Esse é mais um exemplo de expressão que **impõe um padrão de beleza que não inclui pessoas com deficiência**.

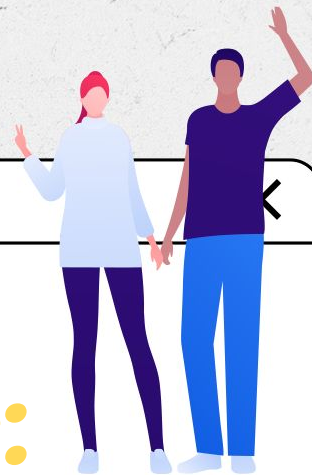
Exemplos:

"Tão bonita, pena que é cega."
"É um cadeirante tão bonito."

Como substituir: não usar.

Expressões preconceituosas: transtornos mentais

É muito comum que pessoas que sofrem com **depressão, ansiedade e outros transtornos mentais** sejam estereotipadas. Apesar de termos trazido poucos exemplos de expressões ofensivas para esse grupo, **vale ficar atento** para não causar mais **cicatrizes psicoemocionais** nas pessoas.



“Depressão é coisa de preguiçoso/frescura”



Ninguém escolhe ter depressão. A depressão é um transtorno **sério**, que impacta drasticamente a vida dos indivíduos. Falas como essa **menosprezam a dor emocional e causam mais sofrimento.**

Variações:

“Se ocupar a cabeça, isso passa”

Como substituir:

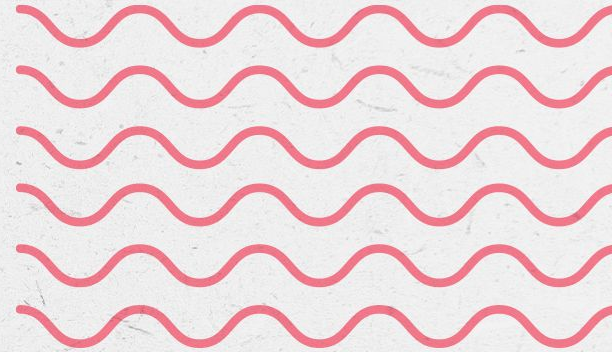
não usar.

“Fulano de tal é bipolar, cada hora tá de um jeito”

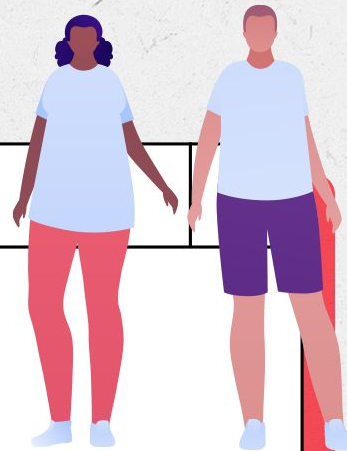


Assim como a depressão, **a bipolaridade é muito mais do que somente instabilidade**, é um transtorno que deve ser levado a sério. Frases como essa banalizam a doença e reforçam estereótipos preconceituosos.

Como substituir: “Fulano de tal é instável, cada hora está de um jeito”



Expressões gordofóbicas



É preciso refletir sobre padrão estético, ideais de beleza e o **preconceito que pessoas gordas sofrem** na vida afetiva, social e profissional, e, principalmente, **parar de colaborar com isso**. Talvez **abandonar essas expressões seja o primeiro passo para mudar alguma coisa** — no mundo e também dentro de si.



“Tem um rosto tão bonito”



Além de **desmerecer o todo** de uma pessoa ao só exaltar o rosto, **gordura não é sinônimo de feiura**, assim como magreza não é sinônimo de beleza.

Variações:

“É linda, mas é gordinha”

Como substituir:

É tão bonita!

Gordice



Costumamos nos referir a **hábitos alimentares não tão saudáveis** com a expressão “gordice”. Fazer isso **pressupõe um certo tipo de comportamento e características psicológicas específicos de pessoas gordas**, reforçando os estereótipos preconceituosos.

Como substituir: não usar.

“É uma questão de saúde”



Você não acha que é **invasivo opinar sobre a saúde de alguém** baseando-se no tanto de gordura corporal que ele tem? **Julgar que uma pessoa não é saudável porque ela é gorda** é um ato preconceituoso, mesmo que você esteja “preocupado” com a saúde dela.

Variações:

Por que você não emagrece?
Por que você não cuida da sua saúde?

Como substituir: não usar.

Olho gordo



Essa expressão **associa o gordo a algo ruim**.
Bora abandonar ela?

Exemplos: "Tal pessoa está
com olho gordo pra cima de mim"

Como substituir:
inveja, mau-olhado.

Fofo(a)



Usamos esses termos para **amenizar o jeito de chamar alguém de gordo, como se "gordo" fosse uma ofensa**.

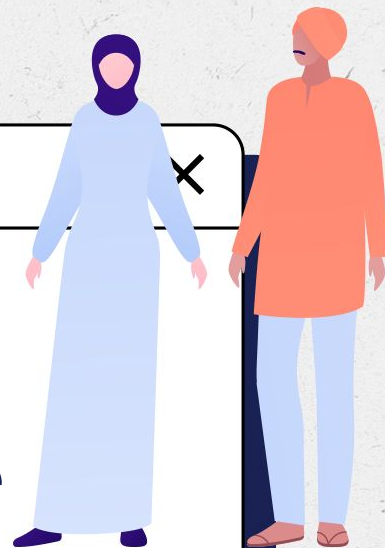
Termos que também contêm gordofobia:
fortinho(a) e grandinho(a)

Como substituir: não usar.



Expressões xenofóbicas

A palavra xenofobia significa **aversão ou medo de estranhos ou estrangeiros**, que é a razão (ou a falta dela) por trás de **muitos atos de violência ao redor do mundo**.



Baiano/baiiana



Termo usado para se referir a qualquer pessoa que seja do norte ou nordeste do Brasil, como se o estilo de vida e a cultura fossem iguais. Além de simplista, o termo ainda **discrimina a cultura e as pessoas** nascidas na Bahia ao utilizar o adjetivo como sinônimo de “brega”, **associando os baianos, nordestinos e nortistas ao “fora de moda”, cafona.**

Exemplos:

“Fizeram uma baianagem naquele lugar”
“Coisa de baiano”

Variações:
Paraíba

Como substituir:

brega, cafona, démodé.



“Cabeça chata”



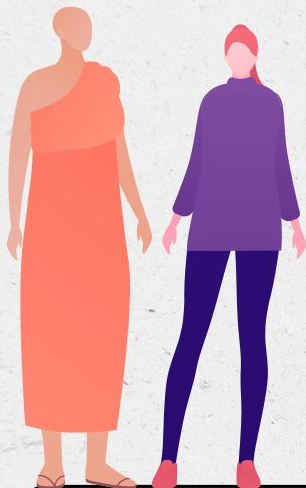
Expressões como essa estão impregnadas de **preconceito**. Essa, em específico, sugere uma **má aparência de pessoas do norte e nordeste do Brasil.**

Exemplos:

“Nordestino tem cabeça chata”

Como substituir:

não usar.



“Japonês/chinês é tudo igual”



Pressupor que **pessoas de qualquer grupo étnico ou cultural são iguais é uma atitude preconceituosa** e que reforça estereótipos e a segregação.

Outros exemplos:
“Norte/nordeste é uma coisa só”

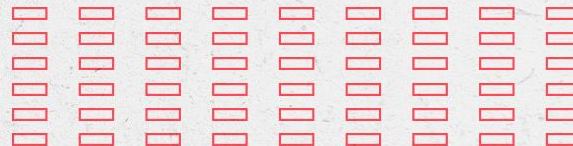
Como substituir: não usar.

“Orientais são todos porcos”



De onde surgiu essa crença nós não sabemos, mas **essa afirmação é generalista e preconceituosa**, pois **supõe que pessoas que têm os olhos puxados têm determinados comportamentos anti-higiênicos**.

Como substituir: não usar.



“Quanto mimimi. Não pode falar mais nada, então?”

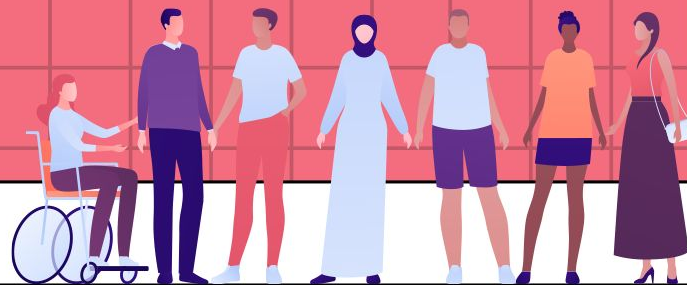
Vamos partir do princípio de que não existe esse tal de “mimimi”?

A questão é muito simples: se existe ofensa, existe preconceito, e, se existe preconceito, precisamos mudar.

Esse é um convite para não só repensarmos pequenos hábitos, mas também para sempre nos empenhar na missão de estar cada vez mais abertos às trocas, a receber informações e ampliar nossas perspectivas acerca do outro.



ao³



Contamos com você para continuar consumindo e disseminando ideias como essas. Assim, **construiremos um mundo com mais empatia, respeito, equidade e liberdade, juntos.**