

CARTILHA **D&I**

Repensando nossa forma de falar



Constellation.



Constellation

contra o preconceito, a favor do respeito

Vamos repensar nosso vocabulário?

A linguagem é uma das ferramentas mais poderosas que possuímos para nos comunicar e expressar nossas ideias e sentimentos. No entanto, o uso de termos preconceituosos pode causar danos irreparáveis àqueles que são alvo dessas palavras discriminatórias.

É crucial que todos estejam cientes dos termos preconceituosos que podem estar perpetuando e trabalhem para substituí-los por uma linguagem mais inclusiva e respeitosa.

Esta cartilha tem como objetivo fornecer informações úteis sobre o uso de termos preconceituosos e oferecer sugestões de como substituí-los por palavras mais apropriadas e inclusivas. Através da conscientização e do uso de uma linguagem mais respeitosa, podemos trabalhar juntos para criar um mundo mais justo e igualitário para todos.



Pessoas com Deficiência



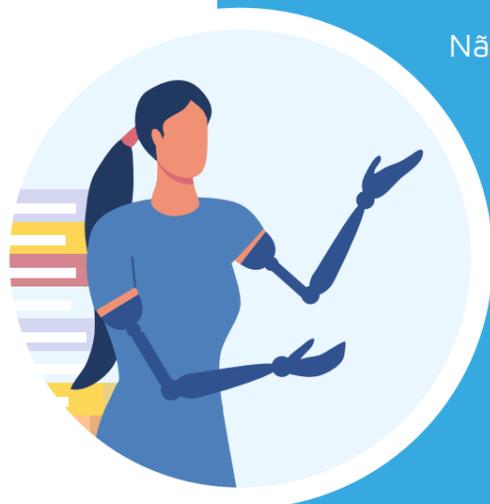


NÃO TEMOS BRAÇO PARA ISSO

Não devemos afirmar que a qualidade das nossas entregas esteja relacionada a naturezas físicas. Não é preciso ter braços para realizar trabalhos que brilham os olhos.

SUBSTITUA POR:

“Não temos recursos para isso”



DAR UMA DE JOÃO SEM BRAÇO

Não ter um braço é uma condição física, não comportamental. Portanto, não significa que a pessoa é preguiçosa, menos disposta a ajudar os outros ou apta a assumir responsabilidades. Afinal, qualquer pessoa pode ter atitudes como essas.

SUBSTITUA POR:

“a pessoa é preguiçosa”

“fugiu da responsabilidade”

“se fez de desentendida”



DAR UMA MANCADA/ QUE MANCADA

Mancar não é sinônimo de erro. Aliás, algumas pessoas mancaram mesmo quando estão caminhando: e está tudo bem.

SUBSTITUA POR:

“cometer um erro”

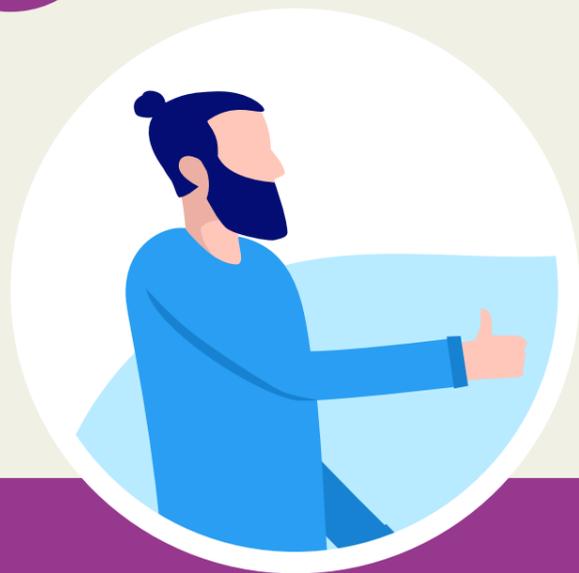
“que gafe!”



CHAMAR ALGUÉM OU SE AUTODEFINIR RETARDADO, MALUCO, LOUCO OU DOENTE MENTAL

Essas expressões tratam de transtornos neuropsiquiátricos, que necessitam de diagnóstico médico. São condições manifestadas logo no nascimento ou nos primeiros anos da infância. Usar estes termos para ofender alguém ou se autodefinir é uma forma de manifestar o preconceito frente a quem é ou possui alguma deficiência.

Apenas NÃO USE!



FINGIR DEMÊNCIA

A demência é um diagnóstico dado a pessoas que convivem com um declínio das habilidades mentais. Usar a expressão de forma pejorativa é uma forma de agressão a essas pessoas.

SUBSTITUA POR:

“Vou fingir que não é comigo”

**CHAMAR ALGUÉM
OU SE AUTODEFINIR
MONGOL/
MONGOLÓIDE**

Faz referência a pessoas nascidas na República Popular da Mongólia. Pelos traços fenóticos dos habitantes, o termo passou a ser associado a pessoas com Síndrome de Down, sendo usado como adjetivo pejorativo para pessoas que tenham capacidades cognitivas limitadas. Use somente para designar habitantes da Mongólia.

Apenas NÃO USE!



MAIS PERDIDO DO QUE CEGO EM TIROTEIO

Essa expressão sugere que pessoas com deficiência visual estejam em estado de confusão constante ou que são desqualificadas para certas tarefas. E isso é preconceito.

SUBSTITUA POR:

“Estou perdido” (somente)

TÁ SURDO? TÁ CEGO?

Poder ver ou ouvir não tem nada a ver com a capacidade de prestar atenção ao que está sendo dito ou mostrado.

SUBSTITUA POR:

“Preste atenção!”





CEGUINHO / MUDINHO

As palavras no diminutivo passam a impressão de que a pessoa é inferior às outras por conta de uma característica – o que não é verdade. Ou, ainda, passar a falsa sensação de que falando no diminutivo fica menos ofensivo.

SUBSTITUA POR:

“pessoa com deficiência visual”

“pessoa cega”

“surdo”

Ou se for em tom perjorativo, simplesmente não fale.

DESCULPA DE CEGO É BENGALA

Geralmente este tipo de expressão é utilizada em tom de brincadeira, humor ou até mesmo descontraída. Porém é considerada ofensiva e desrespeitosa, pois faz uso de uma característica como uma incapacidade para realizar determinadas tarefas e desqualificam toda uma luta em relação à inclusão e acessibilidade das pessoas com deficiência

SUBSTITUA POR:

“Não tem desculpas!”

PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS/ PESSOA ESPECIAL

Ainda é muito comum ouvir o termo pessoa com necessidade especial (PNE) ou que a pessoa é especial, porém é considerado ofensivo. Isso porque ocorre uma desqualificação das habilidades desenvolvidas por essa pessoa, passando uma ideia de ineficácia trabalhista, quando na verdade suas habilidades são desenvolvidas como a de qualquer outro indivíduo.

SUBSTITUA POR:

“Pessoas com Deficiência (PCD)”

PESSOA PORTADORA DE DEFICIÊNCIA

Neste caso, o grande erro ao utilizar este termo está na ideia de que a deficiência seja algo que o indivíduo porta. Possuir uma deficiência não é algo que ele possa simplesmente abrir mão, ou deixar de utilizar.

SUBSTITUA POR:

“Pessoas com Deficiência (PCD)”

DOENTINHO

Ao utilizar este termo para se referir a uma pessoa com deficiência, está-se implicitamente minimizando ou ridicularizando a sua condição. Isso é desrespeitoso pois desvaloriza a dignidade da pessoa com deficiência.

Apenas não use!



Equidade | Mulheres





ISSO É TRABALHO DE HOMEM / VOCÊ TRABALHA MELHOR QUE MUITO HOMEM

Não existe trabalho para homem ou para mulher. Cada um tem o direito de escolher a profissão que quer seguir. Os trabalhos não são e não devem ser segregados ou associados conforme o gênero.

Apenas NÃO USE!

A COMIDA ESTÁ ÓTIMA E A CASA ESTÁ LIMPINHA. JÁ PODE CASAR

Esta frase reforça o pensamento de que ao casar, uma mulher tem a obrigação de prestar serviços domésticos para o seu cônjuge. Esse termo vem de uma cultura em que meninas eram ensinadas a serem boas “donas de casa”.

SUBSTITUA POR:

“Você faz isso bem”

MULHERZINHA

Quando alguém usa uma expressão como essa para ofender (leia-se: ferir a masculinidade de um homem) não só está desmerecendo as mulheres, como perpetuando a ideia de que comportamentos masculinos, que exprimam força e agressividade, são sempre superiores.

Apenas NÃO USE!



LUGAR DE MULHER...

Não é na cozinha, em casa, no fogão... É onde ela quiser! Essa expressão, de cunho machista, defende a opinião de que mulheres não possuem direitos, que não podem estar na política, no esporte, ou em outros lugares.

Apenas NÃO USE!





ESTÁ DE TPM

Procurar justificar determinada postura feminina – normalmente quando a mulher discorda ou questiona uma posição masculina – além de machista é uma postura generalista e ignorante.

É possível indicar eventual incômodo com o comportamento de uma mulher de forma respeitosa, e sem mencionar o seu período menstrual.

Apenas NÃO USE!



MUITO BONITA PARA SER INTELIGENTE

Isso vem da mentalidade de que o papel da mulher está limitado a “enfeitar” e agradar os olhares masculinos, objetificando a figura feminina.

Assim como outras expressões machistas, também deixa subentendido que uma mulher não tem a capacidade de ser autossuficiente, que é incapaz de pensar e de resolver problemas.

Apenas NÃO USE!



TINHA QUE SER MULHER

A expressão dá a entender que as mulheres são menos capacitadas e mais passíveis a erros do que os homens, quando na verdade, isso independe do gênero.

Apenas NÃO USE!

AQUELA “MENININHA”, “MOCINHA”...

Se referir a uma mulher de forma inferiorizada, utilizando termos no diminutivo, além de reduzir a capacidade da mulher, minimiza sua atuação e afeta a forma como as mulheres são vistas perante a sociedade.

Apenas NÃO USE!





SEXO FRÁGIL

O esteriótipo de “sexo frágil”, que é atribuído às mulheres, é um termo pejorativo e carregado de preconceito. Ao afirmar a existência de um sexo frágil, torna-se subentendido de que o outro é o sexo forte, o que destaca a discriminação para com todas as mulheres, colocando-nas num papel de fraqueza e inferioridade.

Apenas NÃO USE!



DEVE ESTAR LOUCA

Distorcer, omitir ou inventar fatos para fazer com que a mulher duvide de si mesma e tenha credibilidade abalada no local de trabalho, podem ocorrer por meio de frases como esta, que devem ser evitadas.

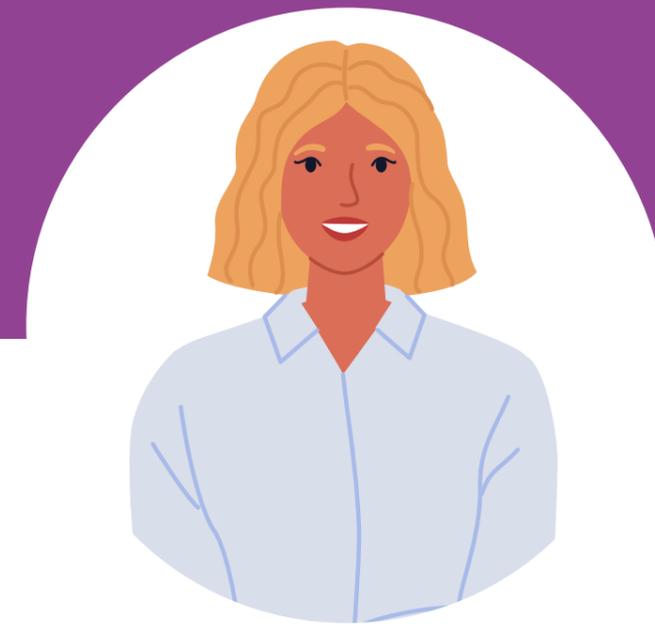
Apenas NÃO USE!



SEU MARIDO NÃO LIGA DE VOCÊ TRABALHAR FORA?

O respeito à individualidade das pessoas deve existir independente do gênero e cada um deve poder tomar suas decisões sem ter que se preocupar com as preferências que o cônjuge tem sobre a vida profissional do parceiro.

Apenas NÃO USE!



ELA FOI MUITO MACHO

É comum ouvir assimilações de bons desempenhos femininos ao desempenho dos homens, já que, culturalmente, entende-se por ser mais concebível alguém do sexo masculino ter bons resultados em algum trabalho.

SUBSTITUA POR:

“Ela foi muito mulher!”



DEVE ESTAR SAINDO COM O CHEFE

Essa frase perpetua estereótipos de que mulheres alcançam posições de poder ou avançam em suas carreiras por meio de relações pessoais e não por suas habilidades e competências profissionais. Essa concepção reduz as mulheres a objetos de desejo e manipulação, que é considerada machista.

Apenas NÃO USE!

MULHER DO FULANO, MINA DO FULANO

Ninguém é propriedade de ninguém, e as mulheres são singulares e donas de si, independentemente da pessoa com quem estejam se relacionando.

Apenas NÃO USE!

MULHER DE MALANDRO

Esta expressão indica que determinada mulher que sofre violência doméstica não larga simplesmente o agressor por secretamente gostar de ser violentada.

A realidade é que nenhuma mulher gosta de sofrer qualquer tipo de violência, logo, este termo é agressivo e ainda legitima e relativiza atos violentos.

Apenas NÃO USE!

Denuncie a violência doméstica.



ELE É UM PAI SUPER PRESENTE

Ser um pai presente é literalmente o mínimo que um homem pode fazer por seu filho e diante da mãe da criança – é preciso também arcar com as contas, cuidar propriamente, ser um bom pai, e tudo mais que as mães fazem sem costumeiramente receber por isso qualquer aplauso.

Apenas NÃO USE!



Raça





COR DE PELE

A expressão ficou conhecida para descrever a cor rosa-claro, fazendo referência à pele de pessoas brancas. Porém, como já é sabido, não existe apenas uma cor de pele, vivemos uma sociedade mista e plural.

SUBSTITUA POR:

“rosa claro” ou “bege”



COISA DE PRETO

Este termo é considerado ofensivo e racista porque implica que algo que não é bom é associado à cor preta.

Apenas NÃO USE!

ESCRAVO

Este termo trata os africanos como passivos e desprovidos de subjetividade. Os africanos que vieram para o Brasil eram reis, rainhas, camponeses, homens e mulheres que foram escravizados contra a sua vontade.

SUBSTITUA POR:

“Pessoas Escravizadas e Escravização”

A COISA TÁ PRETA

O termo associa a palavra “preta” com uma situação desconfortável, desagradável, difícil ou perigosa.

SUBSTITUA POR:

“A coisa está difícil”



DENEGRIR

Tem como real significado “tornar negro”, “escurecer”. É usado para difamar ou acusar injustiça por outra pessoa, sempre usado de forma pejorativa. Utilizar esta palavra é extremamente racista.

SUBSTITUA POR:

“Difamar”



VELHA NEGRA

Expressão popular utilizada para representar a peculiaridade de uma pessoa que é diferente das outras, ou seja, que está fora dos padrões considerados normais pelo seu grupo social.

SUBSTITUA POR:

“Diferente, fora do padrão”

HUMOR NEGRO

Usam para descrever um tipo de humor ácido e com piadas de mal gosto com temas mórbidos, sérios ou tabus com tom politicamente incorreto.

SUBSTITUA POR:

“Humor ácido”



INVEJA BRANCA

Associa o “branco” ao que é positivo, uma inveja boa, um sentimento do bem e, por outro lado, dando a entender que o “negro” é algo negativo, que faz mal.

SUBSTITUA POR:

“Invejinha”



MERCADO NEGRO

Muito usado para se referir a um sistema de compras e vendas clandestino, ilegal. Ainda, utilizando a palavra “negro” como algo negativo.

SUBSTITUA POR:

“Mercado clandestino”



LISTA NEGRA / BLACKLIST

Usada para descrever pessoas que, por alguma razão negativa, estão excluídas de certos grupos, ou ainda que uma pessoa está sendo perseguida. Mais uma vez a palavra “negra” é usada como algo negativo.

SUBSTITUA POR:

“Lista proibida/restrita”



MORENO

Pessoas acreditam que chamar alguém de negro ou preto é ofensivo e utilizam o termo “moreno(a)”, equivocadamente, para amenizar o incômodo, entendendo que isso “embranquece” a pessoa.

Você deve se referir à pessoa pelo nome ou questioná-la como ela prefere ser descrita.



SAMBA DO CRIOULO DOIDO

É o título de uma canção de samba, composta por Sérgio Porto (pseudônimo de Stanislaw Ponte Preta), que ironizava a obrigatoriedade de as escolas de samba retratarem em seus enredos apenas temas de fatos histórico. Porém, a expressão debochada reforça um estereótipo de discriminação aos negros.

SUBSTITUA POR:

“Confusão, trapalhada, bagunça”



ISSO É COISA DE ÍNDIO

Quando os colonizadores portugueses chegaram no Brasil acreditavam terem chegado às Índias, por isso, criaram a palavra índio para se referirem aos povos originários. Índio foi socialmente ligado a pessoas primitivas, pessoas não desenvolvidas, tornando-se um estereótipo, um termo pejorativo.

Em contrapartida, “indígena” é uma palavra que significa “natural do lugar em que vive” e representa a individualidade dos povos.



SUBSTITUA A
PALAVRA “ÍNDIO” POR:

**“indígenas, pessoas
indígenas ou povos
originários.”**



LGBTQIA+





HOMOSSEXUALISMO

Desde 1990, a OMS (Organização Mundial da Saúde) entende que a homossexualidade não configura doença, sendo considerado um marco para a comunidade LGBTQIA+. O sufixo “ismo” remete à ideia de doença, por isso não é mais utilizado.

SUBSTITUA POR:

“Homossexualidade”

O TRAVESTI

O artigo “A” é utilizado para para falar da travesti. É incorreto utilizar o artigo masculino “O” para se referir a uma pessoa do gênero feminino.

SUBSTITUA POR:

“A travesti”

OPÇÃO SEXUAL

A palavra “opção” dá a entender que a sexualidade é uma escolha, quando na verdade, não se escolhe de maneira consciente. Pelo mesmo motivo de que não se “opta” por ser heterossexual, não se “opta” por ser gay, lésbica ou bissexual.

SUBSTITUA POR:

“Orientação Sexual”



TRAVECO

Este termo é utilizado de forma pejorativa, quase uma ofensa, e NÃO deve ser utilizada para tratar mulher trans e travestis. Busque respeitar a identidade de gênero de cada um.

SUBSTITUA POR:

“Travesti”





GLS

Essa sigla, que começou a ser utilizada na década de 80, se tornou excludente, pois não inclui e não traz visibilidade para outras orientações e identidades, como bissexuais, travestis, transexuais e intersexuais.

SUBSTITUA POR:
“LGBTQIA+”



HERMAFRODITA

O termo hermafrodita se encontra desatualizado e não inclui a grande variedade de condições (genéticas e/ou somáticas), no qual uma pessoa pode apresentar.

SUBSTITUA POR:
“Intersexual”

QUEM É O HOMEM/ MULHER DA RELAÇÃO?

Uma relação homoafetiva entre pessoas cis homossexuais não deve ser comparada a um relacionamento heterossexual. Ao perguntar para um casal homossexual, cria-se uma ideia de que sempre necessita do sexo oposto para que algum casal, de fato, seja considerado um casal.

Apenas NÃO PERGUNTE!

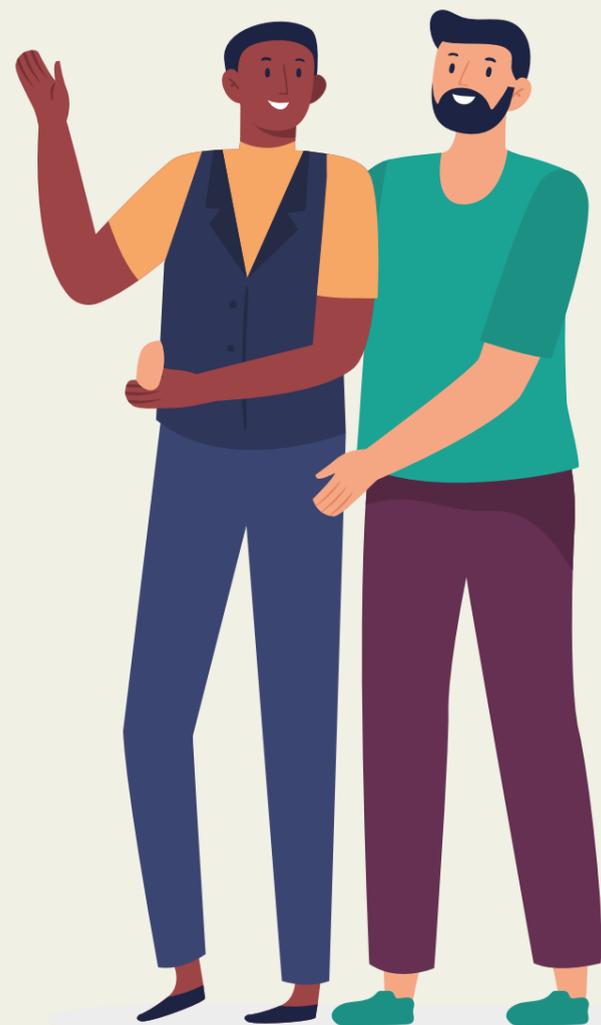


QUE DESPÉRDÍCIO

Usar esta expressão ao se referir a alguém LGBTQIA+ é extremamente ofensivo, pois coloca a heterossexualidade em tom de superioridade.

Apenas NÃO USE!





NÃO SOU PRECONCEITUOSO, TENHO ATÉ AMIGOS QUE SÃO...

Ter um amigo LGBTQIA+ não significa que você não é preconceituoso em algum nível, já que isso é muito diferente de vê-lo, verdadeiramente, como igual a você. Além disso, ninguém fica dizendo por aí que tem um amigo hétero, o que já denota certa pejoratividade.

Apenas NÃO USE!



VOCÊ NEM PARECE GAY

Não existe um padrão sobre o que é ser gay. Utilizar esta frase enfatiza e expõe os estereótipos construídos na sociedade, como o fato de gays precisarem ter, necessariamente, traços e expressões femininas, o que não é uma verdade.

Apenas NÃO USE!



ESSA COCA É FANTA, FRUTINHA, VIADINHO

Nunca, em hipótese alguma, utilize dessas expressões ao se referir a pessoas LGBTQIA+. São expressões com cunho ofensivos e devem ser retiradas do nosso vocabulário diário. Entenda que ninguém deve ser ofendido com base em sua orientação sexual.

Apenas NÃO USE!

Agora que você já aprendeu o quão ofensiva uma expressão pode ser, ainda que não tenha sido empregada com esta intenção, permita-se praticar o respeito a todas as pessoas.

Seja parte dessa mudança!



Constellation.



Constellation.

www.theconstellation.com