

Glossário da Diversidade

Criado pelo

Comitê de Diversidade, Inclusão e Compromisso Social



M

A

O que é o Glossário da Diversidade?

Acabar com toda e qualquer forma de opressão. Essa é a premissa do nosso Glossário da Diversidade, uma cartilha produzida pelo Comitê de Diversidade, Inclusão e Compromisso Social, que reúne uma gama de expressões veladas presentes no vocabulário de boa parte da sociedade — inclusive inconscientemente no nosso.

Muitas vezes consideradas comuns e bastante enraizadas em nossa cultura, as expressões abordadas na cartilha carregam uma carga de preconceitos e discriminação contra mulheres, pessoas negras, pessoas LGBTQIA+ e pessoas com deficiência (PcD).

O nosso objetivo é o de informar e conscientizar o nosso time acerca dessas falas, apresentando o contexto e a razão pela qual devemos abolir as expressões do nosso vocabulário e cotidiano.



MAis Raças 🌍

M

A

MAis Raças 🌍



● Cabelo Ruim

Expressão depreciativa que se refere ao cabelo afro. Por séculos os traços negros foram associados ao “feio” e ao “ruim” causando a negação do próprio corpo e a baixa autoestima entre mulheres e homens negros condicionados a acreditar que o cabelo liso era o desejado.

● Denegrir

Utilizado como sinônimo de difamar, essa expressão está enraizada no sentido de tornar negro (sujando, manchado) algo limpo, ou seja, o racismo ao associar o negro a sujeira.

● Não sou tuas negas

Esta expressão indica a forma como a sociedade percebe a mulher negra como alguém com que se pode fazer qualquer coisa, os corpos negros são vistos como propriedades.

● Da cor do pecado

Esta expressão associa a cor da pele negra ao pecado objetificando e reforçando a hipersexualização de mulheres e homens negros vistos como mercadoria.



● Preto de alma branca

Demonstra que para a sociedade o negro é relacionado a maldade e sujeira. Assim, para elogiar uma pessoa negra deve se fazer referência a dignidade dela como algo pertencente apenas ao grupo de pessoas brancas.

● A coisa tá preta

Expressão racista que reflete a associação entre “preto” a uma situação negativa.

● Feito nas coxas

Utilizada como sinônimo de mal feito, referência o trabalho feito pelos escravizados que moldavam telhas em suas coxas e por terem estruturas corpóreas diferentes as telhas saíam mal encaixadas.

● Serviço de preto

Esta expressão é utilizada como sinônimo de tarefa mal feita e faz referência ao trabalho realizado pela população negra durante anos.



● Lista, Mercado, Magia, Ovelha, Humor Negro (a)

Expressões que associam a palavra negro(a) com algo negativo, ruim, ilegal reforçam estereótipos racistas e contribuem para a naturalização do preconceito no cotidiano.

● Inhaca

Inhaca é uma ilha em Maputo, em Moçambique, usada de forma racista desde a época do Brasil Colônia para se referir a mal cheiro.



● Mulata

Esta expressão é oriunda da mula, reprodução do burro e da égua, e, é utilizada para descrever os filhos dos homens brancos com mulheres negras, que sofreram abusos durante a época da escravidão.

● A dar com pau

Expressão originada dos navios negreiros quando um negro tentava se matar por greve de fome e, assim, um pau era utilizado para obrigá-los a comer.

● Criado-mudo

Nome dado ao móvel de cabeceira, remete ao escravizado que passava a noite imóvel, ao lado da cama, segurando objetos. Como não podia falar, era tratado como “mudo”, expressão desumanizante.

● Cor de pele

Usada para se referir a tons rosados ou beges, essa expressão reforça um padrão eurocêntrico que exclui outras tonalidades de pele, especialmente as negras, da referência de normalidade.

● Meia tigela

Na escravidão, quem fazia um “trabalho ruim” recebia apenas meia tigela de comida. A expressão perpetua a ideia de inferioridade e punição direcionada às pessoas negras.





MAis por Elas ♀

M

A

MAis por Elas ♀



● Mal amada

Expressão utilizada para justificar que algum comportamento das mulheres decorre do fato de ela não possuir quem a ame (de maneira romântica). O machismo reside em dois pontos importantes: (i) o fato de indicar que a mulher não possui personalidade, mas condiciona-se à existência de um homem; (ii) limita a ideia de relacionamentos a casais heteroafetivos.

● Está de TPM

A utilização de tal expressão visa a atrelar algum comportamento impositivo ou questionador de uma mulher a questões hormonais. Além de diminuir os apontamentos que eventualmente estejam sendo feitos pela mulher, reduz a existência feminina a questões biológicas generalistas.

● Eu ajudo nas tarefas domésticas

Cuidar da casa e dos afazeres domésticos não é tarefa exclusivamente feminina, nem há qualquer explicação biológica que justifique eventual inclinação da mulher às tarefas de casa – só mesmo o machismo nosso de cada dia.

● Mansplaining / Maninterrupting

Refere-se ao ato de um homem interromper ou explicar algo a uma mulher de forma condescendente, mesmo quando ela domina o assunto. Reforça desigualdades na fala e na escuta.

● Homem de verdade

Expressão que reforça padrões tóxicos de masculinidade, ligados à força, à heterossexualidade e ao controle. Apaga identidades masculinas diversas, como a de homens trans ou sensíveis.



● Essa é pra casar

Classifica mulheres com base em estereótipos como aparência, “comportamento” e passado afetivo. Reforça a ideia machista de que o valor da mulher está em ser aprovada para um relacionamento.

● Gaslighting

Violência psicológica em que o agressor faz a vítima duvidar de si mesma, usando frases como “você está louca” ou “isso nunca aconteceu”. É comum em relações abusivas e difícil de identificar.



MAis Orgulho 🦊

M

A

MAis Orgulho



● Vira homem

Sexualidade é diferente de gênero. Um homem gay/bi possui o gênero masculino e a sua atração por outros homens não o faz adentrar no gênero feminino. Assim, mesmo que sua expressão para o mundo seja através da feminilidade e sua atração sexual/afetiva seja por outros homens, continuará possuindo o gênero masculino.

● Quando você virou gay?

De acordo com a equipe da Gerência de Diversidade e Inclusão Social e pessoas da comunidade LGBTQIA+, a orientação sexual não é escolhida. “Ninguém aprende a ser, ela é intrínseca ao ser humano”.

● Você não precisa ficar se beijando na frente dos outros, tem criança aqui!

Orientação sexual não é definida ao ver pessoas se beijando. O respeito deve ser ensinado às crianças desde cedo.



- **Vocês não precisam de direitos LGBTQIA+ porque somos todos iguais**

A desigualdade é real. Pessoas LGBTQIA+ vivem menos, sofrem mais violências e têm menos acesso a direitos. É justamente por isso que políticas específicas são urgentes.

- **Bi é metade hétero e metade gay**

Essa é uma ideia errônea, bissexual não é metade de nada, ele é bi por inteiro, pois sente atração por pessoas de ambos os gêneros igualmente.

- **Bi é aquele que fica em cima do muro!**

As pessoas bissexuais têm certeza da sua orientação sexual: sentem atração afetiva e/ou sexual por ambos os gêneros. E isso não significa estar em dúvida.



● O travesti

Travesti é uma figura feminina, devendo ser tratada pelo pronome feminino. É a pessoa que foi designada homem ao nascer, mas se entende como uma figura feminina que não necessariamente se encaixa no conceito tradicional de mulher.

● Ai, se você fosse homem...

Quando as pessoas vão entender que um gay não deixa de ser homem?

● Você nem parece ser gay

Algumas pessoas imaginam o gay sempre com um estereótipo feminino, mas isso é apenas uma forma de se expressar, não possuindo relação com a orientação sexual.

● Ih, se é viado cuidado: a maioria tem HIV

Essa fala reforça estigmas e ignora o fato de que não existem grupos de risco, e sim práticas de risco. Além de LGBTfobia, também promove a sorofobia, que é crime.



M

A



- **Não tenho nada contra gays, tenho amigos que são**

O fato de uma pessoa usar de ofensas, mas possuir amigos LGBTQIAPN+, não faz dela uma pessoa menos homofóbica. Cabe lembrar que a discriminação por orientação sexual e identidade de gênero é crime. Com isso, a homofobia está no mesmo patamar jurídico de crimes como o racismo, ou seja, é um crime inafiançável e imprescritível.

- **Você só é gay porque está sendo influenciado por essa galera**

Ninguém se torna LGBTQIAPN+, tendo em vista se tratar de uma orientação/-condição. Assim, independente da convivência ou experiências, a orientação sexual permanecerá e não muda por esses fatores.

- **Daqui a pouco vai querer tirar minha liberdade religiosa me acusando de homofóbico(a)**

Fiéis, pastores e líderes religiosos têm assegurado o direito de pregar suas convicções, desde que essas manifestações não se convertam em discursos de ódio, incitando hostilidade ou a violência contra a comunidade LGBTQIAP+.

- **Vocês são dodói demais, tudo se ofendem ou querem militar.**

É muito fácil um branco, rico e hétero julgar a dor do outro sem nunca ter passado por nada parecido. Sempre acha que a dor do outro é “mimimi”. Julga a dor do outro sem ter passado por ela.



● Mas ele não namorava uma menina?

Ter vivido uma relação com alguém de outro gênero não invalida a orientação sexual. A descoberta ou confirmação da identidade faz parte de um processo pessoal.

● Quem é o homem/mulher da relação?

Em relações LGBTQIAP+, não há obrigação de repetir papéis heteronormativos. A ideia de “quem faz o papel de...” parte de estereótipos e desrespeito.



● Criminalização da homofobia é muito mimimi

Quem nunca sofreu violência por ser quem é, não entende a importância da proteção legal. A homofobia é real e precisa ser combatida com leis e punições.

● Não precisa se beijar na rua

A cobrança para que LGBTQIAP+ escondam suas demonstrações de afeto é desigual. O afeto não é ofensivo; o preconceito sim, e é ele que deve ser revisto.



Programa Menos Barreiras

M

A

Programa Menos Barreiras

Antes de tudo: o que é capacitismo?

O capacitismo é um comportamento preconceituoso que hierarquiza as pessoas em função da adequação dos seus corpos a um ideal de perfeição e capacidade funcional. Com base no capacitismo discriminam-se as pessoas com deficiência. Trata-se de uma categoria que define a forma como pessoas com deficiência são tratadas como incapazes (incapazes de amar, de sentir desejo, de ter relações sexuais etc.), aproximando as demandas dos movimentos de pessoas com deficiência a outras discriminações sociais como o sexismo, o racismo e a homofobia. A opressão capacitista está intimamente ligada à noção de corponormatividade.





- **Você faz muito mais com deficiência do que algumas pessoas sem**

Esse tipo de frase cria a ideia de que pessoas sem deficiência são melhores ou têm mais atributos do que pessoas com deficiência.

- **Não ter braço para alguma coisa**

O uso figurado desconsidera que pessoas sem braços também são capazes. Prefira: “não temos estrutura para isso” ou “falta equipe suficiente”.

- **Estar mal das pernas**

Relacionar problemas pessoais ou financeiros a deficiência física reforça estigmas. Que tal dizer “estou em crise” ou “estou enfrentando dificuldades”?

- **Retardado**

Esse termo é ofensivo e carrega um histórico de discriminação contra pessoas com deficiência intelectual. Não há substituto: só evite. Errar não te torna menos capaz.





● Achei que você era normal

Sabia que, segundo o IBGE, cerca de 24% da população brasileira possui alguma deficiência em diferentes graus. Então pressupor que um tipo de corpo é o normal (e, por isso, unicamente funcional) exclui todos os tipos de corpos que existem.

● Nossa, nem parece que você é PcD!

Achar que é um elogio dizer que uma pessoa não parece ter uma deficiência parte do princípio de que ter uma deficiência é algo ruim, ou que deve ser escondido, o que não é verdade.

● 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”, “surdo não oralizado” ou, se for em tom pejorativo, não substitua por nada, simplesmente não fale.

- **Você nasceu assim, foi acidente ou foi doença?**

Pense se você realmente precisa dessa informação ou se é apenas uma curiosidade. Reflita também se você tem intimidade suficiente para perguntar algo que talvez a pessoa não queira compartilhar.

- **Você conseguiu ser mãe mesmo com poliomielite?**

A maternidade pode, sim, ser uma parte da vida das PcDs. A pólio é uma condição que não determina quem o indivíduo vai ser, nem na vida dela, nem na maternidade.

- **Mas como você faz as coisas?**

Pessoas com deficiência fazem o que quiserem, com ou sem adaptações. O que dificulta é a falta de acessibilidade, não a deficiência em si. O que essa pessoa enfrenta em um mundo pouco amigável para PcDs?





- **Será que seus filhos vão nascer normais?**

A pergunta parte de uma ideia distorcida de normalidade e insinua que ter uma deficiência é algo ruim. Isso é capacitismo.

- **A gente só recebe o fardo que aguenta carregar**

A deficiência não é um problema e nem uma doença, por isso não é um “fardo” a ser carregado.

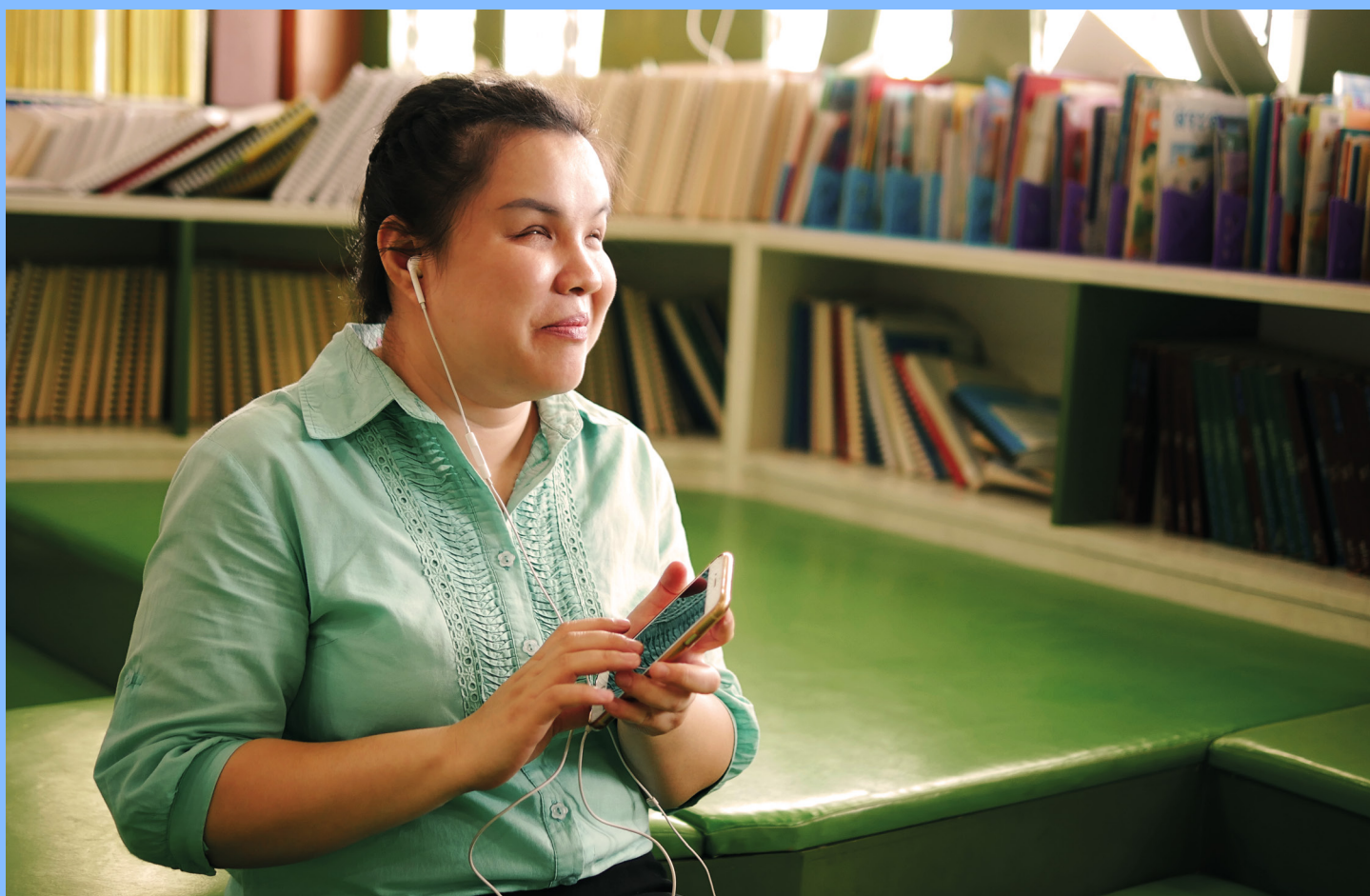
- **Mesmo sendo surdo/cego você é tão inteligente**

A inteligência não está ligada à capacidade de ouvir ou enxergar. Ser deficiente não diminui o intelecto de ninguém.

- **Apesar de ser uma PcD você parece muito feliz!**

Essa frase pressupõe que uma pessoa com deficiência é ou deveria ser triste, o que está longe de ser verdade. Todos temos dias bons e dias ruins.





● Você é uma pessoa especial

Todas as pessoas são especiais em sua individualidade. Ninguém deveria ser considerado especial simplesmente por ter uma deficiência. Por baixo expressão dela, existe a mensagem oculta de que aquela pessoa não seria “normal”.

● Fingir demência

A demência é um grupo de sintomas caracterizado pela disfunção de pelo menos duas funções do cérebro. Não é algo que se escolhe ou finge ter, e nem deve ser associado a comportamentos negativos. Substitua por: “fingir-se de desentendi-

● Essa pessoa é um exemplo de superação

Tratar pessoas com deficiência como heróis ou exemplos de superação não é o mesmo que ter empatia pelos desafios que elas enfrentam. A deficiência não é sobre superar algo, é sobre se adaptar para fazer as coisas que quiser. PcDs não são heróis, são pessoas vivendo suas vidas em um mundo cheio de barreiras.

● Dar uma de João sem braço

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

● Dar uma mancada

Mancar não deve ser sinônimo para “errar”, já que algumas pessoas mancaram mesmo quando estão caminhando – e está tudo certo! Substitua por: “dar uma gafe”, “faltar com o compromisso”. “errar”.





- **Você fala também, nem parece que é surda**

Muitas pessoas com deficiência auditiva decidem aprender a falar algum idioma e possuem várias ferramentas para isso. Por isso, eles podem se tornar surdos oralizados, e que também realizam leitura labial.

- **Tão linda, pena que dá umas mancadas**

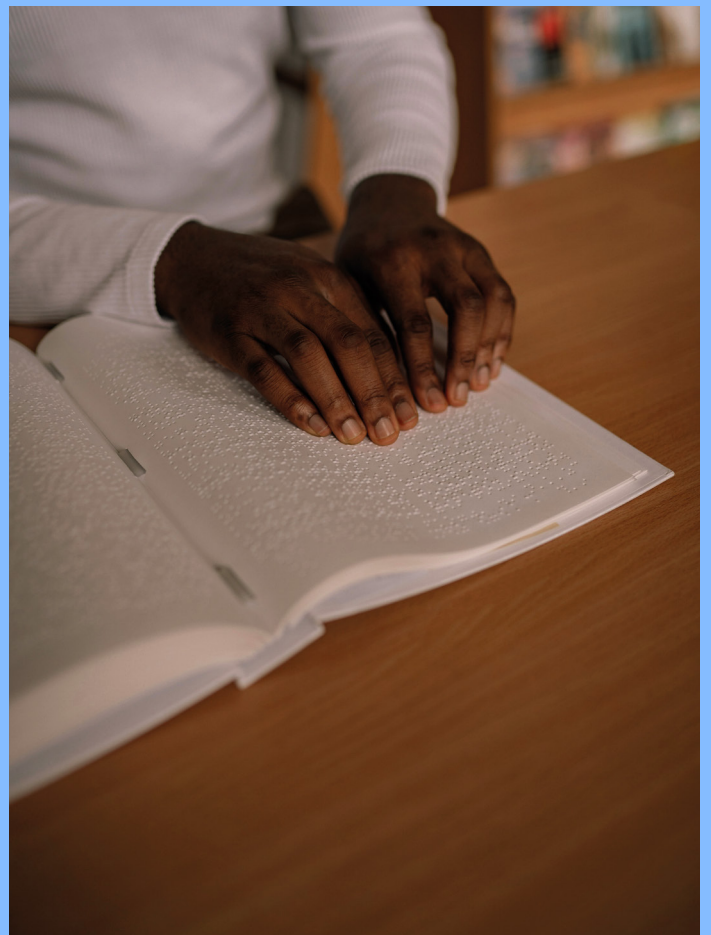
Ter algum tipo de deficiência física não torna uma pessoa menos bonita ou atraente. Essa é só mais uma característica, como tantas outras.

- **Você é linda(o), nem parece PcD**

Comentários como esse reforçam o preconceito de que pessoas com deficiência não podem ser consideradas bonitas.

- **Coitadinha dessa pessoa, ela tem uma deficiência**

Pessoas com deficiência não devem ser tratadas como coitadas nem infantilizadas. Trate-a como ela é, ou seja, uma pessoa como qualquer outra, com acertos e erros, defeitos e qualidades, sonhos e problemas.





● Seu problema não tem cura?

A deficiência não é um problema nem uma doença - é uma característica - e, portanto, não precisa ser curada.

● Se fosse comigo, eu não aguentaria

Essa fala parte de uma suposição baseada no seu corpo, e não no da outra pessoa. Todo corpo tem potencial de adaptação.

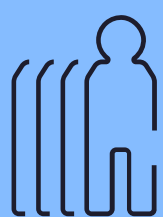
● Você não tem cara de autista

O autismo não tem aparência. Cada pessoa é única, e a deficiência não define nem limita quem ela é.

● Difícil deve ser ter sua deficiência e eu aqui reclamando da vida

Essa comparação coloca a pessoa com deficiência num lugar de sofrimento constante. Ter deficiência não é sinônimo de infelicidade.





Programa Longevidade

M

A

Programa Longevidade

Antes de tudo: o que é o etarismo?

Também chamado de idadismo ou ageísmo, é o preconceito com base na idade. De acordo com a OMS, afeta como pensamos, sentimos e agimos em relação a pessoas mais velhas — e até em relação a nós mesmos.



M

A



● Vovozinho(a)

Palavras no diminutivo, muitas vezes, expressam carinho. Mas só fazem sentido se forem usadas por pessoas que tenham intimidade. Caso contrário, denota depreciação pois infantilizam a pessoa idosa.

● Ele(a) é jovem de coração

Expressa a ideia de que o coração velho não tem emoções, desvalorizando os sentimentos das pessoas idosas. Como se a emoção fosse um direito só dos jovens.

● Está fazendo hora extra

Expressa que a pessoa idosa já passou da hora de morrer, ou está velha demais. Também deixa subentendido que os velhos podem ser negligenciados nos tratamentos de saúde por não fazerem parte mais do processo produtivo.

● Você deve ter sido muito bonito(a)

Embora a frase passe, aparentemente, uma certa admiração por traços de beleza, subentende-se que a idade torna a pessoa feia.





- **Você não parece a idade que tem/Você é muito bonito(a) para a idade que tem.**

Para muitas pessoas, isso pode ser um elogio, mas é uma expressão carregada de preconceito. Qual o incômodo em aparentar a própria idade?

- **Desculpe perguntar, mas quantos anos você tem?**

Por que pedir desculpa ao perguntar a idade de uma pessoa mais velha? Envelhecer não é feio, nem errado, muito menos uma ofensa.

● Parece que está caduco(a)

A palavra “caduco” carrega uma conotação pejorativa ligada à perda de lucidez com a idade. Além de ofensiva, serve para deslegitimar opiniões e atitudes de pessoas idosas.

● Está cego/surdo?

Falta de atenção não tem relação com deficiência. Enxergar ou ouvir não define a capacidade de compreensão. Pergunte diretamente: “você prestou atenção?” ou “pode repetir o que disse?”.

● Mais quero o velho que me ame do que o moço que me assombre

Esse ditado popular coloca pessoas idosas em posição inferior, como se fossem uma segunda opção aceitável apenas pela estabilidade emocional.





- **Panela velha é que faz comida boa**

Ditado popular. Objetificação da pessoa idosa (especialmente a mulher). Expressão que determina que a experiência de vida, de muitos anos, seja o fator determinante para suas boas práticas, inclusive sexuais.

- **Você consegue fazer isso com essa idade?**

Frase de admiração que expõe a ideia de que a idade limita a pessoa idosa e a considera incapaz.

M

A



www.martorelli.com.br



madv@martorelli.com.br



[martorelli advogados](#)



[@martorelliadvogados](#)

