



Guia Prático de **Diversidade** & **Inclusão**

Termos pejorativos para
retirar do vocabulário

TIVIT
ALMAVIVA GROUP



Sumário

INTRODUÇÃO

03



LGBTFOBIA

13



PESSOAS REFUGIADAS

23



PRECONCEITO DE GÊNERO

06



ETARISMO

16



DISCRIMINAÇÃO ESTÉTICA

26



CAPACITISMO

09



RACISMO

19



Clique nas imagens para
acessar os capítulos

INTRODUÇÃO

Os termos e palavras que compõem o vocabulário de uma sociedade são carregados de história, influência e significado.

Alguns desses termos presentes no vocabulário popular, infelizmente, reproduzem discursos ofensivos, preconceituosos e discriminatórios e acabaram sendo naturalizados com o passar do tempo.



Entendemos que ninguém nasce sabendo e, por isso, os times de Diversidade e Inclusão e Comunicação Interna prepararam este Guia para apresentar termos e expressões que você não deve mais utilizar no seu dia a dia, além de conceitos e orientações sobre como se comunicar de forma mais inclusiva e empática em situações do cotidiano.

Se após a leitura você lembrar de outros termos ou expressões que acredita que devam fazer parte deste material, envie a sugestão para o e-mail diversidade.inclusao@tivit.com. Vamos avaliar a sua proposta e ela poderá ser incluída em nova edição.

Boa leitura!

Comunicação Interna e Diversidade e Inclusão TIVIT

Tudo está mudando... Temos o potencial de criar um futuro com uma sociedade mais justa e, consequentemente, inclusiva. Mas para isso, precisamos atuar de forma consciente, com respeito e empatia. Se pensarmos bem, remover algumas palavras do nosso dia a dia não dá trabalho algum.”

Autor desconhecido

PANORAMA BRASILEIRO

Práticas discriminatórias baseadas em gênero, raça, idade, orientação sexual e outras características ainda são uma realidade em nossa sociedade, inclusive no ambiente de trabalho.

55,6 milhões
de brasileiros já passaram
por algum tipo de
preconceito no
ambiente de trabalho



87%
dos brasileiros concordam
que pessoas mais velhas
têm maior dificuldade no
ambiente de trabalho.



30% destes
preconceitos
são sofridos
por pessoas
não-heterossexuais e 29% por
mulheres.

?
70% dos casos
não são
levados
à área de
RH por medo
de retaliação,
descrença
em soluções
ou falta de
conhecimento



75%
dos brasileiros
concordam que
o mercado de
trabalho é mais
receptivo aos
homens

PRECONCEITO DE GÊNERO



O preconceito de gênero refere-se a atitudes, crenças e comportamentos que discriminam ou diferenciam negativamente pessoas com base em seu gênero.

Em geral, as mulheres são mais afetadas através de ideias, palavras e atos, determinando diferentes comportamentos sociais quando comparadas aos homens.



TERMOS E EXPRESSÕES PARA **NÃO** USAR

Sexo frágil

Reforça a ideia de fragilidade das mulheres

Homem de verdade

Macho alfa

Impõe padrões tóxicos de masculinidade

Lugar de mulher é na cozinha

Reforça papéis tradicionais e limitantes

Homem não deve pedir ajuda

Estigmatiza homens que buscam suporte

Mulher no volante perigo constante

Frase sexista sem embasamento

Mulher chorona

Desqualifica a expressão emocional feminina

Mulher mandona

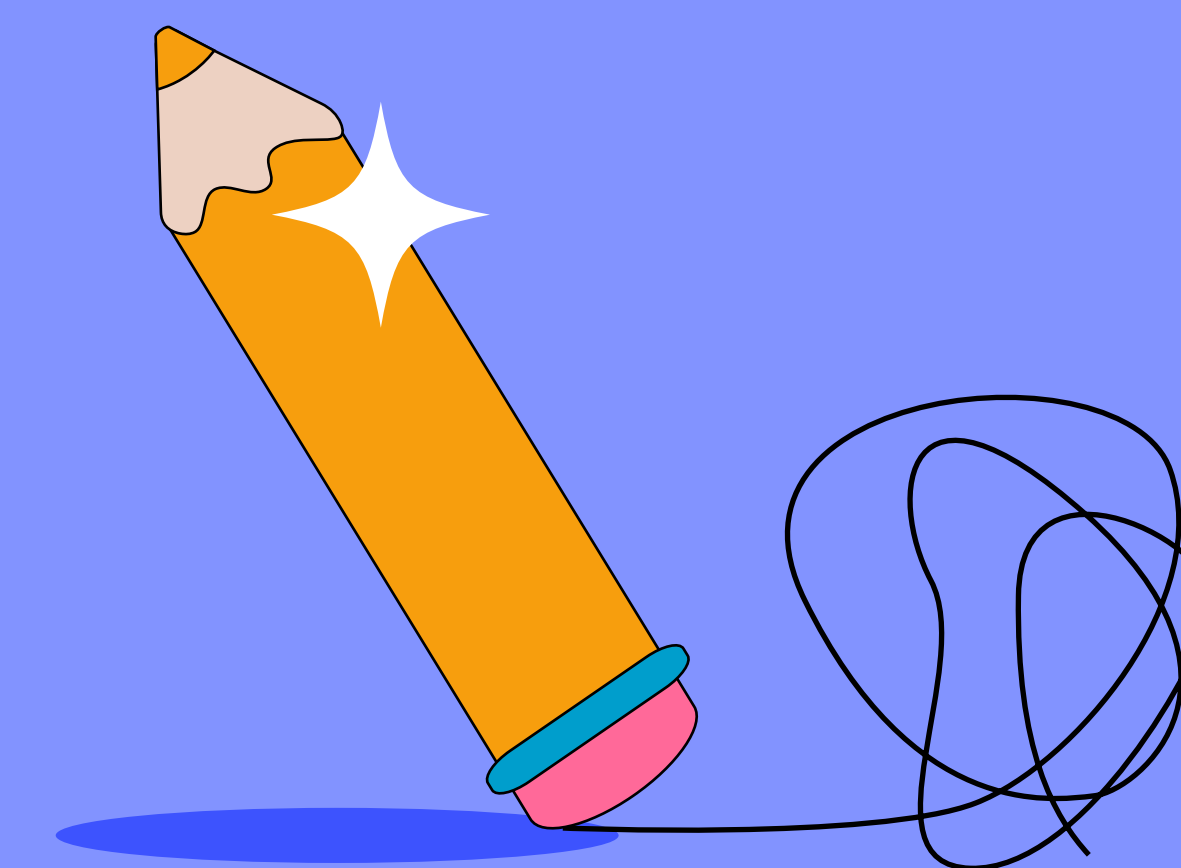
Estigmatiza liderança feminina

Isso é coisa de mulherzinha

Pejorativo para desqualificar comportamentos

Homem chorão

Estigmatiza homens que demonstram emoções

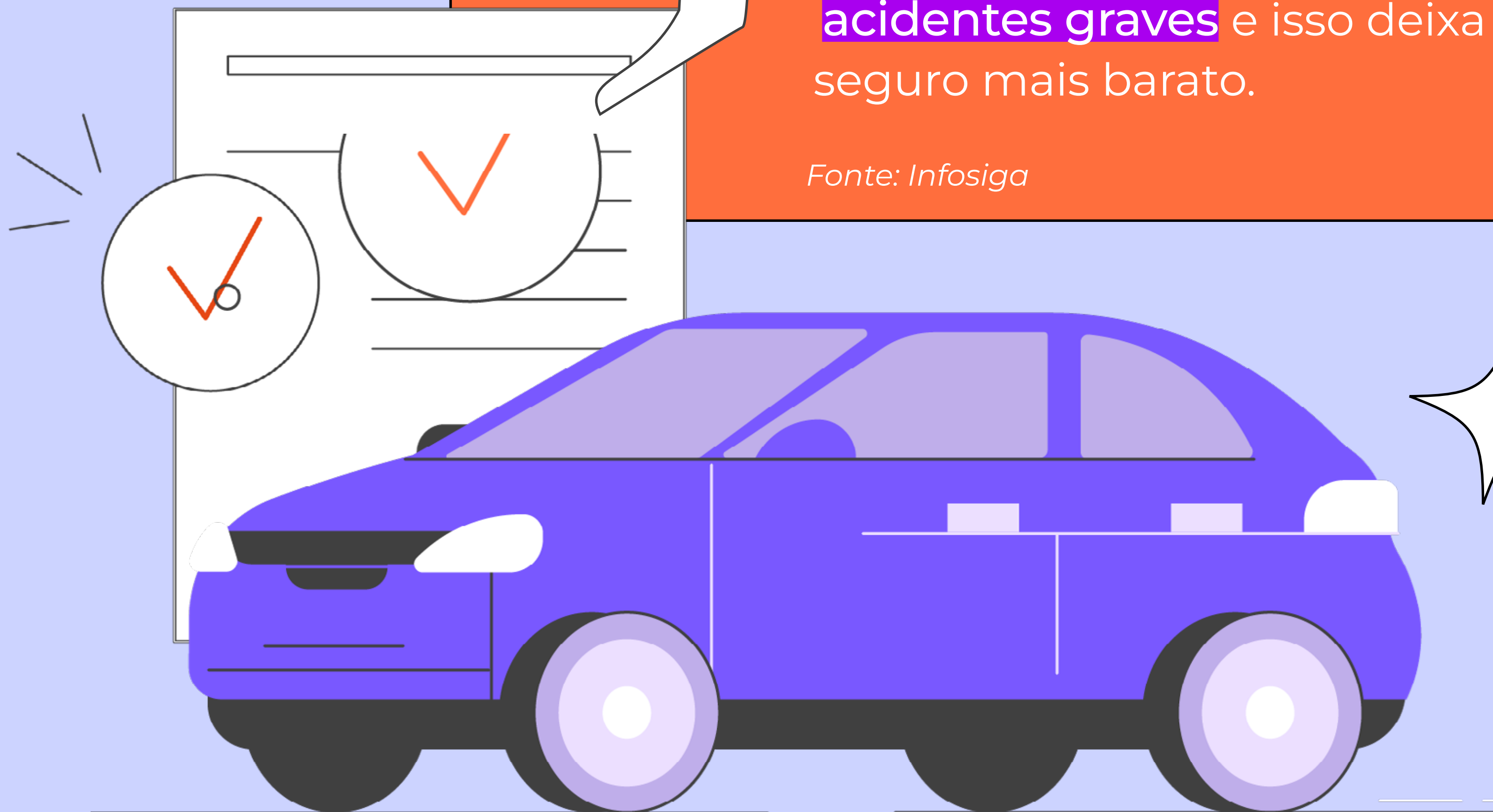


VOCÊ SABIA?



Os seguros de automóveis para mulheres são mais baratos porque, segundo as seguradoras, estatísticas apontam que **mulheres condutoras se envolvem em menos acidentes graves** e isso deixa o custo do seguro mais barato.

Fonte: Infosiga

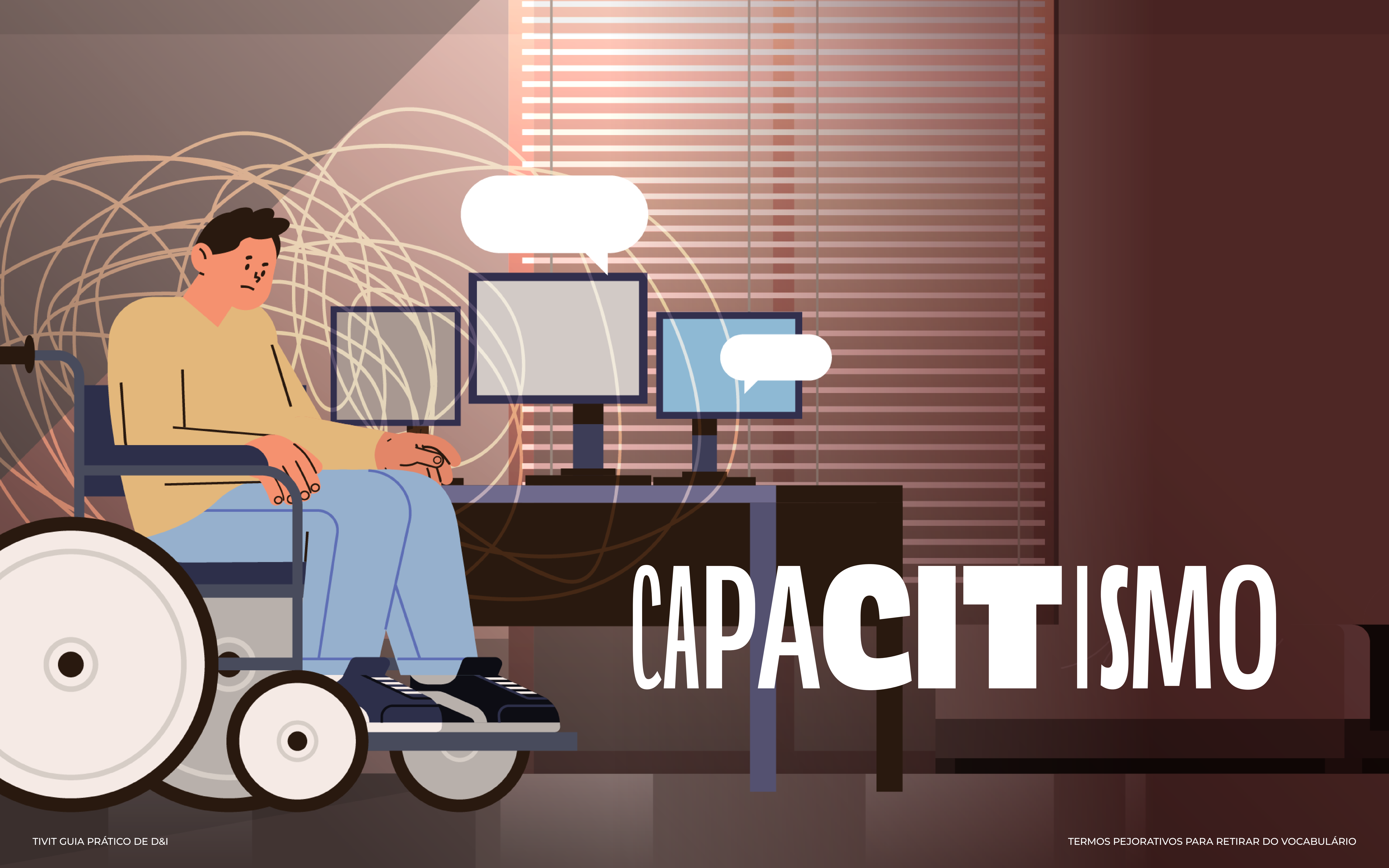


“



Sempre enfrentei alguns desafios no mundo da TI, alguns deles mais ligados a metas, aprendizado, certificações, enfim, desafios esperados no mundo corporativo. Acontece que a maior dificuldade nunca foi técnica, sempre foi vencer o impacto em ser mulher na posição de gestão."

Regiane dos Santos | Gerente de Produtos



CAPACITISMO



A forma como tratar as pessoas com deficiência é algo extremamente importante, não é sua condição física ou mental que determina o que ela pode ou não fazer ou até mesmo ser. Por isso, é essencial estarmos atualizados com as formas mais corretas e respeitosas de nos referirmos a essas pessoas.

TERMOS E EXPRESSÕES PARA ~~NÃO~~ USAR

ALEJADO(A) Termo ofensivo, desumaniza pessoa com deficiência

PORTADOR DE DEFICIÊNCIA "portador" sugere que a deficiência é algo que a pessoa carrega consigo, o que não é verdade. A deficiência é uma condição inerente à pessoa e não algo que ela possa simplesmente "deixar de lado" ou "transportar".

**INVÁLIDO(A)
(QUANDO SE REFERE A UMA
PESSOA COM DEFICIÊNCIA)** Termo ofensivo e pejorativo porque nega autonomia e as habilidades que a pessoa pode ter para além da deficiência

**VOCÊ ESTÁ CEGO/
SURDO?** Usar uma deficiência para descrever um comportamento não é nada respeitoso e desconsidera as necessidades individuais da pessoa.

**ESSA PESSOA É UM EXEMPLO
DE SUPERAÇÃO** Embora seja importante reconhecer conquistas individuais, usar a superação como única narrativa desconsidera as lutas reais das pessoas com deficiência, e muitas vezes é usada naquele contexto de supervalorizar tarefas básicas.

**VOCÊ ESTÁ SENDO MEIO
AUTISTA** Essa frase é um exemplo de como termos clínicos são usados de maneira inadequada e pejorativa.

TERMOS E EXPRESSÕES PARA ~~NÃO~~ USAR

RETARDADO(A)

Usado para se referir de forma pejorativa a pessoas com deficiência intelectual.

ELE/ELA É SURDO-MUDO

Termo incorreto. Pessoas surdas não são mudas

DAR UMA DE JOÃO SEM BRAÇO/ BRAÇO CURTO

Termo ofensivo e diminutivo, pois associa a deficiência física a comportamentos negativos

COITADO DO DEFICIENTE

Pejorativo e infantilizante

ACHEI QUE VOCÊ ERA NORMAL

Implica que as pessoas com deficiência não são “normais”, perpetuando o estigma e a valorização dos corpos sem deficiência tidos como o “padrão a ser seguido



VOCÊ SABIA?

“Portador de deficiência”, “deficiente”, “pessoas com necessidades especiais (PNE)”, “especial” são termos considerados incorretos hoje porque têm um fundo pejorativo que podem inferiorizar o indivíduo ou comparar a deficiência à doença.

O termo correto é pessoa com deficiência.

Fonte: Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência da ONU.



SEJA GENTIL E ESTEJA ABERTO A APRENDER



Um dia, enquanto usava o transporte público, sentei no banco preferencial — algo a que tenho direito por ter deficiência monocular. Uma senhora se aproximou de forma arrogante, me questionando por que eu estava ali, afirmando que aquele assento era para quem "realmente precisava". Expliquei com calma sobre minha condição, que não é visível, mas é reconhecida como deficiência. Ela se calou, mas não pediu desculpas. Foi um momento desconfortável e marcante, que me fez refletir sobre como ainda falta empatia e informação no dia a dia."

Maria Eduarda Nunes de Oliveira
Assistente de Desenvolvimento
Organizacional



LGBTFOBIA





Enquanto sociedade, temos o dever de garantir que todas as pessoas possam viver, ser e amar de forma livre. Dentro desse contexto, piadas e comentários aparentemente inofensivos surgem a todo momento, reforçando a LGBTfobia, a violência e causando angústia e sofrimento à comunidade LGBTQIA+.

TERMOS E EXPRESSÕES PARA **NÃO** USAR

BICHA / VIADO Termos pejorativos utilizados para insultar pessoas LGBT+

TRAVECO Historicamente, sempre foi utilizado em um sentido violento. Não utilize, pois é ofensivo.

VOCÊ PARECE MULHER/HOMEM DE VERDADE Pessoas trans são de verdade, legítimas e não são caricaturas. Essa fala é extremamente preconceituosa e transfóbica

HOMOSSEXUALIDADE É DOENÇA Informação errada e discriminatória

VOCÊ É OPERADO(A)? Uma pessoa trans não é um objeto de estudo para saciar a curiosidade. Esse tipo de questionamento é invasivo e ofensivo

GAYZINHO Minimiza e ridiculariza identidades

TRAVESTI É HOMEM VESTIDO DE MULHER Desconhece e desrespeita a identidade travesti

LGBTQIAPN+ É MODINHA Minimiza a luta, existência e pluralidade do grupo

ORIENTAÇÃO SEXUAL É ESCOLHA Mito que reforça preconceito

BISSEXUAL É COISA DE GENTE INDECISA Invisibiliza pessoas bissexuais

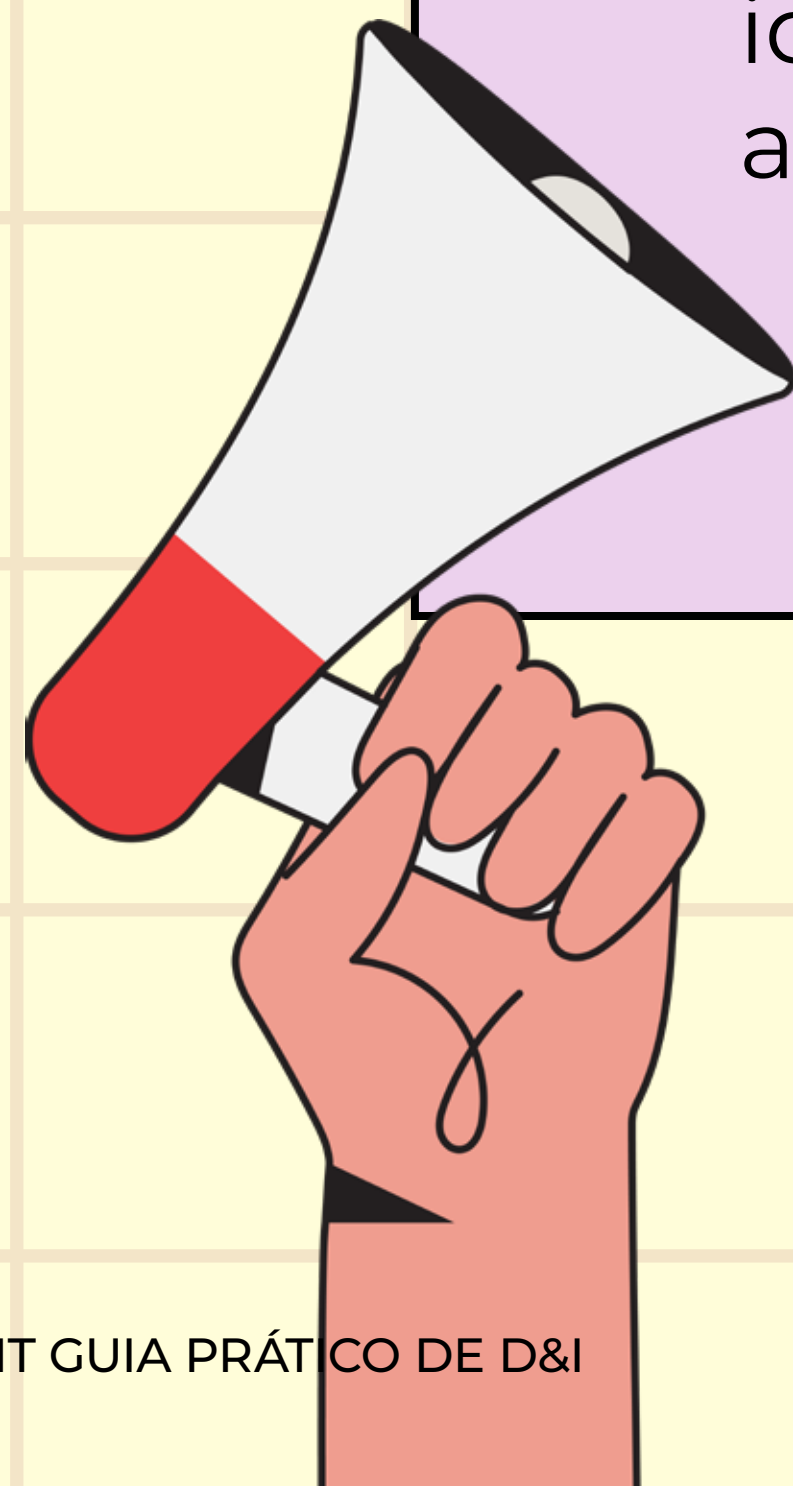
SHEMALE Termo em inglês ofensivo e pejorativo para pessoas trans

SAPATÃO usado historicamente para rotular, inferiorizar ou ridicularizar mulheres lésbicas.

VOCÊ SABIA?

Proferir ofensas ou expressões depreciativas contra alguém por sua orientação sexual ou identidade de gênero constitui crime de injúria qualificada.

Além disso, impedir o acesso de alguém a estabelecimentos comerciais, escolas, hotéis, restaurantes, bares ou transporte público por conta de sua identidade/orientação sexual pode acarretar em ação penal.



ETARIISMO





Não é raro presenciarmos casos de preconceitos contra as pessoas idosas. Expressões como “velho” ou frases pejorativas como “isso não é coisa para velho” ou “você não tem mais idade para isso” infelizmente ainda são comuns na sociedade.

Esse tipo de discriminação por conta da idade avançada pode ser chamada de etarismo e contribui para a exclusão social da população idosa, violando, por consequência, os direitos fundamentais dessas pessoas.

TERMOS E EXPRESSÕES PARA **NÃO** USAR

VELHO RABUGENTO

Estereótipo negativo e desrespeitoso

ELE(A) NÃO ENTENDE DESSAS COISAS PORQUE ESTÁ VELHO(A)

Não há idade adequada para se interessar ou ficar por dentro dos assuntos do momento

VELHICE É INÚTIL

Desvaloriza experiência e contribuição

ENCOSTADO(A)

Estereótipo que a pessoa idosa não contribui

TÁ ESQUECIDO (A) POR CAUSA DA IDADE

Esquecer faz parte da vida. Ninguém demonstra preocupação quando um jovem não se lembra onde largou o celular, por exemplo.

VOCÊ NÃO APARENTA TER ESSA IDADE

Mais uma frase carregada de estereótipos que associa uma pessoa mais velha a uma coisa feia ou errada.

SOLTEIRA(O) NESSA IDADE?

É preciso respeitar as escolhas individuais das pessoas, independente da idade.

VOCÊ DEVE TER SIDO MUITO BONITO(A)

Deixa implícita a ideia de que, para ser belo (a), é necessário ser jovem e que o envelhecimento vem acompanhado de um processo de “perda da beleza”.

VOCÊ AINDA TRANSA?

Sexo e desejo não têm nada a ver com idade.

VOCÊ SABIA?

Pessoas com 60 anos ou mais representam 15,6% da população brasileira (em 2023). Esse índice representa 33,0 milhões de pessoas.*

É importante que a sociedade implemente estratégias e políticas para garantir os direitos da pessoa idosa, possibilitando que todos possam envelhecer com segurança e dignidade, exercendo papel central na vida econômica, política e social da comunidade.

**Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua) - IBGE, 2024.*



RACISMO





O racismo está presente nas relações sociais, políticas, econômicas, culturais e também interpessoais. Como vimos acima, é possível perceber o racismo em nossa sociedade, por exemplo, no acesso dos negros a posições de poder, na política e no mercado de trabalho.

Ele está em todos os lugares e, de tão enraizado, você pode nem perceber que está cometendo um ato de racismo - quando usa algum termo racista no seu vocabulário, por exemplo.

TERMOS E EXPRESSÕES PARA **NÃO** USAR

WHITE LIST / BLACK LIST São considerados racistas por atribuir sentido negativo e pejorativo ao que é negro e sentido positivo ao termo "branco". Sugestão: denylist / allowed list

A COISA TÁ PRETA A fala racista se reflete na associação entre "preto" e uma situação desconfortável, desagradável, difícil, perigosa

MACACO(A) Termo racista e ofensivo

MOSCA BRANCA Reforça a ideia de que apenas a cor branca é algo positivo e desejável, enquanto outras cores, principalmente a cor negra, faz alusão a algo inferior e indesejável

PRETO DE ALMA BRANCA Tentativa de elogiar uma pessoa preta fazendo referência à dignidade dela como algo pertencente apenas às pessoas brancas

NEGRO(A) É VAGABUNDO(A) Estereótipo racial negativo

INVEJA BRANCA Expressão que associa o negro ao comportamento negativo. Inveja é algo ruim, mas se ela for branca é suavizada

TERMOS E EXPRESSÕES PARA **NÃO** USAR

ÍNDIO O termo é usado como sinônimo de uma pessoa primitiva, selvagem. Povos indígenas, indígena, povos originários.

CAPOEIRA É COISA DE PRETO Reforça estereótipos negativos

**MACUMBEIRO/GALINHA DE
MACUMBA/ CHUTA QUE É
MACUMBA** Expressão que discrimina pessoas praticantes de religiões de matriz africana

ESQUIMÓ O termo foi usado para generalizar e desumanizar grupos étnicos que vivem no Ártico, ocultando suas diversas culturas e identidades.

AMANHÃ É DIA DE BRANCO Expressão originada na ideia que as atividades executadas por pessoas negras e indígenas não era trabalho, reforçando o entendimento de que apenas pessoas brancas trabalhavam.



VOCÊ SABIA?

56% da população brasileira se declara como preta ou parda. Porém, essas pessoas não estão representadas no mercado de trabalho, na educação e sofrem mais com a desigualdade social.

Apesar da criação de leis, do surgimento de mais oportunidades para a representatividade e da melhora na conscientização da população, ainda há muito a ser feito para combater o racismo na sociedade.

Fonte: Estudo Desigualdades Sociais por Cor ou Raça no Brasil. IBGE, 2022.



Não foi um caso isolado. Por anos ouvi que era 'bruta', especialmente por causa da minha aparência. Aprendi que, para parecer feminina, precisava falar mais baixo, se vestir de uma forma específica, ser contida (a famosa 'recatada'). Hoje, sigo no caminho do autoconhecimento, mas ainda carrego o receio de não me encaixar nesse padrão imposto."

Raphaela Perlaky

Estagiária de Comunicação Interna



PESSOAS REFUGIADAS





Pessoas refugiadas não são imigrantes ilegais ou foragidos da justiça: são pessoas que buscam proteção devido a circunstâncias extremas em seus países/cidades de origem. Ou seja, migrar nem sempre é uma escolha — às vezes, é a única saída para muitos imigrantes.

Mais do que reconstruir suas próprias vidas em outro lugar, as pessoas refugiadas enriquecem as comunidades que os acolhem, trazendo cultura, conhecimento e experiências únicas.

Seja um refugiado de guerra ou um nordestino que migra para o Sul e o Sudeste, todos merecem respeito e dignidade.

TERMOS E EXPRESSÕES PARA **NÃO** USAR

IMIGRANTE ILEGAL (EM TOM OFENSIVO)

Criminaliza e estigmatiza pessoas em situação de refúgio

“VEM AQUI, Ô, REFUGIADO”

Esse tipo de fala é ofensiva, afinal, a pessoa tem um nome que deve ser utilizado

VIRA-LATA (REFERÊNCIA PEJORATIVA A IMIGRANTES)

Desrespeita origem cultural e humana

“ESSES IMIGRANTES SÓ CAUSAM PROBLEMA”

Estigmatiza e associa refugiados a problemas sociais

“VOCÊ É MAGRA DESDE SEMPRE OU VEIO PARA O BRASIL MORTA DE FOME DA VENEZUELA?”

A fome não é brincadeira, não distingue pessoas e não pergunta a classe social

“VOLTE PARA O SEU PAÍS!”

Estigmatiza as pessoas e promove xenofobia

VEIO ROUBAR O NOSSO EMPREGO?”

Muitos refugiados são pessoas com amplo conhecimento e experiências profissionais que ajudam a construir o nosso país

“ISSO É COISA DE NORDESTINO”

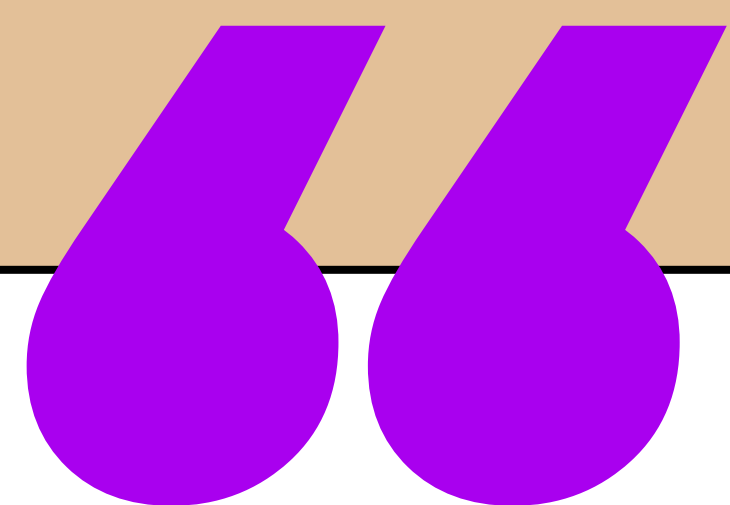
Expressão xenofóbica e pejorativa. O nordeste brasileiro é a maior região do país, com nove estados, cada um com sua história, com suas características

VOCÊ SABIA?

A xenofobia é a expressão de ódio, aversão e discriminação contra pessoas com base na origem, cultura ou nacionalidade. Esse tipo de preconceito pode se manifestar por meio de atitudes, palavras e ações que rejeitam, excluem e difamam pessoas por serem consideradas "estrangeiras".

No Brasil, a xenofobia pode ser enquadrada como crime de racismo, segundo a Lei nº 7.716/1989.





Sou venezuelana e, às vezes, alguma ou outra pessoa sem noção pergunta se comemos cachorro lá, se alguém come lixo ou se lá tem comida. Aqui no trabalho, ninguém nunca falou isso para mim. Na escola dos meus sobrinhos, ficam perguntando muito para eles se eles são pobres ou pessoas de rua."

*Samelis de Los Angeles Portillo Rivas
Analista de Processo Operacional PL*



DISCRIMINAÇÃO ESTÉTICA



TERMOS E EXPRESSÕES PARA **NÃO** USAR



O preconceito estético é a prática de discriminar ou tratar de forma diferente pessoas com base em padrões de beleza estabelecidos socialmente. Isso pode incluir julgamentos sobre peso, altura, cor da pele, tipo de cabelo, cicatrizes, tatuagens e outras características físicas.

Além de perpetuar desigualdades, a discriminação estética reforça padrões irreais de beleza, impactando a autoestima e a saúde mental das pessoas e normalizando a exclusão de quem não se encaixa nesses padrões.

GORDO(A) - (COMO XINGAMENTO)

Estigmatiza pessoas por peso corporal

CARECA (QUANDO USADO DE FORMA PEJORATIVA)

Termo que pode constranger por características naturais

DEFEITUOSO(A)

Julgar algo ou alguém como imperfeito

BARRIGUDO(A)

Termo pejorativo para pessoas com barriga maior

“O ROSTO DELA É TODO DEFORMADO”

Termo ofensivo para diferenças físicas

TRAÇO FEIO

Julga traços físicos como inferiores

“ELE TEM UMA APARÊNCIA NORMAL”

Pode excluir diversas formas de beleza

“COMO ELE TEM UMA APARÊNCIA SEM GRAÇA”

Termo que desvaloriza aparência ou expressão

EXÓTICO

Termo usado para constranger e julgar a aparência física de outra pessoa



Quase desenvolvi compulsão alimentar, pois um colega ficava implicando e fazendo comentários sobre peso. Como eu era magrinha demais e já passava por isso constantemente, comecei a ficar pilhada. Mas foi uma fase que passei e, depois que as devidas ações foram tomadas, não tive mais problemas e meu psicológico agradeceu”

*Dalila Katia Gonçalves
Coordenadora de TI*

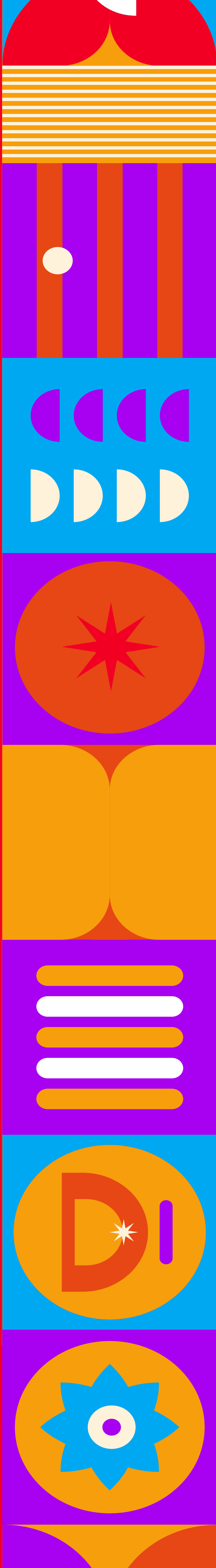


VOCÊ SABIA?

Cerca de **88% das mulheres** já passaram por alguma situação de opressão ou discriminação devido ao seu peso. E mais:

76% já sentiram pressionadas por não estarem dentro do “padrão de beleza” exigido;
51% pelo tipo de cabelo;
44% pelo jeito de se vestir;
56% conta que o desempenho no trabalho caiu depois de algum episódio discriminatório.

Fonte: BodyShop Brasil e Instituto Plano de Menina



ATIVIT é uma empresa comprometida com a Diversidade e Inclusão e acreditamos que a inclusão contribui para a transformação e a inovação.

Em agosto de 2024, nossa empresa se tornou signatária do Pacto Global das Nações Unidas. Ao aderir ao Pacto, nos comprometemos a seguir os 10 princípios fundamentais nas áreas de direitos humanos, trabalho, meio ambiente e anticorrupção, e estamos preparados para assumir a responsabilidade de contribuir ativamente para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Este guia é uma iniciativa que visa reforçar o nosso compromisso com as ODSs 5 (Igualdade de Gênero) e 10 (Reduzir as Desigualdades).

A área de Diversidade & Inclusão atua dentro de cinco pilares de diversidade: Raça, Gênero, Pessoas com Deficiência, Gerações e LGBTQIA+ e tem trabalhado constantemente os temas de

diversidade com nossos colaboradores, além de apoiar a divulgação de vagas afirmativas para cada vez mais aumentar a representatividade em nosso quadro.

Esse é um guia colaborativo e, como devemos aprender todos os dias, fique à vontade para enviar ao e-mail diversidade.inclusao@tivit.com sugestões construtivas caso tenha sentido a falta de alguma abordagem, ou se percebeu que há alguma expressão indevida neste material.

Até a próxima!

Fontes utilizadas neste material

1. Instituto Locomotiva
2. INFOSIGASP
3. Secretaria de Inspeção do Trabalho (SIT) - Ministério do Trabalho e Emprego.
4. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).
5. VAGAS.COM
6. BodyShop Brasil e Instituto Plano de Menina