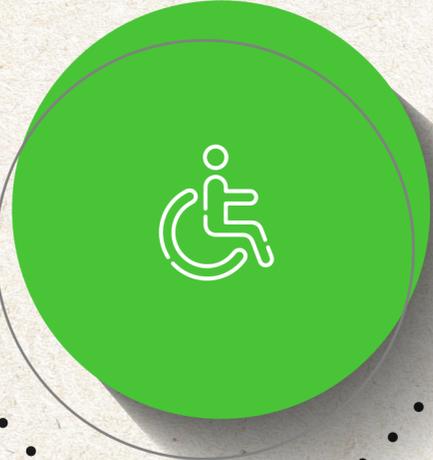




DICIONÁRIO INCLUSIVO

eco-
ECOSSISTEMA DE
NEGÓCIOS HERBARIUM

ÍNDICE

<p>pág.</p>  <p>3</p>	<p>pág.</p>  <p>4</p>	<p>pág.</p>  <p>9</p>	<p>pág.</p>  <p>13</p>	<p>pág.</p>  <p>18</p>
<p>INTRODUÇÃO</p>	<p>PESSOAS COM DEFICIÊNCIA 4- DEFINIÇÃO DE CAPACITISMO 5- EXPRESSÕES CAPACITISTAS</p>	<p>RAÇA E ETNIA 9- DEFINIÇÃO DE RACISMO 10- EXPRESSÕES RACISTAS</p>	<p>DIVERSIDADE DE GÊNERO 13- DEFINIÇÃO DE MACHISMO 14- EXPRESSÕES MACHISTAS</p>	<p>LGBTQIAPN+ 19- SIGNIFICADO DA SIGLA 21- DEFINIÇÃO DE LGBTFOBIA 22- EXPRESSÕES LGBTFÓBICAS</p>

Vamos juntos deixar nosso vocabulário mais inclusivo?

A Herbarium celebra a diversidade em todas as suas formas, abraçando as causas de **Gênero, Raça e Etnia, Orientação Afetivo-sexual e Pessoas com Deficiência**.

Além de Grupos de Afinidade totalmente voluntários, possuímos **Política específica ao tema, letramento e capacitações, além de um canal exclusivo de garantia da integridade** para comunicação de qualquer tipo de preconceito ou discriminação:

0800 300 4717

www.cgi.herbarium.com.br

Assim como a Natureza, nossa língua é diversa e rica em expressões populares. Uma língua repleta de significados e que algumas vezes podem incomodar quem as ouve. E **se incomoda ou ofende, não é adequada e pode refletir um preconceito inconsciente!**

Com este material, levamos as pessoas a **conhecerem a origem dessas expressões, entenderem seus efeitos e adotarem alternativas**.

Assim, juntos, colaboramos para que nossa **comunicação se torne mais empática, respeitosa e inclusiva**, com reflexo positivo em nossas famílias, círculo de amigos e sociedade.

PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Definição de capacitismo

Capacitismo é a discriminação contra pessoas com deficiência (PCD). Consiste na presunção de que existe um padrão de corpo ideal e que não se encaixar nele torna as pessoas inaptas para exercer atividades na sociedade.



EXPRESSÕES CAPACITISTAS:

“Ele(a) é PCD”

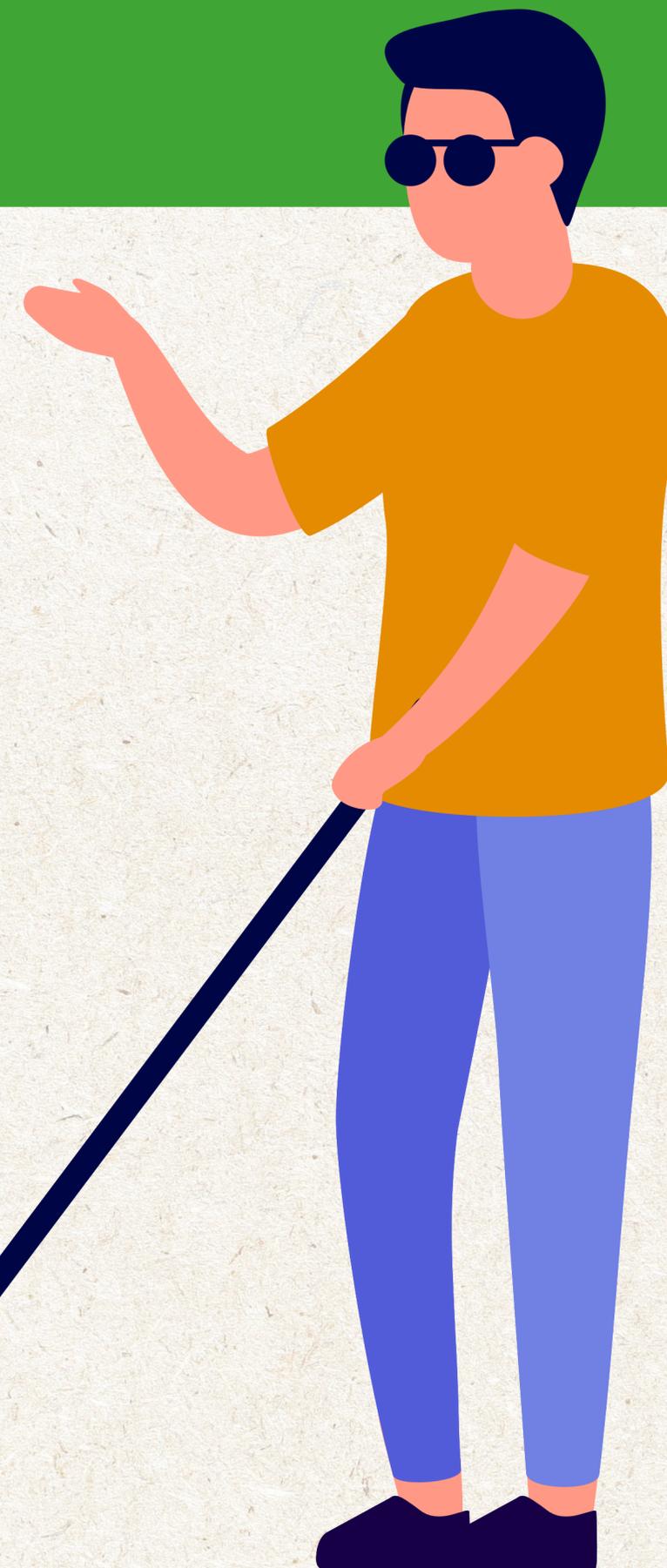
Apesar da sigla PCD abreviar Pessoa com Deficiência, humanizamos esta característica pessoal, buscando não utilizar termos ou siglas ao mencionar o indivíduo, a pessoa humana. **Evite ou troque por:**

“Ele(a) é uma pessoa com deficiência.”

“A desculpa de aleijado é a muleta”

Usado popularmente para se referir as pessoas que utilizam alguma desculpa para não realizar uma atividade ou ainda realizar de forma inadequada. A frase correlaciona uma deficiência humana a incapacidade de realizar uma atividade. **Evite ou troque por:**

“Esta justificativa não é coerente.”



“Está meio autista hoje”

O transtorno do espectro autista (TEA) não é um estado de humor, ou você é autista ou não é. Se dizer autista apenas por estar introspectivo, por exemplo, é reduzir as características do TEA. **Evite ou troque por:**

“Está introspectivo hoje.”

“Não dê uma de João sem braço”

Popularmente usada para se referir a alguém que esteja se fazendo de desentendido, essa expressão atinge diretamente as pessoas amputadas, com má formação e ausência de membro. **Evite ou troque por:**

“Faz sentido para você?”

“Não tenho perna/braço para isso”

Quer dizer que não tem condições, possibilidades ou recursos para realizar tarefas ou atividades. Expressão que também atinge pessoas amputadas, com má formação e ausência de membro. **Evite ou troque por:**

“Não consigo fazer isso.”

“Que mancada”

Expressão usada para se referir a um erro. Proposital ou não, ofende pessoas que, de fato, mancaram. **Evite ou troque por:**

“Que pena ou Que vacilo.”

“Está cego?” ou “Está surdo?”

Usadas com o intuito de chamar a atenção de uma pessoa distraída ou desatenta, essas frases reduzem pessoas com essas deficiências a essas características. **Evite ou troque por:**

“Preste mais atenção ou Fique atento.”

“Mais perdido que cego em tiroteio”

Usado como tentativa de humor, essa expressão se refere a pessoas atrapalhadas ou perdidas, no sentido de não saberem bem o que fazer em determinadas situações. Ao mesmo tempo, classifica pessoas cegas como perdidas ou incapazes de exercer tarefas de maneira satisfatória. **Evite ou troque por:**

“Você não está a par/atualizado”

“Fingir demência”

A demência não é xingamento mas, sim, um dos sintomas que apontam uma perda gradual de memória e discernimento. Dizer que alguém finge demência por não entender ou estar desinteressado por algo ofende quem tem essa condição. **Evite ou troque por:**

“Isto não cabe a mim / você.”





EVITE USAR ESSAS
EXPRESSIONES

“Em terra de cego, quem tem um olho é rei”

Transmite a ideia de que quem enxerga está acima de quem é cego, o que não é verdade.

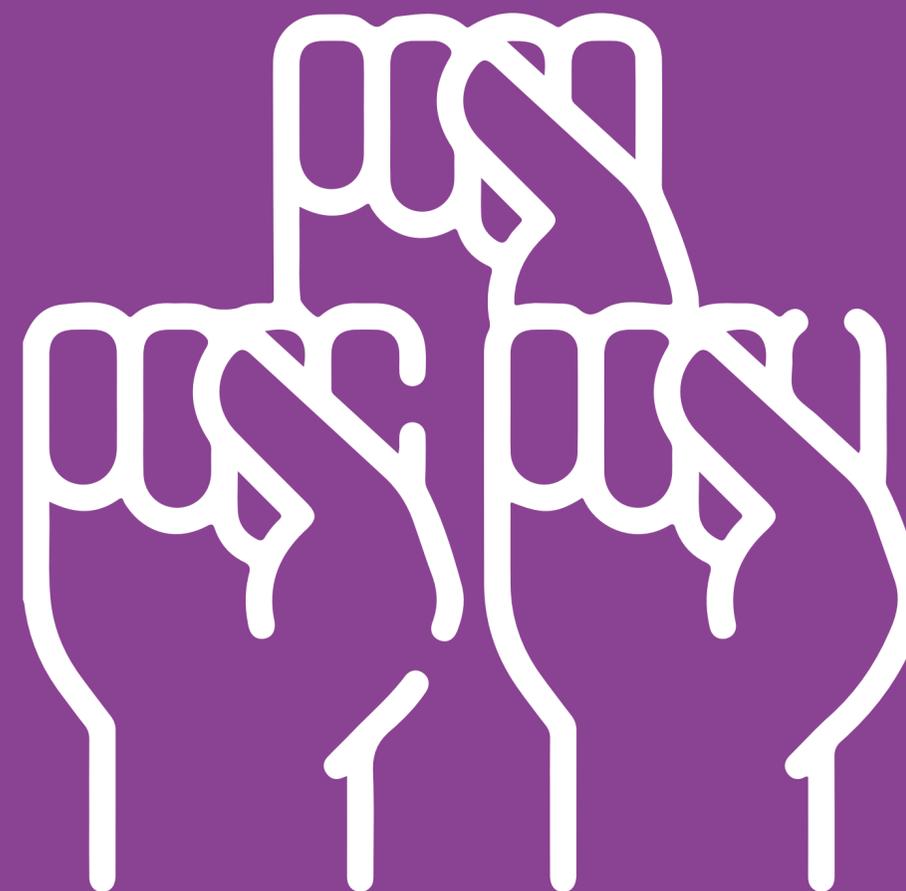
“Seu retardado”

Quadro onde o funcionamento intelectual do indivíduo é inferior à média, usar essa expressão representa um ataque direto às pessoas que se encaixam nesse contexto.

RAÇA E ETNIA

Definição de Racismo

Racismo consiste na postura discriminatória baseada na falsa ideia de que uma raça, etnia ou certas características físicas são superiores a outras. Essa postura pode partir de uma pessoa ou instituição e se manifesta através de atitudes depreciativas e ataques diretos a pessoas por causa da cor da sua pele ou de sua origem étnica. **Racismo é crime!**



EXPRESSÕES RACISTAS:

“Fazer nas coxas”

Apesar de historiadores divergirem sobre a origem desta expressão, o mais difundido é que na época da escravidão, as telhas eram moldadas nas coxas dos escravizados e, como as pessoas têm portes físicos diferentes, os resultados eram inconsistentes, despadronizados. **Evite ou troque por:**

“Mal feito”, “Irregular”, “Sem padrão.”

“Denegrir”

A palavra significa “tornar negro, escurecer”, mas é muito usada com o significado de manchar a reputação, gerando uma conotação negativa às pessoas negras. **Evite ou troque por:**

“Difamar”, “Caluniar”, “Injuriar.”



“Mercado negro” e “Lista negra”

Essas expressões, entre inúmeras outras, associam o que é negro a algo pejorativo, prejudicial ou ilegal. **Evite ou troque por:**

“Mercado ilegal” e “Lista proibida”.

“Serviço de preto”

Essa expressão é usada para criticar a qualidade de determinado trabalho ou ação, e associa coisas mal feitas e desleixo aos negros. Quando a usamos, afirmamos que pessoas negras são incapazes de realizar um bom trabalho.

Evite ou troque por:

“Serviço mal feito.”

“Criado-mudo”

Uma das funções de escravizados era segurar objetos ao lado da cama. Para não acordar os senhores, tinham que ficar em silêncio. Daí surgiu o termo. **Evite ou troque por:**

“Mesa de cabeceira.”

“Mulato(a)”

No período da escravidão, as crianças nascidas do abuso sexual dos patrões sobre as escravizadas eram chamadas de mulatas, termo que faz referência à mula, animal resultante do cruzamento entre burro e égua. **Evite ou troque por**

Pergunte às pessoas como elas se definem.

“Negro(a)”, “preto(a)”, “pardo(a).”

“Meia-tigela”

Outra expressão com origem na época da escravidão, meia-tigela remete ao desempenho do trabalho forçado nas minas. Quando os escravizados não alcançavam as metas, recebiam apenas meia tigela de comida. **Evite ou troque por:**

“Mediano.”



EVITE USAR ESSA
EXPRESSÃO

“Cabelo ruim”

Essa expressão deprecia o cabelo afro e, assim como diversas expressões sobre o corpo negro, ao longo da história, fez com que pessoas negras negassem o próprio corpo e identidade. **Evite ou troque por:**

Não existe cabelo bom ou ruim. “Cabelo afro.”

“Da cor do pecado”

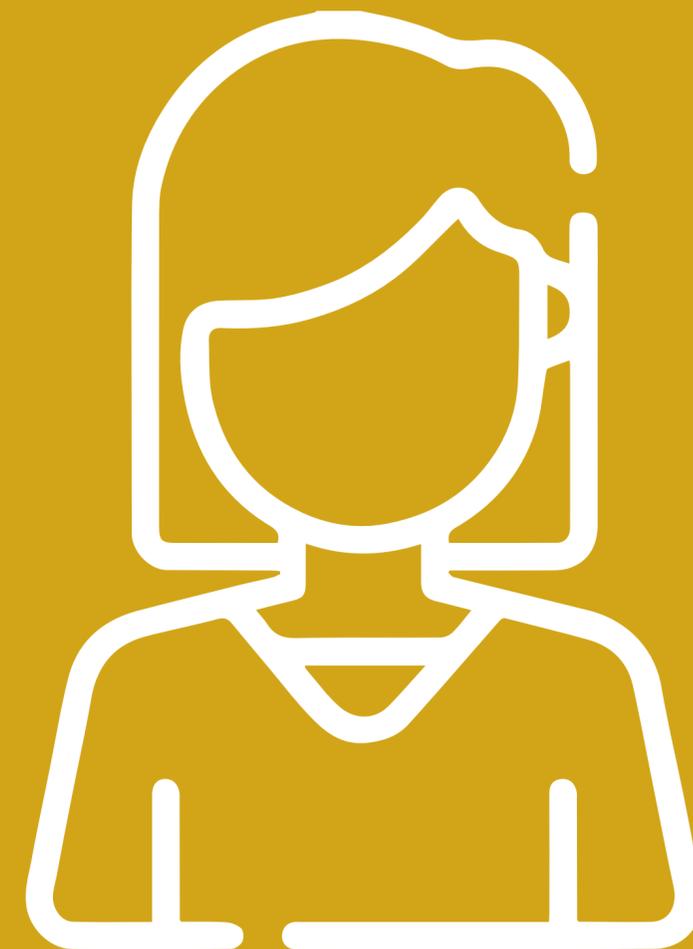
O problema de usar essa expressão, mesmo que a intenção seja o elogio, é que, antigamente, ser negro era considerado pecado. A Igreja justificava a escravidão como um castigo divino. Sendo assim, associar a pele negra ao pecado ajuda a perpetuar essa percepção.

Troque por outros elogios.

DIVERSIDADE DE GÊNERO

Definição de machismo

É a expressão de um preconceito que se opõe à igualdade de direitos entre homens e mulheres, favorecendo o gênero masculino em detrimento ao feminino. Também é manifestado a partir de atitudes depreciativas ou ataques diretos ao papel da mulher na sociedade.



EXPRESSÕES E FRASES MACHISTAS:

“Legal que você conseguiu se estabelecer nessa profissão mesmo sendo mulher”

Muitas pessoas ficam surpresas quando uma profissional mulher se sai bem em atividades tradicionalmente masculinas. Isso piora quando o comentário acompanha a fala: “Parabéns por conseguir manter sua feminilidade mesmo assim”. **Evite ou troque por:**

“Parabéns pelo seu sucesso profissional.”

“Ela foi muito macho”

É comum ouvir associações de bons desempenhos femininos ao comportamento masculino, como se os homens fossem mais aptos a obter sucesso, o que não é verdade. **Evite ou troque por:**

“Ela foi muito competente.”



Deve estar de TPM”

A alteração comportamental da mulher devido às movimentações hormonais durante a TPM – Tensão Pré Menstrual existe, todos sabem. O problema é taxar toda e qualquer reação fora do usual que uma mulher tenha como exagerada ou desproporcional e atribuí-la à TPM, ignorando a gravidade do acontecimento que gerou sua indignação.

Refleta

Será mesmo que o descontentamento não é justificado?

“Tinha que ser mulher”

É muito comum ouvir essa frase quando uma mulher comete um erro. A sociedade tem o costume de atribuir os erros das mulheres ao simples fato de serem mulheres, entendendo que elas são menos capacitadas do que os homens. Por outro lado, quando homens cometem erros, eles não são atribuídos a todos os homens, ou seja, não é algo generalizado. **Refleta**

Erros, deslizes ou desatenção não se justificam pelo gênero de quem os comete.

“Vai dar conta de conciliar seus filhos, casa e vida profissional?”

Ao contrário do que a nossa sociedade nos levou a pensar, cuidar dos filhos e da casa não são responsabilidades exclusivamente femininas. Há um movimento de mudança deste comportamento, mas a maior parte das demandas domésticas ainda recai sobre as mulheres. **Refleta**

É preciso desconstruir essa realidade e entender que homens não devem “ajudar em casa” e, sim, assumir a sua responsabilidade pelas tarefas domésticas.

“Seu marido não liga de você trabalhar fora?”

Ninguém sai por aí perguntando aos homens se suas esposas se importam que eles trabalhem fora. Então por que as mulheres têm que ouvir isso?

Refleta

Individualidades e decisões pessoais e profissionais devem ser respeitadas independente do nosso gênero.

“Isso é coisa de mulherzinha”

Essa expressão, comumente usada para ferir a masculinidade de um homem, não só desrespeita as mulheres, atribuindo a elas características como fragilidade, fraqueza ou insegurança, como também perpetua a ideia de que comportamentos masculinos que expressam força e agressividade são sempre superiores. **Refleta**

Tanto mulheres quanto homens têm momentos de fragilidade e vulnerabilidade, assim como ambos os sexos são capazes de demonstrar momentos de força, convicção e estabilidade.

“A gravidez vai atrapalhar seu crescimento na empresa”

Algumas empresas rejeitam mulheres pelo fato de engravidarem, o que não é nosso caso. Comentários como “Ela não vai se dedicar igualmente à vida profissional” e “Vai receber o salário em casa sem trabalhar” são comuns e escancaram a discriminação que, dependendo da cultura de cada empresa, pode prejudicar sua carreira em caso de gestação. **Refleta**

Mulheres não devem ter menos oportunidades por serem suscetíveis à gravidez.



EVITE USAR ESSAS
EXPRESSÕES

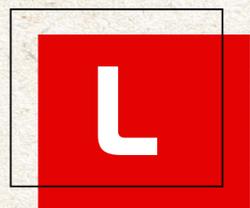
“Deve estar saindo com o chefe”

Comentários como esse atribuem a ascensão profissional de uma mulher a um suposto favoritismo que ela tenha do chefe, ignorando, automaticamente, a possibilidade dela ter avançado em sua carreira graças ao seu talento e dedicação.



LGBTQIAPN+

O que quer dizer cada uma das letras da sigla?



Lésbicas

Mulheres que sentem atração afetiva/sexual por outras mulheres.



Gays

Homens que sentem atração afetiva/sexual por outros homens.



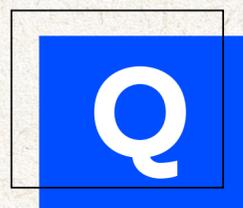
Bissexuais

Pessoas que sentem atração por mais de um gênero.



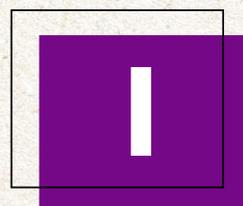
Transgêneros

Não se refere à orientação sexual, mas à identidade de gênero. As pessoas trans podem ser transgênero (homem ou mulher), travesti (identidade feminina) ou não-binárias, que não se encaixam nas definições de homem ou mulher.



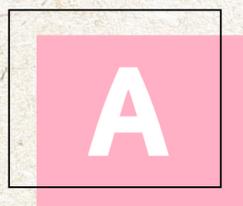
Queer

São pessoas que transitam entre as noções de gênero, como é o caso das drag queens.



Intersexo

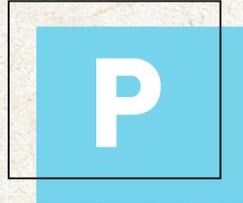
As combinações biológicas e de desenvolvimento corporal da pessoa intersexo, como seus cromossomos, genitais e hormônios, por exemplo, não se enquadram na norma binária de masculino ou feminino.



Assexual, Arromânticas e Agêneros

Pessoas assexuais não possuem interesse sexual. Por vezes, esse grupo pode ser também arromântico ou não, ou seja, ter relacionamentos românticos com outras pessoas.

Pessoas agênero não possuem gênero, ou ao menos se sentem mais ou menos contempladas por esta definição. Algumas pessoas agênero não se consideram trans ou não-binárias, embora possam usar tais termos também.



Pan e Poli

Pessoas pan sentem atração por todos os gêneros, ou independentemente do gênero. Pessoas poli sentem atração por muitos gêneros.



Não-binários

Pessoas não-binárias engloba pessoas sem gênero, com vários gêneros, com gêneros separados de homem e mulher, com gêneros parecidos com homem ou mulher, entre outras. Pessoas não-binárias podem se dizer trans, mas algumas não se consideram trans. Além disso, a inclusão separada da letra N ajuda a ressaltar que pessoas não-binárias estão inclusas na comunidade, e não só pessoas trans binárias.



Mais

O símbolo no final da sigla simboliza a inclusão de outras identidades de gênero e orientações sexuais que não se encaixam no padrão cis-heteronormativo que não aparecem na sigla.

Nós da Herbarium utilizamos a sigla LGBTI+ de acordo com o indicado pelo Fórum de Empresas e Direitos LGBTI+, o que não exclui nosso acolhimento, respeito, inclusão e empatia a todos!

LGBTQIAPN+

Definição de LGBTfobia

Rejeição, preconceito, discriminação, aversão ou ódio contra pessoas que sentem atração afetiva ou sexual por pessoas do mesmo sexo. Comportamento que se expande também a indivíduos que não se conformam com o papel de gênero atribuído ao seu sexo biológico.



EXPRESSÕES E FRASES LGBTFÓBICAS:

“Opção sexual”

A palavra opção sugere que há uma escolha consciente do indivíduo, o que não é o caso quando o assunto é a sexualidade. Ninguém escolhe ser gay ou hétero. A sexualidade se desenvolve naturalmente, sem que as pessoas exerçam qualquer tipo de influência sobre ela. **Evite ou troque por:**

“Orientação sexual.”

“Assexuados”

É errado usar esse termo para se referir a pessoas que não tem desejos sexuais, porque assexuados são seres vivos que se reproduzem sem a troca de gametas. **Evite ou troque por:**

“Assexual.”



“Homossexualismo”, “bissexualismo” ou “transexualismo”

A palavra terminada em “ismo” confere definição de doença ao termo. Por isso, nunca se deve usá-las dessa forma para se referir à orientação sexual ou à identidade de gênero das pessoas. **Evite ou troque por:**

“Homossexualidade”, “bissexualidade” ou “transexualidade”



“Isso é trabalho de macho/homem”

Assim como o item anterior, essa fala também é machista e homofóbica. **Refleta:**

Não há atividade que um homem hétero possa realizar que uma pessoa LGBTI+ não possa.



EVITE USAR ESSAS
EXPRESSÕES

“Eu não sou preconceituoso, mas...”, ou “Eu não tenho nada contra, mas...”, ou “Não tenho nada contra gays, tenho amigos que são”

São termos que expressam um preconceito inconsciente, usando o início da frase como desculpa para não parecer preconceituoso.

“Virar gay”

Ninguém vira gay. Como falado anteriormente, a sexualidade não é uma opção.

“Efeminado” ou “Afeminado”

Além de serem termos com conotação homofóbica, também são machistas.

“Traveco”, “sapatão”, “bicha” ou “veado”

Todas essas palavras são ofensivas e são usadas para se referir a travestis, lésbicas e gays de maneira pejorativa.



ECOSSISTEMA DE
NEGÓCIOS HERBARIUM

**Este material foi criado exclusivamente com o propósito educativo.
Diversas fontes foram consultadas em sua elaboração.**