

# Dicionário Antirracista:

termos para eliminar  
do seu vocabulário

## volume II



# ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR

## **DEFENSOR PÚBLICO-GERAL**

Celestino Chupel

## **SUBDEFENSORA PÚBLICA-GERAL**

Emmanuela Maria Campos de Saboya

## **SUBDEFENSOR PÚBLICO-GERAL**

Fabício Rodrigues de Sousa

## **COORDENADOR DA ASSESSORIA ESPECIAL**

Celso Murilo Veiga de Britto

## **ASSESSOR JURÍDICO**

Werner Abich Rech

## **CHEFE DE GABINETE**

Sergio Domingos

# REALIZAÇÃO

**DEFENSORIA PÚBLICA DO DISTRITO FEDERAL (DPDF)**

# ORGANIZAÇÃO

**OUVIDORIA-EXTERNA DA DEFENSORIA PÚBLICA DO DISTRITO FEDERAL**



# ELABORAÇÃO

## Ouvidorias

### **PATRICIA PEREIRA DE ALMEIDA**

Ouvidora da Defensoria Pública do Distrito Federal – DPDF

### **DANIELA RIBEIRO PACHECO**

Ouvidora da Procuradoria Geral do Distrito Federal PGDF

### **EVELYNE MARIA MOURA DA CUNHA QUEIROZ**

Ouvidora da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal – SEEDF

### **REGIA MARISOL HOSANA SILVA FERNANDES**

Ouvidora do Instituto de Previdência dos Servidores do Distrito Federal – IprevDF

### **LEONARDO BATISTA VIEIRA**

Ouvidor da Secretaria de Estado de Mulher do Distrito Federal – SMDF

### **RÍVIA CARLA LOURENÇO COIMBRA**

Ouvidora da Secretaria de Estado de Administração Penitenciária do Distrito Federal – SEAPE

### **ANNIE VIEIRA CARVALHO**

Ouvidora da Secretaria de Estado de Justiça e Cidadania – SEJUS

### **MICHELLE GUITTON COTTA**

Ouvidora da Universidade do Distrito Federal – UniDF

### **ADRIANA DE MATOS SOUSA**

Ouvidora da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde – FEPECS

### **ELIANE BRUNA OLIVEIRA DOS SANTOS SENNA**

Ouvidora do Banco de Brasília – BRB

### **SIMONE DA CUNHA ROCHA SANTOS**

Analista em Políticas Públicas e Gestão Governamental

### **HELENA PEIXINHO CAMPOS**

Assistente Social e Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Geografia na UnB na linha de políticas públicas territoriais da população afrodescendente.

### **STEPHANE ISABELLE SÁ DO NASCIMENTO**

Assistente social no Núcleo de Atenção Psicossocial da Embrapa Sede

### **YASMIM FERREIRA DE SOUSA**

Assistente Social na Subsecretaria de Atividade Psicossocial da Defensoria Pública do DF



## COLABORAÇÃO

### **DRA. VERA LÚCIA SANTANA ARAÚJO**

Membra da Frente de Mulheres Negras do Distrito Federal

### **Renata Parreira Peixoto**

Conselheira do Conselho Distrital de Promoção da Igualdade Racial – CODIPIR

### **Ghovany Figueira**

Conselheiro do Conselho Distrital de Promoção da Igualdade Racial – CODIPIR

## Comissão organizadora

### **HELENA PEIXINHO CAMPOS**

Assistente Social e Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Geografia na UnB na linha de políticas públicas territoriais da população afrodescendente.

### **STEPHANE ISABELLE SÁ DO NASCIMENTO**

Assistente social no Núcleo de Atenção Psicossocial da Embrapa Sede

### **YASMIM FERREIRA DE SOUSA**

Assistente Social na Subsecretaria de Atividade Psicossocial da Defensoria Pública do DF

## DIAGRAMAÇÃO

### **DANIEL PEREIRA**

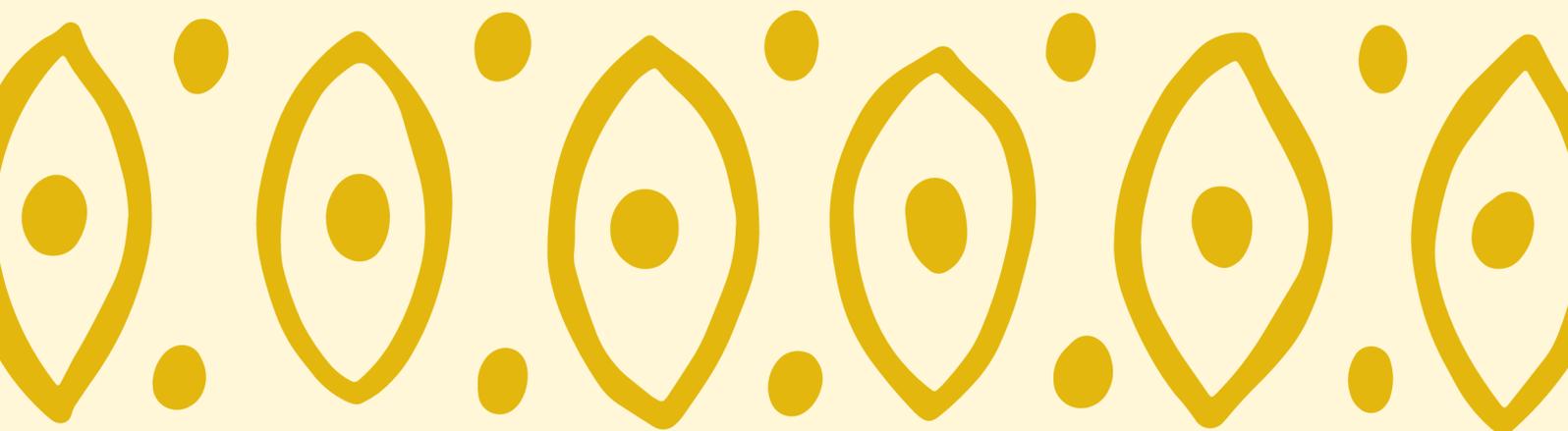
Gerente de Design Gráfico

### **LUCAS MENDES**

Assessor Técnico de Design Gráfico

# INTRODUÇÃO

E quando você faz uso de determinados termos e descobre que eles estão carregados de preconceito? O que você faz? E quando você tem a oportunidade de ter acesso a um conhecimento que te permite reparar essa atitude? Você absorve os conhecimentos e muda sua postura ou permanece com as mesmas práticas?



# PREFÁCIO

## LETRAMENTO DA CIDADANIA

A Constituição Federal de 1988 elegeu a dignidade da pessoa humana como um dos princípios fundamentais da República Federativa do Brasil. Assim, incumbiu as instituições integrantes do sistema de justiça de promover e proteger tal atributo de cada cidadão, cada cidadã.

A Defensoria Pública, enquanto “instituição permanente, essencial à função jurisdicional do Estado, incumbindo-lhe, como expressão e instrumento do regime democrático, fundamentalmente, a orientação jurídica, a promoção dos direitos humanos e a defesa, em todos os graus, judicial e extrajudicial, dos direitos individuais e coletivos, de forma integral e gratuita, aos necessitados”, nos termos do art. 134 da Constituição Federal, tem atuação para além de cada processo judicial, faceta mais conhecida e visível de seu papel. Com a cartilha de letramento racial, a Defensoria Pública do Distrito Federal (DPDF) traz enorme contribuição à sociedade como um todo, ultrapassando os limites da clientela assistida e alcançando, também, as demais carreiras jurídicas.

Saudando a direção da DPDF pela iniciativa, reconhecemos que a ação não se exaure aqui, mas é passo importante no caminhar incansável pela construção da sociedade igualitária idealizada pela Constituição Cidadã.

**Vera Lúcia Santana Araújo**

Advogada, integrante da Executiva Nacional da Associação Brasileira de Juristas pela Democracia (ABJD) e ativista da Frente de Mulheres Negras do Distrito Federal

# APRESENTAÇÃO

O Volume 2 da Cartilha de Letramento Racial representa um esforço que vai além da sensibilização, proporcionando um instrumento prático e de fácil acesso para que todos possam entender e aplicar termos e conceitos cruciais na luta contra o racismo. Este material vai além de um simples dicionário e nos convida a refletir sobre como as palavras influenciam nossa visão das relações raciais e podem ser empregadas para mudar nossa sociedade.

Esse trabalho é resultado de uma colaboração entre as ouvidorias da [preencher], a subsecretaria de Atividade Psicossocial da Defensoria Pública do Distrito Federal e de Parcerias Externas, representadas pelas assistentes sociais Helena Peixinho e Stephane Isabelle, todos atuaram com dedicação e entusiasmo pela causa, desempenhando um papel crucial na elaboração deste material, empregando sua experiência e sensibilidade em prol da luta antirracista.

O nosso propósito é simples, porém necessário: oferecer às pessoas as ferramentas necessárias para que possam se envolver de maneira ativa e consciente nos debates acerca do racismo. Estamos convencidos de que, ao compreender esses conceitos, cada um de nós pode contribuir para um futuro livre do racismo



# CARTA DEFENSOR

A Defensoria Pública do Distrito Federal desempenha um papel fundamental na promoção da justiça e igualdade, especialmente em uma sociedade marcada por acentuadas desigualdades raciais. Combater o racismo é essencial para assegurar que todos os cidadãos tenham seus direitos de maneira completa, sem distinção de raça ou origem. Portanto, a Defensoria Pública vai além da defesa jurídica de pessoas em situação de vulnerabilidade, atuando também como um verdadeiro agente de transformação social.

A Defensoria, além de seu trabalho jurídico, enfatiza a importância do letramento racial como um instrumento essencial para a formação de uma sociedade livre de racismo. O letramento racial auxilia na educação acerca das várias formas de racismo, desconstruindo preconceitos e fomentando um debate mais contemporâneo acerca das questões étnico-raciais. Através dessa sensibilização, podemos combater o racismo estrutural e institucional que ainda está presente em diversos aspectos da vida social e, em especial, da prática profissional.

Portanto, a Defensoria Pública não se limita a combater casos de discriminação, mas também atua como um agente de disseminação do letramento racial, auxiliando na compreensão da população sobre as origens e as consequências do racismo. Ao fomentar essa educação, a Defensoria reforça seu compromisso em contribuir para a formação de uma sociedade justa, onde todos possam viver com dignidade e respeito.

# Expressões racistas

**Não usar**

“A coisa está preta”

A fala racista consiste na associação entre “preto” e uma situação desconfortável, desagradável, difícil ou perigosa.

**Substituição:**

Situação desconfortável, desagradável, difícil ou perigosa

**Não usar**

“A dar com pau”

Esta expressão teve origem nos navios negreiros, durante o período escravagista. Os negros capturados preferiam morrer durante a travessia e, para isso, deixavam de comer. Então, criou-se o “pau de comer”, que consistia em um pequeno pedaço de madeira que era atravessado na boca dos escravizados, forçando-os a ficar com a boca aberta, para jogarem sopa e angu. Assim, eram obrigados a engolir grandes quantidades de comida e, por causa desse método, acabavam engordando.

**Substituição:**

Bastante, grande quantidade

**Não usar**

“ Amanhã é dia de  
branco ”

Expressão utilizada para se referir a dia de trabalho, responsabilidade e compromissos. Isso porque, antigamente, o trabalho dos escravizados não era considerado trabalho e essa ideia permanece até hoje.

**Substituição:**

Amanhã é dia de trabalhar.

**Não usar**

“ Até tenho amigos  
que são negros ”

Frase geralmente utilizada como forma de defesa quando se aponta atitude ou fala racista.

**Substituição:**

Vamos repensar nosso comportamento?

**Não usar**

“Boçal”

Traz referência aos escravizados que não sabiam falar a língua portuguesa.

**Substituição:**

Ignorante/grosseiro

**Não usar**

“Cabelo ruim,  
cabelo duro ou  
cabelo de bombril”

De forma depreciativa, esses termos são utilizados com o mesmo intuito: ofender pessoas negras, ridicularizando as características de seus cabelos.

**Substituição:**

Cabelo crespo, cacheado ou afro

**Não usar**

“Denegrir”

A palavra significa “fazer ficar escuro” e foi associada também ao sentido de “manchar a reputação”, fortalecendo uma ideia de que tornar algo negro é negativo.

**Substituição:**

Desqualificar, desonrar, desabonar, rebaixar

**Não usar**

“

**Criado-mudo**

”

O nome do móvel que geralmente é colocado na cabeceira da cama vem de um dos papéis desempenhados pelos escravizados dentro da casa dos senhores brancos: segurar objetos. Como esses escravizados não podiam incomodar os senhores, eram considerados 'mudos'. Assim, a expressão faz referência a esses “criados”.

**Substituição:**

Mesa de cabeceira.

**Não usar**

“

**Como você faz  
para lavar esse  
cabelo/trança?**

”

Associar os cabelos cacheados, crespos, trançados ou com dreads com sujeira, de quem não lava.

**Substituição:**

Não faça esse tipo de comentário.

**Não usar**

**“ Domésticas ”**

Domésticas eram as mulheres negras que trabalhavam dentro da casa das famílias brancas e eram consideradas domésticas. Isso porque os negros eram vistos como animais e, por isso, precisavam ser domesticados por meio da tortura.

**Substituição:**

Trabalhadoras do lar/Funcionárias

**Não usar**

**“ Escravo ”**

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

**Substituição:**

Pessoas escravizadas. Sugere-se substituir escravidão por escravização

**Não usar**

“ Estampa  
étnica/exótica ”

No mundo da moda, a estampa tem reconhecimento apenas quando criada segundo os padrões europeus. Quando o desenho vem da África, de acordo com essa visão, torna-se “étnico”.

**Substituição:**

Estampa africana

**Não usar**

“ Feito nas coxas ”

A origem da expressão popular “feito nas coxas” deu-se na época da escravidão brasileira, onde as telhas eram feitas de argila, moldadas nas coxas de escravizados.

**Substituição:**

Malfeito

**Não usar**

“ Humor negro ”

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

**Substituição:**

Humor ácido

**Não usar**

“ Inveja branca ”

Neste caso, a cor branca faz referência a uma coisa positiva e inocente, com o intuito de indicar que esse tipo de inveja não é negativo. O que reforça o conceito estereotipado de que o branco é sempre visto como algo bom, enquanto o preto, como algo ruim.

**Substituição:**

Inveja é inveja, troque por um elogio

**Não usar**

“ Índio ”

O termo índio é genérico, considerando os povos indígenas como iguais, sem suas especificidades linguísticas, culturais e até do tempo de contato com sociedades não indígenas.

**Substituição:**

Indígena que significa “originário, aquele que está ali antes dos outros” e considera a diversidade dos povos originários.

**Não usar**

“ Lista negra ”

A lista negra é usada para elencar pessoas que, por alguma razão negativa, estão excluídas de certos grupos ou, ainda, perseguidas. Mais uma vez, a palavra “negra” é usada como algo negativo.

**Substituição:**

Lista proibida/restrita

**Não usar**

## “ Magia negra ”

A expressão “magia negra” é corriqueiramente associada a rituais ou práticas religiosas que são socialmente rejeitados tanto pelo seu conteúdo quanto pelo seu modo de ação. A expressão concentra dupla discriminação. De um lado, a associação da palavra “negra” a coisas mal vistas e que devem ser evitadas ou afastadas; de outro, a ideia de que as manifestações religiosas negras são ruins e envolvem valores que devem ser rejeitados.

**Substituição:**

A ideia que se pretende transmitir pode ser expressa como “rituais proibidos” ou “práticas religiosas proibidas”.

**Não usar**

## “ Meia tigela ”

Os negros que trabalhavam à força nas minas de ouro nem sempre conseguiam alcançar suas metas. Quando isso acontecia, recebiam, como punição, apenas metade da tigela de comida e ganharam o apelido de “meia tigela”, que hoje significa algo sem valor, medíocre.

**Substituição:**

medíocre/mal feito.

**Não usar**

“ Mercado negro ”

Muito usado para se referir a um sistema clandestino ou ilegal de compras e vendas.

**Substituição:**

Mercado clandestino

**Não usar**

“ Nega maluca ”

É utilizada para designar um conhecido bolo de chocolate. Porém, deprecia a mulher negra ao associá-la a um produto a ser consumido – uma sobremesa. Também reforça a sexualização indevida da mulher negra e tenta retirar sua capacidade de discernimento e inteligência

**Substituição:**

bolo de chocolate

**Não usar**

“ **Neguinho é foda, Neguinho é sem noção, Neguinho apronta** ”

Expressões normalmente utilizadas para generalizar algo que alguém fez ou para tornar alguém desconhecido autor da ação, sendo na maioria das vezes utilizadas em contextos pejorativos, que associam um autor negro a um comportamento negativo.

**Substituição:**

Tem gente que não tem noção.

**Não usar**

“ **Negra(o) de traços finos/beleza exótica/negra(o) bonita(o)** ”

A fala racista vem da tentativa de "elogiar" pessoas negras. Assim sendo, coloca o padrão de beleza próximo do europeu como superior (porque traços diferentes seriam "grossos" ou "grosseiros") e como a regra, já que o que desvia dele é considerado diferente ou "exótico".

**Substituição:**

Bonita(o)

**Não usar**

“Nhaca”

Desde a época colonial, o termo é usado para falar de algo com cheiro forte, desagradável. O que pouca gente sabe é que Inhaca é uma ilha de Moçambique e é daí que vem o uso do termo, mais uma vez para reforçar estereótipos e preconceitos.

**Substituição:**

Cheiro ruim

**Não usar**

“Ovelha negra”

Carrega também o simbolismo de associar sempre o negro a algo ruim.

**Substituição:**

Pessoa ruim

**Não usar**

“ **Programa de índio** ”

Expressão usada para definir um programa ruim. É evidente o racismo nela expresso, uma vez que decorre da herança discriminatória contra os povos originários. Fundamenta-se na suposição de que os povos originários são menos interessantes, inferiores

**Substituição:**

Programa chato/desinteressante.

**Não usar**

“ **Preto de alma branca** ”

Tentativa de elogiar uma pessoa preta fazendo referência à dignidade dela como algo pertencente apenas às pessoas brancas.

**Substituição:**

Boa pessoa

**Não usar**

**“ Quando não está preso, está armado. ”**

A expressão faz alusão a cabelos crespos, associando-os à criminalidade. Além disso, reforça a ideia de que cabelos belos são apenas os lisos.

**Substituição:**

Abolir o uso.

**Não usar**

**“ 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 e uma discriminação dos negros.

**Substituição:**

Confusão, trapalhada, bagunça

**Não usar**

“ Serviço de preto ”

Mais uma vez, a palavra preto aparece como algo ruim. Desta vez, representa uma tarefa malfeita, realizada de forma errada, em uma associação racista ao trabalho que seria realizado pelo negro.

**Substituição:**

Tarefa malfeita ou realizada de forma errada

**Não usar**

“ Tem caroço  
nesse angu ”

A expressão possui origem em um truque realizado pelos escravizados para melhor se alimentarem. Quando o prato era composto de angu de fubá, o que acontecia com frequência. A escravizada que lhes servia, por vezes, conseguia esconder um pedaço de carne ou alguns torresmos debaixo do angu.

**Substituição:**

Aí tem coisa!

**Não usar**

“ Teta de nega ”

Refere-se a um doce de chocolate recheado com merengue ou marshmallow. O nome faz uma comparação chula do formato do doce com o seio de uma mulher negra. Assim, hipersexualiza a mulher negra ao associá-la a um produto – sobremesa – a ser consumido.

**Substituição:**

“Nhá Benta” (seu outro nome, que é uma referência à personagem Dona Benta, de Monteiro Lobato) ou “doce de chocolate recheado com marshmallow”.

**Não usar**

“ Tribo ”

Descreve povos que, sob o olhar contemporâneo e ocidental, ficaram no passado. Na mídia, quando se fala de ‘tribos de índios’, por exemplo, é para mostrar aqueles que foram dizimados, ou que são primitivos e pararam no tempo em uma suposta linha evolutiva. Grupos de pessoas que vivem isoladas e só podem ser vistas como selvagens ou animais em extinção.

**Substituição:**

Povos, Nação ou artigo antes do nome da Nação”

# NÃO UTILIZE

## Chuta que é macumba

Macumba é um instrumento musical comumente utilizado nas rodas de capoeira e generalizado como as “oferendas” às divindades de religiões de matriz africana.

As “oferendas” e os ebôs, no Candomblé Ketu, são sagrados, ou seja, representam a conexão do indivíduo com o Orixá. O termo “chuta que é macumba” é uma expressão do racismo religioso, visto que demoniza um ato de conexão com o sagrado.

## Cor de pele

“Cor de pele” é uma expressão que pretende identificar uma cor, mais especificamente tons de bege, fazendo expressa alusão à pele branca. Na verdade, não existe uma cor capaz de representar a pele humana uniformemente, pois há uma profusão – impossível de mensurar – de tonalidades que variam de pessoa a pessoa, o que representa a própria beleza da humanidade. Desse modo, os tons de bege devem ser chamados pelo nome que possuem e não devem ser associados à pele das pessoas.

## Como se fosse da família

É uma das expressões que fielmente traduz o multifacetado racismo à brasileira: a negação do racismo ao tempo em que se nega a dignidade e direitos da trabalhadora do lar a partir de uma cordialidade em que cabe tudo, inclusive o afeto.

## Crioulo

Era a designação do filho de escravizados. É um termo extremamente pejorativo e discriminador do indivíduo negro.

## Da cor do pecado

Utilizada erroneamente como elogio, associa-se ao imaginário da mulher negra sensualizada. Estigmatizadas no período colonial, quando os “senhores” violentavam sexualmente mulheres negras e encaravam como um momento de diversão. Em uma sociedade pautada na religião, pecar não é positivo, ser pecador é errado, e ter a pele associada ao pecado significa que ela é ruim. Outra expressão que faz a associação de que ser negro é negativo.

## Disputar a nega

Possui sua origem não só na escravização, como também na misoginia e no estupro. Quando os “senhores” jogavam algum esporte ou jogo, o prêmio era uma escravizada negra.

## Esclarecer

“Esclarecer” significa tornar algo claro, trazer luz a determinado assunto. Seu uso é corriqueiro, como se observa neste jornal paulista: “Para esclarecer, informar, fortalecer e mobilizar cada vez mais a categoria, em 1972 nasceu o jornal [...]”. À primeira vista, não há nada de errado com a palavra. Contudo, embute-se nela o racismo a partir do momento em que transmite a ideia de que a compreensão de algo só pode ocorrer sob as bênçãos da claridade, da branquitude, mantendo no campo da dúvida e do desconhecimento as coisas negras. O mais adequado, nessas circunstâncias, seria o uso das palavras “explicar” ou “elucidar”, por exemplo.

## Língua preta

Expressão que significa “fofoqueiro”, “língua de trapo”, usando a palavra “preta” como marcador negativo.

## Macaco/Mono

Tal ofensa racista remonta ao período escravocrata, quando estudiosos eugenistas utilizaram do argumento de que os povos africanos descendiam diretamente dos macacos, associando-os diretamente a práticas animais, sendo, por isso, “justificável” a sua escravização. Assim como pelas teses defendidas pelo racismo biológico ou científico que sustenta a ideia da superioridade da raça branca em detrimento das demais, em especial, dos povos africanos e seus descendentes.

## **Moreno(a), Cor de burro quando foge**

Termo usado para negros com fenótipos mais caucasianos, que não remetem às características negroides esteriotipadas. Tentativa de apagar a identidade de uma pessoa negra. Assim como a expressão "cor de burro quando foge" possui conotações racistas, pois sugere que a cor da pele de uma pessoa pode ser comparada a algo indesejável ou inferior.

## **Moça, você trabalha aqui?**

Suposição racista direcionado a pessoas negras que só podem ocupar determinados espaços se estiverem em posição de subserviência.

## **Mulheres negras são boas de parir, aguentam mais a dor**

Noção subentendida a partir do racismo científico de que pessoas negras são mais fortes e resistentes à dor.

## **Negrada**

Termo pejorativo que generaliza a população preta. Associado, até em dicionários, com grupos que causam desordem.

## **“Neguinha”/“Neguin”**

Termo utilizado para generalizar a população preta de forma pejorativa, usada comumente para estereotipar um comportamento que seria “natural” dos negros, como “aquela neguinha safada”.

## **Não sou tuas negas**

Trata a mulher negra como “qualquer uma” ou “de todo mundo”, relembra o tratamento às mulheres escravizadas que eram, seguidamente, assediadas e estupradas. A frase deixa explícito que “com as negras pode tudo”, incluindo desfazer e maltratar, e com as demais não se pode fazer o mesmo. Portanto, além de ser profundamente racista, o termo é carregado de machismo.

## **Nossa, não sabia que o seu cabelo era macio e não duro!**

Associação do cabelo cacheado/crespo se assemelhar com algo difícil de ser cuidado ou penteado, já que tem cuidados e texturas diferentes do cabelo liso, ondulado.

## **O índio é preguiçoso/O índio não gosta de trabalhar**

A expressão vem dos tempos da invasão dos colonizadores europeus com a justificativa de tráfico e escravizar os negros porque o indígena é preguiçoso e não servia para o trabalho pesado, como representado diversas vezes na literatura brasileira à exemplo da obra de Mario de Andrade de 1928, Macunaíma, que reforça a ideia do índio preguiçoso e do negro malandro.

## **O índio com iphone não é índio, ou o índio que mora na cidade não é índio**

A afirmação sugere que há uma percepção equivocada de que, para ser considerada indígena, uma pessoa não pode ter acesso à tecnologia ou residir em áreas urbanas, pois os povos tradicionais são vistos como menos desenvolvidos e arcaicos. Além disso, acredita-se que, caso o indivíduo não se adeque aos padrões estabelecidos pela modernidade, ele não pode ser considerado um "índio puro". No entanto, é fundamental considerar que a cultura não é estática; ela está em constante transformação. A ideia de um "índio de verdade" é, portanto, uma construção social que desconsidera a dinamicidade das culturas indígenas e sua adaptação.

## **Preto quando não caga na entrada caga na saída.**

Expressão racista que atribui às pessoas negras um trabalho mal feito, assim como a expressão "trabalho de preto". Por isso, deve ser excluída do vocabulário.

## **Tabajara**

Utilizado como sinônimo de algo falsificado ou de má qualidade. A utilização do nome de um povo para designar algo ruim é uma forma de racismo. O povo Tabajara habita, em sua maioria, o litoral da Paraíba vem do tronco linguístico Tupi.

## **Quem fala “mim” é índio**

A expressão refere-se ao imaginário que os povos indígenas por não ter a primeira língua o português, falam gramaticalmente errado como “para mim fazer”, sendo a frase usada nas produções de filmes e desenhos animados (tanto estrangeiras quanto brasileiras) quando personagens indígenas falavam.

## **Tem o Pé na Cozinha**

Usada de forma preconceituosa para falar de pessoas de origem negra, uma vez que na época da escravização, este era o espaço destinado às mulheres negras. Era a designação do filho de escravizados, é um termo extremamente pejorativo e discriminador do indivíduo negro.

## **Volta pro mar, oferenda**

Usada de forma preconceituosa para falar de pessoas de origem negra, uma vez que na época da escravização, este era o espaço destinado às mulheres negras. Era a designação do filho de escravizados, é um termo extremamente pejorativo e discriminador do indivíduo negro.

## **Vocês negros são tão agressivos/raivosos**

É racista porque generaliza e estereotipa as pessoas negras como agressivas, atribuindo a um grupo inteiro uma característica negativa com base apenas na cor da pele. Esse tipo de comentário reforça preconceitos raciais e desumaniza as pessoas negras, perpetuando a ideia errada de que elas têm comportamentos violentos ou fora de controle por natureza. Além disso, tal expressão ignora as individualidades e contribui para a marginalização e discriminação dessas pessoas na sociedade.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAHIA, Defensoria Pública do Estado. Dicionário de expressões (anti) racistas: e como eliminar as microagressões do cotidiano. / Defensoria Pública do Estado da Bahia. - 1ª ed. - Salvador: ESDEP, 2021. Disponível em: [https://www.defensoria.ba.def.br/wp-content/uploads/2021/11/sanitize\\_231121-125536.pdf](https://www.defensoria.ba.def.br/wp-content/uploads/2021/11/sanitize_231121-125536.pdf)

ESPÍRITO SANTO (Estado). Secretaria de Direitos Humanos. Novembro Negro: conheça algumas expressões racistas e seus significados. Disponível em: <https://sedh.es.gov.br/Not%C3%ADcia/novembro-negro-conheca-algumasexpressoes-racistas-e-seus-significados>.

PERNAMBUCO, Tribunal Regional do Trabalho da 6ª Região (TRT6). Palavras e Expressões racistas: (re)aprender e (re)construir. Disponível em: [https://www.trt6.jus.br/portal/sites/default/files/documents/e-book\\_-\\_expressoes\\_racistas\\_13\\_11\\_23\\_-\\_81\\_1.pdf](https://www.trt6.jus.br/portal/sites/default/files/documents/e-book_-_expressoes_racistas_13_11_23_-_81_1.pdf).

SÃO CAETANO DO SUL, Prefeitura Municipal. Expressões racistas: por que não usar? Junho, 2023. Disponível em: <https://www.saocaetanodosul.sp.gov.br/storage/uploads/ht85mxdpnaOtZdLQaQZZ5MP4LKUgjLlh8P0qs3xm.pdf>

NAVAES, Renata. Termos racistas que devemos cortar do nosso vocabulário. Portal Globo Gente. 15 de maio de 2020. Disponível em: Termos racistas que devemos cortar do nosso vocabulário | Gente | Uma conexão Globo

KILOMBA, Grada. Memórias da plantação: episódios de racismo cotidiano. Tradução de Jess Oliveira. 1. ed. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019. 248 p. ISBN 978-85-5591-080-7.

Expressões racistas : como evitá-las [recurso eletrônico] / Tribunal Superior Eleitoral. – Dados eletrônicos (107 páginas). – Brasília : Tribunal Superior Eleitoral, 2022.

FREITAS, Conceição. Qual a cor do burro quando foge? Ou como fugir da cor da pele. Metrôpoles, 22 set. 2021. Disponível em: <https://www.metropoles.com/colconceicao-freitas/qual-a-cor-do-burro-quando-foge-ou-como-fugir-da-cor-da-pele>.

UOL. O que é colorismo e como ele afeta a vida de negros de pele retinta. Ecoa, 8 set. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/ecoa/ultimas-noticias/2021/09/08/oque-e-colorismo-e-como-ele-afeta-a-vida-de-negros-de-pele-retinta.htm>.

TOURINHO, FRANCIS Solange Vieira, Tire o Racismo do Vocabulário: Glossário de palavras racistas e suas substituições, 2022. Disponível em : <https://pedagogia.paginas.ufsc.br/files/2022/11/glossa%CC%81rio-palavrasracistasLivreto.pdf>

Ministério da Educação. Cartilha Racismo. Disponível em: . Acesso em: 05 out. 2023. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH). Cartilha Dia Internacional de Combate à Discriminação racial 20 expressões Racistas a Serem Evitadas. Disponível em: Cartilha Racismo ([www.gov.br](http://www.gov.br))

Governo do Estado do Espírito Santo. Secretaria de Direitos Humanos. Palavras e expressões racistas. Disponível em: <https://sedh.es.gov.br/Not%C3%ADcia/novembro-negro-conhecaalgumasexpressoes-racistas-e-seus-significados>



**DEFENSORIA PÚBLICA**  
DISTRITO FEDERAL



Secretaria da Educação  
Secretaria da Mulher

Secretaria de Justiça e Cidadania

