

Dicionário 3Mpático

**As expressões estão
na ponta da língua,
mas muitas vezes não
conhecemos os seus
reais significados**



ÍNDICE

4

Introdução

6

**Pessoas com
Deficiência**

Definição de Capacitismo
Expressões Capacitistas

9

Etnia e Raça

Definição de Racismo
Expressões Racistas

12

Liderança Feminina

Definição de Machismo
Expressões Machistas

16

LGBTQIA+

Significado da Sigla
Definição de LGBTfobia
Expressões LGBTfóbicas

Vamos juntos deixar nosso vocabulário mais empático?

Um dos principais pilares da cultura da 3M é a Diversidade, Equidade & Inclusão. Além do compromisso das lideranças e dedicação da área de Recursos Humanos, há anos foram criados 4 grupos de afinidade formados por colaboradores voluntários - Liderança Feminina (WLF), LGBTQIA+, Etnia & Raça e Pessoas com Deficiência - que atuam dentro da organização para acelerar a inclusão.

A 3M do Brasil também assumiu compromissos como Os Princípios de Empoderamento das Mulheres e Os 10 Compromissos da Empresa com a Promoção dos Direitos LGBTQIA+ e participa de movimentos empresariais para aprender, compartilhar e colaborar para a mudança do mercado de trabalho e da sociedade como a Associação Civil do Movimento pela Equidade Racial -Mover- e a Rede Empresarial de Inclusão Social – REIS.

Em um ano de muitas conquistas, os colaboradores da 3M se uniram para elaborar o Dicionário 3Mpático! Criado originalmente para uma campanha divulgada

em redes sociais no último trimestre de 2021, o Dicionário busca informar, educar, engajar e promover a ação de todos em relação às palavras, expressões e termos que não são apropriados dentro de uma cultura respeitosa e diversa.

Nossa língua é muito rica em expressões populares e repleta de significados, mas algumas delas podem incomodar quem as ouve. E se incomoda e até ofende, não é adequada e pode refletir um preconceito inconsciente! Com o Dicionário 3Mpático, 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.

Dezembro de 2021





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:

“Desculpa de aleijado é a muleta”

Comumente usada para descrever alguém preguiçoso, distancia as pessoas com deficiência, classificando-as como aleijadas e/ou incapazes.

X TROQUE POR “Deixe de ser preguiçoso.”

“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.

Evite usar essa expressão.

“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.

X TROQUE POR “Preste atenção.”

“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.

X TROQUE POR “Não finja que não está entendendo.”

“Não tenho perna/braço para isso”

Quer dizer que não tem condições, possibilidades, que não consegue chegar lá ou realizar tarefas ou atividades. Expressão que também atinge pessoas amputadas, com má formação e ausência de membro.

X TROQUE POR “Não consigo fazer isso.”

“Que mancada”

Expressão usada para se referir a um erro. Proposital ou não, ofende pessoas que, de fato, mancam.

X TROQUE POR “Que vacilo.”

“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.

X TROQUE POR “Não finja que não está entendendo.”

“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.

X TROQUE POR “Sem noção.”

“Tô 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.

X TROQUE POR “Estou introspectivo hoje.”

“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.

X TROQUE POR “Se fazer de desentendido.”





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”

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.

X 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.

X TROQUE POR “Difamar”, “caluniar”, “injuriar.”

“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.

X TROQUE POR

“Negro”, “preto”, “pardo.”

Pergunte às pessoas como elas se definem.

“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.

X TROQUE POR

“Mesa de cabeceira.”

“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.

X TROQUE POR

Outros elogios.

“Mercado negro” e “Lista negra”

Essas expressões, entre inúmeras outras, associam o que é negro a algo pejorativo, prejudicial ou ilegal.

X 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.

X TROQUE POR “Serviço mal feito.”

“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.

X TROQUE POR “Mediano.”

“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.

X TROQUE POR “Cabelo afro.”
Não existe cabelo bom ou ruim.





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”.resultados eram inconsistentes, despadronizados.

X TROQUE POR “Parabéns pelo seu sucesso profissional.”

“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.

“Deve estar de TPM”

A alteração comportamental da mulher devido às movimentações hormonais durante a TPM 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.

REFLITA

Será mesmo que o descontentamento não é justificado?

“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.

X TROQUE POR

“Ela foi muito competente.”

“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.

REFLITA

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

“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?

REFLITA

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

“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. obter sucesso, o que não é verdade.

REFLITA

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

“A gravidez vai atrapalhar seu crescimento na empresa”

Algumas empresas rejeitam mulheres pelo fato de engravidarem. 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.

REFLITA

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

“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.

REFLITA

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.





O que quer dizer cada uma das letras da sigla LGBTQIA+?

- L** **Lésbicas**
Mulheres que sentem atração afetiva/sexual por outras mulheres.
- G** **Gays**
Homens que sentem atração afetiva/sexual por outros homens.
- B** **Bissexuais**
Pessoas que sentem atração por mais de um gênero.
- T** **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.
- Q** **Queer**
São pessoas que transitam entre as noções de gênero, como é o caso das drag queens.
- I** **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.
- A** **Assexual**
Pessoas que não possuem interesse sexual. Por vezes, esse grupo pode ser também aromântico ou não, ou seja, ter relacionamentos românticos com outras pessoas.
- +** **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.

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.

X TROQUE POR “Orientação sexual.”

“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.

X TROQUE POR “Homossexualidade”, “bissexualidade” ou “transexualidade”

“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.

X TROQUE POR “Assexual.”

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

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

“Efeminado” ou “Afeminado”

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

Para não ofender ninguém, evite essas palavras.

“Isso é trabalho de macho/homem”

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

REFLITA

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

“Virar gay”

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

EVITE DESLIZES

Apague essas palavras do seu vocabulário!

3M

www.3M.com.br

 [/company/3M](https://www.linkedin.com/company/3M)

 [3MBrasil](https://www.youtube.com/3MBrasil)

 [3MBrasil](https://www.facebook.com/3MBrasil)

 [3MdoBrasil](https://www.instagram.com/3MdoBrasil)

Esse material foi criado pela 3M para propósitos exclusivamente educativos.
Diversas fontes foram consultadas em sua elaboração.