

**CARTILHA DE  
PALAVRAS**



**VAMOS  
REPENSAR  
NOSSO  
VOCABULÁRIO?**

**RA  
CIS  
TAS**

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	4
EXPRESSÕES COM LETRA A .....	5
EXPRESSÕES COM LETRA B .....	6
EXPRESSÕES COM LETRA C .....	7
EXPRESSÕES COM LETRA D .....	8
EXPRESSÕES COM LETRA E/F .....	10
EXPRESSÃO COM LETRA H/I .....	11
EXPRESSÕES COM LETRA J/L .....	12
EXPRESSÕES COM LETRA M .....	13
EXPRESSÕES COM LETRA N .....	14
EXPRESSÃO COM LETRA O/P .....	16
EXPRESSÕES COM LETRA S/T .....	18
COMO CONTATAR OS CONSELHOS? .....	20



VAMOS  
REPENSAR  
NOSSO

VOGA,  
BULA  
RIO





# APRESENTAÇÃO

Estudos dizem que chegamos a pronunciar 20 mil palavras por dia. Mas você já parou para pensar no significado das palavras do nosso vocabulário? E em quantas vezes reproduzimos, mesmo sem querer, expressões e termos racistas ou que reforçam estereótipos?

Por muito tempo utilizar algumas palavras e expressões eram consideradas normais, mas vivemos em um mundo de constantes mudanças e a cada momento evoluímos um pouco mais. E nessa constante mudança que passamos a entender que a nossa fala transmite valores e é por isso que devemos revê-los.

Nesta cartilha, apresentamos uma série de palavras e expressões que estão no nosso vocabulário cotidiano e que nos fazem reproduzir discursos preconceituosos. Este material, elaborado pelo Conselho Municipal de Cultura em conjunto com o Conselho da Comunidade Negra te faz um convite à refletir e mudar.

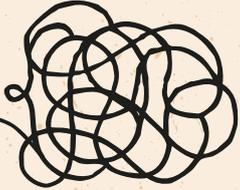


*NINGUÉM NASCE ODIANDO OUTRA PESSOA POR SUA COR DA PELE, SUA ORIGEM OU SUA RELIGIÃO. AS PESSOAS PODEM APRENDER A ODIAR E, SE PODEM APRENDER A ODIAR, PODE-SE ENSINÁ-LAS A APRENDER A AMAR. O AMOR CHEGA MAIS NATURALMENTE AO CORAÇÃO HUMANO QUE O CONTRÁRIO.*

*NELSON MANDELA*

# A

## A COISA TÁ PRETA



O termo associa a palavra “preto” com uma situação desconfortável, desagradável, difícil ou perigosa.

**SUBSTITUA POR: A COISA TÁ DIFÍCIL**

## A DAR COM PAU



Tem origem nos navios que traziam os povos escravizados, quando algumas pessoas preferiam morrer de fome a serem escravizadas. Assim, elas eram alimentadas à força com um tipo de colher de pau grande, daí vem a expressão “a dar com pau”.

**SUBSTITUA POR: BASTANTE, MUITO**

## ATÉ TENHO AMIGOS QUE SÃO NEGROS, GAYS, ETC



Frase de defesa quando se aponta alguma atitude ou fala racista.

**SUBSTITUA POR: NÃO UTILIZAR. REPENSE SEU COMPORTAMENTO. VIVEMOS EM UMA SOCIEDADE RACISTA, INFELIZMENTE, AINDA É COMUM REPRODUZIRMOS FALAS RACISTAS SEM NOS DARMOS CONTA. NÃO USE ESTA EXPRESSÃO!**

# A AMANHÃ É DIA DE BRANCO

Apesar de praticantes de religiões de matrizes africanas utilizarem para se referir à sexta feira, no qual usar branco em referência a Oxalá, dia de branco pode ser utilizado para se referir a dia de trabalho, responsabilidade e compromissos. Isso porque antigamente, o trabalho dos negros escravizados não era considerado trabalho e essa ideia perpetua até hoje.

**SUBSTITUA POR: AMANHÃ É DIA DE TRABALHAR.**

# B BARRIGA SUJA/LIMPA

É uma expressão extremamente racista para se referir as mulheres grávidas e seus filhos: quando a criança nasce negra, chama-se de suja; quando nasce branca, chama-se de limpa.

**SUBSTITUA POR: NÃO USAR.**

# B BOÇAL

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

**IGNORANTE/GROSSEIRO.**

# C

## CABELO RUIM, CABELO DE BOMBRILO, CABELO DURO

Termos racistas usados como bullying que depreciam a imagem e o cabelo de pessoas negras. Falar mal das características dos cabelos Afro também é racismo.

**SUBSTITUA POR: CABELO CRESPO, CACHEADO, AFRO.**

## COR DE PELE

Expressão ficou conhecida para descrever a cor rosa-claro, fazendo referência à pele de pessoas brancas. Porém, como já é sabido, não existe apenas uma cor de pele, vivemos uma sociedade mista e plural.

**SUBSTITUA POR: ROSA-CLARO OU BEGE.**

## COISA/SERVIÇO/TRABALHO DE PRETO

Usado para descrever um serviço mal feito. O termo é carregado de preconceito, uma vez que descreve as pessoas negras como incapazes e preguiçosas. Jamais use estas expressões!

**SUBSTITUA POR: TRABALHO ERRADO**



## CRIADO MUDO

Você sabia que o nome dado a este móvel faz referência aos criados (geralmente escravizados) que deviam segurar objetos para seus senhores? Como estes criados não podiam falar, eram considerados mudos, daí o termo criado-mudo.

**SUBSTITUA POR: MESA DE CABECEIRA**



## DA COR DO PECADO



Utilizada erroneamente como elogio, se associa ao imaginário da mulher negra sensualizada.

Estigmatizados 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 mesma associação de que negro = negativo.

**SUBSTITUA POR: NÃO USE ESTA EXPRESSÃO.**

# D

## DENEGRIR



Tem como real significado “tornar negro”, “escurecer”. É usado para difamar ou acusar injustiça por outra pessoa, sempre usado de forma pejorativa, ou seja, utilizar esta palavra pejorativa é extremamente racista.

**SUBSTITUA POR: DIFAMAR**

## DOMÉSTICA



Domésticas eram as mulheres negras que trabalhavam dentro da casa das famílias brancas e eram consideradas domesticadas.

**SUBSTITUA POR: FUNCIONÁRIA/AUXILIAR DO LAR/ FAXINEIRA.**

## DISPUTAR A NEGA

A expressão que é usado para desempatar um jogo, tem sua origem não apenas na escravidão, mas também na misoginia – desprezo contra mulher. Àquela época, era comum ver os senhores de escravos colocando como prêmio em jogos ou apostas uma mulher negra escravizada.

**SUBSTITUA POR: NÃO USAR.**





## ESCRAVO

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

**SUBSTITUA POR: PESSOAS ESCRAVIZADAS E ESCRAVIDÃO POR ESCRAVIZAÇÃO.**



## ESTAMPA ÉTNICA/EXÓTICA

Estampa parece ser, no mundo da moda, apenas aquela criada seguindo o padrão europeu. Quando o desenho vem da África segundo essa visão, torna-se "étnico".

**SUBSTITUA POR: ESTAMPA AFRICANA.**



## FAZER NAS COXAS

Acredita-se que a expressão vem da técnica utilizada pelos escravizados para fazer telhas. Por serem artesanais e seguirem os formatos dos corpos, as peças não se encaixaram bem umas nas outras, sendo consideradas mal feitas.

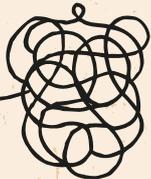
**SUBSTITUA POR: MAL FEITO**



## HUMOR NEGRO

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

**SUBSTITUA POR: HUMOR ÁCIDO**



## ÍNDIO

Não devemos usar o termo "índio" devido à ideia caricata que foi criada de "selvageria" pelos colonizadores, mas também por ignorar a pluralidade dos povos indígenas, suas nações, traços culturais, costumes e crenças.

**SUBSTITUA POR: INDÍGENA.**



## INVEJA BRANCA

A ideia do branco como algo positivo está impregnada na expressão. Conseqüentemente reforça, ao mesmo tempo, a associação entre preto e comportamentos negativos.

**SUBSTITUA POR: ADMIRO O QUE VOCÊ FEZ E GOSTARIA DE FAZER IGUAL.**



## JUDIARIA

Do verbo "judiar", significa tratar como os judeus foram tratados. É usado como sinônimo de fazer sofrer, atormentar, maltratar ou ainda com tom de pena. A palavra possui uma carga negativa e preconceituosa muito grande.

**SUBSTITUA POR: SOFRIMENTO, MALTRATO**



## LISTA NEGRA

Usada para descrever pessoas que, por alguma razão negativa, estão excluídas de certos grupos, ou ainda que uma pessoa está sendo perseguida. Mais uma vez a palavra "negra" é usada como algo negativo.

**SUBSTITUA POR: LISTA PROIBIDA/RESTRITA  
PALAVRA POSSUI UMA CARGA NEGATIVA  
E PRECONCEITUOSA MUITO GRANDE.**

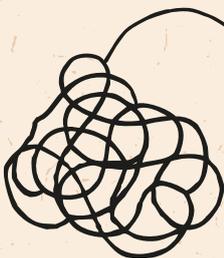


# MACUMBA



Palavra utilizada de forma racista para nomear as oferendas aos orixás, nas religiões de matrizes africanas, associando-as a algo ruim. A macumba, em verdade, é um instrumento de percussão de origem africana, semelhante ao instrumento réco-réco.

**SUBSTITUA POR: OFERENDA; NO CANDOMBLÉ, É CHAMADA DE EBO; E NA UMBANDA, DESPACHO. VAMOS DEIXAR DE ESTEREOTIPAR RELIGIÕES DE MATRIZES AFRICANAS E CADA UM SEGUIR COM SUA FÉ?**



# MEIA TIGELA

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

**SUBSTITUIR POR: MAL FEITO.**

# MERCADO NEGRO



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

**SUBSTITUA POR: MERCADO CLANDESTINO**



## MORENO(A) / MULATO(A)

Pessoas acreditam que chamar alguém de negro ou preto é ofensivo. Falar “morena” ou “mulata”, embranquecendo a pessoa, “amenizaria” o “incômodo”.

**COMO AGIR: VOCÊ DEVE SE REFERIR A PESSOA PELO NOME OU QUESTIONÁ-LA COMO ELA PREFERE SER DESCRITA.**



## NÃO SOU TUAS NEGAS

Remete a época da escravidão, quando as mulheres negras eram consideradas propriedades dos seus senhores, usadas para satisfazer seus desejos sexuais. Além de profundamente racista, o termo é carregado de machismo.

**SUBSTITUIR POR: NÃO USAR.**

# N

## NEGA MALUCA

Há uma lenda que diz que o termo foi criado quando uma mulher escravizada estava fazendo um bolo e acidentalmente deixou cair cacau em pó na receita e, ao invés de descartar a massa, seguiu criando o bolo de chocolate. O termo reforça estereótipos.

**SUBSTITUA POR: BOLO DE CHOCOLATE**

## NEGRA EXÓTICA/ TRAÇOS FINOS

Para uma mulher negra ser considerada bonita ela deve possuir traços finos, mais próximos ao da branquitude. Ser negra e poder ser considerada bonita está relacionado a não possuir traços afrocentrados, mas sim se aproximar do padrão de beleza europeu, que remete ao brancos.

**SUBSTITUIR POR: POR QUE NÃO CHAMAR SÓ DE BONITA?**

## 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.

**SUBSTITUA POR: CHEIRO RUIM**



## OVELHA NEGRA

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

**SUBSTITUA POR: PESSOA RUIM.**



## PÉ NA COZINHA / SENZALA

Forma racista de falar sobre uma pessoa com origem negra. Infeliz recordação do período da escravidão, na qual o único local permitido às mulheres negras era a cozinha da casa grande.

**SUBSTITUIR POR: ABDICAR ESSA EXPRESSÃO.**



P

## PRETO DE ALMA BRANCA



Expressão utilizada para dizer que, apesar de ser preto/a, o indivíduo carrega características positivas, as quais seriam associadas às pessoas brancas.

**SUBSTITUIR POR: NÃO USAR.**

## PRETO QUANDO NÃO CAGA NA ENTRADA, CAGA NA SAÍDA.



Expressão racista que atribui as pessoas negras em trabalho mal feito, assim como a expressão trabalho de preto. A negritude, contudo, possui inúmeras invenções para humanidade, como o banco de sangue, o tratamento a laser da catarata, o GPS e os filmes 3D. Você sabia que 18 pessoas negras, entre homens e mulheres, já foram contemplados com o prêmio Nobel?

**SUBSTITUIR POR: 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.

**SUBSTITUIR POR: PROGRAMA CHATO,  
DESINTERESSANTE.**

# S

## SAMBA DO CRIOULO DOIDO

O samba do Crioulo Doido é uma paródia composta pelo escritor e jornalista Sérgio Porto sob o pseudônimo de Stanislaw Ponte Preta, em 1968, para o teatro de Revista, em que procura ironizar a obrigatoriedade imposta as escolas de samba de retratar nos seus sambas de enredo somente fatos históricos. A expressão debochada é reforça o estereótipo e discriminação as pessoas negras. É usada no Brasil para se referir a coisas sem sentido, textos mirabolantes e sem nexos.

**SUBSTITUIR POR: CONFUSÃO, TRAPALHADA E BAGUNÇA.**

# T

## TRIBO

Descreve povos que, sob o olhar contemporâneo e ocidental, ficaram no passado. Na mídia, quando se fala de "tribo de índios", por exemplo, é para mostrar aqueles que foram dizimados, o 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.

**SUBSTITUIR POR: POVOS, NAÇÃO OU ARTIGO ANTES DO NOME DA NAÇÃO.**

**E AI, VAMOS  
TIRAR ESSAS  
EXPRESSÕES  
DO NOSSO  
REPERTÓRIO?**





## COMO ENTRAR EM CONTATO?

CMC – Conselho Municipal de Cultura  
Presidente: WAGNER EDUARDO CONCEIÇÃO SOUZA  
Telefone: (12) 3642-1080/ 12 98134-2890  
E-mail: [cmc@pindamonhangaba.sp.gov.br](mailto:cmc@pindamonhangaba.sp.gov.br)

CMPDCN - Conselho Municipal de Participação e  
Desenvolvimento da Comunidade Negra  
Presidente: RAFAELA PAULA RIBEIRO MENDES  
Telefone: (11) 96816-6232  
Instagram: @casadopovonegro



CONSELHO MUNICIPAL DE  
**CULTURA**  
DE PINDAMONHANGABA  
Bicênio 2021-2023

SECRETARIA DE CULTURA E TURISMO  
DE PINDAMONHANGABA



**Prefeitura de  
Pindamonhangaba**  
[www.pindamonhangaba.sp.gov.br](http://www.pindamonhangaba.sp.gov.br)