



Dicionário de expressões **(anti)** racistas

E como eliminar as microagressões do cotidiano



Defensoria Pública
BAHIA



ESDEP
Editorial



Dicionário
de expressões
(anti) racistas

E como eliminar as microagressões do cotidiano



Dicionário de expressões (anti) racistas - E como eliminar as microagressões do cotidiano

Copyright: 2021 Defensoria Pública do Estado da Bahia. Permitida a reprodução de qualquer parte desta edição, desde que citada a fonte.

Revisão de texto: Alexandre Lyrio - ASCOM DPE/BA

Projeto gráfico: Aline Sales e Lucas Josué Dias - ASCOM DPE/BA

Coordenação Editorial e de Produção: Assessoria de Comunicação Social DPE/BA

Ilustrações: Banco de imagens - Freepik

Tiragem: 1ª edição – (nov/2021)

BAHIA. Defensoria Pública do Estado

D313d

Dicionário de expressões (anti) racistas: e como eliminar as microagressões do cotidiano. / Defensoria Pública do Estado da Bahia. - 1ª ed. - Salvador: ESDEP, 2021. 30p.: il

Autoria: Coordenação de Direitos Humanos.

Colaboração: Jade Andrade; Davini Ramos - Estagiárias da Coordenação de Direitos Humanos.

1. Defensoria Pública. 2. Igualdade racial 3. Racismo. I. Título.

CDD 341.2724

Ficha catalográfica: Adriana Vasconcelos Conceição – CRB/5: 1885/O

Defensoria Pública do Estado da Bahia

www.defensoria.ba.def.br

Escola Superior da Defensoria Pública do Estado da Bahia

esdep@defensoria.ba.def.br

Tel.: (71) 3117-6918

Defensoria Pública do Estado da Bahia

Avenida Ulisses Guimarães, 3.386, Edf. Multicab Empresarial,

CEP - 41219-400, Sussuarana, Salvador/Bahia

Apresentação	5
Expressões com letra A	7
Expressões com letra B	9
Expressões com letra C	10
Expressões com letra D	12
Expressões com letra E	14
Expressão com letra F	15
Expressões com letra I	15
Expressões com letra M	16
Expressões com letra N	19
Expressão com letra O	21
Expressões com letra P	21
Expressões com letra S	23
Expressão com letra T	24
Onde encontrar a Defensoria Pública?	28

ES CRAVO A DAR COM PAU ESTAMPA ÉTNI
CABELO DURO DISPUTAR A NEGA A
TENHO AMIGOS QUE SÃO NEGROS NHA
PRETO QUANDO NÃO CAGA NA ENTRA
CAGA NA SAÍDA BARRIGA SUJA MACUM
A COISA TÁ PRETA PÉ NA SENZALA NEG
EXC ANILÃ É D
DE AS TRI

QUE TAL DEIXAR ESSAS EXPRESSÕES DE LADO?

PROGRAMA DE INDIO CABELO RUIM OVEL
NEGRA MORENO(A) MEIA TIGELA DA C
DO PECADO SERVIÇO DE PRETO DOMÉSTI
MERCADO NEGRO MULATO(A) DENEGI
FEITO NAS COXAS CRIADO-MUDO PRETO
DE ALMA BRANCA INVEJA BRANCA BOÇA

APRESENTAÇÃO

Sabe aquela expressão que a gente fala sem nem pensar?

Quem nunca sentiu “inveja branca” ou chamou aquela pessoa metida ou grosseira de “boçal” que atire a primeira pedra.

Estas e outras expressões fizeram parte da série “Expressões Racistas do cotidiano”, produzida e publicada pela Defensoria Pública do Estado da Bahia em suas redes sociais, agora reunidas neste dicionário, que pode até ser pequeno no tamanho, mas é gigante em importância no enfrentamento ao racismo de cada dia.

Nosso idioma foi construído sob forte influência do período de escravização e muitas destas expressões seguem sendo usadas até hoje, ainda que de forma inconsciente ou não intencional. Precisamos repensar o uso de palavras e expressões que são frutos de uma construção racista.

Não dá para continuar falando que fulana tem um “pé na senzala” depois de aprender que esta expressão é uma infeliz recordação da escravidão no Brasil, época em que o único lugar permitido às mulheres negras era a cozinha da casa grande.

Pode parecer bobo, mas não é.

É que não tem graça se todo mundo não ri da piada, sabe?

O professor Adilson Moreira em sua obra “Racismo Recreativo” lembra que as palavras transmitem valores culturais que não deixam de propagar sentidos negativos só porque você não teve a intenção.

A expressão “mulata tipo exportação”, por exemplo, muitas vezes dita como forma de elogio, reforça o estereótipo hipersexualizado que recai sobre mulheres negras, que vem desde a época em que as escravas eram objetificadas, exotificadas e erotificadas, e são vistas até hoje como mulheres que supostamente não servem para casar.

O racismo se revela de diversas formas em nossa sociedade. Estas microagressões, além de reproduzirem um discurso racista, ao identificarem a negritude como marcador de inferioridade social, afetam o bem estar de pessoas negras.

Agora, se ligue: sabemos que algumas expressões podem até não ter origem racista, mas os usos e ressignificações podem ser usados com finalidade racista.

O Dicionário de Expressões (anti) racistas vem nos mostrar que ainda temos muito o que (des)aprender quando o assunto é racismo.

Vamos lá?

Ah, só mais uma coisa: não adianta deixar de utilizar estas expressões e seguir agindo de forma discriminatória. Se quiser aprender mais sobre o tema, acesse nosso site e acompanhe nossas redes sociais.

Tem muito material bacana por lá!

Expressões racistas do cotidiano

A

**Expressão
racista**

A coisa tá preta

A fala racista reflete a associação entre preto e uma situação desconfortável, desagradável, perigosa, negativa.

Alternativa:

A situação está complicada/difícil

**Expressão
racista**

A dar com pau

Expressão originada nos navios negreiros. Muitos dos capturados preferiam morrer a serem escravizados e faziam greve de fome na travessia entre o continente africano e o Brasil. Para obrigá-los a se alimentar, um "pau de comer" foi criado para jogar angu, sopa e outras comidas pela boca.

Alternativa:

Bastante, muito

Expressões racistas do cotidiano

A

**Expressão
racista**

Amanhã é dia de branco

Apesar de praticantes de religiões de matrizes africanas utilizarem para se referir à sexta-feira, no qual se usa 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 escravos não era considerado trabalho e essa ideia perpetua até hoje.

Alternativa:

**Amanhã é dia
de trabalhar**

**Expressão
racista**

Até tenho amigos que são negros

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

Alternativa:

**Vamos repensar
nosso comportamento?**

Expressões racistas do cotidiano

B

**Expressão
racista**

Barriga suja/limpa

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

Alternativa:

Não usar

**Expressão
racista**

Boçal

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

Alternativa:

**Ignorante/
grosseiro**

Expressões racistas do cotidiano

C

**Expressão
racista**

Cabelo duro/bombril

Trata-se de expressão comumente utilizada para se referir a cabelos crespos. Apesar de depreciativo, o termo é usado até hoje, a exemplo do que aconteceu com a famosa marca de esponjas de aço - Bombril -, que lançou seu produto com o nome "Krespinhas", sugerindo que a esponja de aço se assemelharia com a textura do cabelo crespo.

Alternativa:

Cabelos crespos

**Expressão
racista**

Cabelo ruim

Mais uma vez, o que é considerado ruim ou inferior está associado a características negras. Não existe cabelo ruim, ruim é o preconceito e o racismo!

Alternativa:

**Cabelo cacheado
ou crespo**

Expressões racistas do cotidiano

C

**Expressão
racista**

Cor de pele

Termo que designa a cor de lápis ou giz de cera bege/rosado, associado à pele de pessoas brancas, e que desconsidera a pluralidade de tons de pele de todas as pessoas, principalmente em um país como o Brasil em que a maioria da população se declara parda e preta.

Alternativa:

**Tom/cor bege
ou rosa claro**

**Expressão
racista**

Criado-mudo

Existe mais de uma explicação para esta expressão. Uma delas é a de que o nome dado a este móvel faz referência aos criados, geralmente pessoas escravizadas, que deviam segurar objetos para os seus senhores e eram proibidos de falar.

Alternativa:

Mesa de cabeceira

Expressões racistas do cotidiano

D

**Expressão
racista**

Da cor do pecado

"Elogio" proferido por pessoas brancas, mas que carrega a hiper-sexualização dos corpos negros, estigmatizados no período colonial, quando os "senhores" violentavam sexualmente mulheres negras e encaravam como um momento de diversão.

Alternativa:

**Não hiper-sexualizar
corpos negros**

**Expressão
racista**

Denegrir

Possui na raiz o significado de "tornar negro". Utilizado como sinônimo de difamar ou caluniar, reforça, mais uma vez, o ser negro como negativo, ofensivo.

Alternativa:

Difamar/caluniar

Expressões racistas do cotidiano

D

**Expressão
racista**

Disputar a nega

A expressão, que é usada 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.

Alternativa:

Não usar

**Expressão
racista**

Doméstica

A palavra deriva do termo domesticado, remetendo a algo que se tornou amansado/dominado. Carrega consigo a trajetória de mulheres negras escravizadas que eram domesticadas através de torturas para trabalhar nos casarões.

Alternativa:

**Funcionária/auxiliar
do lar/faxineira**

Expressões racistas do cotidiano

E

**Expressão
racista**

Escravo

Usar a palavra "escravo" sugere que seja uma característica e condição inerente à pessoa, sendo que foi algo imposto ao povo africano, que foi sequestrado e torturado pela escravidão. A palavra sugere desumanização, esquecendo a história e o legado desse povo para história mundial.

Alternativa:

Escravidado

**Expressão
racista**

Estampa étnica

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".

Alternativa:

Estampa africana

Expressões racistas do cotidiano

F

**Expressão
racista**

Feito nas coxas

A origem da expressão popular se deu na época da escravidão brasileira, quando as telhas eram feitas de argila, moldadas nas coxas de escravos. Como o tamanho e o formato variava de pessoa para pessoa, a expressão remete a algo mal feito.

Alternativa:

Mal feito

I

**Expressão
racista**

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.

Alternativa:

**Indígena/
povos indígenas**

Expressões racistas do cotidiano

Expressão racista

Inveja branca

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

Alternativa:

Admiro o que você fez e gostaria de fazer igual

Expressão racista

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 reco-reco.

Alternativa:

Oferenda, no candomblé, é chamada ebó; e na umbanda, despacho. Vamos deixar de estereotipar religiões de matrizes africanas cada um seguir com sua fé?

Expressões racistas do cotidiano

M

**Expressão
racista**

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.

Alternativa:

Medíocre/mal feito

**Expressão
racista**

Mercado negro/lista negra/humor negro

São expressões que carregam o simbolismo de associar sempre o negro a algo ruim, ilegal, inferior.

Alternativa:

**Mercado clandestino/
lista proibida/humor ácido**

Expressões racistas do cotidiano

M

**Expressão
racista**

Moreno/a

Chamar uma pessoa de negra ainda vem carregado de estíguas negativos. O termo morena/o vem para "amenizar". Porém, o movimento negro a cada dia reforça a importância e a beleza de se reconhecer negro/a, de se reconectar com suas origens e ancestralidade. Ser negro/a é belo e é bom!

Alternativa:

**Pode chamar uma
pessoa negra de negro/a**

**Expressão
racista**

Mulato/a

Na língua espanhola, se referia ao filhote macho do cruzamento de cavalo com jumenta. A enorme carga pejorativa é ainda maior quando se diz "mulata tipo exportação", reiterando a visão do corpo da mulher negra como mercadoria. A palavra remete a ideia de sedução, sensualidade, estereotipando a mulher negra.

Alternativa:

**Negro/a de
pele clara**

Expressões racistas do cotidiano

N

**Expressão
racista**

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.

Alternativa:

**Vamos deixar de
usar essa expressão?**

**Expressão
racista**

Nega Maluca

A personagem, utilizada como fantasia em festas e durante o carnaval, é a representação estereotipada e exacerbada da mulher negra: preta, descabelada, com a sexualidade exposta e hipervalorizada, sorridente ao extremo, sem senso crítico.

Alternativa:

**Vamos deixar para trás
esta personagem? Que tal
usar outras fantasias?**

Expressões racistas do cotidiano

N

**Expressão
racista**

Negra exótica/traços finos

Para uma mulher negra ser considerada bonita ela deve possuir traços finos, mais próximos aos 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 à branquitude.

Alternativa:

Por que não chamar só de bonita?

**Expressão
racista**

Nhaca

Desde a época colonial o termo é usado para falar de algo com cheiro forte. O que pouca gente sabe é que Inhaca é uma ilha de Moçambique, país africano, de onde vem o uso da palavra como forma de reforçar estereótipos e preconceitos racistas.

Alternativa:

**Mau cheiro,
cheiro ruim**

Expressões racistas do cotidiano

O

**Expressão
racista**

Ovelha negra

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

Alternativa:

Pessoa ruim

P

**Expressão
racista**

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.

Alternativa:

**Vamos abidicar
dessa expressão?**

Expressões racistas do cotidiano

P

**Expressão
racista**

Preto/a 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.

Alternativa:

**Por que não deixar
essa expressão de lado?**

**Expressão
racista**

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. A negritude, contudo, possui inúmeras invenções para a humanidade, como o banco de sangue, o tratamento à 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?

Alternativa:

Não usar

Expressões racistas do cotidiano

P

**Expressão
racista**

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.

Alternativa:

**Programa chato/
desinteressante**

S

**Expressão
racista**

Samba do crioulo doido

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

Alternativa:

**Confusão, trapalhada,
bagunça**

Expressões racistas do cotidiano

S

**Expressão
racista**

Serviço de preto

Define uma atividade mal feita e desqualifica o trabalho de pessoas negras.

Alternativa:

Serviço mal feito

T

**Expressão
racista**

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.

Alternativa:

**Povos, Nação ou artigo
antes do nome da Nação**

E AÍ, VAMOS TIRAR 
ESSAS EXPRESSÕES DO
NOSSO REPERTÓRIO?







Onde encontrar a Defensoria Pública?

Para conhecer os endereços das unidades da Defensoria Pública do Estado da Bahia na capital e no interior, selecione a cidade no nosso site: www.defensoria.ba.def.br



NOSSAS UNIDADES



Ou no aplicativo para Android **Defensoria Bahia**, clique em localidades e contato



Ou pelo número:
0800 071 3121



agenda.defensoria.ba.def.br
ou pelo app Defensoria Bahia



DEFENSORIA PÚBLICA DA BAHIA



Siga nossas redes sociais: @defensoriabahia



www.defensoria.ba.def.br

