



Dicionário DOBEM

Termos que devemos evitar

2025

Comissão de Valores Mobiliários

Realização

Gerência de Atendimento e Bem-Estar da
Superintendência de Gestão de Pessoas
(DOBEM/SGP) da CVM

Revisão e Edição

Assessoria de Comunicação Social da CVM

Diagramação

Marianne de Santa Helena da Silva

Edição 2025

Sumário

Capacitismo

05

Etarismo

11

LGBTfobia

14

Machismo

17

Racismo

21



A forma como nos comunicamos tem mais poder do que parece. As palavras são capazes de **refletir valores culturais** e **influenciar diretamente a forma como pensamos e nos direcionamos ao outro**. O problema é que, sem perceber, ainda usamos expressões carregadas de preconceito, exclusão ou estigma.

Pensando nisso, a **DOBEM** desenvolveu um **dicionário** com o objetivo de mostrar **termos e frases** que **devemos evitar**, porque, quando repetidos, acabam reforçando preconceitos ligados à **raça, gênero, orientação sexual, deficiência, classe social, entre outras dimensões da diversidade humana**.

A proposta não se limita a indicar termos a serem evitados, mas busca, sobretudo, estimular a reflexão e trazer sugestões para adotarmos uma comunicação mais respeitosa, inclusiva e consciente. Desse modo, **apresentamos alternativas de uso** que favorecem a prática de uma linguagem capaz de reconhecer e valorizar a dignidade de todas as pessoas.

Por fim, **fazemos um convite** para que, juntos, repensemos nossos hábitos de fala e escrita, entendendo que é no coletivo que podemos trazer uma nova visão para a sociedade, com palavras que promovam respeito, empatia e consciência.

**Andréa Alves, Superintendente de
Gestão de Pessoas (SGP) da CVM**



Capacitismo

“Aleijado” | “Inválido” | “Defeituoso”



Por que evitar?: Termos pejorativos que desumanizam e reduzem a pessoa à deficiência, reforçando a ideia de que ela é “quebrada” ou sem valor.



Recomendado: Pessoa com deficiência física, cadeirante, etc.

“Dar uma de autista” | “Isso é coisa de autista”



Por que evitar?: Usa o autismo de forma pejorativa para criticar comportamentos socialmente incomuns, desrespeitando a neurodiversidade.



Recomendado: Usar “pessoa com autismo” ou “pessoa autista” em contextos informativos, nunca ofensivos.

“Dar uma de cego” | “Está cego para isso”



Por que evitar?: Usa a cegueira como metáfora de ignorância ou burrice, associando a deficiência a algo negativo.



Recomendado: Usar expressões que não envolvam deficiências (ex: “não está percebendo”, “não está atento”).

“Está preso a uma cadeira de rodas”



Por que evitar?: Transmite a ideia de limitação e sofrimento, enquanto a cadeira de rodas é, na verdade, um instrumento de liberdade e mobilidade.



Recomendado: Pessoa usuária de cadeira de rodas.

“É um vegetal” (referindo-se a alguém em coma ou com deficiência severa)



Por que evitar?: Extremamente desumanizante. Compara seres humanos a objetos inanimados.



Recomendado: Pessoa em estado de consciência alterada ou paciente com incapacidade neurológica grave.

“Louco” | “Doido” | “Esquizofrênico”

(como xingamento ou caricatura)



Por que evitar?: Termos usados para desqualificar ou ridicularizar pessoas com sofrimento psíquico. Também são usados para deslegitimar comportamentos fora da norma.



Recomendado: Pessoa com sofrimento psíquico ou pessoa com transtorno mental.

“Mania de perseguição” | “Bipolar” | “Esquizofrênico”

(como insulto)



Por que evitar?: Trivializa doenças mentais, desrespeita quem convive com transtornos e os transforma em piada ou xingamento.



Recomendado: Usar termos clínicos com cuidado, apenas em contextos apropriados.

“Pessoa especial”



Por que evitar?: Apesar de parecer respeitosa, é um eufemismo que evita nomear a deficiência, contribuindo para o apagamento da identidade e para infantilização.



Recomendado: Pessoa com deficiência.

“Pessoa normal” (em oposição à PCD)



Por que evitar?: Pressupõe que pessoas com deficiência são anormais, o que nega sua humanidade e diversidade.



Recomendado: Pessoa sem deficiência.

“Portador de
deficiência”

“Portador de
necessidades especiais”



Por que evitar?: A palavra “portador” sugere que a deficiência é algo separado da pessoa, que ela “carrega” temporariamente, o que nega sua identidade. Já “necessidades especiais” infantiliza ou eufemiza a condição.



Recomendado: Pessoa com deficiência (PCD).

“Retardado”

“Débil mental”

“Mongoloide”



Por que evitar?: Expressões extremamente ofensivas e carregadas de preconceito. Muitas têm origem médica ultrapassada e são hoje consideradas insultos.



Recomendado: Pessoa com deficiência intelectual ou pessoa com Síndrome de Down.

“Vive no mundo da lua” (referindo-se a neurodivergência)



Por que evitar?: Usa a diferença cognitiva de pessoas autistas ou com TDAH como forma de zombaria.



Recomendado: Evitar o uso figurativo de condições neurológicas.



Etarismo

“É um fardo para a família”



Por que evitar?: Desumaniza a pessoa idosa, colocando-a como um problema ou peso. Reforça abandono e negligência.



Recomendado: Enfatizar o cuidado e os vínculos, não o fardo.

“Ele já está em fim de carreira”



Por que evitar?: Diminui o valor do profissional mais experiente, sugerindo que ele é descartável. Ignora sua bagagem e potencial.



“Fulano está velho demais para aprender algo novo”



Por que evitar?: Supõe que a idade compromete a capacidade de aprender, o que é falso. Pessoas idosas continuam cognitivamente ativas e são plenamente capazes de adquirir novas habilidades.

“Idoso é tudo lento” | “Idoso não entende tecnologia”



Por que evitar?: Generalizações que alimentam estereótipos negativos e marginalizam os idosos de espaços sociais e produtivos.



Recomendado: Tratar a capacidade de cada pessoa de forma individual.



“Já passou da validade” | “Já deu o que tinha que dar”



Por que evitar?: Frases que comparam pessoas a objetos descartáveis. São violentas e perpetuam o culto à juventude como valor supremo.



Recomendado: Evitar analogias com obsolescência.

“Tá caducando” | “Tá gagá”



Por que evitar?: Generalizações que alimentam estereótipos negativos e marginalizam os idosos de espaços sociais e produtivos.



Recomendado: Tratar a capacidade de cada pessoa de forma individual.

LGBTFOBIA

“É só uma fase”



Por que evitar?: Invalida a experiência da pessoa, sugerindo que a orientação sexual não é legítima.

“Gays são engraçados, toda mulher devia ter um amigo gay”



Por que evitar?: Reduz homens gays a um estereótipo de “mascote divertido”, desumanizando-os.

“Gayzinho” | “Lésbica macho” | “Mulher-macho”



Por que evitar?: Minimiza, estigmatiza e reduz a identidade da pessoa LGBTQIA+ a estereótipos.

“Quem é o homem (ou mulher) da relação?”



Por que evitar?: Essa é uma pergunta de cunho homofóbico, que tenta colocar relações homoafetivas nos moldes cis heteronormativos. Não existe “homem e mulher da relação”.

“Se fosse meu filho, eu colocava para ‘virar homem’”



Por que evitar?: Implica violência corretiva, tentativa de “cura” e controle autoritário sobre a identidade da pessoa.

“Ser gay é moda agora”



Por que evitar?: Deslegitima a identidade da pessoa, tratando-a como algo passageiro, fútil ou forçado.

“Traveco”



Por que evitar?: Termo ofensivo e desumanizante usado contra pessoas trans ou travestis.

“Tenho até amigos que são gays”



Por que evitar?: Essa frase costuma ser usada para encobrir ou justificar atitudes preconceituosas. Ter amigos LGBTQIA+ não isenta ninguém de homofobia.



“Você é gay? Nem parece!”



Por que evitar?: Pode parecer elogio, mas na verdade sugere que há algo negativo em “parecer” gay.

Machismo

“Drama de mulher”

“Coisa de TPM”



Por que evitar?: Deslegitima sentimentos e críticas de mulheres, associando sua fala a instabilidade emocional ou histeria.



“Fulana conseguiu isso porque é bonita”



Por que evitar?: Diminui conquistas femininas, sugerindo que o sucesso de uma mulher depende de favores sexuais, e não de mérito.

“Isso não é coisa de mulher”



Por que evitar?: Impede mulheres de acessarem determinados espaços, profissões ou *hobbies*, reforçando papéis de gênero restritivos.

“Lugar de mulher é em casa ou na cozinha”



Por que evitar?: Reforça o papel doméstico tradicional da mulher, limitando seu acesso ao mercado de trabalho, política e espaços públicos.



“Mulher tem que se dar ao respeito”



Por que evitar?: Sugere que o respeito depende da conduta da mulher (roupa, comportamento, sexualidade), legitimando violências como o assédio e a culpabilização da vítima.

“Quem cuida da criança é a mãe”

“Cadê a mãe dessa criança?”



Por que evitar?: Invisibiliza a responsabilidade paterna e sobrecarrega as mulheres com o cuidado infantil como obrigação exclusiva.

“Toda mulher é fofoqueira, emocional, complicada”



Por que evitar?: Estereotipa negativamente comportamentos femininos, naturalizando a desigualdade de gênero e minando a legitimidade da fala feminina.



“Você é muito bonita para ser inteligente”



Por que evitar?: Oposição entre beleza e inteligência, reforçando o estereótipo de que mulheres não podem ser múltiplas ou complexas.

“Você parece um homem” (como elogio à competência)



Por que evitar?: Sugere que competência, racionalidade ou firmeza são qualidades masculinas, e que mulheres naturalmente não as têm.



Racismo

“A coisa tá preta”



Por que evitar?: A frase associa a cor preta a algo ruim, negativo ou perigoso, reforçando o racismo linguístico.

“Cabelo ruim”

“Bombril”

“Pente quebrou”



Por que evitar?: Frases que depreciam a estética negra, especialmente os cabelos crespos, reforçando padrões eurocêntricos de beleza.

“Cor do pecado”



Por que evitar?: Utilizada como elogio, se associa ao imaginário da mulher negra sensualizada. A ideia de pecado também é ainda mais negativa em uma sociedade pautada na religião, como a brasileira.

“Inveja branca”



Por que evitar?: Sugere que sentimentos negativos só podem ser “limpos” ou aceitáveis quando associados à branquitude, o que reforça uma hierarquia racial.

“Lista negra” | “Ovelha negra”



Por que evitar?: Termos que colocam o preto como símbolo de erro, desvio, problema ou maldade. A cor preta é constantemente ligada a valores negativos, enquanto o branco é símbolo de pureza.

"Mercado negro"



Por que evitar?: Muitas vezes usado para suavizar a identidade racial negra, como se "negro" fosse ofensivo. Reflete um desconforto social com a negritude.

"Moreno" (para evitar dizer "negro")



Por que evitar?: Muitas vezes usado para suavizar a identidade racial negra, como se "negro" fosse ofensivo. Reflete um desconforto social com a negritude.

"Mulata"



Por que evitar?: A palavra tem origem na palavra "mula", o animal híbrido estéril, resultado do cruzamento entre cavalo e jumenta. Historicamente, foi usada para objetificar mulheres negras ou mestiças, sexualizando seus corpos.

“Não sou seus negros”



Por que evitar?: Frase usada para se opor à submissão, mas reforça o racismo ao sugerir que ser “negro de alguém” é algo indigno. Reduz a identidade negra à subalternidade.

“Preto de alma branca”



Por que evitar?: Associa qualidades positivas (educação, bondade) à branquitude, como se fossem incompatíveis com a negritude.

“Serviço de preto”



Por que evitar?: A expressão associa o povo negro a trabalho malfeito ou inferior, reforçando estereótipos negativos e preconceituosos.



Bibliografia

Diniz, Débora. O que é deficiência. São Paulo: Brasiliense, 2007.

Ortega, Francisco. Neurodiversidade: o cérebro na cultura. Rio de Janeiro: Editora Garamond, 2009.

Maia, Carolina. Capacitismo, 2023.

Sassaki, Romeu Kazumi. Inclusão: Construindo uma sociedade para todos. WVA, 2003.



Maia, Carolina. Capacitismo, 2023.

Amarante, Paulo. Loucos pela vida: a trajetória da reforma psiquiátrica no Brasil. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1995.

Amarante, Paulo. Loucos pela vida. Rio de Janeiro: Fiocruz, 1995.

Maia, Carolina. Capacitismo. Companhia das Letras, 2023.

Maia, Carolina. Capacitismo: o que é, como combatê-lo e por que ele afeta a todos nós. São Paulo: Companhia das Letras, 2023.



Ortega, Francisco. Neurodiversidade. Rio de Janeiro: Garamond, 2009.

Camarano, Ana Amélia. Os novos idosos brasileiros. Ipea, 2004.

Camarano, Ana Amélia. Os novos idosos brasileiros. Ipea, 2004.

Lima, Maria Laura P. Velhice e identidade social. Revista Kairós, 2006.

Neri, Anita Liberalesso. Velhice e sociedade. Campinas: Papirus, 2001.

Beauvoir, Simone de. A velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

Camarano, Ana Amélia. Novo regime demográfico: uma nova relação entre população e desenvolvimento?. Ipea, 2014.

Butler, J. (1990). Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. Routledge.

Miskolci, R. (2012). O Desejo da Nação: masculinidade e branquitude no Brasil de hoje. São Paulo: UNESP.

Facchini, R. (2005). *Sopa de Letrinhas? Movimento homossexual e produção de identidades coletivas nos anos 90*. Rio de Janeiro: Garamond.

LGBTQ+Spacey. Termos e expressões LGBTfóbicas. Disponível em:
<https://lgbtqspacey.com/termos-e-expressoes-lgbt-fobicas/>.

Mott, L. (2003). *Epidemia de ódio*. Grupo Gay da Bahia.

Louro, G. L. (1997). *Pedagogias da sexualidade*.

Bento, B. (2006). *A reinvenção do corpo: sexualidade e gênero na experiência transexual*. São Paulo: Garamond.



Miskolci, R. (2012). *O Desejo da Nação*

Jesus, J. G. (2010). *Homossexualidades*.

Perrot, Michelle. *Os excluídos da história*. Paz e Terra, 1988

Ribeiro, Djamila. *Quem tem medo do feminismo negro?* São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

Butler, Judith. *Problemas de gênero*. Civilização Brasileira, 2003.



Hirata, Helena. Gênero, patriarcado e trabalho. São Paulo: Boitempo, 2020.

Piscitelli, Adriana. Jornadas transnacionais: mulheres brasileiras no mercado do sexo. UNESP, 2013.

Badinter, Elisabeth. O mito do amor materno. Nova Fronteira, 1985.

Louro, Guacira Lopes. Gênero, sexualidade e educação. Vozes, 1997.

Hooks, bell. O feminismo é para todo mundo. Rosa dos Tempos, 2018.

Scott, Joan. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. Educação & Realidade, 1995.

Munanga, Kabengele. Rediscutindo a mestiçagem no Brasil: identidade nacional versus identidade negra. Petrópolis: Vozes, 1999.

Gonçalves, Alex Ratts. Eu sou atlântica: sobre a trajetória de Beatriz Nascimento. São Paulo: Instituto Kuanza, 2006.

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO.
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-algumas-expressoes-racistas-e-seus-significados>.

Bento, Maria Aparecida Silva. Pacto da
branquitude. São Paulo: Companhia das Letras,
2022.

Gomes, Nilma Lino. Movimento negro educador.
Petrópolis: Vozes, 2017.

Munanga, Kabengele. Rediscutindo a mestiçagem
no Brasil. Petrópolis: Vozes, 1999.

Nascimento, Elisa Larkin. O sortilégio da cor. São
Paulo: Selo Negro, 2003.

Ribeiro, Djamila. Pequeno manual antirracista.
São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

Hooks, Bell. Olhares negros: raça e representação.
São Paulo: Elefante, 2019.

Nascimento, Abdias do. O genocídio do negro
brasileiro. São Paulo: Perspectiva, 2016.

Gonzalez, Lélia. Lugar de negro. Rio de Janeiro:
Zahar, 2020.

