



# 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, repensemoss 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-expressoess-lgbtfobicas/>.

*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-algunas-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.*

