



Projeto do  
HUGG

Cuidar  
para incluir

# EXPRESSÕES CAPACITISTAS E RACISTAS QUE PRECISAMOS EVITAR

Construindo um hospital mais respeitoso, inclusivo e acolhedor  
para todas as pessoas





# Objetivo da Cartilha


Esta cartilha tem como objetivo conscientizar a comunidade hospitalar do HUGG – profissionais, estudantes, pacientes e visitantes – sobre o uso de expressões que reproduzem preconceitos históricos e estruturais relacionados à deficiência e à raça.

Promover uma comunicação respeitosa é parte fundamental do nosso compromisso com a equidade, a dignidade e os direitos humanos.



# O que é o Capacitismo?

Capacitismo é a discriminação ou preconceito contra pessoas com deficiência, baseada na ideia de que ser uma pessoa com deficiência é algo inferior, indesejável ou que precisa ser “consertado”.

 Exemplo de expressão capacitista:

- “Fulano deu uma mancada”
- “Isso é coisa de retardado”
- “Você é surdo?” (usado como ofensa)



**Evite. Substitua por expressões neutras ou que respeitem a diversidade funcional.**



# O que é o Racismo Linguístico e Estrutural?

## Racismo estrutural

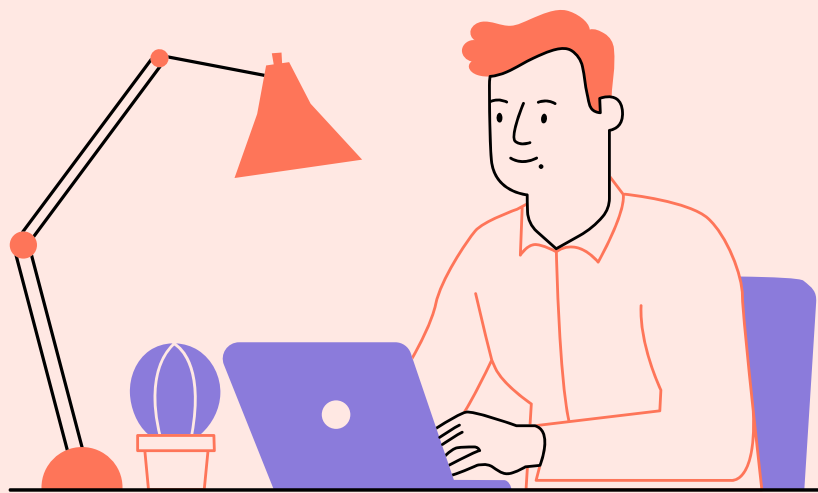
É o conjunto de práticas e discursos que, mesmo de forma não-intencional, perpetuam a desigualdade racial. Muitas expressões populares têm origens ligadas à escravidão e ao preconceito racial.



## Exemplos de expressões racistas:

- “Mercado negro”
- “A coisa está preta”
- “Cabelo ruim”
- “Denegrir a imagem”

**Evite. Prefira termos como “mercado paralelo”, “a situação está difícil” ou “cabelo crespo/cacheado”.**



# Por que evitar essas expressões?

**Porque as palavras moldam comportamentos e reforçam estruturas sociais. O uso de expressões capacitistas e racistas:**

- Naturaliza desigualdades
- Reforça estigmas
- Gera sofrimento e exclusão

**No ambiente hospitalar, onde acolhimento e empatia são essenciais, a linguagem deve refletir o respeito à diversidade humana.**



# ✓ Boas práticas de comunicação no HUGG



- Use linguagem inclusiva e neutra

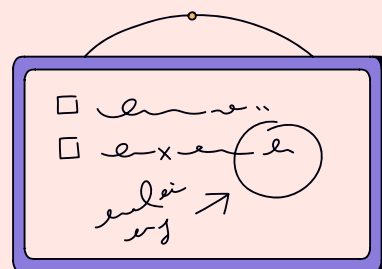


- Ouça e aprenda com as pessoas afetadas

- Corrija com gentileza quem reproduz essas expressões



- Promova o diálogo e a reflexão no seu setor





# Frases para refletir e substituir

Expressão	Por que evitar?	Alternativa respeitosa
"Dar uma mancada"	Faz alusão a dificuldade de locomoção como algo negativo	"Cometeu um erro"
"Isso é coisa de retardado"	Uso ofensivo de termos médicos sobre deficiência intelectual	"Isso não faz sentido", "Isso é inadequado"
"Você é surdo?" (como acusação)	Preconceito com pessoas com deficiência auditiva	"Acho que você não entendeu"
"João sem braço"	Estigmatiza deficiência física como dissimulação	"Está se fazendo de desentendido"
"Cego em tiroteio"	Trata a cegueira como sinônimo de confusão	"Está completamente perdido"
"Parado feito um aleijado"	Desrespeita pessoas com deficiência física	"Parado sem reação"
"Mente de deficiente"	Ofensivo, desrespeita a diversidade cognitiva	"Raciocínio equivocado"
"Andar como um aleijado"	Reforça estereótipos negativos de mobilidade	"Andar de forma desajeitada" (se necessário)
"Pessoa normal" (em oposição a PCD)	Supõe que PCDs não sejam "normais"	"Pessoa sem deficiência"
"Puxar assunto com mudo"	Estigmatiza quem tem deficiência na fala	"Tentar conversar com alguém que não quer falar"
"Me sinto um mongol"	Ofensivo e capacitista com relação à Síndrome de Down	"Estou me sentindo muito confuso"
"Essa ideia é esquizofrênica"	Usa transtornos mentais como xingamento	"Essa ideia é contraditória"



# Expressões Racistas que Precisamos Evitar

Expressão	Por que evitar?	Alternativa respeitosa
"A coisa tá preta"	Associa a cor preta a algo negativo	"A situação está complicada"
"Denegrir a imagem"	"Denegrir" vem de "tornar negro" com sentido	"Manchar a reputação", "Difamar"
"Cabelo ruim"	Degrada cabelos afro-texturizados	"Cabelo crespo", "Cacheado", "Afro"
"Cabelo de bombрил"	Compara cabelo negro a objeto de limpeza	"Cabelo crespo", "Afro-texturizado"
"Criado com avó"	Estigmatiza crianças negras e pobres criadas por avós	"Muito protegido", "Criado com muito carinho"
"Mulata tipo exportação"	Hipersexualiza mulheres negras e reforça	"Mulher negra", "Muito bonita"
"Não sou tu negro" / "Pra preto tá bom"	Frases que rebaixam e naturalizam desigualdades raciais	Evitar completamente
"Serviço de preto"	Associa pessoas negras à incompetência	"Serviço malfeito", "Serviço desleixado"
"Inveja branca"	Associa branquitude ao que é positivo	"Inveja boa"
"Lista negra / Mercado negro"	Termos com origem em associações racistas	"Lista proibida", "Mercado ilegal"
"Preto de alma branca"	Associa bondade à branquitude e nega identidade negra	Evitar completamente
"Trabalhar como escravo"	Minimiza o sofrimento da escravidão	"Trabalhar demais", "Sobrecarga de trabalho"
"Cumprir à risca"	Origem na prática de marcar negros com ferro quente em caso de fuga	"Cumprir exatamente"



# Compromisso Institucional do HUGG

O Hospital Universitário Gaffrée e Guinle reafirma seu compromisso com uma cultura institucional antirracista e antirracista.

A linguagem é uma ferramenta poderosa de transformação, e cabe a cada um de nós contribuir para um ambiente mais justo, acolhedor e diverso.

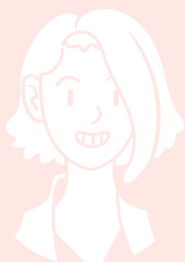




# Esta cartilha é para todos!



Distribua,  
compartilhe, debata.  
A mudança começa  
com a escuta, o  
reconhecimento e a  
ação.





# **CANAIS INSTITUCIONAIS DE APOIO**

Ouvidoria do HUGG:  
[ouvidoria.hugg@ebserh.gov.br](mailto:ouvidoria.hugg@ebserh.gov.br)

Núcleo de Educação Permanente:  
[educpermanente.hugg@ebserh.gov.br](mailto:educpermanente.hugg@ebserh.gov.br)

Comissão de Ações Afirmativas  
[gtaaf.hugg@ebserh.gov.br](mailto:gtaaf.hugg@ebserh.gov.br)