



EXPRESSÕES ANTIRRACISTAS



Informativos
Psicopedagógicos
2025



Informativos Psicopedagógicos DEP | 2025

Direitos reservados ao Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – Administração Pernambuco. Vedada, nos termos da lei, a reprodução total ou parcial deste livreto.

Diretor Regional

Regivan José Dantas

Diretor de Administração e Finanças

José Neto de Oliveira

Diretor de Educação Profissional

Eliezio José da Silva

Diretora de Projetos Estratégicos

Maria Goretti Gomes

Diretor da Faculdade Senac Pernambuco (interino)

Eliezio José da Silva

Produção Textual

Ana de Cássia Monteiro de Lemos Silva



Projeto Gráfico

Natália Molnár

Núcleo Psicopedagógico

DEP

Senac-PE



Senac – Departamento Regional de Pernambuco
Rua do Pombal, 57 - Santo Amaro, Recife - PE
Brasil – CEP 50100-170

Distribuição gratuita e venda proibida



EXPRESSÕES ANTIRRACISTAS

O que é racismo?

O racismo é uma forma de discriminação baseada na crença equivocada de que certas características raciais tornam um grupo superior ou inferior a outro. Essa ideologia, sustentada por estereótipos, preconceitos históricos e desigualdades estruturais, tem um impacto profundo na sociedade, perpetuando exclusões e injustiças.

O racismo pode se manifestar de diversas formas: desde insultos e ofensas individuais até práticas institucionais que negam oportunidades em áreas como educação, saúde, moradia e trabalho. Em muitos contextos, ele opera de maneira sistêmica, criando barreiras invisíveis, mas persistentes, para determinados grupos de pessoas.

Além das consequências materiais, o racismo afeta profundamente a identidade e autoestima das pessoas, podendo gerar traumas psicológicos que se estendem por gerações. Também limita o desenvolvimento das sociedades ao restringir a diversidade de ideias e perspectivas.

Para combater o racismo, é fundamental adotar uma abordagem multifacetada, promover educação antirracista, garantir igualdade de oportunidades e revisar políticas públicas. Pequenas mudanças na linguagem também são essenciais para desconstruir preconceitos enraizados.

Algumas expressões racistas e alternativas recomendadas

Evite: "A coisa está preta."

Use: "A situação está difícil/desafiadora."

O uso da cor preta para representar algo negativo reforça a fala racista.

Evite: "Amanhã é dia de branco."

Use: "Amanhã é dia de trabalho."

Expressão baseada na ideia de que apenas os brancos realizavam trabalho digno, pois o trabalho dos escravizados não era considerado trabalho.

Evite: "Até tenho amigos que são negros."
Vamos repensar nossas atitudes?

Usado como defesa para negar comportamentos ou falas racistas.

Evite: "Cabelo ruim/duro/cabelo de bombрил."

Use: "Cabelo crespo/cacheado/afro."

De forma depreciativa, esses termos são utilizados com o mesmo intuito: ofender pessoas negras, ridicularizando as características de seus cabelos.

Evite: "Humor negro."

Use: "Humor ácido."

Associa negativamente a palavra "negro" a um tipo de humor ácido e com piadas de mau gosto, com temas mórbidos, sérios ou tabus com tom politicamente incorreto.

Evite: "Inveja branca."

Use: "Admiração."

A cor branca faz referência a uma coisa positiva e inocente, com o intuito de indicar que esse tipo de inveja não é negativo. O que reforça o conceito estereotipado de que o branco é sempre visto como algo bom, enquanto o preto, como algo ruim.

Evite: "Lista negra."

Use: "Lista de restrições."

Relaciona o preto a algo negativo e proibido.

Evite: "Magia negra."



A expressão "magia negra" é corriqueiramente associada a rituais ou práticas religiosas que são socialmente rejeitados tanto pelo seu conteúdo quanto pelo seu modo de ação. A expressão concentra dupla discriminação. De um lado, a associação da palavra "negra" a coisas malvistas e que devem ser evitadas ou afastadas; de outro, a ideia de que as manifestações religiosas negras são ruins e envolvem valores que devem ser rejeitados.

Evite: "Mercado negro."

Use: "Mercado clandestino."

Refere-se a algo ilegal associando a cor negra ao crime.

Evite: "Ovelha negra."

Use: "Pessoa diferente ou fora do padrão."

A cor preta é novamente utilizada como sinônimo de algo indesejável.

Evite: "Preto de alma branca."

Use: "Pessoa de bom coração."

Supõe que qualidades positivas pertencem apenas aos brancos.

Evite: "Samba do crioulo doido."

Use: "Confusão/desorganização."

É o título de uma canção de samba composta por Sérgio Porto (pseudônimo de Stanislaw Ponte Preta), que ironizava a obrigatoriedade de as escolas de samba retratarem, em seus enredos, apenas temas de fatos histórico. Porém, a expressão debochada reforça um estereótipo e uma discriminação.

Palavras e expressões a serem evitadas

Evite: "Cor de pele."

O termo historicamente se refere a tons de bege, excluindo a diversidade de tonalidades da pele humana.

Evite: "Crioulo."

Era usado para designar filhos de escravizados e tem carga discriminatória.

Evite: "Língua preta."

Usa "preta" como marcador negativo, referindo-se a fofoqueiros.

Evite: "Macaco/Momo."

Ofensas que remontam ao racismo científico, que desumanizava pessoas negras.

Evite: "Mulheres negras são boas de parir, aguentam mais a dor."

Mito racista que nega a sensibilidade e a dor sentida por pessoas negras.

Evite: "Não sou tuas negas."

Expressão que desvaloriza mulheres negras, reforçando machismo e racismo.

Evite: "Nossa, não sabia que seu cabelo era macio!"

Supõe que todo cabelo crespo é áspero, reforçando estereótipos.

Evite: "Preto quando não caga na entrada, caga na saída."

Expressão racista que associa pessoas negras a trabalhos malfeitos.

Conclusão:

A linguagem tem um papel fundamental na formação de ideias e valores sociais. Pequenas mudanças no nosso vocabulário podem ajudar a desconstruir preconceitos e promover uma sociedade mais justa e inclusiva. Ao substituir expressões racistas por termos mais respeitosos, contribuimos para a valorização da diversidade e para o combate ao racismo estrutural.

Referência:

Escola da Defensoria Pública do Distrito Federal. Dicionário Antirracista, 2ª edição. Disponível em: <http://escola.defensoria.df.gov.br/easjur/wp-content/uploads/2024/10/2a-Edicao-Dicionario-Antirracista.pdf>. Acesso em 01 de dez./2024.



