

GUIA

Sem querer também machuca



"Nada sobre nós em nós"

Atenção! Espaço em desconstrução!

Este manual foi elaborado com o objetivo de promover um ambiente de equidade, respeito e cooperação, onde possamos aprender sobre nossas diferenças e combater preconceitos que, muitas vezes, surgem de forma inadvertida em nossa atividade profissional.

Acreditamos no nosso papel de informar e formar profissionais para um novo mercado, impactando não apenas nosso meio, mas também a relação com contratantes, artistas, professores e público. Neste manual, você encontrará orientações para desconstruir o vocabulário e identificar palavras ou expressões racistas, capacitistas ou LGBTQIAPN+fóbicas, que devem ser evitadas em qualquer contexto.

Inovar é olhar para o futuro e dar o primeiro passo rumo à mudança. É nesse sentido que trazemos este manual até você: acreditamos que a transformação do nosso ambiente começa a partir da mudança do seu olhar. Com informação correta sobre como nos relacionar com colegas e pessoas de diferentes experiências, podemos melhorar as condições e relações de trabalho, além de incluir aquelas pessoas que antes não se sentiam confortáveis em ocupar estes espaços, algo que valorizamos profundamente.

Reconhecemos que a desconstrução é um processo contínuo e gradual. Por isso, encorajamos a leitura atenta, a escuta ativa e a disposição para aprender e corrigir nossos próprios erros. Somos todes estudantes neste laboratório de experiências, onde a primeira lição é o respeito, e a segunda, a defesa dos direitos de todes, por todes e para todes.

Boa leitura!

Equipe LABFAZ

Alê
Capone Ana
Luiza Aguiar
Idiane Torres
Mar Nóbrega
Miccael Grandis
Miguel Ribeiro
Moara Ribeiro
Paula Daniela

SUMÁRIO

1. Use linguagem inclusiva e neutra.....	2
2. Não seja racista.....	3
3. Não seja pessoa LGBTQIAPN+fóbica.....	5
4. Não tenha intolerância religiosa.....	7
5. Não seja capacitista.....	9

1. Use linguagem inclusiva e neutra

A linguagem inclusiva e neutra é uma forma de comunicação que busca evitar a exclusão de pessoas com base em seu gênero ou identidade de gênero. Ao adotar esta prática, contribuimos para a promoção da igualdade de gênero e para a criação de ambientes mais acolhedores e respeitosos para todes. É importante ter abertura ao diálogo e à prática constante, pois a linguagem inclusiva e neutra respeita a diversidade e garantir que todas as pessoas se sintam representadas e incluídas.

NÃO ECONOMIZE EM PESSOAS

A palavra “pessoa” será utilizada como nunca. Ela é perfeita pois se refere a qualquer ser humano, independentemente do gênero.

Exemplo: “Interessados devem enviar...” → “Pessoas interessadas devem enviar...”

REPENSE SUAS PALAVRAS

Em uma linguagem inclusiva e neutra, é importante evitar palavras que possam excluir ou reforçar estereótipos de gênero.

Termos que reforcem estereótipos de gênero

→ Em vez de termos como “homem/mulher de negócios”, prefira “profissional de negócios”.

Use pronomes neutros ou alternativos

→ Em vez de usar “ele” ou “ela”, use “a pessoa” ou pronomes neutros, como “elu”.

Especifique os grupos

→ Ao se referir a um grupo, utilize termos que incluam todos os gêneros, como "todas e todos" ou "todes".

Prefira termos genéricos

→ Use palavras que se apliquem a todas as pessoas, como "pessoa" em vez de "homem" ou "mulher".

Atenção aos títulos e formas de tratamento

→ Use termos neutros, como "Prezade" em vez de "Caro(a) Senhor(a)".

Respeite a identidade de gênero das pessoas

→ Utilize os pronomes e termos com os quais a pessoa se identifica, mesmo que sejam diferentes dos tradicionais.

Tenha abertura ao diálogo

→ Se não tiver certeza sobre como se referir a alguém, pergunte educadamente quais pronomes devem ser usados.

Pratique o uso da linguagem inclusiva

→ Quanto mais praticar, mais natural se tornará usar linguagem neutra e inclusiva no dia a dia

2. Não seja racista

Racismo estrutural é a formalização de um conjunto de práticas institucionais, históricas, culturais e interpessoais dentro de uma sociedade que frequentemente coloca um grupo social ou étnico em uma posição melhor para ter sucesso e ao mesmo tempo prejudica outros grupos de modo consistente e constante causando disparidades que se desenvolvem entre os grupos ao longo de um período de tempo. O racismo social também foi chamado de racismo estrutural, porque, segundo Carl E. James, a sociedade é estruturada de maneira a excluir um número substancial de minorias da participação em instituições sociais. Por muito tempo imperceptível, essa forma de racismo tende a ser de tamanha dificuldade de percepção, tendo em vista um conjunto de práticas, hábitos, situações e falas enraizadas em nossa cultura, promovendo, direta ou indiretamente, segregação e preconceito racial.

DICAS IMPORTANTES

Eduque-se sobre o Racismo

- Leia livros e artigos, ouça podcasts, assista a documentários e consuma conteúdo sobre racismo e suas manifestações.
- Busque compreender a história e as experiências dos grupos raciais

Examine seus próprios preconceitos

- Esteja sempre com a mente aberta para reconhecer e questionar seus próprios preconceitos e estereótipos.
- Reflita sobre como suas ações e palavras podem afetar as pessoas de diferentes origens étnicas.

Pratique a empatia e a escuta ativa

- Ouça atentamente as experiências e perspectivas das pessoas de grupos raciais marginalizados, discriminados e alvo de racismo estrutural.
- Empatize com o que elas passam e reconheça a validade de seus sentimentos e experiências.

Evite linguagem e comportamentos discriminatórios

- Não use termos pejorativos ou estereotipados para se referir a pessoas de diferentes origens étnicas.
- Não faça piadas ou comentários que possam ser considerados ofensivos ou discriminatórios.
- Defenda políticas e práticas que promovam a igualdade de oportunidades para as pessoas.
- Participe de iniciativas que visem combater o racismo e promover a inclusão racial em sua comunidade.

Reconheça e corrija seus erros

- Esteja disponível para ouvir feedback sobre suas atitudes e comportamentos
- Comprometa-se a corrigir seus erros e a aprender com eles para evitar repeti-los no futuro.

Seja uma pessoa aliada ativa

- Apoie causas antirracistas e participe de movimentos que buscam promover a igualdade racial.
- Mantenha-se disponível para intervir e apoiar pessoas vítimas de discriminação racial.

Eduque outras pessoas

- Compartilhe seu conhecimento sobre o racismo e suas consequências com amigos, familiares e colegas.
- Mantenha-se disponível para dialogar e solucionar dúvidas sobre temas ligados ao racismo.

Reconheça a diversidade e a contribuição de todes

- Valorize a diversidade étnica e cultural em sua vida pessoal e profissional.
- Reconheça e celebre as contribuições de pessoas de diferentes origens étnicas para a sociedade.

Comprometa-se com a mudança

- Entenda que a luta contra o racismo é contínua e que é necessário um compromisso constante com a mudança.
- Mantenha-se disponível para se educar, ouvir e agir em prol de um mundo mais justo e igualitário para todas as pessoas.

Na dúvida, PERGUNTE. Mais informações:

[Terra | 40 Expressões Racistas para Excluir do Vocabulário](#)

3. Não seja pessoa LGBTQIAPN+fóbica

LGBTfobia engloba várias formas de agressão contra pessoas LGBTQIAPN+, incluindo agressões verbais, físicas e psicológicas. Contrariando a ideia de que a LGBTfobia se resume a violência explícita, muitas vezes ela está enraizada em comportamentos sociais, na educação das crianças e em atitudes cotidianas, podendo passar despercebida e se perpetuar de geração em geração.

Os discursos LGBTfóbicos são agressivos porque são poderosos. Conviver com xingamentos, opressões e repressões pode gerar traumas psicológicos, como fobia social, baixa autoestima, auto-ódio, depressão e ansiedade. Além disso, esses discursos sustentam preconceitos na sociedade, formando pessoas que podem praticar injúria, exclusão social e até violência física e homicídios contra a comunidade LGBTQIAPN+.

DICAS IMPORTANTES

Respeito à identidade de gênero e orientação sexual

- Use os pronomes corretos e respeite como pessoas LGBTQIAPN+ se identificam. Se tiver dúvida, pergunte educadamente quais pronomes devem ser usados.
- Não faça comentários ofensivos sobre orientação sexual ou identidade de gênero de qualquer pessoa.

Desconstrução de estereótipos e preconceitos

- Não presuma sexualidade ou identidade de gênero de todes com base em estereótipos.
- Reconheça e celebre a diversidade sexual e de gênero de todes.

Promoção da inclusão e igualdade

- Apoie leis e políticas que protejam os direitos de pessoas LGBTQIAPN+.
- Crie um ambiente seguro e acolhedor para todes, independentemente de orientação sexual ou identidade de gênero.

Educação e sensibilização

- Busque informações sobre questões LGBTQIAPN+ e mantenha-se disposta a aprender e ampliar sua perspectiva.
- Participe de eventos e atividades que promovam diversidade sexual e de gênero.

Seja pessoa aliada

- Defenda direitos de pessoas LGBTQIAPN+ e intervenha em situações de discriminação.

→ Ouça e apoie pessoas LGBTQIAPN+ em suas lutas e desafios.

Combate à LGBTQIAPN+fobia

→ Denuncie casos de discriminação e violência contra pessoas LGBTQIAPN+.

→ Mantenha-se vigilante quanto a discursos de ódio e contribua para promover respeito e inclusão.

Aprendizado contínuo

→ Errou em alguma fala ou ofendeu sem querer? Corrija, peça desculpas e pergunte a melhor forma de se expressar.

TODAS AS PESSOAS PODEM MUDAR E APRENDER

Apesar de pessoas LGBTQIAPN+ existirem desde sempre, a visibilidade dessa pauta é relativamente recente. Por isso, é natural que muitas pessoas que não fazem parte da comunidade LGBTQIAPN+ ainda não saibam como agir de forma anti-LGBTfóbica. O importante é estar disponível para aprender e a melhorar. Errou em alguma fala? Ofendeu sem querer? Chamou uma mulher trans de "ele"? Corrija, peça desculpas e pergunte a melhor forma de se expressar.

Mais informações: [LGBTfobia na ponta da língua: 15 frases preconceituosas](#)

4. Não tenha intolerância religiosa

Constituição brasileira - Art. 5º, inciso VI:

"É inviolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção aos locais de culto e suas liturgias."

Como se dá a intolerância religiosa?

A intolerância religiosa pode se manifestar de diversas formas e em diferentes níveis, afetando as pessoas religiosas desde a infância até a vida adulta. Essas situações podem incluir bullying, negação de benefícios e direitos, tortura, confisco de bens e até mesmo violência que pode levar à morte de membros de determinados grupos religiosos.

Apesar de o Brasil ser um Estado Laico, onde se espera que haja neutralidade em relação à religião, a intolerância religiosa ainda é um problema significativo no país. Em 2014, por exemplo, foram registradas 150 denúncias de intolerância religiosa no Disque 100. Esse número aumentou em 300% na Bahia em 2016 em comparação com 2015, com a maioria das vítimas sendo seguidores de religiões de matriz africana, como o candomblé e a umbanda. É importante destacar que ateus, ou seja, pessoas que não têm crenças religiosas, também podem ser alvo de intolerância religiosa.

Mais informações: [Intolerância Religiosa | Politize!](#)

DICAS IMPORTANTES

Respeito à diversidade religiosa

- Reconheça e respeite crenças e práticas religiosas diversas.
- Evite generalizações e estereótipos sobre qualquer religião ou grupo religioso.

Diálogo e compreensão

- Esteja disponível para o diálogo e a compreensão de diferentes perspectivas religiosas.
- Busque aprender sobre outras religiões para promover respeito mútuo e convivência pacífica.

Evite julgamentos e discriminação

- Não julgue ou discrimine pessoas com base em crenças religiosas.
- Respeite o direito de praticar religião livremente, desde que não prejudiquem direitos de outras pessoas.

Promova paz e tolerância

- Contribua para a paz e tolerância entre pessoas de diferentes religiões.
- Não use religião para justificar violência ou intolerância.

Consciência dos próprios preconceitos

- Atente-se a preconceitos e estereótipos religiosos e busque corrigi-los com empatia.

Respeito aos espaços religiosos:

- Respeite locais de culto e práticas religiosas, mesmo que não concorde.
- Evite comentários desrespeitosos ou provocativos sobre símbolos religiosos.

Educação e sensibilização:

- Busque aprender sobre diversidade religiosa por meio de livros, podcasts, cursos e experiências interculturais.
- Esteja aberto a desafiar suas próprias crenças e a aprender com as experiências de outras pessoas.

Prática do respeito e da empatia:

- Pratique o respeito e a empatia em suas interações com pessoas de diferentes religiões.
- Lembre-se de que o respeito mútuo é essencial para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

5. Não seja capacitista

O que é capacitismo e por que todas as pessoas deveriam saber?

Capacitismo é a discriminação ou preconceito contra pessoas com deficiência, baseado na ideia de que seriam inferiores ou menos capazes. Ele se expressa em atitudes, comportamentos e estruturas sociais que geram exclusão, barreiras de acesso e falta de oportunidades, impactando profundamente a vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Reconhecer que a exclusão não está na deficiência em si, mas nas barreiras impostas pela sociedade, é um passo essencial para compreender a gravidade dessa forma de opressão.

Conscientizar-se sobre o capacitismo é fundamental para promover inclusão, igualdade e respeito. Isso envolve refletir sobre nossos próprios preconceitos e práticas, muitas vezes reproduzidas sem perceber, e assumir o compromisso de transformá-los. Somente assim será possível construir uma sociedade mais justa, acessível e verdadeiramente inclusiva, onde a diversidade humana seja reconhecida e valorizada em sua plenitude.

Leia mais em: [O que é capacitismo e por que todos deveriam saber | Guia do Estudante](#)

DICAS IMPORTANTES

Educação e sensibilização

- Busque informações precisas sobre diferentes tipos de deficiência.
- Ouça experiências e perspectivas de pessoas com deficiência, respeitando suas histórias e desafios.

Linguagem e comunicação respeitosa

- Evite termos pejorativos e expressões depreciativas.
- Use linguagem que coloque a pessoa antes da deficiência: "pessoa com deficiência" em vez de "deficiente".

Respeito à autonomia e dignidade

- Respeite a individualidade: Reconheça que cada pessoa com deficiência tem suas próprias habilidades, desejos e escolhas.
- Não infantilize: Trate as pessoas com deficiência com respeito e igualdade, sem tratá-las de forma condescendente ou infantil.

Acessibilidade e inclusão

- Promova a acessibilidade: Defenda a criação de ambientes e serviços acessíveis para pessoas com deficiência.
- Inclua ativamente: Inclua pessoas com deficiência em atividades sociais, profissionais e recreativas, garantindo que elas tenham acesso igualitário.

Combate aos estereótipos e discriminação

- Desafie estereótipos: Reconheça e desafie estereótipos prejudiciais sobre pessoas com deficiência.
- Seja uma pessoa aliada ativa: Defenda os direitos das pessoas com deficiência e denuncie situações de discriminação e exclusão.

Empatia e compreensão

- Pratique a empatia: Coloque-se no lugar da pessoa com deficiência, tentando entender seus desafios e perspectivas.

→ Seja paciente e colaborativo: Esteja aberto para aprender com pessoas com deficiência e colaborar para encontrar soluções inclusivas.

Sensibilização e Educação Contínua:

→ Sensibilize outros: Compartilhe informações sobre deficiência e capacitismo com amigos, familiares e colegas.

→ Esteja disposto a aprender e a se adaptar às necessidades e preferências das pessoas com deficiência, promovendo uma cultura de inclusão e respeito.

**Inclusão é muito mais do que
uma rampa e um banheiro
adaptado:
é compromisso, respeito e
responsabilidade, é garantir que todas
as pessoas possam ocupar espaços
com dignidade e participação plena!**

2025 **SEMANA DE**
INOVAÇÃO
UM PLANETA, UMA CHANCE