

Cartilha de práticas

ANTIRRACISTAS

Prefácio

A luta pela igualdade racial é, antes de tudo, um compromisso coletivo com a justiça e dignidade humana. Esta cartilha nasce do desejo de promover reflexão, empatia e ações concretas diante das desigualdades raciais que ainda marcam o nosso cotidiano.

Mais do que uma cartilha de boas práticas, este material é um convite à transformação. Ele propõe o reconhecimento da riqueza da diversidade racial como parte essencial da nossa identidade social e cultural, incentivando o respeito, a representatividade e a inclusão em todos os espaços.

Nosso convite é para a sua reflexão, revisitando expressões e comportamentos, muitas vezes naturalizados.

A cartilha nos ajuda a compreender como o racismo pode se manifestar de formas sutis e como é possível desconstruí-lo por meio da educação, da escuta e da mudança de atitudes e surge como um instrumento de apoio às práticas promovidas pelo programa Fines Mais, idealizado pelo Grupo de Afinidades Raça, com objetivo de fortalecer o compromisso da Fines com a promoção da equidade racial, o respeito às diferenças e a valorização de todas as identidades e sempre com ações práticas, que são as ações que de fato fazem diferença.



Flávia Bonifácio

Introdução

O Brasil é marcado por uma profunda herança de desigualdades raciais, fruto de mais de três séculos de escravização e de um processo de abolição sem políticas de inclusão e reparação. Esse passado estruturou práticas e visões que ainda hoje moldam relações sociais, gerando exclusões e violências que precisam ser enfrentadas de forma consciente e coletiva.

Saiba Mais:



Para isso, o letramento racial se torna fundamental. Ele significa desenvolver consciência crítica sobre como o racismo se manifesta no cotidiano e aprender a identificar, nomear e agir diante dessas situações.

O letramento racial é uma ferramenta de educação que nos prepara para reconhecer privilégios, enfrentar injustiças e construir espaços realmente inclusivos.

É importante compreender três conceitos essenciais:

Racismo: sistema de opressão que hierarquiza pessoas com base em sua raça/cor, produzindo desigualdades materiais e simbólicas.

Discriminação: tratamento diferenciado que inferioriza indivíduos ou grupos em razão de sua raça, cor ou origem.

Preconceito: juízo negativo prévio e infundado sobre pessoas ou culturas, sustentado por estereótipos.

Conceito	O que é	Exemplo prático
Racismo	Sistema de opressão estrutural baseado na raça	Negros ganham menos, morrem mais cedo, são menos representados
Discriminação	Ação ou tratamento desigual	Recusar um emprego por causa da cor da pele
Preconceito	Julgamento negativo infundado	Achar que negros são naturalmente violentos

A diversidade racial é uma riqueza da sociedade brasileira e deve ser celebrada, valorizada e protegida. Reconhecer e respeitar essa pluralidade é o primeiro passo para transformar relações e promover a justiça social.

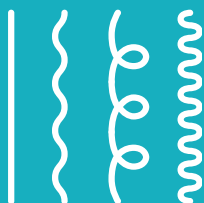
Assim, esta cartilha nasce com o objetivo de informar, conscientizar e engajar todos os colaboradores e parceiros da nossa federação na luta pela igualdade racial. Mais do que um documento, ela é um convite à prática diária de respeito, responsabilidade e compromisso com a construção de um futuro antirracista.

Atitudes Racistas para eliminar do seu dia a dia.



"Mulata"

Termo derivado de "mula", que historicamente era usado para descrever pessoas mestiças de forma pejorativa.



"Cabelo ruim" Expressão que desvaloriza os cabelos crespos naturais da população negra.



Denegrir – Do latim *denigrāre* (“tornar negro”). Ao ser usado como “difamar” ou “manchar a imagem”, reforça a ideia de que “tornar negro” é algo ruim.

Uso recomendado: “manchar a reputação”, “diminuir a imagem pública”.



Inveja branca – Sugere que a inveja boa é a “branca”, enquanto a ruim seria “negra”.

Uso recomendado: “inveja boa”.

Atitudes Racistas para eliminar do seu dia a dia.



“Nasceu com um pé na cozinha” e “Nasceu com o pé na senzala:

Expressão que faz associação com as origens. “Ter o pé na cozinha” é literalmente ter origens negras.

A mulher negra é sempre associada aos serviços domésticos, já que as escravas podiam ficar dentro das casas grandes na parte da cozinha, onde, inclusive, dormiam no chão (sua presença dentro da casa grande facilitava o assédio e estupro por parte dos senhores).



Chuta que é macumba”: Expressão que discrimina as(os) praticantes de religiões de matriz africana.

Leia mais sobre: [Dicionário Antirracista: termos para eliminar do seu vocabulário](#)
[CLIQUE AQUI](#)

SE LIGA!

Atitudes racistas:



Piadas racistas disfarçadas de humor: Brincadeiras que reforçam estereótipos prejudicam e **perpetuam o racismo**.



Tocar no cabelo de pessoas negras sem permissão: Isso **invade a privacidade** e **reforça** a ideia de que a **estética negra é "exótica"**.



Fazer "blackface" em festas: Usar maquiagem para escurecer a pele é ofensivo e carrega histórico de discriminação.

Culturas **não são fantasias**.

O respeito começa pela forma como representamos os outros.



Como ser uma pessoa antirracista?



"Numa sociedade racista, não basta não ser racista, é necessário ser antirracista"
(Angela Davis)

Reflexões:

"Será que sou uma aliada?"

"O que posso fazer na prática para contribuir?"

Dicas práticas:

• **Eduque-se** – Leia sobre história e cultura afro-brasileira.

• **Denuncie o racismo** – Se presenciar uma atitude racista, tome uma posição (posicione-se).

Como ser uma pessoa antirracista?

- **Respeite a diversidade** – Valorize a representatividade e incentive a inclusão.
- **Amplifique vozes negras** – Dê espaço para profissionais negros compartilharem suas experiências e conhecimentos.
- **Consumir produtos/serviços/produções** de empreendedores negros
- **Refleta** sobre seus vieses, privilégios e reconheça o racismo estrutural
- **Não minimizar experiências de racismo:**
Valide as experiências das pessoas negras. A vítima deve ser sempre acolhida.



Como ser uma pessoa antirracista?

- **Respeite a diversidade** – Valorize a representatividade e incentive a inclusão.
- **Amplifique vozes negras** – Dê espaço para profissionais negros compartilharem suas experiências e conhecimentos.
- **Consumir produtos/serviços/produções** de empreendedores negros
- **Refleta** sobre seus vieses, privilégios e reconheça o racismo estrutural
- **Não minimizar experiências de racismo:** Valide as experiências das pessoas negras. A vítima deve ser sempre acolhida.
- **Seja um aliado na luta antirracista.**



Repertório para ampliar o conhecimento

Avançar no combate ao racismo exige mais do que boa vontade: é preciso consciência, conhecimento e ação. Os livros, filmes, documentários e podcasts reunidos aqui são ferramentas poderosas para ampliar nossa visão de mundo, fortalecer identidades e questionar narrativas únicas. Este capítulo apresenta um conjunto de referências que inspiram reflexão crítica, resgatam memórias e apontam caminhos possíveis para construir uma sociedade mais justa, plural e antirracista.

Leituras

Como Ser um Educador Antirracista – Bárbara Carine

Uma obra prática e reflexiva que mostra o papel do educador na construção de práticas pedagógicas antirracistas, trazendo exemplos, conceitos e propostas para a sala de aula.

Pele Negra, Máscaras Brancas – Frantz Fanon

Clássico da teoria pós-colonial que analisa os efeitos psicológicos e sociais do racismo, discutindo identidade, colonização e a busca pela emancipação do povo negro.

Tornar-se Negro – Neusa Santos Souza

Explora como pessoas negras constroem sua identidade em uma sociedade racista, discutindo os conflitos subjetivos, a autoestima e a resistência.

Um Defeito de Cor – Ana Maria Gonçalves

Romance histórico que narra a trajetória de Kehinde, uma mulher africana escravizada no Brasil, que atravessa décadas em busca de liberdade e do filho perdido.

O Averso da Pele – Jeferson Tenório

Um filho refaz a história do pai assassinado pela polícia, refletindo sobre racismo, violência estrutural e afetos em uma narrativa íntima e política.

Canção para Ninar Menino Grande – Conceição Evaristo

Obra que reúne narrativas e memórias da autora, abordando maternidade, ancestralidade e a luta contra as marcas do racismo.

Olhos D'Água – Conceição Evaristo

Coletânea de contos que apresentam personagens negros em diferentes realidades sociais, revelando dores, resistências e afetos atravessados pelo racismo.

O Perigo de uma História Única – Chimamanda Ngozi Adichie

Baseado em sua famosa palestra no TED, a autora mostra como narrativas únicas reduzem povos e culturas, reforçando estereótipos e apagamentos.

Filmes e Documentários

Sementes: Mulheres Pretas no Poder

Documentário que acompanha a trajetória de mulheres negras na política brasileira, mostrando seus desafios e resistências.

13th (A 13ª Emenda)

De Ava DuVernay, analisa a ligação entre a escravidão, o sistema prisional dos EUA e o racismo estrutural.

Medida Provisória

Ficção brasileira em que uma medida do governo obriga negros a “voltarem” para a África, levantando debates sobre racismo e reparação histórica.

Harriet

Baseado na vida de Harriet Tubman, mostra sua fuga da escravidão e sua liderança no movimento de libertação de pessoas escravizadas nos EUA.

Estrelas Além do Tempo

Inspirado em fatos reais, conta a história de três cientistas negras da NASA que tiveram papel crucial na corrida espacial, apesar do racismo e do machismo.

Menino 23 – Infâncias Perdidas no Brasil

Documentário que revela a história de crianças negras órfãs usadas como trabalho escravo em fazendas no Brasil na década de 1930.

Raça

Retrata a história de Jesse Owens, atleta negro que desafiou o racismo e se tornou ícone ao conquistar quatro medalhas de ouro nas Olimpíadas de 1936 em Berlim.

Podcasts

Mano a Mano (Spotify)

Apresentado por Mano Brown, traz entrevistas com personalidades da política, cultura e sociedade, sempre a partir de uma perspectiva crítica e popular.

Conversa de Portão

Um espaço para debater cotidiano, afetos, ancestralidade e temas sociais de forma leve e comunitária.

Papo Preto (Alma Preta Jornalismo)

Podcast jornalístico que aborda temas ligados à população negra, como cultura, política, economia e direitos humanos.

Vidas Negras (Spotify)

Narrado por jornalistas e artistas, conta histórias de personagens negros que marcaram a história do Brasil e do mundo.

Angu de Grilo

Conduzido por Flávia Oliveira e Isabela Reis, aborda política, cultura e sociedade com recorte racial e de gênero.

História Preta

Podcast narrativo que resgata episódios da história do Brasil a partir da perspectiva negra, trazendo fatos silenciados pela narrativa oficial.



Esta cartilha foi desenvolvida pelo Grupo de Afinidade de Raça - Findes como uma ação em alusão ao Novembro Negro, reforçando o compromisso com a promoção da equidade racial e o fortalecimento da diversidade no ambiente institucional.