



SELO  
SIM À  
IGUALDADE  
RACIAL



Instituto  
Identidades  
do Brasil



◆ DROGASIL | ◆ Raia

# Guia de Boas Práticas **ANTIRRACISTAS**



1.

# ENTENDER

# O que é antirracismo e por que esse tema importa?

O racismo faz parte da história do Brasil e ainda impacta a vida de milhões de pessoas. Ele influencia o acesso à educação, ao mercado de trabalho, à renda, à moradia, à saúde e até mesmo à forma como as pessoas são tratadas em diferentes espaços da sociedade.

Embora mais da metade da população brasileira se autodeclare preta ou parda, as oportunidades ainda não são distribuídas de forma igual. Pessoas negras continuam enfrentando barreiras maiores para acessar determinados espaços, ocupar cargos de liderança e ter seus direitos plenamente garantidos.

Mas o racismo não aparece apenas em grandes acontecimentos. Muitas vezes, ele está presente em situações do dia a dia: em uma piada, em um comentário, em uma suposição, em uma escolha ou até mesmo em um silêncio.

Por isso, falar sobre antirracismo é importante. Ser antirracista significa reconhecer que essas desigualdades existem e agir para que elas não continuem sendo reproduzidas.

Este conteúdo foi criado para ajudar você a compreender conceitos importantes, reconhecer situações de racismo e refletir sobre como cada pessoa pode contribuir para uma sociedade mais justa e respeitosa.

Não é preciso ser especialista no assunto para começar essa conversa. O primeiro passo é estar disposto a aprender.

# Conceitos importantes

## RAÇA

Quando falamos em raça, estamos nos referindo a uma classificação social baseada principalmente em características físicas, como a cor da pele e traços fenotípicos.

Embora não existam diferenças biológicas que justifiquem a divisão da humanidade em raças superiores ou inferiores, a ideia de raça foi historicamente utilizada para criar hierarquias e desigualdades. Hoje, o conceito é importante para compreender como essas desigualdades afetam diferentes grupos e para produzir dados que ajudam a construir políticas de inclusão.

## ETNIA

Etnia está relacionada à cultura, ancestralidade, tradições, idioma, costumes, crenças e formas de viver compartilhadas por um grupo de pessoas.

Enquanto raça costuma estar associada à forma como as pessoas são identificadas socialmente por características físicas, etnia está ligada à história, à cultura e ao sentimento de pertencimento de um grupo.



2.

# RECONHECER

# Qual a diferença entre preconceito, discriminação e racismo?

## ▶ PRECONCEITO

É uma opinião ou julgamento formado sem conhecimento suficiente sobre uma pessoa ou grupo.

**Exemplo:**

*“Acho que pessoas de determinado grupo não são capazes de exercer certas profissões.”*

## ▶ DISCRIMINAÇÃO

É quando o preconceito se transforma em ação.

**Exemplo:**

*Deixar de contratar alguém, excluir uma pessoa de uma atividade ou tratá-la de forma diferente por causa de sua raça.*

## ▶ RACISMO

É um sistema de ideias, práticas e comportamentos que produz e mantém desigualdades raciais.

O racismo pode aparecer em atitudes individuais, mas também em regras, costumes, decisões e estruturas sociais que colocam determinados grupos em desvantagem.

## Exemplos cotidianos:

### ▶ RACISMO RECREATIVO

É quando o racismo aparece disfarçado de brincadeira, piada ou humor.

#### NA FAMÍLIA

Um familiar chama repetidamente uma criança negra de “carvãozinho”, “neguinho” ou faz piadas sobre seu cabelo, dizendo que é apenas uma brincadeira.

#### NA ESCOLA

Estudantes fazem piadas sobre o cabelo ou a cor da pele de um colega negro e tratam isso como humor.

#### NAS REDES SOCIAIS

Memes e comentários utilizam características físicas de pessoas negras como motivo de piada.

#### EM RELACIONAMENTOS

Amigos dizem que alguém “tem sorte” por namorar uma pessoa negra porque ela seria “exótica”.

### ▶ RACISMO VELADO

É uma forma mais sutil de racismo, que não se manifesta de maneira explícita, mas influencia atitudes e decisões.

#### EM UMA LOJA

Um segurança acompanha apenas clientes negros enquanto eles circulam pelo espaço.

#### NA ESCOLA

Um professor presume que um estudante negro terá mais dificuldade de aprendizado sem qualquer motivo concreto.

#### NAS REDES SOCIAIS

Influenciadores negros recebem comentários questionando sua competência de forma muito mais frequente do que criadores brancos.

#### NA BUSCA POR MORADIA

Proprietários demonstram interesse até descobrirem que o candidato ao aluguel é negro.

### ▶ RACISMO CORDIAL

É característico de situações em que a discriminação é expressa de maneira aparentemente educada, amigável ou indireta.

#### NO TRABALHO

“Você é muito articulado. Você é mesmo o gerente da loja?”

#### NA ESCOLA

“Seu cabelo é tão bonito para uma menina negra.”

## RACISMO INSTITUCIONAL

É quando regras, práticas, processos ou decisões de uma instituição acabam produzindo desigualdades raciais, mesmo que não exista a intenção explícita de discriminar. Isso significa que o problema não está apenas nas atitudes individuais, mas também na forma como organizações, empresas, escolas, hospitais, órgãos públicos e outras instituições funcionam.

### NA SAÚDE

Pessoas negras têm suas dores minimizadas ou recebem menos atenção em determinados atendimentos.

### NA EDUCAÇÃO

Escolas adotam medidas disciplinares mais rígidas para estudantes negros em situações semelhantes às de estudantes brancos.

### NO MERCADO DE TRABALHO

Uma empresa recruta talentos sempre nos mesmos espaços, reduzindo as oportunidades para grupos historicamente sub-representados.

### NO SISTEMA FINANCEIRO

Pessoas negras enfrentam mais dificuldades para acessar crédito ou determinados serviços financeiros.

## RACISMO ESTRUTURAL

É a forma como o racismo está presente na organização da sociedade. Ele influencia oportunidades, acesso a direitos e distribuição de recursos, mesmo quando não há uma ação racista evidente acontecendo naquele momento.

É chamado de estrutural porque faz parte das estruturas sociais, econômicas, políticas e culturais construídas ao longo da história.

### NO MERCADO DE TRABALHO

Pessoas negras continuam sendo minoria em cargos de liderança, apesar de representarem grande parte da população brasileira.

### NA MÍDIA

Pessoas negras aparecem com menor frequência em posições de protagonismo ou autoridade.

### NA SEGURANÇA PÚBLICA

Jovens negros são mais frequentemente abordados por forças de segurança.

### NA CIDADE

Regiões com maior concentração de população negra costumam receber menos investimentos em infraestrutura e serviços públicos.

## RACISMO ALGORÍTMICO

É quando tecnologias, sistemas automatizados ou ferramentas de inteligência artificial reproduzem ou ampliam desigualdades raciais já existentes na sociedade.

Como os algoritmos aprendem a partir de dados produzidos por pessoas, eles também podem reproduzir preconceitos presentes nesses dados.

### NAS REDES SOCIAIS

Criadores negros recebem menos visibilidade em determinados formatos de conteúdo.

### EM PROCESSOS SELETIVOS

Sistemas automatizados priorizam perfis semelhantes aos contratados historicamente, reduzindo a diversidade de candidatos.

### EM RECONHECIMENTO FACIAL

Algumas tecnologias apresentam maior taxa de erro na identificação de pessoas negras.

## VIÉS INCONSCIENTE

São associações automáticas que fazemos sem perceber. Elas são construídas ao longo da vida por meio da educação, cultura, mídia e experiências sociais. Todos os seres humanos possuem vieses. O desafio é reconhecer quando eles influenciam nossas decisões de forma injusta.

### NO RECRUTAMENTO

Considerar um candidato mais preparado porque seu nome, aparência ou trajetória parecem mais familiares.

### NA ESCOLA

Presumir que um estudante negro terá desempenho inferior sem qualquer evidência.

### NO ATENDIMENTO

Oferecer produtos mais baratos para pessoas negras, presumindo que ela não tenha condições financeiras.

### NO COTIDIANO

Associar automaticamente pessoas negras a determinadas profissões e pessoas brancas a posições de liderança.

## PRIVILÉGIO BRANCO

Privilégio branco é o conjunto de benefícios, oportunidades e facilidades que pessoas brancas podem receber em razão da forma como a sociedade está organizada racialmente. Não significa riqueza, sucesso garantido ou ausência de dificuldades; significa não enfrentar determinadas barreiras por causa da cor da pele.

### EM ESPAÇOS PÚBLICOS

Não ser frequentemente questionado sobre pertencer ou não àquele ambiente.

### EM PROCESSOS SELETIVOS

Encontrar mais referências de lideranças com características semelhantes às suas.

### EM ABORDAGENS SOCIAIS

Não ser visto automaticamente como suspeito por causa da sua aparência racial.



3.

# AGIR

# Entender é importante. **Agir faz a diferença.**

Combater o racismo não é uma responsabilidade apenas de quem sofre discriminação. Todas as pessoas podem contribuir para construir ambientes mais respeitosos e inclusivos.

Nem sempre é fácil saber o que fazer diante de uma situação de racismo. Muitas pessoas ficam em dúvida sobre como agir, têm receio de falar algo errado ou acreditam que o problema não diz respeito a elas.

Mas o silêncio também pode contribuir para que situações discriminatórias continuem acontecendo.

**Pequenas atitudes podem gerar grandes mudanças.**

# O que fazer quando você presenciar uma situação de racismo?

## ▶ NÃO IGNORE

Se uma pessoa faz um comentário racista, uma piada ofensiva ou trata alguém de forma discriminatória, evite agir como se nada tivesse acontecido.

### EXEMPLO:

Durante um almoço em família, alguém faz uma piada sobre pessoas negras. Em vez de rir ou mudar de assunto, você pode dizer:

*“Esse tipo de comentário reforça estereótipos e pode ser ofensivo.”*

## ▶ APOIE A PESSOA QUE SOFREU A SITUAÇÃO

Nem sempre quem sofre racismo deseja responder ou se expor naquele momento. Uma atitude importante é demonstrar apoio.

### EXEMPLO:

Após uma situação constrangedora na escola, no trabalho ou em um espaço público, você pode perguntar:

*“Você está bem?”*

*“Posso ajudar de alguma forma?”*

*“Gostaria que eu te acompanhasse para registrar o ocorrido?”*

## ▶ QUESTIONE COMPORTAMENTOS E NÃO PESSOAS

O objetivo não é criar conflitos, mas incentivar reflexão.

### EXEMPLO:

Ao ouvir alguém dizer:

*“Foi só uma brincadeira.”*

Você pode responder:

*“Entendo que não tenha sido sua intenção, mas esse comentário pode reforçar preconceitos.”*

## ▶ NÃO TENTE EXPLICAR PARA A VÍTIMA O QUE ELA DEVERIA SENTIR

Se uma pessoa diz que se sentiu discriminada, o mais importante é ouvir.

### EXEMPLO:

Evite frases como:

- "Você entendeu errado."
- "Acho que não foi racismo."
- "Você está exagerando."

Prefira:

- *"Quero entender o que aconteceu."*
- *"Obrigado por compartilhar sua experiência."*
- *"Como posso apoiar você?"*

## ▶ REFLITA SOBRE SEUS PRÓPRIOS COMPORTAMENTOS

Ser antirracista também significa reconhecer que todos nós podemos reproduzir preconceitos aprendidos ao longo da vida.

### EXEMPLO:

Pergunte a si mesmo:

- Estou fazendo suposições sobre alguém por causa da aparência?
- Estou ouvindo diferentes perspectivas?
- Estou tratando todas as pessoas da mesma forma?

## ▶ DENUNCIE SITUAÇÕES DE DISCRIMINAÇÃO

**O racismo é crime no Brasil.**

Quando uma situação ocorrer em uma escola, empresa, estabelecimento comercial, ambiente digital ou espaço público, ela pode e deve ser comunicada pelos canais adequados.

*Denunciar é uma forma de proteger direitos e evitar que a situação se repita.*

## Como agir em situações do dia a dia?

### ▶ NA ESCOLA

Um estudante é alvo constante de piadas sobre seu cabelo ou sua cor de pele.

- Não participar das brincadeiras.
- Demonstrar apoio ao colega.
- Informar professores ou responsáveis.

### ▶ NAS REDES SOCIAIS

Um comentário racista é publicado em uma postagem.

- Não compartilhar o conteúdo.
- Denunciar a publicação.
- Apoiar a pessoa atingida.
- Contribuir para um diálogo respeitoso.

### ▶ ENTRE AMIGOS, FAMÍLIA

Alguém faz uma piada racista durante uma conversa.

- Questionar o comentário.
- Explicar por que ele pode ser ofensivo.
- Não normalizar esse comportamento.

### ▶ EM ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

Um cliente negro é seguido por seguranças sem justificativa.

- Reconhecer que a situação pode ser discriminatória.
- Oferecer apoio à pessoa.
- Comunicar o ocorrido aos responsáveis pelo local.

### ▶ NO AMBIENTE DE TRABALHO

Uma pessoa negra é constantemente interrompida ou excluída de oportunidades.

- Dar visibilidade às contribuições da pessoa.
- Questionar critérios injustos.
- Utilizar os canais internos disponíveis para relatar situações de discriminação.

# Linguagem também importa!

As palavras que usamos ajudam a construir a forma como enxergamos as pessoas e a sociedade.

Alguns termos são amplamente reconhecidos e recomendados. Outros carregam estereótipos, preconceitos ou estão associados a contextos históricos de discriminação.

Conhecer essas diferenças é uma forma de demonstrar respeito e contribuir para relações mais inclusivas.

## NEGRO(A)

Termo amplamente utilizado por movimentos negros, pesquisadores e políticas públicas. É a soma das pessoas que se autodeclararam pretas ou pardas no IBGE.

**UTILIZAR**

## PESSOA NEGRA

Coloca a pessoa antes da característica racial.

**UTILIZAR**

## PRETO(A)

Categoria oficial do IBGE para autodeclaração racial.

**UTILIZAR**

## PARDO(A)

Categoria oficial do IBGE para autodeclaração racial. Termo usado também para pessoas negras de pele clara, com traços/fenótipo negro - nariz, lábio, gengiva, cabelo, etc.

**UTILIZAR**

## INDÍGENA

Termo recomendado para se referir aos povos originários.

**UTILIZAR**

## POVOS INDÍGENAS

Reconhece a diversidade entre os diferentes povos originários.

**UTILIZAR**

## QUILOMBOLA

Grupo étnico-racial formado por descendentes de escravizados que lutaram contra a opressão no Brasil. Essas comunidades são definidas pela ancestralidade, laços de solidariedade, cultura própria e uma relação histórica específica com o território que ocupam e preservam.

**UTILIZAR  
QUANDO  
ADEQUADO**

**AFRO-  
BRASILEIRO(A)**

Utilizado em contextos históricos, culturais e identitários.

**UTILIZAR  
QUANDO  
ADEQUADO****AFRODESCEN-  
DENTE**

Refere-se à ancestralidade africana.

**UTILIZAR  
QUANDO  
ADEQUADO****PESSOA  
BRANCA**

Termo adequado para identificação racial.

**UTILIZAR****MORENO(A)**

Frequentemente utilizado para evitar reconhecer a identidade racial negra.

**NÃO UTILIZAR****MULATO(A)**

Associado a classificações raciais do período escravista e colonial.

**NÃO UTILIZAR****CRIOULO(A)**

Historicamente utilizado de forma pejorativa e ofensiva.

**NÃO UTILIZAR****COR DE PELE  
(COMO SINÔNIMO  
DE BEGE)**

Pressupõe uma única cor de pele como padrão.

**NÃO UTILIZAR****SERVIÇO DE  
PRETO**

Expressão racista utilizada para desqualificar algo malfeito.

**NÃO UTILIZAR****INVEJA  
BRANCA**

Associa o branco ao que é positivo ou aceitável.

**NÃO UTILIZAR****MERCADO  
NEGRO**

Relaciona o termo “negro” a ilegalidade ou criminalidade.

**NÃO UTILIZAR****LISTA  
NEGRA**

Relaciona o termo “negra” a algo negativo ou proibido.

**NÃO UTILIZAR****A COISA TÁ  
PRETA**

Utilizada para indicar algo ruim, difícil ou negativo.

**NÃO UTILIZAR**

## DENEGRIR

Historicamente associada à ideia de tornar algo “negro” e, portanto, pior. Preferir alternativas como “difamar”, “desqualificar” ou “ofender”

**NÃO UTILIZAR**

## MULATA TIPO EXPORTAÇÃO

Expressão que objetifica e sexualiza mulheres negras.

**NÃO UTILIZAR**

## CABELO RUIM

Expressão preconceituosa sobre cabelos crespos e cacheados.

**NÃO UTILIZAR**

## CABELO BOMBRIL

Comparação racista utilizada para ridicularizar cabelos crespos.

**NÃO UTILIZAR**

## DA COR DO PECADO

Expressão que sexualiza pessoas negras.

**NÃO UTILIZAR**

## TODOS SOMOS IGUAIS, NÃO VEJO COR

Embora pareça inclusiva, pode invisibilizar experiências e desigualdades raciais. Preferir reconhecer e respeitar as diferenças

**NÃO UTILIZAR**



4.

# COMPROMISSOS E RECURSOS

Como empresa que promove saúde, bem-estar e cuidado, a RD Saúde entende que construir ambientes seguros, respeitosos e inclusivos é parte fundamental da sua responsabilidade com a sociedade.

Na RD Saúde, o enfrentamento ao racismo e a promoção da equidade racial são orientados por compromissos, diretrizes e ferramentas que apoiam a construção de ambientes mais respeitosos, inclusivos e livres de discriminação.

**Conheça as nossas práticas e materiais sobre o tema:**

## ▶ **CÓDIGO DE ÉTICA E CONDUTA**

Reúne os princípios e comportamentos esperados nas relações entre colaboradores, clientes, parceiros e demais públicos de relacionamento.

[CLIQUE AQUI](#)

## ▶ **POLÍTICA DE DIVERSIDADE E INCLUSÃO**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin cursus volutpat neque, ac pulvinar est posuere eu.

[CLIQUE AQUI](#)

## ▶ **POLÍTICA DE EQUIDADE RACIAL E COMBATE AO RACISMO**

Estabelece os compromissos, diretrizes e responsabilidades relacionados à promoção da equidade racial e ao enfrentamento do racismo.

[CLIQUE AQUI](#)

## ▶ **MANIFESTO PELO COMBATE AO RACISMO**

Assista ao vídeo e conheça o posicionamento e os compromissos assumidos pela organização no enfrentamento ao racismo.

[ASSISTIR AO VÍDEO](#)

## Canais

# Conversa Ética

**Caso você presencie ou vivencie uma situação de discriminação envolvendo a RD Saúde, acione o Canal Conversa Ética.**

O canal funciona 24 horas por dia, sendo operado por empresa externa e independente, garantindo o sigilo, o correto encaminhamento dos registros e a não retaliação ao denunciante. Pode ser utilizado por colaboradores, ex-colaboradores, clientes, fornecedores e demais públicos. As denúncias podem ser anônimas ou identificadas.



[canalconfidencial.com.br/conversaetica/](https://canalconfidencial.com.br/conversaetica/)



[contato@conversaetica.com.br](mailto:contato@conversaetica.com.br)



0800 778 9009