



Esta é uma publicação da TODXS, licenciada com uma Licença Creative Commons – Atribuição-Não-Comercial 4.0 Internacional, o que significa que qualquer pessoa é livre para: compartilhar, copiar e redistribuir o material em qualquer meio ou formato; adaptar, remixar, transformar ou construir materiais a partir deste; sendo a utilização apenas para fins não comerciais e desde que seja dado o devido crédito às pessoas autoras, fornecido o link para a licença e indicado se foram feitas alterações.



# Índice

<b>00.</b> Sobre o guia .....	<b>01</b>
<b>01.</b> Raça e etnia: você sabe a diferença? .....	<b>02</b>
<b>02.</b> Diferença entre preconceito, discriminação e racismo .....	<b>04</b>
<b>03.</b> Colorismo e branquitude .....	<b>09</b>
<b>04.</b> Expressões racistas .....	<b>10</b>
<b>05.</b> O que a lei brasileira prevê sobre racismo e injúria racial? .....	<b>14</b>
<b>06.</b> Como ser uma pessoa aliada antirracista? .....	<b>15</b>
<b>07.</b> Saiba mais .....	<b>16</b>
<b>08.</b> Bibliografia .....	<b>19</b>

# Sobre o guia

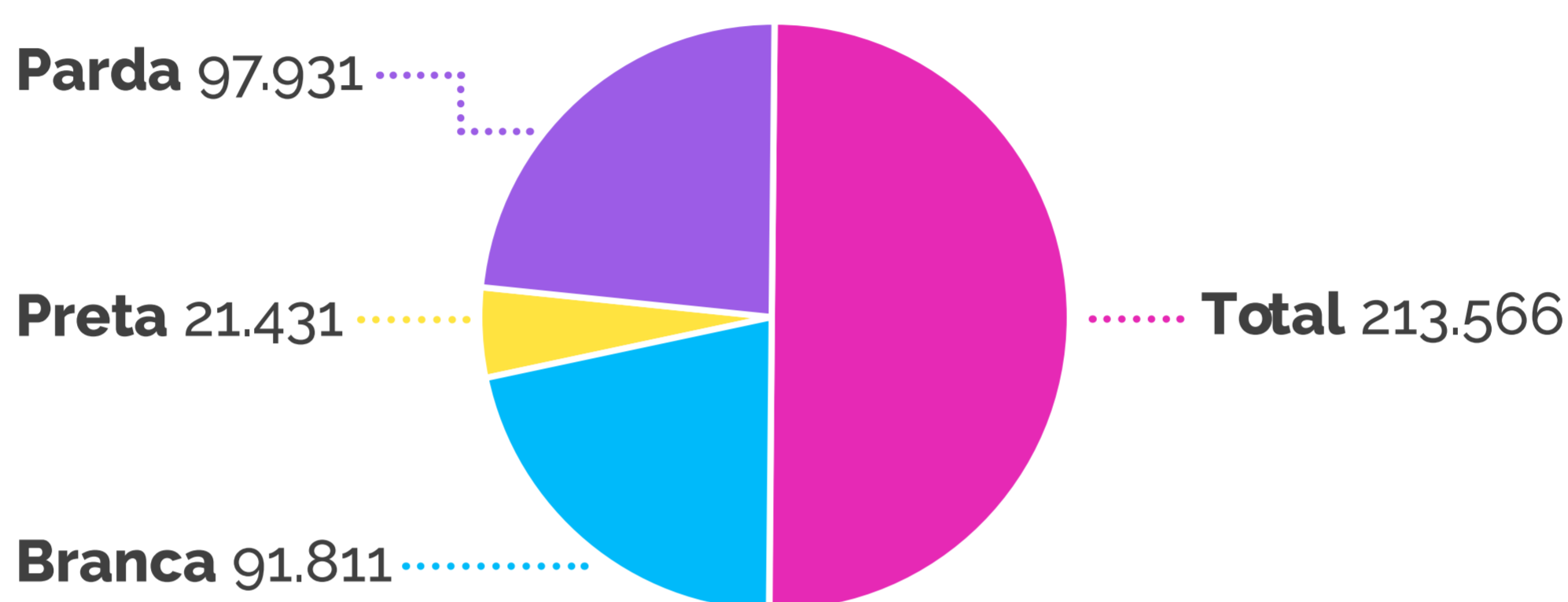
Entendemos por letramento racial o conjunto de práticas educativas voltadas para a compreensão da origem do racismo, seu funcionamento e mecanismos. O letramento racial também é uma importante ferramenta no processo de criação de uma sociedade antirracista. Para que possamos pensar em nosso papel na sociedade e compreender o racismo estrutural não como um impedimento à ação mas, sim, como uma realidade que precisa ser questionada e combatida.

Por isso, o objetivo dessa cartilha é contribuir para o aprimoramento da integração institucional e para o combate ao racismo, às discriminações e aos preconceitos porque acreditamos no poder da ação. Nos juntamos à Angela Davis e a outras milhões de vozes quando dizemos que não basta não ser racista, é preciso ser antirracista. Sejam juntas, todes.

**Este é um trabalho sempre em construção!**

# Raça e etnia: você sabe a diferença?

## População, por cor ou raça



**Variável** População (mil pessoas)  
**Trimestre** 1º trimestre 2022

**Fonte** IBGE: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Trimestral

## Raça

Raça é um discurso social, sem fundamento científico/biológico, mas que antigamente era utilizado pela ciência para justificar a opressão de um grupo sobre outro. Resumidamente, as diferenças corporais - fenótipos - cor de pele, traços finos ou grossos, textura do cabelo, etc., justificavam uma série de desigualdades sociais, colocando um grupo como superior e outros como inferiores.



## Etnia

É um conceito sociocultural e histórico, se refere a um conjunto de pessoas que se identificam mutuamente, geralmente com base em ancestralidade ou genealogia comum ou em semelhanças, como idioma, história, religião, sociedade, cultura, espaço geográfico ou nação. Modos de viver, costumes e afinidades linguísticas de um determinado povo que criam as condições de pertencimento naquela determinada etnia.



### EXEMPLO

No caso de uma pessoa indígena, essa é a sua “raça”, mas sua etnia pode ser Guajajara, Potyguara, etc.

# Diferença entre preconceito, discriminação e racismo.

Vamos começar a diferenciar preconceito, discriminação e racismo. Entender o significado de cada um desses conceitos é fundamental para o nosso crescimento, maturidade e empoderamento.

## Preconceito

Uma opinião preconcebida sobre determinado grupo ou pessoa, sem qualquer informação verídica ou razão em especial. Ele é imaterial, é um pensamento, por exemplo, na frase pejorativa “pessoas negras são mais violentas”, visto que ela pressupõe e conceitua que pessoas negras são violentas.

## Discriminação racial

É quando indivíduo recebe um tratamento injusto ou diferenciado por pertencer a um grupo sub-representado. Um exemplo disto é não contratar uma pessoa com base na sua raça, ou seja, não contratar alguém que seja uma pessoa negra ou indígena, mesmo esta pessoa tendo todas as habilidades necessárias para o cargo.

## Racismo

O conceito de ‘raças’ foi criado e legitimado para justificar uma hierarquia entre grupos e uma relação de dominação e opressão entre eles, colocando pessoas brancas acima de todas as outras. É uma forma sistemática de discriminação, por meio de práticas conscientes ou inconscientes que resultam em desvantagens, como a socioeconômica, por exemplo.

## ■ Racismo Estrutural

O racismo faz parte da estrutura da sociedade, não existe apenas em manifestações individuais de ódio. Exemplo: desconfiar da índole de alguém devido à sua raça.

### ! ATENÇÃO

Durante muitos anos uma das formas de embasar o racismo foi através do conceito de democracia racial (conceito que nega a existência do racismo).

## ■ Democracia Racial

Ideologia fabricada pelas elites brancas, visando evitar o espírito de revolta dos negros no período colonial. O autor Gilberto Freyre, desenvolve um papel importante nesse contexto. Em sua obra “Casa Grande e Senzala”, o autor constrói uma noção fantasiosa e humanitária do passado escravista brasileiro.

Consequências da democracia racial em nossa sociedade:

- Banalização da violência na escravidão;
- Não desenvolvimento de uma consciência histórica;
- Invisibilidade de questões institucionais e estruturais;
- Falta de políticas públicas direcionadas;
- Deslocamento da questão do âmbito social para o individual (se torna questão de ‘falta de força de vontade’).

## ■ **Racismo Institucional**

Quando práticas racistas passam a compor práticas institucionais; quando a prática de uma organização, seja empresa, grupo, associação ou instituição pública, nega acesso a serviços, ou mesmo influencia na qualidade dos serviços prestados para uma determinada pessoa devido à sua cor, cultura ou origem étnica.

Qual a diferença do racismo institucional e estrutural? O racismo estrutural, resumidamente, mostra como a sociedade se fundou na ideia de que pessoas negras eram inferiores. O racismo institucional é um reflexo de como o racismo estrutural é reproduzido por instituições.

## ■ **Racismo Recreativo**

É usar o “humor” de forma racista. Por exemplo, quando em programas humorísticos a pessoa negra ou indígena aparece por meio de representações estereotipadas.

## ■ **Racismo Cultural**

O racismo cultural defende que a cultura de um grupo que ocupa lugar de privilégio na sociedade é superior a de grupos historicamente marginalizados.

## ■ **Racismo Ambiental**

O racismo ambiental é a prática de injustiças sociais e ambientais que impactam mais fortemente vulnerabilizados como povos indígenas, quilombola e negros. Há um mito criado em torno da questão ambiental que trata o impacto ambiental como algo que afeta a todas as pessoas igualmente. Exemplo: A população negra é a que

tem menos acesso à água potável. 10% dos domicílios brasileiros, segundo o IBGE, não possuem água potável, não possuem rede de saneamento. Isso também é racismo ambiental.

## **!** LEMBRE-SE

Pessoas indígenas também sofrem racismo. O racismo é uma violação histórica. Parte da população indígena está nas cidades, nas periferias e também são alvo do racismo. Na maioria das vezes essas pessoas são declaradas como pardas, visto as dificuldades de se declarar indígena nos centros urbanos. Nem todo indígena está na aldeia, nem toda pessoa considerada 'parda' é uma pessoa negra.

## **EXTRA** Insegurança Alimentar

A insegurança alimentar (acesso à alimentação, falta de acesso a alimentação ou o medo de não ter recursos suficientes para alimentar-se. E também até mesmo precisa escolher entre alimentação e outras necessidades básicas) e ela atinge mais a população negra, nordestina e rural, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad).

## **EXTRA** Nutricídio

O nutricídio é um termo criado por Llaila O. Afrika, que significa a degradação da saúde em especial de pessoas negras e indígenas, através da mudança de hábitos ou falta de opção de alimentos necessários/saudáveis para a sua sobrevivência e qualidade de vida. Essas pessoas vulnerabilizadas, em sua maioria negras e indígenas, possuem uma alimentação baseada em agrotóxicos, transgênicos e ultraprocessados. É a relação entre a ausência de alimentos ou consumo de alimentos inadequados e a morte/doenças decorrente da má alimentação.

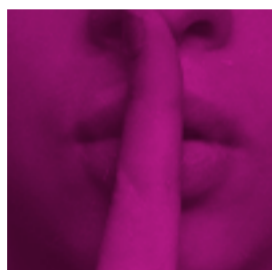


## ATENÇÃO

### **Racismo reverso não existe!**

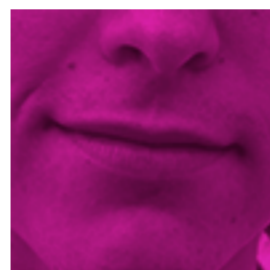
O racismo é definido pela opressão que uma raça com mais “poder” exerce sobre a outra. O racismo reverso, parte-se da ideia que pessoas desfavorecidas estão oprimindo seus opressores.

## Se liga!



### **Racismo Velado**

O que não se afirma com um discurso explícito, mas está nas entrelinhas. Aparece em comentários sobre cor da pele, cabelo, lugar social, o “não sou racista, mas...”



### **Racismo Cordial**

O que vem com intimidade, envolve elogios e relações próximas. “Mas eu tenho até um amigo negro” “Imagina, você é negra, mas é muito linda, sabia?”

# Colorismo e branquitude

## Colorismo

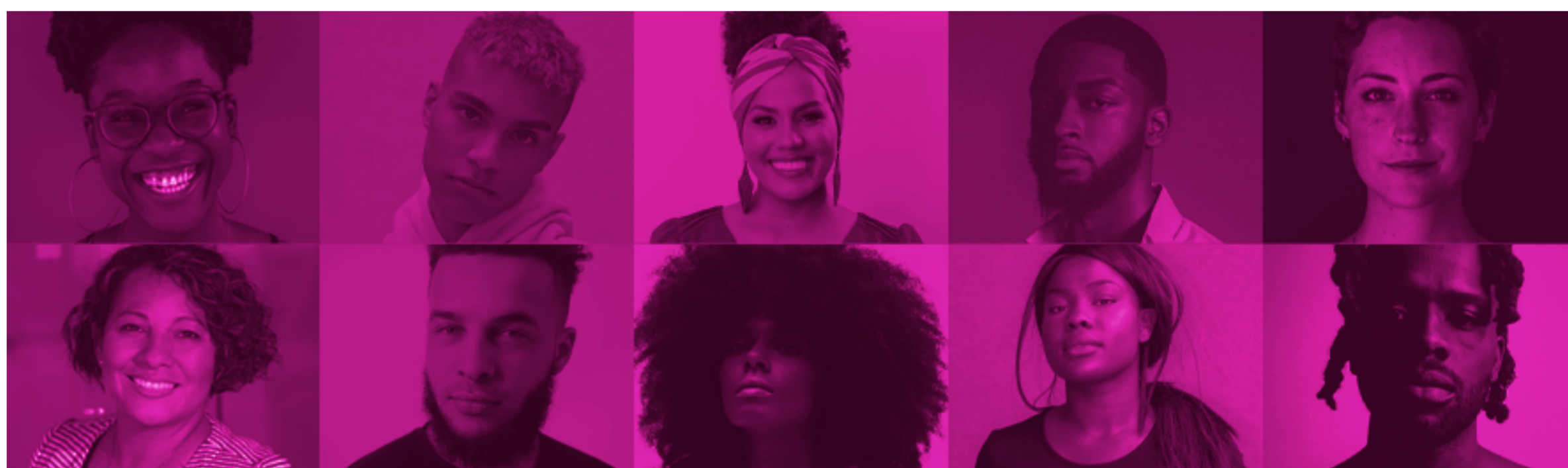
Chamado também de pigmentocracia. De uma maneira simplificada, o termo quer dizer que a discriminação pode variar conforme a tonalidade da pele. Quanto mais clara for a pele e menor os traços negróides ou indígenas, melhor ela é aceita na sociedade.

### ! ATENÇÃO

Vale lembrar que apesar da tonalidade da pele ser mais clara ou o fenótipo negro ou indígena estar menos evidenciado, essas pessoas nunca serão pessoas brancas. O colorismo contribui para um embranquecimento, que justifica a defesa de uma “democracia racial” que não existe.

## Branquitude

A branquitude é um lugar de privilégios simbólicos e subjetivos, que de forma consciente ou inconsciente colaboram com a construção social e reprodução do preconceito racial, discriminação racial e o racismo.



# Expressões racistas



No dia a dia utilizamos muitos termos que têm origem racista e que continuam a ser utilizados. Já pensou no número de vezes que reproduzimos, mesmo sem querer, expressões e termos racistas?

Abaixo apresentamos um pequeno glossário de palavras e expressões que estão no nosso vocabulário e que reproduzem discursos preconceituosos.

## ■ **Mulata**

A origem do termo é a mula, um animal híbrido fruto do cruzamento entre cavalo e jumento. Usado para se referir às descendentes de escravizadas negras após serem estupradas pelos senhores brancos.

## ■ **Não sou tuas negas**

Termo que atribui à mulher negra o lugar de ser uma qualquer de todo mundo. O termo era usado pelas sinhás para se referir às escravas estupradas pelo senhor, que eram, portanto, tratadas como propriedade e objetos sexuais.

## ■ **Preto de alma branca**

Termo racista mascarado de 'elogio', significa que a pessoa, apesar de negra, é uma pessoa digna, com caráter, ou seja, associando a dignidade a algo exclusivo de pessoas brancas.

## ■ Mercado negro/lista negra/ovelha negra/magia negra

A origem do termo é a mula, um animal híbrido fruto do cruzamento entre cavalo e jumento. Usado para se referir às descendentes de escravizadas negras após serem estupradas pelos senhores brancos.

## ■ Denegrir

O termo se refere a manchar a reputação, atribuindo um caráter negativo ao que é negro. Pode ser facilmente substituída por caluniar ou difamar. **Use: Difamar.**

## ■ Da cor do pecado

Propaga a ideia de hipersexualização de corpos negros e que essa cor de pele é algo pecaminoso. **Não use esta expressão.**

## ■ Criado-mudo

A origem do termo vem de pessoas escravizadas que ficavam dia e noite imóveis ao lado da cama do 'senhor' com um copo de água ou segurando suas roupas. **Diga: mesa de cabeceira.**

## ■ Com pé na cozinha

É literalmente ter origem negra, associando pessoas negras aos serviços domésticos.

## ■ Cabelo ruim/duro

Expressão racista para se referir a cabelos crespos, cacheados, dreads e cabelos afro em geral.

## ■ Feito nas coxas

Outra expressão que se refere a um serviço mal feito, e se refere à época da escravidão, quando as telhas de argila eram moldadas nas coxas de pessoas negras escravizadas e, por isso, não tinham padronização. **Fale: mal feito.**

## ■ Coisa de preto

Atribuindo um sentido negativo, ruim, inferior ao que é preto.

## ■ A coisa tá preta

Novamente atribuindo um sentido negativo, desagradável, perigoso, difícil, ao que é preto. **Diga: a coisa tá difícil.**

## ■ Inveja branca

Se refere a uma inveja boa, que não quer o mal, ou seja, atribui ao que é branco a ideia de ser puro e positivo. **Use apenas inveja.**



## ■ Serviço de preto

Se refere a uma tarefa mal feita, associando o trabalho realizado por pessoas negras como algo porco.

## ■ Segunda é Dia de Branco

Parte de pressuposto que apenas pessoas brancas possuem um trabalho digno.

## ■ Samba do Criolo Doido

É o título de uma canção de samba composta por Sérgio Porto, que ironizava a obrigatoriedade das escolas de samba retrataram em seus enredos apenas temas de fatos históricos. Porém a expressão debochada reforça um estereótipo e discriminação aos negros. **Diga: confusão, trapalhada, bagunça.**

## ■ “Programa de índio”

Uma expressão que se refere a algo que é visto como uma “furada”, negativo. Essa é uma associação direta entre a população indígena e um viés negativo. **Diga: programa furado, programa chato.**



# O que a lei brasileira prevê sobre racismo e injúria racial?

O crime de racismo é inafiançável e imprescritível, ou seja, quem praticou pode ser punido independente de quando cometeu o crime.

Já a injúria racial acontece quando a honra de alguém é ofendida usando de elementos como raça, cor, etnia, religião ou origem. Está associada ao uso de palavras com teor depreciativo e/ou ofensivo referentes à raça ou cor. O crime de injúria está previsto no Código Penal. O condenado deve cumprir pena de detenção de um a seis meses ou multa.

Você pode consultar a [lei](#).

# Como ser uma pessoa aliada antirracista?



*Não basta não ser racista, é preciso ser antirracista.*

■ **Angela Davis**

- Questione-se: o que de fato eu tenho tem feito na luta antirracista?
- Reconheça seu lugar de fala.
- Reconheça o racismo internalizado em você, mesmo que ele seja de forma inconsciente.
- Letramento racial, ou seja, informe-se.
- Discuta a branquitude. Entenda que a responsabilidade histórica pelo surgimento do racismo é da branquitude.
- Reconhecer os privilégios sociais, econômicos e culturais.
- Combata a violência racial.

**Estude. Escute. Apoie. Afinal, o antirracismo é uma luta de todes!**

# Saiba mais

## Livros

- A Queda do Céu - *Bruce Albert, Davi Kopenawa Yanomami*
- A terra dos mil povos - *Kaká Wera*
- Como o Racismo Criou o Brasil - *Jésse de Souza*
- Mulheres, raça e classe - *Angela Davis*
- O que é racismo estrutural? - *Silvio Almeida*
- Olhos D'água - *Conceição Evaristo*
- Pele Negra Máscaras Brancas - *Frantz Fanon*
- Pequeno Manual Antirracista - *Djamila Ribeiro*
- Quarto de Despejo - *Carolina Maria de Jesus*
- Sociologia do Negro Brasileiro - *Clóvis Moura*
- Memórias da plantação: Episódios de racismo cotidiano - *Grada Kilombola*

# Saiba mais

## Para seguir

- Ailton Krenak, [@\\_ailtonkrenak](#)
- Apib - Articulação dos povos indígenas do Brasil, [@apiboficial](#)
- Ariane Kwanza Tena, [@psi.kwanzatena](#)
- Carla Akotirene, [@carlaakotirene](#)
- Tibira, [@indigenaslgbtq](#)
- Lia Vainer Schucman, [@liavainer](#)
- Maria Clara Araújo, [@afrotranscendente](#)
- Mídia Índia-Oficial, [@midiaindiaoficial](#)
- Silvio Almeida, [@silviolual](#)
- Winnie Bueno, [@winniebueno](#)



### EXTRA

“Criado em 1986, [Vídeo nas Aldeias \(VNA\)](#) é um projeto precursor na área de produção audiovisual indígena no Brasil. O objetivo do projeto foi, desde o início, apoiar as lutas dos povos indígenas para fortalecer suas identidades e seus patrimônios territoriais e culturais, por meio de recursos audiovisuais e de uma produção compartilhada com os povos indígenas com os quais o VNA trabalha.”

# Saiba mais

## Filmes

- American Son (2019)
- Dois Estranhos (2021)
- Estrelas Além do Tempo (2016)
- Infiltrado na Klan (2018)
- Judas e o Messias negro (2021)
- Mulher Rei (2022)
- M8 – Quando a Morte Socorre a Vida (2019)
- Medida Provisória (2020)
- Se a Rua Beale Falasse (2018)
- Selma: uma luta por igualdade (2015)

# Bibliografia

■ **Os conceitos utilizados nessa cartilha foram extraídos das seguintes bibliografias:**

ALMEIDA, Silvio Luiz de. O que é racismo estrutural? Belo Horizonte: Letramento, 2018.

MUNANGA, Kabengele. Rediscutindo a Mestiçagem no Brasil - Identidade Nacional Versus Identidade Negra: Para uma crítica da ideologia da mestiçagem. Petrópolis: Vozes, 1999.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Desigualdades Sociais por Cor ou Raça. Estudos e Pesquisas. Informação Demográfica e Econômica. N. 41. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101681\\_informativo.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101681_informativo.pdf)

KILOMBA, Grada. Memórias da Plantação: episódios de racismo cotidiano. Trad. Jess Oliveira. 1. Ed. Rio de Janeiro: Cobogó, 2019.

Estatuto dos Povos Indígenas – Proposta da Assembleia Indígena ao substitutivo da Comissão Especial da Câmara constituída para apreciar e dar parecer sobre os projetos de Lei nº 2.057 (1991), 2.160 (1991) e 2.619 (1992). Acesse o documento em < <http://www.cimi.org.br/?system=news&action=read&id=417&eid=235> >

Lei 12.288/2010. Institui o Estatuto da Igualdade Racial

<https://ojoioeotrigo.com.br/2020/11/nutricidio-mas-tambem-pode-chamar-de-fome/>



**TODXS**

[contato@todxs.org](mailto:contato@todxs.org)