

# Palavras que **transfor****mam**

UM CONVITE PARA  
A COMUNICAÇÃO  
INCLUSIVA E  
EMPÁTICA

Você já parou para pensar como a

# linguagem é um poderoso instrumento social?

Nesta jornada, convidamos todas as pessoas a lembrar algumas expressões que todo mundo precisa esquecer.

## E que tal fazermos isso de forma colaborativa?

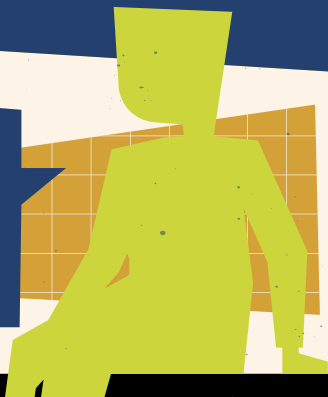
Este material foi cuidadosamente elaborado para promover uma reflexão sobre o nosso papel na sociedade, e como **nossas atitudes e palavras podem influenciar positiva** ou **negativamente** uma **pessoa** ou **um grupo de indivíduos**.

**Você já parou para pensar quantas falas preconceituosas estão presentes no nosso dia a dia?**



**Já teve que se perguntar se a piada que você está fazendo é engraçada ou ofensiva?**


**Já parou para pensar nos vieses inconscientes (ou estereótipos) que tem reproduzido?**



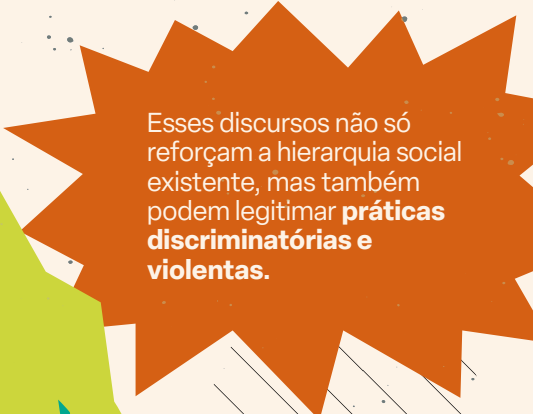
A nossa fala é  
uma **ferramenta**  
**poderosa** para  
expressar nossos  
**pensamentos,**  
**opiniões e**  
**emoções.**

No entanto, é importante reconhecermos que muitas vezes, sem perceber, utilizamos nossa fala de forma ofensiva, o que pode contribuir para a reprodução de discursos que são extremamente prejudiciais para determinados grupos sociais.

**Sabe por quê?**

A stylized, abstract human figure in shades of green and teal, composed of geometric shapes, occupies the left side of the page. The figure is partially cut off by the edge of the page.

Os discursos preconceituosos têm o poder de **reforçar estereótipos e discriminações** que muitas vezes são invisíveis, mas que podem ter **efeitos graves sobre a vida das pessoas** que pertencem a determinados grupos marginalizados.

A large, orange, multi-pointed starburst graphic is positioned on the right side of the page, containing text. Below the starburst, there are several thin, parallel diagonal lines and a small orange square at the bottom right.

Esses discursos não só reforçam a hierarquia social existente, mas também podem legitimar **práticas discriminatórias e violentas**.

# Mas aqui vai um ponto importante!

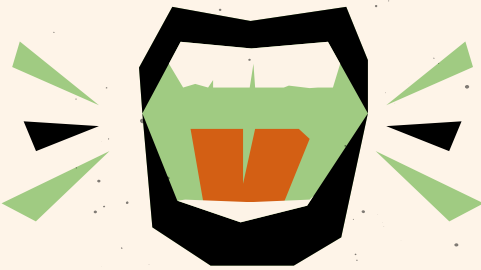
Reconhecer que a produção de discursos preconceituosos não acontece de forma isolada. É resultado de um contexto social histórico, que é reproduzido de geração em geração, resultando assim na naturalização e aceitação das desigualdades como parte do cotidiano.

**A produção de discursos preconceituosos não acontece somente nos dias atuais. São palavras e expressões reproduzidas de geração em geração, resultando assim em um contexto social no qual as desigualdades são naturalizadas e aceitas como parte do cotidiano.**


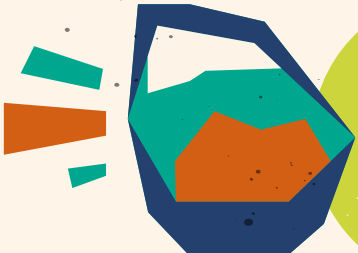

Por isso, precisamos entender que continuar reproduzindo esses discursos preconceituosos e ofensivos perpetua o status quo e justifica as opressões que existem na sociedade.

# E como quebrar esse ciclo?

Não existe uma receita pronta.  
O primeiro passo é termos  
**consciência do poder de nossa  
fala e do impacto que ela pode  
ter sobre as pessoas e as  
relações sociais.**



Quando prestamos  
atenção aos  
**estereótipos** e  
**preconceitos** que  
reproduzimos em  
nossa fala, de forma  
consciente ou não, nos  
tornamos capazes de  
**evitar o uso de  
palavras que  
ofendem.**





Você sabia que a maneira como utilizamos a nossa fala pode ser influenciada pelos **vieses inconscientes** que possuímos?

# CALMA QUE A GENTE TE EXPLICA!

Os vieses inconscientes são **atitudes** e **crenças** que **influenciam o nosso comportamento** sem que tenhamos consciência disso.

Eles são formados a partir de **nossas experiências** e **vivências pessoais** e **sociais**, as quais, por sua vez, são moldadas por fatores como cultura, educação e mídia, entre outros.

Esses vieses podem ser **positivos** ou **negativos, influenciando nossas percepções** e decisões de forma sutil e, muitas vezes, não intencional.

E o que os vieses  
inconscientes têm a ver  
com falas preconceituosas?

# TUDO

Sabe quando você ouve alguém dizer:

“Não quero  
denegrir a  
imagem dessa  
pessoa”

“Hoje fiz  
uma gordice:  
comi um  
brigadeiro”

“Ela é uma  
negra de  
alma branca”

Esses são alguns exemplos de expressões preconceituosas que usamos inconscientemente, sem nos dar conta do quão ofensivas elas são para certos grupos.

**É o viés se manifestando!**

Por isso, dizemos que os vieses inconscientes são **responsáveis por criar preconceitos na sociedade**, pois nossas atitudes e comportamentos são moldados por eles (mesmo que, muitas vezes, não tenhamos consciência disso).

## Quer um exemplo?

Uma pessoa pode ter uma atitude preconceituosa em relação a determinado grupo social sem se dar conta disso, e essa atitude pode influenciar suas interações com as pessoas desse grupo, levando a comportamentos discriminatórios.

Os vieses inconscientes podem se manifestar de diversas formas: **estereótipos, preconceitos, discriminações e desigualdades sociais.**

Eles podem influenciar nossas percepções sobre pessoas, grupos sociais e até mesmo instituições.

Esses vieses muitas vezes se tornam tão enraizados em nossa mente que pode ser difícil identificá-los e mudá-los.

**VAMOS CONHECER  
ALGUNS TIPOS DE VIESES**

Viés de

# confirmação



O QUE É?

Viés de confirmação se refere à tendência das pessoas de buscar, interpretar e lembrar informações que confirmem suas crenças e expectativas preexistentes, e de ignorar ou reinterpretar informações que as contradizem.

Ou seja, as pessoas tendem a procurar evidências que confirmem suas hipóteses e ignorar aquelas que as contradizem, mesmo que essas sejam mais convincentes e relevantes.

## Como se manifesta?



Quando alguém acredita que indivíduos de uma determinada etnia são preguiçosos. Essa pessoa tende a ignorar exemplos de outros indivíduos da mesma etnia que trabalham muito e se esforçam bastante.

Viés de

# associação

O QUE É?

Viés de associação é um tipo de viés cognitivo que ocorre quando a pessoa percebe uma correlação entre dois eventos ou situações que não têm relação direta e, por isso, acaba assumindo uma relação causal entre eles.

**Como se manifesta?**

Um exemplo é quando associamos o gênero feminino com sensibilidade e fragilidade, enquanto associamos o gênero masculino a racionalidade e objetividade.

Viés de

# estereótipo

## O QUE É?

O viés de estereótipo acontece quando uma pessoa faz suposições ou generalizações sobre um grupo de pessoas com base em suas características mais evidentes.

Esse viés é baseado em estereótipos – **crenças generalizadas e simplificadas sobre um grupo de pessoas.**

## Como se manifesta?

Alguém acredita que todas as pessoas de determinada religião são fanáticas ou que todas as pessoas de determinada orientação sexual são promíscuas.

Viés de

# confiança

## O QUE É?

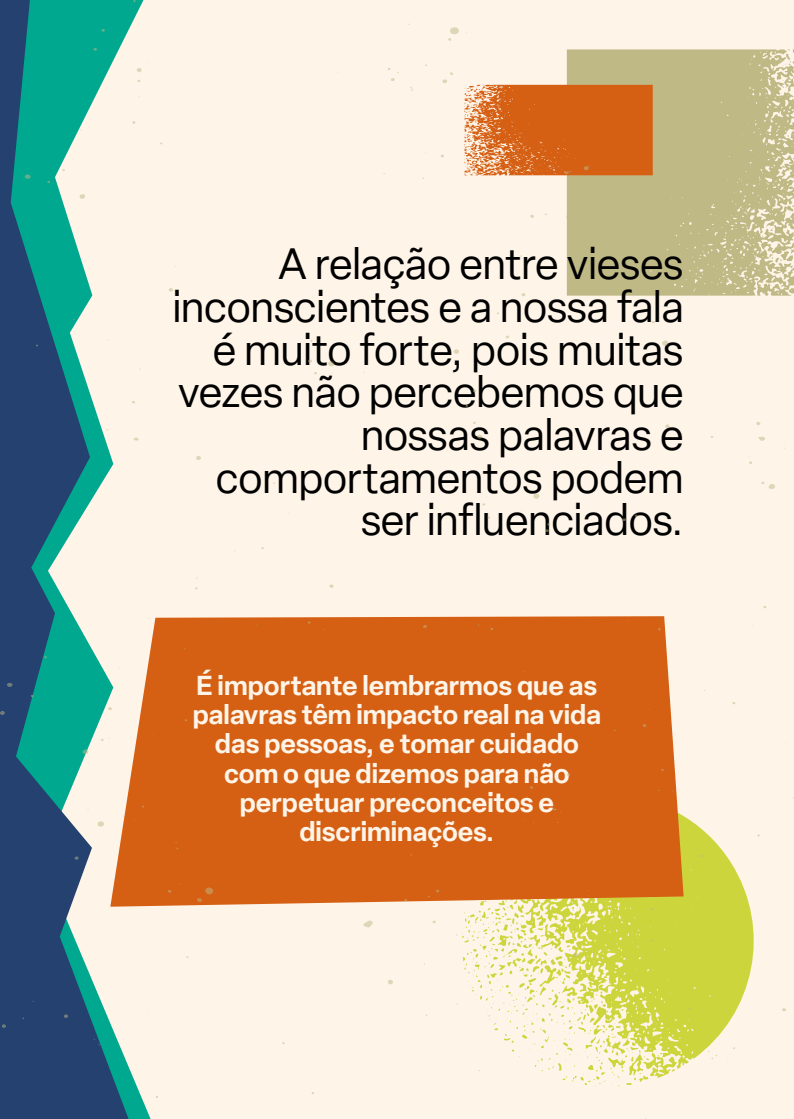
O viés de confiança ocorre quando uma pessoa superestima sua própria habilidade ou conhecimento em uma determinada área. Esse viés pode levar a **tomadas de decisões equivocadas**, baseadas em **suposições falsas** ou em **informações incompletas**.

## Como se manifesta?

Temos a tendência de confiar em pessoas que são semelhantes a nós, e desconfiar de pessoas que são diferentes.

Isso pode levar a discriminações baseadas em características como etnia, gênero ou sexualidade.





A relação entre vieses inconscientes e a nossa fala é muito forte, pois muitas vezes não percebemos que nossas palavras e comportamentos podem ser influenciados.

**É importante lembrarmos que as palavras têm impacto real na vida das pessoas, e tomar cuidado com o que dizemos para não perpetuar preconceitos e discriminações.**

Somente assim poderemos  
construir uma **sociedade mais justa  
e igualitária**, em que as diferenças  
serão respeitadas e valorizadas.



Ao reconhecermos nossos vieses, podemos trabalhar para superá-los e promover a diversidade e a inclusão em nossas relações e na sociedade.

Sabemos que é um assunto delicado.

Vamos te ajudar a perceber e reconhecer as expressões que reproduzem preconceitos e como podemos evitá-las no nosso dia a dia.

**Nossa fala tem um poder enorme. Por isso, é fundamental que a utilizemos de forma consciente e responsável para promover o respeito e a valorização da diversidade em nossa sociedade.**

#### **EXPRESSÕES RACISTAS**

Manifestações e atitudes que atacam, menosprezam ou humilham pessoas com base em sua raça ou etnia, perpetuando discriminação e desigualdade.

#### **EXPRESSÕES GORDOFÓBICAS**

Comentários e comportamentos que desvalorizam, humilham ou ridicularizam pessoas com base no seu peso ou tamanho corporal.

#### **EXPRESSÕES ETARISTAS**

Falas e atitudes que discriminam ou subestimam pessoas com base na sua idade, o que prejudica a valorização e inclusão de indivíduos de diferentes faixas etárias.

#### **EXPRESSÕES CAPACITISTAS**

São condutas e comentários que subestimam, estigmatizam ou excluem pessoas com deficiência, perpetuando preconceitos e negando suas capacidades e direitos.

#### **EXPRESSÕES XENOFÓBICAS**

São comentários e posicionamentos que demonstram hostilidade, preconceito e discriminação em relação à pessoas de origem estrangeira ou pertencentes a culturas diferentes, comprometendo sua identidade e direitos.

#### **EXPRESSÕES LGBTQIFÓBICAS**

São falas e atitudes que manifestam preconceito, aversão ou discriminação contra pessoas que fazem parte da comunidade LGBTQIAPN+.

#### **EXPRESSÕES MACHISTAS**

São ações e falas que perpetuam estereótipos de gênero, desvalorizam, inferiorizam e desrespeitam a dignidade das mulheres, além de contribuir para colocar em risco sua integridade física.

#### **EXPRESSÕES INDIGENOFÓBICAS**

São falas e condutas que manifestam preconceito, discriminação e aversão em relação às pessoas indígenas, desvalorizando suas culturas, identidades e direitos, perpetuando assim a exclusão e marginalização desses grupos.

**A conscientização sobre esses vieses e o esforço para superá-los são fundamentais para evitarmos falas preconceituosas, promovendo assim a igualdade e o respeito entre as pessoas.**

E agora que você já sabe mais sobre esse tema, que tal usar o espaço abaixo para escrever os principais insights que você teve com essa leitura?

A large white rectangular box with a thin black border, intended for writing insights. The box is empty and occupies the central portion of the page. It is surrounded by decorative elements: a dark blue horizontal bar at the top left, an orange vertical bar at the top right, and a teal vertical bar at the bottom left. The background of the entire page is a light beige color with a subtle pattern of small dark specks.

# Você sabia?

As falas preconceituosas estão interligadas porque são produzidas a partir de um sistema de opressão e de desigualdade social que se retroalimenta?

**Vamos descobrir o que isso significa e como podemos desconstruir essa teia?**



## Você percebeu como tudo está interligado?

Essas formas de discriminação não surgem de forma isolada, mas são interdependentes e se retroalimentam.

As falas que expressam racismo, sexismo, homofobia, xenofobia e outras formas de discriminação estão todas interligadas porque compartilham uma mesma lógica de desigualdade social.

**Um negro não vai saber trabalhar com tecnologia...**

**Nordestino é tudo preguiçoso...**

**Mulher não aguenta o tranco de ser chefe ou estar na liderança!**

Uma fala que expressa **racismo** pode estar relacionada com uma que expressa **xenofobia**, pois ambas contêm a ideia de **que um determinado grupo se vê como superior em relação ao outro**.

**Ideia de superioridade de um determinado grupo em relação a outro.**

**Vamos quebrar esse ciclo**

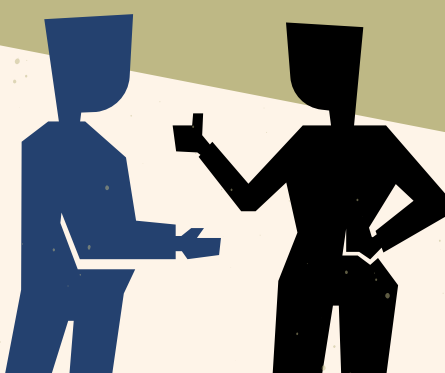
## Como podemos mudar?

O simples ato de nos propormos prestar atenção as nossas falas é uma poderosa forma de **termos mais consciência** sobre vieses...

Ao reconhecermos nossos vieses, podemos trabalhar para superá-los e **promover a diversidade e a inclusão** em nossas relações e em nossa sociedade.

A nossa fala tem um poder enorme e é fundamental que a utilizemos de **forma consciente e responsável**.

**Promovendo o respeito e a valorização da diversidade em nossa sociedade.**



# FEBRABAN

## / Educação



REALIZAÇÃO:

# FEBRABAN / Educação

APOIADORES:



PACTO DE PROMOÇÃO  
DA EQUIDADE RACIAL