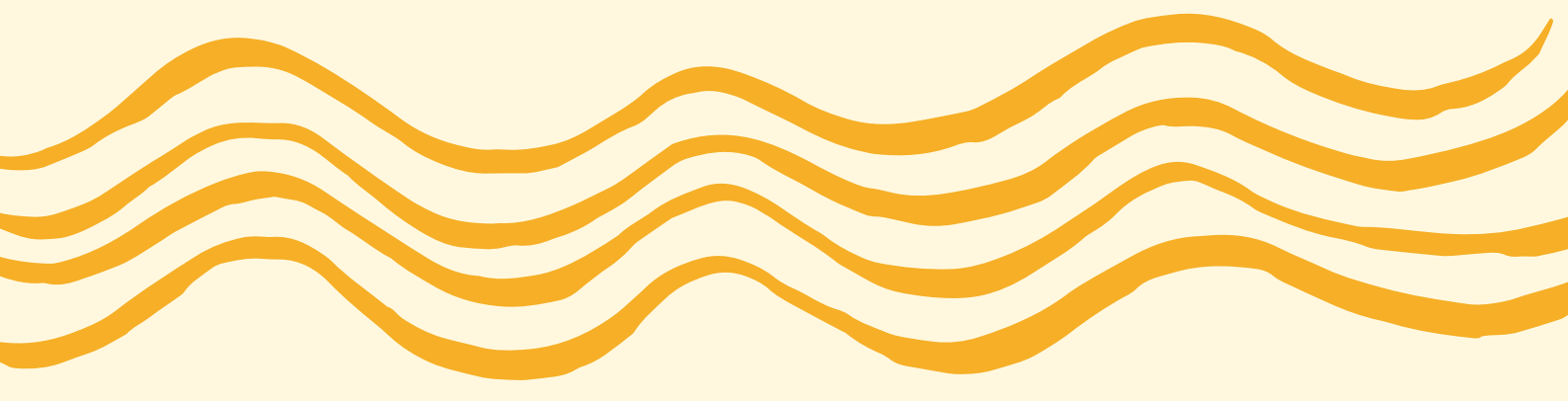
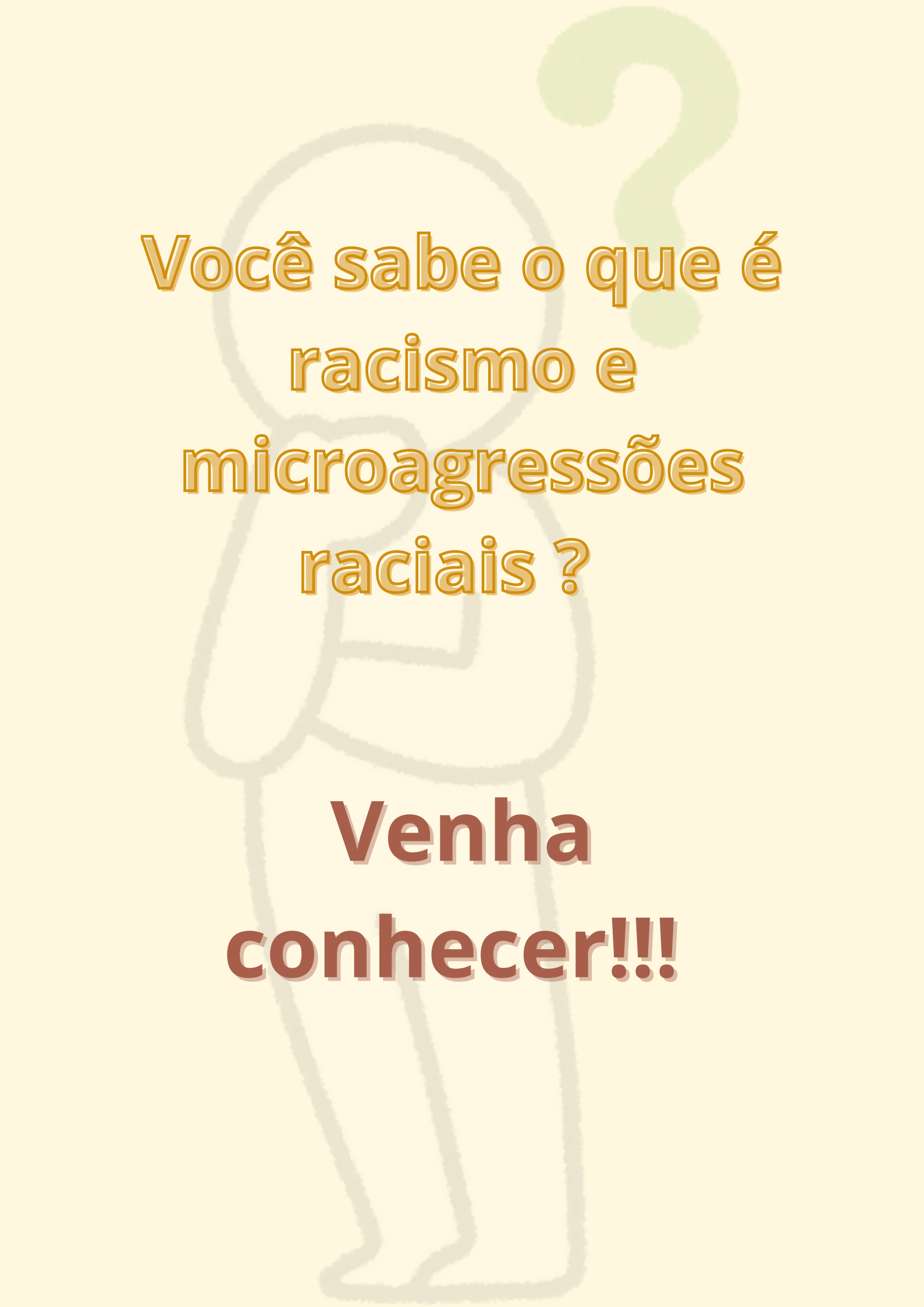


**Pequenos gestos,
grandes impactos:
Entenda as
Microagressões Raciais**

**TODO DIA É DIA DE LUTAR
CONTRA O
RACISMO!**





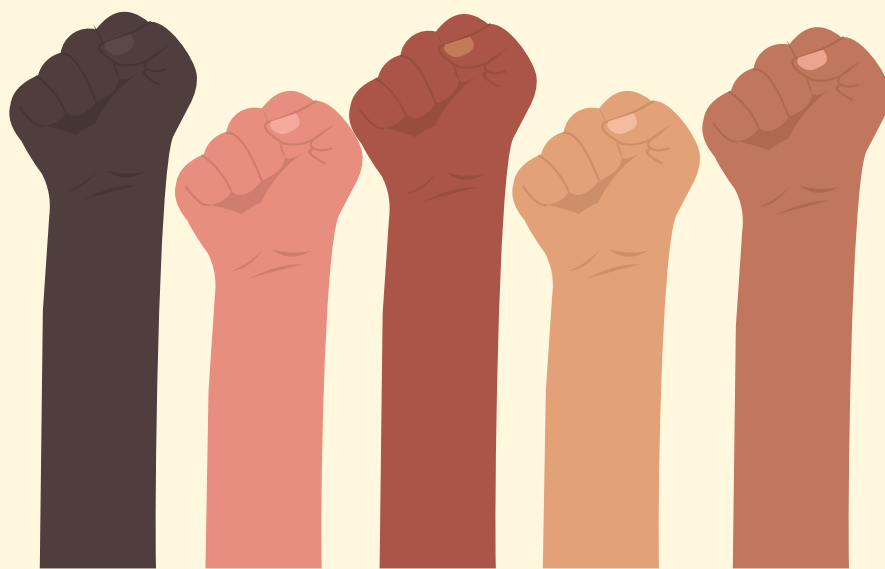
Você sabe o que é
racismo e
microagressões
raciais ?

**Venha
conhecer!!!**

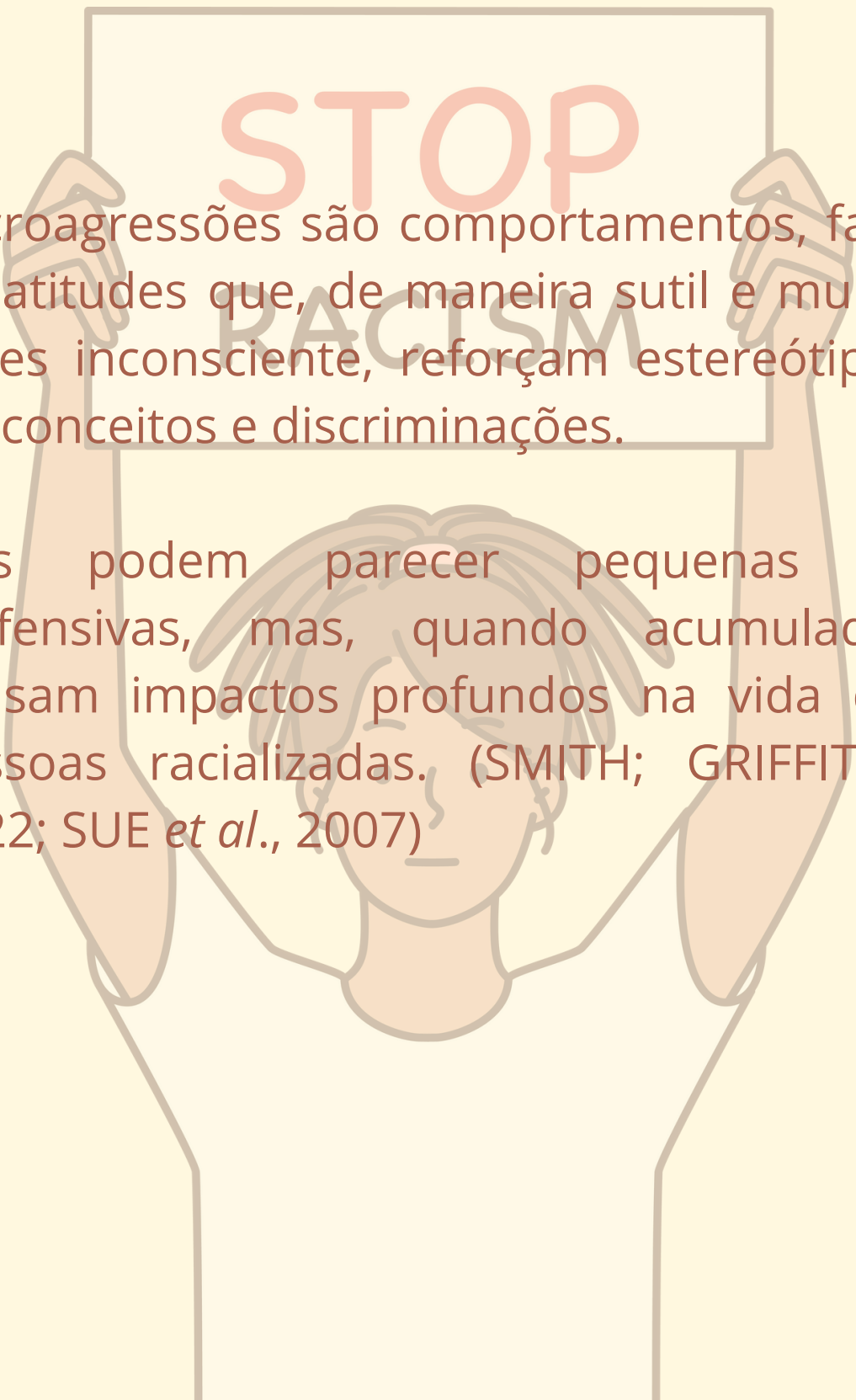
O que é racismo?

Racismo é a discriminação ou o preconceito baseado na raça ou etnia. Ele pode se manifestar de forma explícita, como ofensas e violência, ou sutil, como microagressões e desigualdade de oportunidades.

Além de prejudicar diretamente as vítimas, o racismo reforça desigualdades sociais e históricas (BERSANI, 2018).



O que são Microagressões ?

A faint, stylized illustration of a person with short, curly hair, wearing a white t-shirt, holding a rectangular sign above their head with both hands. The sign has the word 'STOP' in large, bold, red capital letters, and the word 'RACISM' in smaller, grey capital letters below it.

Microagressões são comportamentos, falas ou atitudes que, de maneira sutil e muitas vezes inconsciente, reforçam estereótipos, preconceitos e discriminações.

Elas podem parecer pequenas ou inofensivas, mas, quando acumuladas, causam impactos profundos na vida das pessoas racializadas. (SMITH; GRIFFITHS, 2022; SUE *et al.*, 2007)

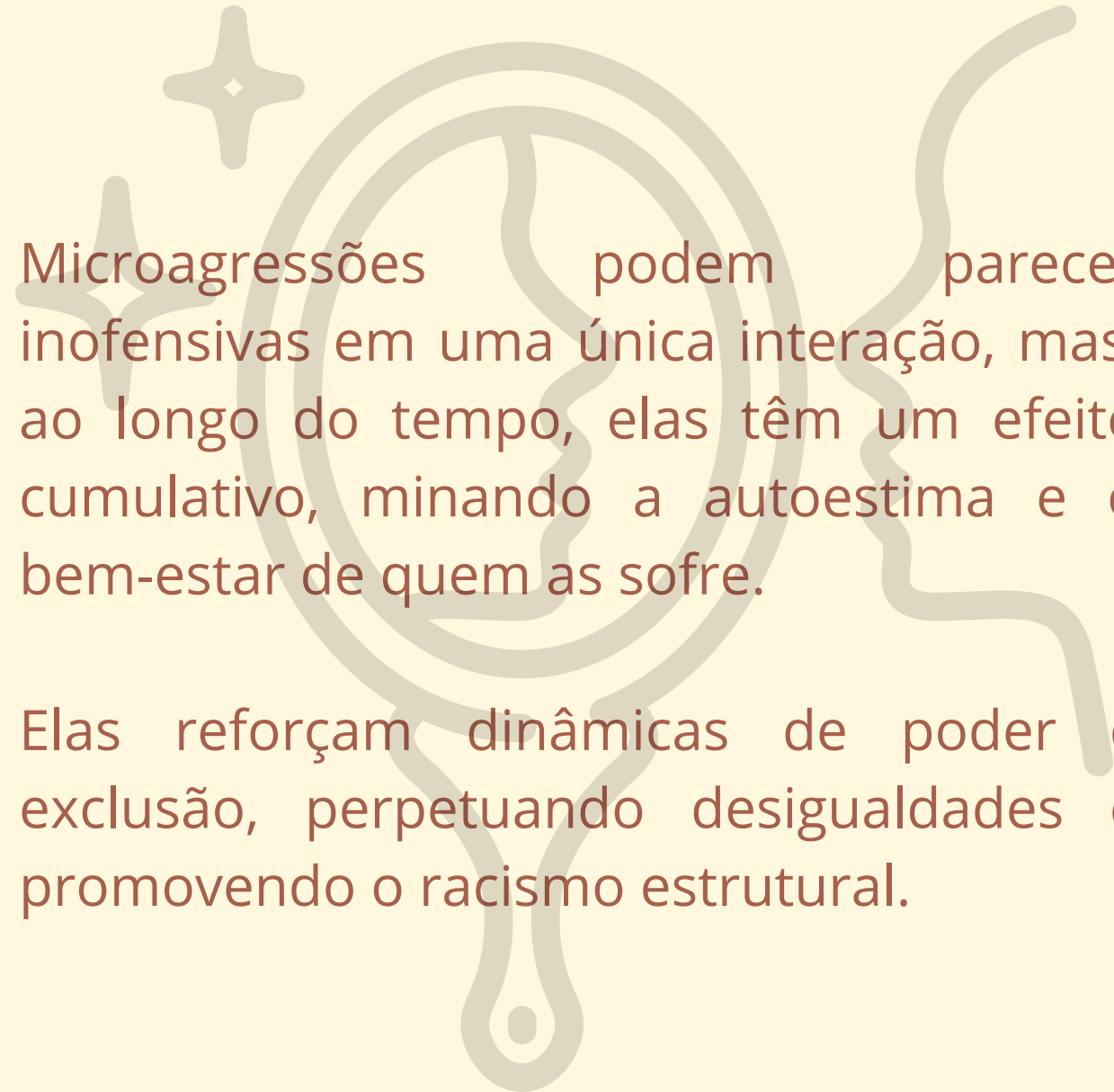
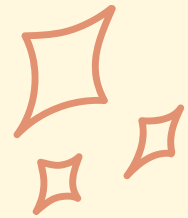
Exemplo de Microagressão

VOCÊ É TÃO BONITA PARA
UMA PESSOA NEGRA!



Esse tipo de comentário, embora pareça um elogio, reforça o estereótipo de que pessoas negras não são normalmente vistas como bonitas.

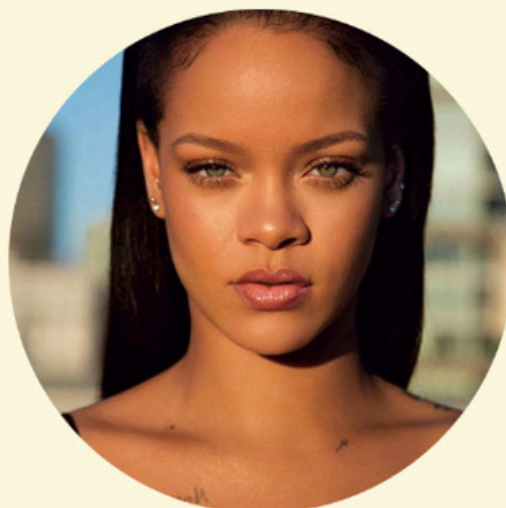
Por que as Microagressões são prejudiciais ?



Microagressões podem parecer inofensivas em uma única interação, mas, ao longo do tempo, elas têm um efeito cumulativo, minando a autoestima e o bem-estar de quem as sofre.

Elas reforçam dinâmicas de poder e exclusão, perpetuando desigualdades e promovendo o racismo estrutural.

Marque os personagens negros que mais te inspiram.

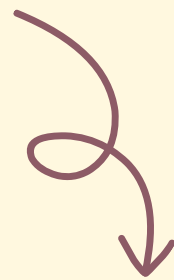


caso haja outros, escreva abaixo:

Como combater as Microagressões

Falar:

Se você testemunhar uma microagressão, é importante abordá-la. Isso pode ser feito de maneira respeitosa, explicando como o comentário ou a ação pode ser prejudicial.



Promover inclusão:

Apoie iniciativas que promovam diversidade e inclusão em ambientes como escolas e locais de trabalho. Isso pode incluir políticas que abordem e previnam microagressões.



Combater microagressões exige compromisso contínuo e vontade de aprender e crescer, tanto individualmente quanto em comunidade.

Posso tocar no seu cabelo?
É tão diferente

Por que você acha
que o meu cabelo
é tão especial
para isso?

Eu só achei curioso,
sabe?

Esses comentários parecem
inofensivos, mas me fazem
sentir como se eu fosse
diferente só pelo meu
cabelo.

Puxa, não tinha pensado
assim. Desculpa!

Fim!

Talvez você não saiba...

Uma curiosidade sobre microagressões racistas é que elas podem ocorrer na forma de “invisibilização” das experiências das pessoas pretas.

Um exemplo comum é quando alguém diz “Eu não vejo cor” ou “Somos todos iguais” em resposta a uma discussão sobre racismo.

Embora a intenção possa ser de promover igualdade, essas frases invalidam as realidades e as experiências de discriminação que as pessoas pretas enfrentam diariamente.

Quiz



The background of the entire page is a stylized illustration. It features several hands in various shades of peach, pink, and light brown. The hands are positioned as if they are gently holding or supporting a central heart shape. The heart is a soft, light pink color. The overall style is soft and illustrative, with a warm, comforting feel. The text is overlaid on this background.

Ana Carolina Ferregutti
Flávia Triveloni
Giovana Borges
Manuela Picanço

Orientadora: Prof^a Sônia Maria Soares
Rodrigues Pereira

Referências

GLOBAL CITIZEN. Black activists and authors you should follow for racial justice. 2020. Disponível em: <https://www.globalcitizen.org/en/content/black-activists-authors-us-racial-justice/>. Acesso em: 27 ago. 2025.

SPRINGER. How Social Media is Helping Combat Racism. International Journal of Mental Health and Addiction, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-023-01093-z>. Acesso em: 27 ago. 2025.

VOICES OF YOUTH. How social media is helping combat racism. 2020. Disponível em: <https://www.voicesofyouth.org/blog/how-social-media-helping-combat-racism>. Acesso em: 27 ago. 2025.

SUE, Derald Wing et al. Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. American Psychologist, v. 62, n. 4, p. 271-286, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>. Acesso em: 27 ago. 2025.

SMITH, Iain A.; GRIFFITHS, Amanda. Microaggressions, everyday discrimination, workplace incivilities, and other subtle slights at work: A meta-synthesis. Human Resource Development Review, v. 21, n. 2, p. 123-150, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/15344843221098756>. Acesso em: 27 ago. 2025.

BERSANI, H. (2018). Aportes teóricos e reflexões sobre o racismo estrutural no Brasil. Revista Extraprensa, 11(2), 175-196. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/extraprensa2018.148025>

Experiência com a cartilha:

Projeto “O Sentido da Vida é Viver, 60+”



Nos dias 19 e 27 de novembro de 2024, a cartilha "*Pequenos gestos, grandes impactos: entenda as microagressões raciais*" foi utilizada como recurso pedagógico em encontros do projeto "**O Sentido da Vida é Viver, 60+**", voltado para pessoas idosas.

A atividade foi conduzida pela psicopedagoga Generosa Gomes Borges Monteiro, no Espaço Zoe – Porangaba (São Paulo/SP), com a participação de dois grupos de 8 pessoas idosas. Os encontros, realizados quinzenalmente, integram ações de Estimulação Cognitiva, jogos, coordenação motora e dinâmicas temáticas.

Em referência ao Mês da Consciência Negra, foram promovidas rodas de conversa sobre racismo e microagressões, gerando reflexões e trocas de experiências enriquecedoras. A atividade foi complementada por uma oficina lúdica de colagem, na qual os participantes simularam cabelos afro, valorizando a diversidade e fortalecendo o respeito à cultura negra.

Essa vivência reafirma o potencial das cartilhas como instrumentos de sensibilização e transformação, capazes de promover diálogo, inclusão e cidadania em diferentes faixas etárias e contextos educacionais.

