



# CONSCIÊNCIA NEGRA:

*enfrentamento ao racismo  
e promoção da saúde!*



Risoleta  
Hospital Risoleta Tolentino Neves



**O Dia da Consciência Negra, 20 de novembro, foi celebrado pela primeira vez em 1971 e instituído no calendário nacional, por lei, em 2011. A data é também Dia Nacional de Zumbi. O objetivo é estimular a reflexão sobre o racismo no Brasil e a importância das origens africanas na formação do povo brasileiro.**

**Neste varal você confere informações sobre o Dia da Consciência Negra, uma lista de expressões racistas que não devem ser reproduzidas, canais de denúncia e muito mais.**

**Confira o conteúdo especial que preparamos para essa campanha no site do Hospital:**



# PROGRAMAÇÃO DA SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA NO RISOLETA



O Dia da Consciência Negra, 20 de novembro, foi celebrado pela primeira vez em 1971 e instituído no calendário nacional, por lei, em 2011. A data é também Dia Nacional de Zumbi. O objetivo é estimular a reflexão sobre o racismo no Brasil e a importância das origens africanas na formação do povo brasileiro.

Confira o conteúdo especial que preparamos para essa campanha no site do Hospital: [www.hrtn.fundep.ufmg.br](http://www.hrtn.fundep.ufmg.br)

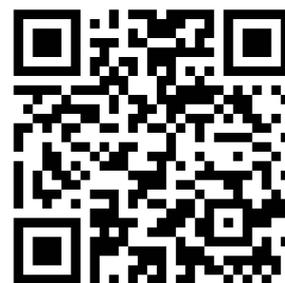
## Programação da Semana da Consciência Negra no Risoleta

- ▶ **Confira a exposição em formato de varal no caminho para o Refeitório.**
- ▶ **Aproveite o cardápio especial da FUMP entre os dias 17 e 20** de novembro, com receitas que remetem à cultura negra.
- ▶ **Participe das rodas de conversa sobre racismo:**

**17/11, quinta-feira, de 15h às 17h, no Auditório.**

Com **João Pio** (mestre em Educação e atual superintendente de Política para a Promoção da Igualdade Racial/Prefeitura de Contagem) e **Lucas Felipe** (Engenharia Hospitalar do Risoleta). Você também pode conferir online:

<https://conasems-br.zoom.us/j/83016970277>



**18/11, sexta-feira, 10h às 12h, no Auditório.**

Com **Cristiano Rato** (formado em Comunicação Social e co-fundador e editor da editora Caos & Letras) e **Sarah Cássia** (CTI do Risoleta). Você também pode conferir online: <https://conasems-br.zoom.us/j/89730240042>



# O QUE É O DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA?

Celebrado em 20 de novembro, é o dia da morte de Zumbi dos Palmares, líder do Quilombo dos Palmares, em Alagoas.

A data é uma alternativa à celebração do 13 de maio, dia em que foi assinada a Lei Áurea (Lei 3.353, de 1888). Essa lei, que extinguiu oficialmente a escravidão no Brasil, não prevê qualquer reparação às pessoas escravizadas por quase 400 anos no vasto território brasileiro.

Fonte: Consciência negra: o que é, comemoração, importância - Mundo Educação



## QUEM FOI ZUMBI?

Zumbi dos Palmares nasceu em 1655, no estado de Alagoas. Ícone da resistência negra à escravidão, liderou o Quilombo dos Palmares, comunidade livre formada por escravos fugitivos das fazendas no Brasil Colonial. Localizado na região da Serra da Barriga, atualmente integra o município alagoano de União dos Palmares.

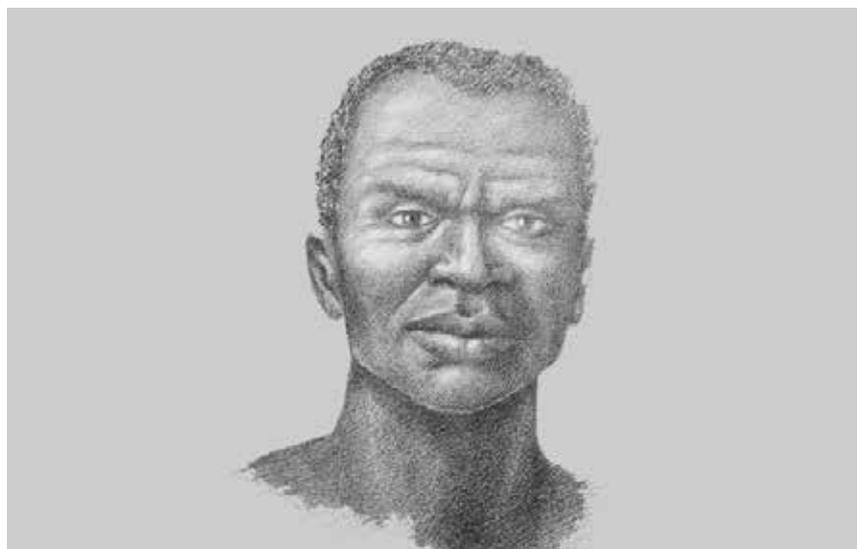


Imagem:  
Wikimedia Commons

# O QUE É O DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA?

Embora tenha nascido livre, Zumbi foi capturado aos sete anos de idade e entregue a um padre católico, do qual recebeu o batismo e foi nomeado Francisco. Aprendeu a língua portuguesa e a religião católica, chegando a ajudar o padre nas celebrações de missas. Porém, aos 15 anos, voltou a viver no quilombo pelo qual lutou até a morte, em 1695.

Zumbi é considerado um dos grandes líderes de nossa história. Símbolo da luta contra a escravidão, dedicou-se também à liberdade de culto religioso e prática da cultura africana no país. O dia de sua morte, 20 de novembro, é lembrado e comemorado em todo o território nacional como o Dia da Consciência Negra.

Fonte: Personalidades Negras – Zumbi dos Palmares – Fundação Cultural Palmares

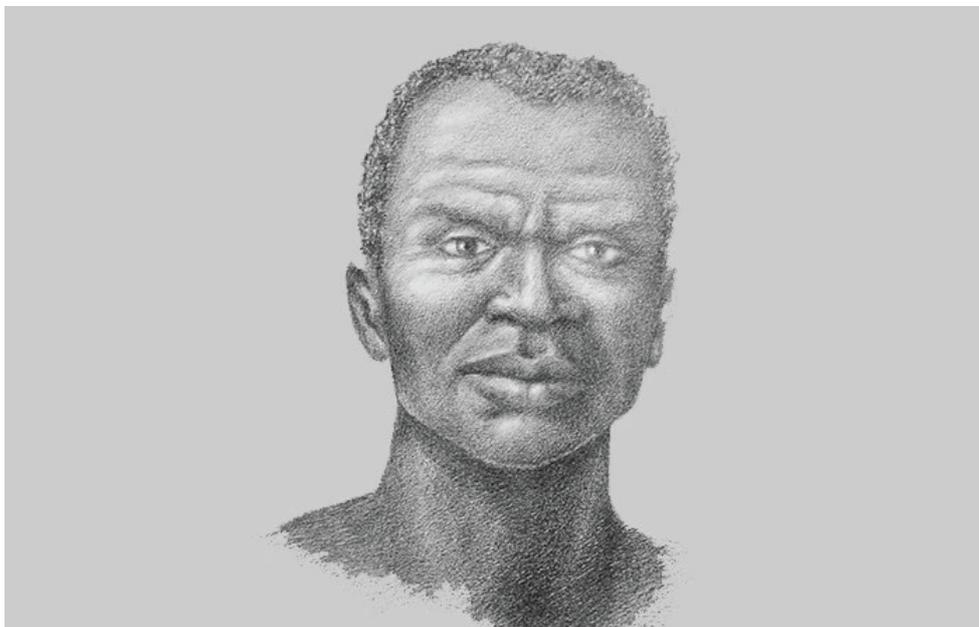


Imagem: Wikimedia Commons

# **AmarElo, Emicida**

## **(part. Majur e Pablllo Vitar)**

*Permita que eu fale, não as minhas cicatrizes  
Se isso é sobre vivência  
me resumir a sobrevivência  
É roubar o pouco de bom que vivi  
Por fim, permita que eu  
fale, não as minhas cicatrizes  
Achar que essas mazelas me definem  
é o pior dos crimes  
É dar o troféu pro nosso  
algoz e fazer nóiz sumir*

**Ouça aqui:** <https://youtu.be/PTDgP3BDPIU>



# ○ QUE É RACISMO ESTRUTURAL?

**O RACISMO É PARTE DE TODAS AS NOSSAS  
RELAÇÕES: ECONÔMICAS, POLÍTICAS E SOCIAIS.  
PORÉM, NÃO DEVEMOS ACEITÁ-LO  
COMO NATURAL.**

*“O racismo não é algo anormal, é algo normal. Normal no sentido de que: não que a gente tem que aceitar, mas é que o racismo, independente da gente aceitar ou não, constitui as relações no seu padrão de normalidade.”*



**Silvio Almeida**, advogado,  
filósofo e professor universitário

**Assista ao vídeo completo:**  
<https://youtu.be/PD4Ew5DIGrU>



# ○ QUE É RACISMO ESTRUTURAL?

**O RACISMO É UM SISTEMA DE PRIVILÉGIO PARA PESSOAS BRANCAS ÀS CUSTAS DAS PESSOAS NEGRAS.**

*“Esse processo de inferiorização, de estigmatização das pessoas negras, na realidade, funciona para privilegiar, para enaltecer a etnia racial dominante: os brancos. E, ao fazer isso, justifica e legitima os privilégios que eles desfrutam, geralmente como um produto de violências praticadas por eles no processo histórico.”*



**Sueli Carneiro**, filósofa,  
ativista e escritora

**Assista ao vídeo completo:**  
[https://youtu.be/8j\\_1NGDlj2I](https://youtu.be/8j_1NGDlj2I)



# ○ QUE É RACISMO ESTRUTURAL?

## FALAR DE RACISMO É ENTENDER O QUE É O PRIVILÉGIO BRANCO

*“O grande problema do brasileiro é naturalizar o lugar do privilégio como se ele tivesse sido providencialmente fixado e não construído à base da opressão de outros grupos, então isso faz com que as pessoas achem que basta o indivíduo querer — ‘é só ele se esforçar’ — negando toda essa estrutura que impossibilita condições concretas para que as populações negras tenham mobilidade social, consigam acessar lugar de dignidade e cidadania no Brasil.*”

*O primeiro passo é desnaturalizar esse olhar e conhecer a nossa história enquanto povo brasileiro. Para discutir diversidade, a gente precisa discutir desigualdade. Quando a gente conhece a origem social das desigualdades, a gente vai entender as reivindicações históricas dos movimentos negros e as pessoas brancas vão entender a importância de discutir a partir do seu lugar social e como ele foi construído historicamente.”*



**Djamila Ribeiro**, filósofa



**Fonte:** <https://www.geledes.org.br/>

# Ismália, Emicida

(part. Larissa Luz e Fernanda Montenegro)

*Primeiro 'cê sequestra eles, rouba eles,  
mente sobre eles  
Nega o deus deles, ofende, separa eles  
Se algum sonho ousa correr, 'cê para ele*

**Ouçã aqui:** <https://youtu.be/EtN1jBk0ZQg>

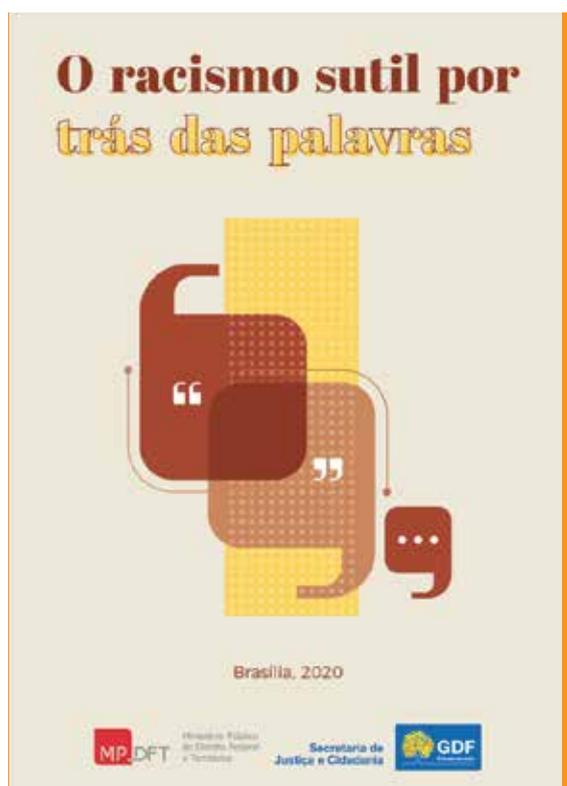


# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



O racismo está presente no nosso dia a dia de diversas formas. Uma delas é na comunicação verbal. Você sabia que muitas expressões comuns do cotidiano têm origens racistas?

Confira informações da cartilha "***O racismo sutil por trás das palavras***", da Secretaria de Justiça e Cidadania do Distrito Federal.



Acesse a cartilha aqui:



# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **FEITO NAS COXAS**

Antigamente, as telhas das casas eram moldadas nas coxas das pessoas escravizadas e como eles tinham corpos diferentes, as telhas não ficavam no mesmo formato e, por isso, estariam malfeitas por ficarem irregulares e mal encaixadas.

## **SUBSTITUIÇÃO: MAL FEITO**

---

## **MULATA**

A palavra refere-se à mula, um animal originado do cruzamento de burro com égua. Na época da escravização, muitas mulheres escravizadas eram abusadas pelos “senhores” e acabavam engravidando. Os filhos eram chamados de mulatos por serem o resultado do cruzamento de um homem branco com uma mulher negra. Torna-se ainda mais pejorativa quando se diz “mulata tipo exportação”.

## **SUBSTITUIÇÃO: PARDO(A)**

# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **SAMBA DO CRIOULO DOIDO**

Empregada com tom sátiro, foi título do samba que ironizava a obrigatoriedade de as escolas de samba retratarem fatos do país nos tempos da Ditadura. No entanto, a expressão racista reafirma um estereótipo negativo aos negros.

### **SUBSTITUIÇÃO: CONFUSÃO**

---

## **CRIOULO/NEGÃO**

Era a designação do filho de escravizados. É um termo extremamente pejorativo e discriminador do indivíduo negro ou afrodescendente.

### **SUBSTITUIÇÃO: PRETO/NEGRO**

# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **MEIA TIGELA**

A expressão vem da época da escravidão. Quando os escravos faziam o serviço ao agrado do dono recebiam uma tigela cheia de comida. E aqueles que não faziam recebiam a tigela pela metade, significando que o trabalho estava mal feito.

**SUBSTITUIÇÃO: MAL FEITO, MEDÍOCRE**

---

## **BUCHO CHEIO OU ENCHER O BUCHO**

Durante o período da escravização, nas minas de ouro, os escravizados apenas se alimentavam quando conseguiam preencher com ouro um buraco na parede conhecido como “bucho”.

**SUBSTITUIÇÃO: BEM ALIMENTADO, SATISFEITO**

# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **LAVEI A ÉGUA**

Possui origem na exploração do ouro, quando os escravizados tentavam esconder algumas pepitas debaixo da crina do animal, ou esfregavam ouro em pó em sua pele, numa tentativa de poder comprar a sua liberdade. No entanto, era pedido para que se lavassem o animal, com o objetivo de recuperar o ouro escondido.

**SUBSTITUIÇÃO: QUERER SE APROVEITAR/SE DAR BEM**

---

## **NEGRA(O) DE TRAÇOS FINOS/ BELEZA EXÓTICA/ NEGRA(O) BONITA**

A mesma lógica do clareamento, tratando o que está fora da estética eurocêntrica como incomum, ou a beleza mais próxima a essa estética como bonita.

**SUBSTITUIÇÃO: BONITA(O)**

# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **CABELO RUIM/DURO/PIXAIM/CABELO DE PALHA DE AÇO**

Termos depreciativos ao cabelo afro,  
negando a beleza existente.

**SUBSTITUIÇÃO: CABELO AFRO, CRESPO, CACHEADO**

---

## **NHACA**

Desde o português do Brasil Colônia vem sendo usada para se referir ao mal cheiro, forte odor. No entanto Inhaca é uma Ilha de Maputo, em Moçambique, onde vivem até hoje os povos Nhacas, um povo Banto.

**SUBSTITUIÇÃO: SUJEIRA, FORTE ODOR**

# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **NÃO SOU TUAS NEGAS**

Faz referência às escravizadas que eram propriedade dos “senhores” e por isso lhes era permitido fazer qualquer coisa com elas.

**SUBSTITUIÇÃO: ME RESPEITE!**

---

## **PRETO DE ALMA BRANCA**

Tentativa de elogiar uma pessoa preta fazendo referência à dignidade dela como algo pertencente apenas às pessoas brancas.

**SUBSTITUIÇÃO: BOA PESSOA**

# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **DENEGRIR**

Possui raiz no significado de “tornar negro”, como algo maldoso e ofensivo, “manchando” uma reputação antes “limpa”.

### **SUBSTITUIÇÃO: DIFAMAR**

---

## **A COISA ESTÁ PRETA**

Expressão racista que reflete a associação entre “preto” e aspectos negativos.

### **SUBSTITUIÇÃO: SITUAÇÃO DESCONFORTÁVEL, DESAGRADÁVEL, DIFÍCIL, PERIGOSA**

# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **SERVIÇO DE PRETO**

Faz referência racista ao trabalho realizado pela população negra.

**SUBSTITUIÇÃO: TAREFA MALFEITA/ REALIZADA DE FORMA ERRADA**

---

**MERCADO NEGRO/MAGIA NEGRA/ LISTA NEGRA/  
HUMOR NEGRO/OVELHA NEGRA**

Utilização da palavra “negra” como algo pejorativo, prejudicial, ilegal.

**SUBSTITUIÇÃO: MERCADO CLANDESTINO/  
LISTA PROIBIDA/ HUMOR ÁCIDO/ REBELDIA**

# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **INVEJA BRANCA**

Ideia do branco como algo positivo, associando o preto a comportamentos negativos.

**SUBSTITUIÇÃO: INVEJA É INVEJA, TROQUE POR UM ELOGIO**

---

## **COR DO PECADO**

Utilizada como elogio, se associa ao imaginário da mulher negra hipersexualizada, reiterando a visão do corpo dela como mercadoria. Além disso, a Igreja Católica justificava a escravização por ser um castigo divino, pois considerava que ser negro era pecado.

**SUBSTITUIÇÃO: NÃO UTILIZAR**

# EXPRESSÕES RACISTAS: SAIBA IDENTIFICAR



## **MACUMBEIRO/GALINHA DE MACUMBA/ CHUTA QUE É MACUMBA**

Expressão que discrimina as(os) praticantes de religiões de matriz africana.

Macumba: instrumento de percussão de origem africana, semelhante ao instrumento reco-reco.

**SUBSTITUIÇÃO: NÃO UTILIZAR**

# APOIO JURÍDICO: O QUE É RACISMO E INJÚRIA RACIAL E COMO BUSCAR SEUS DIREITOS

## RACISMO É CRIME?

# RACISMO É CRIME!

A Lei n.º 7.716, de 5 de janeiro de 1989, define o preconceito racial e de cor como crime.

O **crime de racismo** ocorre quando as ofensas praticadas pelo autor atingem toda uma coletividade, um número indeterminado de pessoas, ofendendo-os por sua 'raça', etnia, religião ou origem. É impossível saber o número de vítimas atingidas.

Exemplo: negar emprego a pessoas negras.

O **crime de injúria, incluindo a racial**, está previsto no artigo 140, parágrafo 3º do Código Penal, e ocorre quando o autor ofende a dignidade ou o decoro utilizando elementos de 'raça', cor, etnia, religião, condições de pessoas idosas e portadores de deficiência. Nesse caso, diferente do racismo, a autor não atinge uma coletividade e sim a uma determinada pessoa, no caso, a vítima.

Exemplo: chamar uma pessoa negra de "macaco".

Fonte: As diferenças entre Racismo e Injúria Racial



# OUTROS MARCOS LEGAIS

## EDUCAÇÃO

Em 1996, a **Lei 9.394**, de diretrizes e bases da educação nacional, tornou obrigatório que o ensino da História do Brasil leve em conta as contribuições das diferentes culturas e etnias para a formação do povo brasileiro, especialmente das matrizes indígena, africana e europeia.

E, após, a **Lei 10.639**, de 2003, que alterou a lei anterior, incluindo a obrigação do estudo da história africana e afro-brasileira nas escolas, ainda que haja desafios da implementação dela. O texto inclui, ainda, o dia 20 de novembro como 'Dia Nacional da Consciência Negra' no calendário escolar.

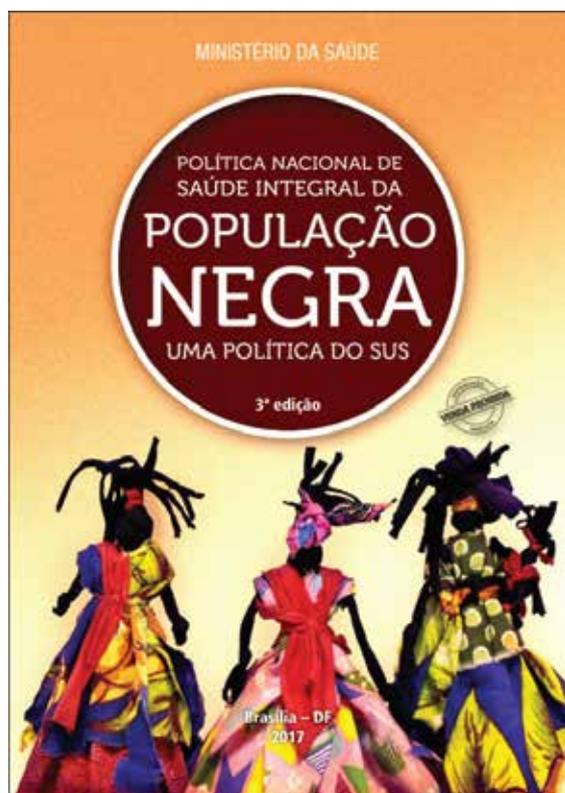
Em 2012, a **Lei 12.711**, determinou a instituição de cotas raciais para o ingresso de estudantes negros nas universidades e instituições federais.



# OUTROS MARCOS LEGAIS

## SAÚDE

A portaria 992 do Ministério da Saúde, publicada em 2009, institui a **Política Nacional de Saúde Integral da População Negra**. O documento é um compromisso firmado pelo Ministério da Saúde no combate às desigualdades no Sistema Único de Saúde (SUS) e na promoção da saúde da população negra de forma integral, considerando que as iniquidades em saúde são resultado de injustos processos socioeconômicos e culturais – em destaque, o vigente racismo – que corroboram com a morbimortalidade das populações negras brasileiras.



Acesse a Política aqui:



Política Nacional de Saúde Integral da População Negra : uma política para o SUS ([saude.gov.br](http://saude.gov.br))

# CUIDE-SE!

## **DOENÇAS GENÉTICAS OU HEREDITÁRIAS MAIS COMUNS DA POPULAÇÃO NEGRA**



- **Anemia falciforme** — Doença hereditária, decorrente de uma mutação genética ocorrida há milhares de anos, no continente africano. A doença, que chegou ao Brasil pelo tráfico de pessoas escravizadas, é causada por um gene recessivo, que pode ser encontrado em frequências que variam de 2% a 6% na população brasileira em geral, e de 6% a 10% na população negra.
- **Diabetes mellitus (tipo II)** — Esse tipo de diabetes se desenvolve na fase adulta e evolui causando danos em todo o organismo. É a 4ª causa de morte e a principal causa de cegueira adquirida no Brasil. Essa doença atinge com mais frequência os homens negros (9% a mais que em homens brancos) e as mulheres negras (em torno de 50% a mais que em mulheres brancas).
- **Hipertensão arterial** — A doença, que atinge 10% a 20% dos adultos, é a causa direta ou indireta de 12% a 14% de todos os óbitos no Brasil. Em geral, a hipertensão é mais alta entre as pessoas do sexo masculino e tende ser mais complicada em negros, de ambos os sexos.
- **Deficiência de glicose-6-fosfato desidrogenase** — Afeta mais de 200 milhões de pessoas no mundo. Apresenta frequência relativamente alta em negros americanos (13%) e populações do Mediterrâneo, como na Itália e no Oriente Médio (5% a 40%). A falta dessa enzima resulta na destruição dos glóbulos vermelhos, levando à anemia hemolítica e, por ser um distúrbio genético ligado ao cromossomo X, é mais frequente em pessoas do sexo masculino.

# IDENTIFIQUEI UMA SITUAÇÃO DE RACISMO, E AGORA?



O Risoleta é uma Instituição feita de pessoas para pessoas, que se pauta no respeito à vida e na valorização do ser humano no exercício da sua missão.

Conforme descrito no Manual de Conduta e Ética Institucional, não será admitida, em qualquer hipótese, ação ou manifestação que gere qualquer distinção, restrição ou exclusão em relação à cor, raça, etnia, cultura ou religião.

Ainda, não é tolerada qualquer forma de ameaça, abuso, assédio, além de brincadeiras e discussões desrespeitosas e preconceituosas.

**Presenciou ou sofreu alguma situação que envolva racismo?  
Busque apoio na Ouvidoria (3º andar do Hospital, pelo ramal  
3385 ou via e-mail [ouvidoria@hrtn.fundep.ufmg.br](mailto:ouvidoria@hrtn.fundep.ufmg.br)).**

Qualquer ação que fuja das orientações de conduta e ética do Risoleta será levada pela Ouvidoria ao Comitê de Conduta e Ética Institucional.