



Dia Internacional da Eliminação da Discriminação Racial

21 DE MARÇO



História (Massacre de Sharpeville)

- Neste dia, em 1960, a polícia Sul-Africana disparou sobre uma manifestação pacífica, contra o regime do Apartheid.
- Ficaram feridas 180 pessoas e morreram 69 pessoas, incluindo 8 mulheres e 10 crianças.



O que é o Racismo?

- O racismo corresponde a uma construção social complexa e multideterminada que se constitui num processo de **hierarquização, exclusão e discriminação** contra um indivíduo ou toda uma categoria social, definida como diferente, com base em alguma marca física externa (real ou imaginada), à qual corresponde um sistema de atribuição de valor.



O impacto do Racismo

- Os comportamentos discriminatórios e racistas têm, factualmente, um impacto considerável na saúde psicológica, podendo resultar em perturbações de ansiedade, depressão e stress pós-traumático, bem como numa saúde geral precária e menor qualidade de vida.
- O impacto negativo na saúde psicológica: **autoestima, bem-estar e satisfação com a vida**, aumento do **stress** e de sintomatologia **ansiosa** e **depressiva**, bem como risco aumentado de desenvolvimento de problemas de **stress pós-traumático, ideação suicida** e traços de **paranóia** e **neuroticismo**.





*Combate ao Racismo: Rosa Parks
(1913-2005)*

Rosa Parks

- Rosa Parks, em 1955, **iniciou o movimento dos direitos civis nos Estados Unidos** ao recusar abdicar do seu lugar no autocarro e oferecê-lo a um homem branco, como seria a norma;
- Este gesto **inspirou líderes de comunidades negras locais** a boicotarem os sistemas de transportes de Montgomery, cidade do estado do Alabama, onde residia Rosa Parks;
- Apesar de ter **perdido o seu emprego** e **enfrentado processos judiciais**, tornou-se um **símbolo de dignidade** e da luta pelo **fim da segregação racial**.

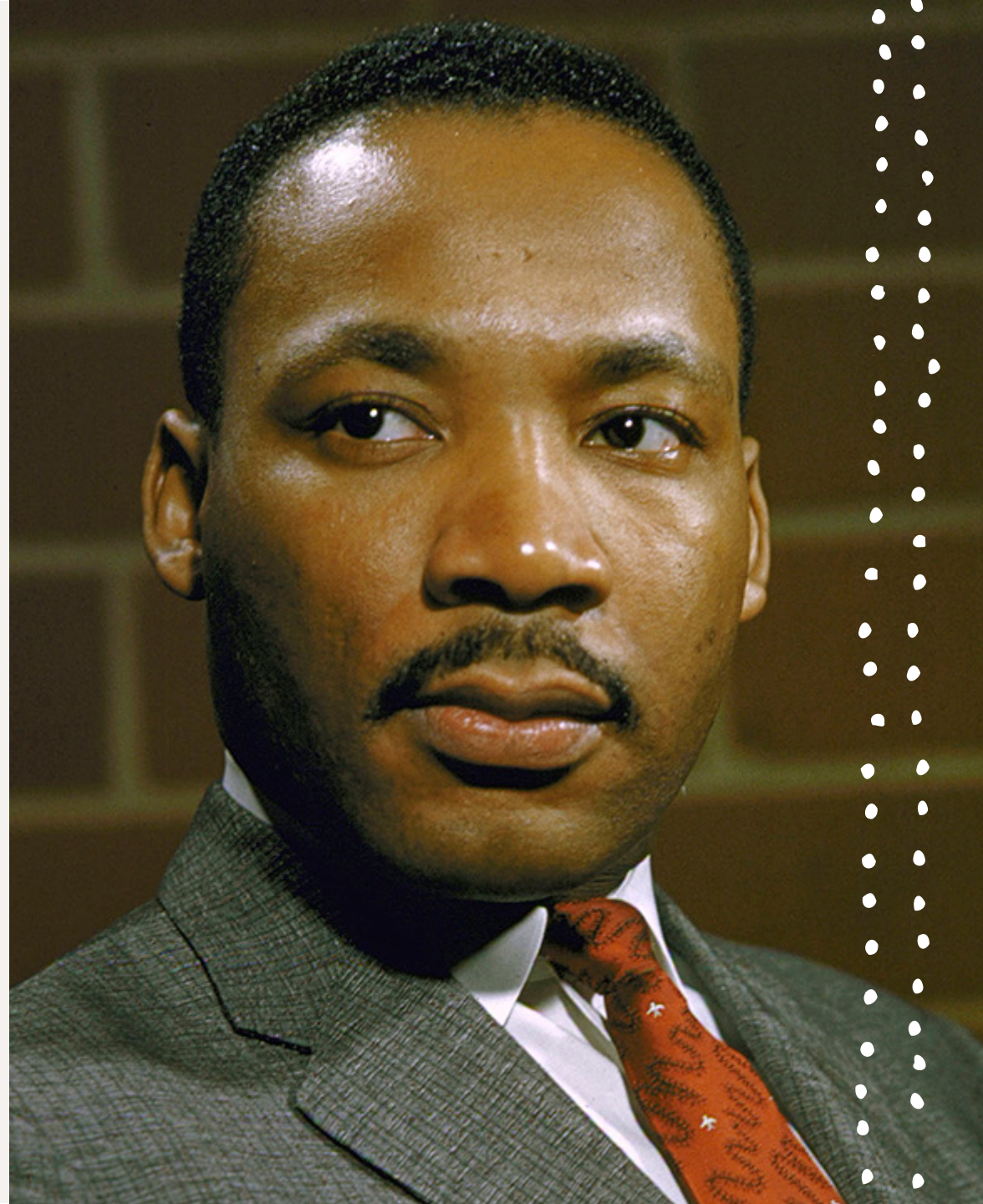


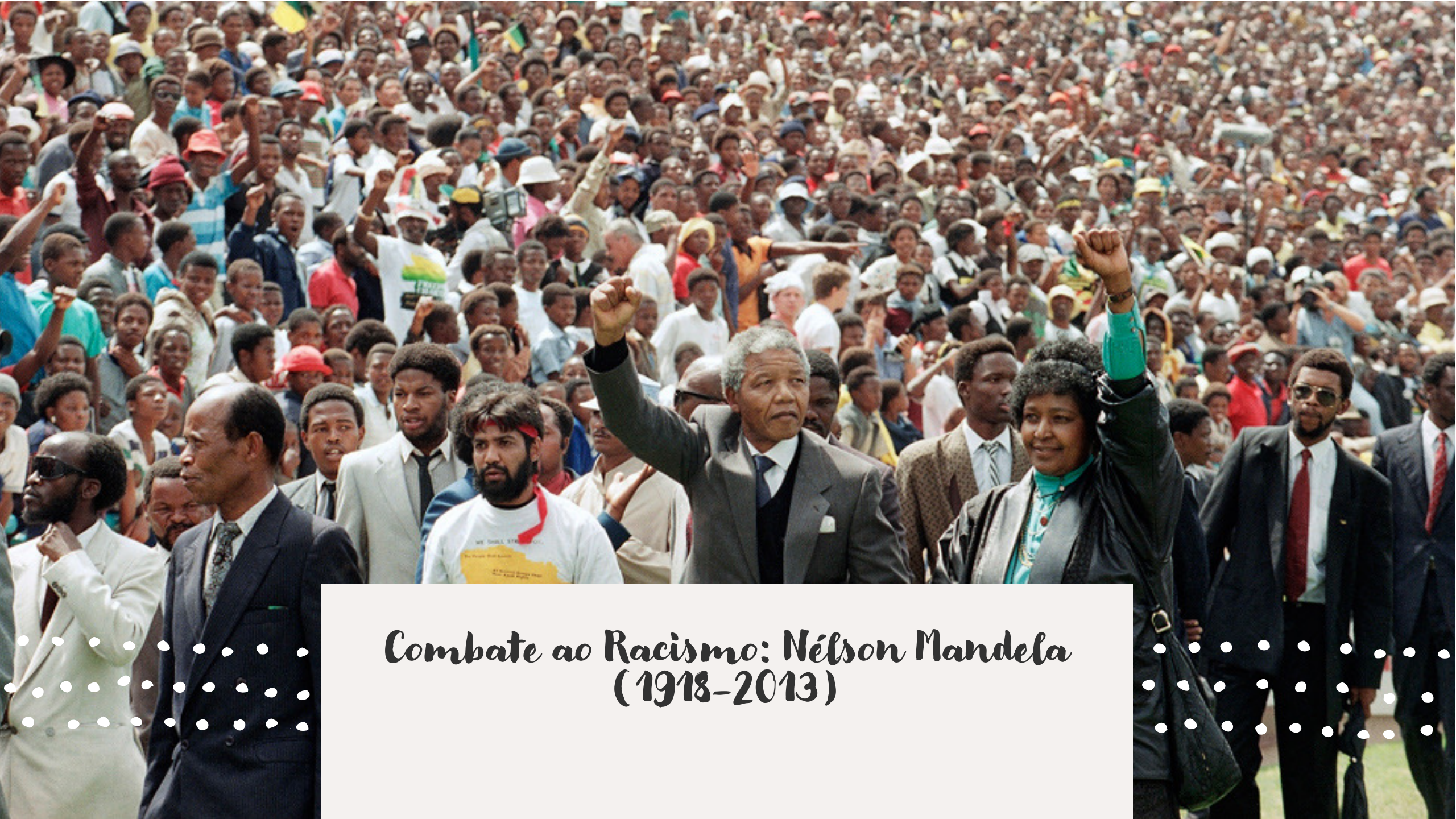


Combate ao Racismo: Martin Luther King (1929-1968)

Martin Luther King

- **Pastor Baptista**, de uma igreja em Montgomery (cidade de Rosa Parks) e **adepto da não-violência** liderou os boicotes à rede de transportes desta cidade, em 1955, após o incidente de Rosa Parks.
- Nos anos seguintes realizou várias palestras nas quais **advogava um caminho pacífico**, baseado nos princípios da “desobediência Civil”, **para atingir a igualdade racial**;
- Em 1963, organizou a **Marcha de Washington**, na qual mais de 200.000 pessoas estiveram presentes. Nesta marcha foi proferida o célebre discurso: “I have a dream...”
- Para além da sua luta com contra a segregação racial, também se opôs à guerra no Vietname e contra a pobreza e miséria de qualquer indivíduo, independentemente da cor da pele;
- Foi assassinado a **4 de Abril de 1968**, durante uma greve de trabalhadores de saneamento. Neste dia, **nos Estados Unidos, é feriado nacional**.



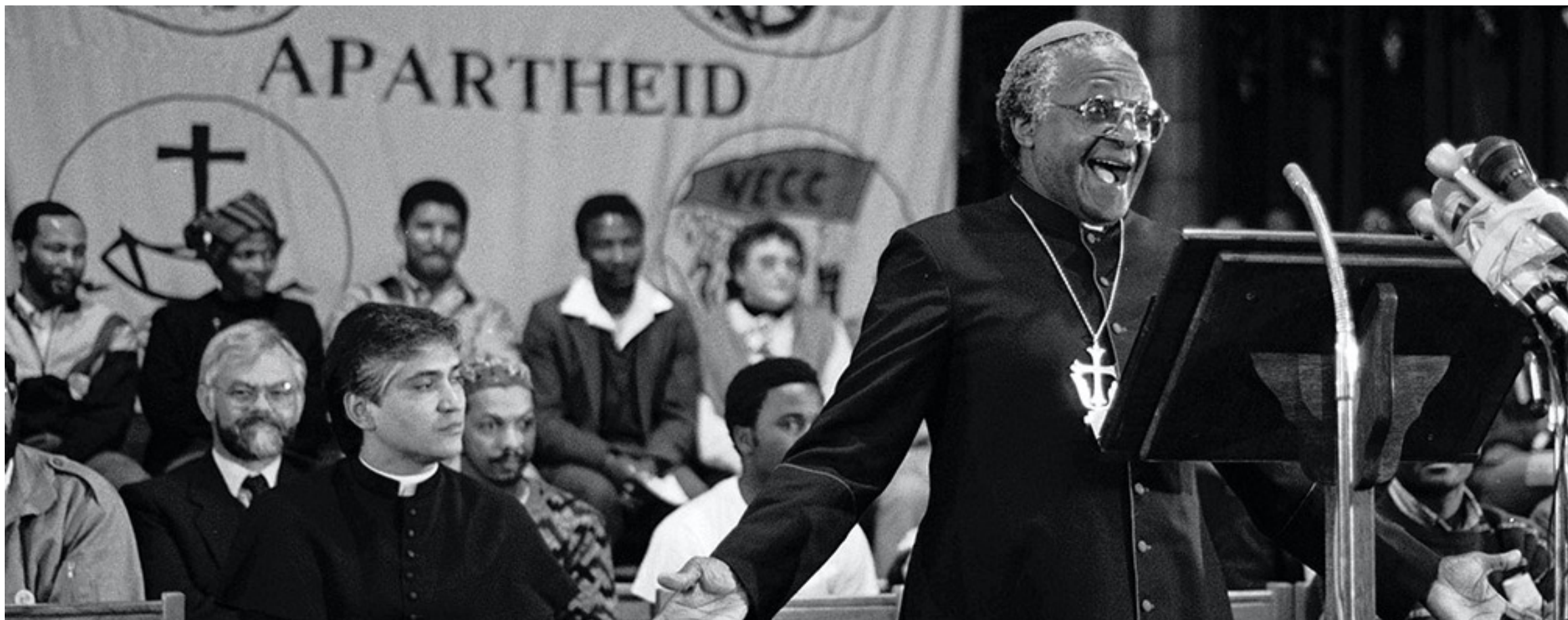


Combate ao Racismo: Nelson Mandela (1918-2013)

Nélson Mandela

- Vencedor do **prêmio nobel da paz em 1993**. Ele liderou as investidas da organização “Lança da Nação” **contra o regime do Apartheid**;
- Por liderar manifestações, greves e sabotagem de redes elétricas, telefone e transportes **foi condenado à prisão perpétua e trabalhos forçados em 1962**;
- À medida que as pressões internacionais começaram a pressionar o regime sul-africano, é oferecida várias vezes a Nélson Mandela a libertação, tendo este rejeitado sempre, de forma a exercer pressão sobre o regime.
- **Passou 27 anos preso, 18 dos quais com trabalhos forçados em Robben Island.**
- Em 1989, morre o presidente Pieter Botha e assume a liderança Frederik de Klerk que negocia a saída de Mandela da prisão. **Em 1994, Mandela é eleito presidente da África do Sul.**





Combate ao Racismo: Desmond Tutu (1931-2021)

Desmond Tutu

- Foi **padre anglicano**, professor e esteve **na linha da frente da luta pela igualdade**, como um dos líderes do movimento Anti-Apartheid, na África do Sul;
- Por advogar contra o regime do Apartheid e a favor de sanções ao mesmo, **foi encarcerado em várias ocasiões**;
- Apesar de ser padre, recusou em várias instâncias as doutrinas da igreja, sendo um **apoiente dos direitos das comunidades LGBT** e do **suicídio medicamente assistido** (a vida não deve ser preservada "a qualquer custo");
- Foi-lhe atribuído o prémio nobel da paz em 1984.



A close-up, side-profile shot of a Black male soccer player in motion. He is wearing a dark blue jersey with light blue accents and a white logo on the front. His skin is glistening with sweat, and his expression is one of intense focus. The background is a blurred stadium filled with spectators.

Racismo nos contextos desportivos

Racismo nos contextos desportivos

O Desporto é um fenómeno humano que reflete a **sociedade em pequena escala**; É capaz de influenciar e ser influenciado pelo contexto económico, social, cultural e político.



O QUE É O RACISMO?

- Crença de superioridade em relação a uma pessoa ou grupo com características biológicas e culturais diferentes (por exemplo, pela sua etnia, nacionalidade de origem ou ascendência, religião, etc.)

FORMAS DE RACISMO?

O racismo pode-se manifestar através de ações ou omissões (conscientes ou inconscientes) que anulam ou limitam direitos, transformando-se assim em práticas discriminatórias ou racismo em forma de ação.

O racismo pode acontecer (exemplos):

- A nível verbal, através de ofensas à vítima;
- De maneira física, com agressões;
- De maneira social, quando o agressor exclui a vítima das atividades do grupo;
- Através das redes sociais.

IMPORTÂNCIA DO DESPORTO?

- Fazer desporto é um direito de todos os cidadãos;
- A prática de desporto é fundamental para o bom funcionamento do nosso corpo e mente;
- A paixão pelo desporto é capaz de mover um país inteiro e trazer felicidade;
- Através do desporto fazemos amigos;
- O desporto deve promover, por exemplo, o respeito, a tolerância, a verdade e a cooperação.

RACISMO NO DESPORTO?

Infelizmente, o racismo existe também no desporto:

- Nas diferentes modalidades;
- Em todas as idades;
- Em todas as pessoas.

CONSEQUÊNCIAS PARA A VÍTIMA?

- Isolamento;
- Falta de confiança;
- Tristeza, depressão;
- Revolta (que se pode tornar em violência).

CONSELHOS AOS PAIS/FAMILIARES?

- Não insultar, nem fazer comentários trocistas ou contar anedotas a desvalorizar os outros;
- Mostrar que é muito importante existir respeito;
- Dar o bom exemplo.



COMO AGIR PERANTE COMPORTAMENTOS RACISTAS?

- Procura, sempre que possas, intervir e mostrar ao agressor que ele está a magoar e a ser injusto;
- Tenta reconfortar a vítima, mostrando-lhe que não é aquilo que o agressor quer que ela acredite;
- Denuncia às autoridades (Ex. APCVD, CICDR, Ministério Público, etc.);
- Se não puderes intervir diretamente, procura ajuda;
- Lembra-te que, se não fizeres nada, o comportamento do agressor vai continuar.



LEMBRA-TE...

- O racismo não deve existir, não tem espaço no desporto e na sociedade;
- Uma atitude que parece de superioridade, afinal, não é mais do que um sinal de fragilidade;
- Somos todos seres humanos com as suas diferenças e é essa diversidade que nos enriquece;
- Não te sintas mal por aquilo que és;
- O respeito é fundamental;
- No desporto e na vida, todos temos os mesmos direitos, independentemente do tom de pele, origem étnica, nacionalidade, ascendência, religião, etc.

Racismo nos contextos desportivos

A group of children are playing soccer on a green artificial turf field. In the foreground, a boy in a grey hoodie and dark pants is kicking a red soccer ball. Other children, including a girl in a red jacket and a boy in a blue jacket, are watching. A soccer goal is visible in the background.

Direitos do Jovem atleta:

- Ser tratado com dignidade, sensibilidade, respeito e de forma amistosa;
- Participar numa base de igualdade, de forma adequada às suas capacidades e habilidade e experienciar a competição a um nível que se sintam confortáveis;
- Ser dada a privacidade e confidencialidade necessária;
- Divertir-se e desfrutarem das atividades.

Os jovens atletas nunca devem usar linguagem inaceitável, incluindo comentários racistas.

Referências:

BBC News. (2021, Dezembro 26). Obituary: Desmond Tutu - South Africa's rebellious priest. <https://www.bbc.com/news/world-africa-22292744> Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2021, Dezembro 26). Desmond Tutu. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/biography/Desmond-Tutu>

Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2021, Dezembro 1). Nelson Mandela. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/biography/Nelson-Mandela>

History. (2022, Janeiro 19). Rosa Parks. HISTORY. <https://www.history.com/topics/black-history/rosa-parks>

Lewis, D. L. and Carson, . Clayborne (2022, Janeiro 11). Martin Luther King, Jr.. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/biography/Martin-Luther-King-Jr>

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2021, Maio). Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025. OPP.

Remembering Desmond Tutu's life and legacy. (2021, Dezembro 26). PBS NewsHour. <https://www.pbs.org/newshour/show/remembering-desmond-tutus-life-and-legacy>

Wikipedia. (2022, Março 8). Sharpeville massacre. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Sharpeville_massacre



Departamento de Psicologia
Padroense F.C.

