

# Estereótipos e preconceitos inconscientes

## Ficha Informativa

### Definições

- **Vieses:** Distorção das percepções cognitivas o que conduz, por vezes de forma inconsciente, a juízos e tomadas de decisão incorrectos.
- **Esterótipos:** Julgamentos generalizados que categorizam os indivíduos com base em conhecimentos incompletos sobre os grupos sociais a se acredita pertencer, conduzindo a expectativas sobre o seu comportamento e capacidades.
- **Preconceito:** Juízo emocional pré-concebido, que se manifesta numa atitude discriminatória perante grupos sociais específicos.
- **Discriminação:** Resposta comportamental a avaliações estereotipadas, que podem ter efeitos negativos ou positivos e ser designadas por privilégios no contexto da igualdade de oportunidades.

### Origem dos preconceitos

A compreensão da origem dos preconceitos permite-nos explorar as causas e os mecanismos subjacentes que contribuem para a formação e a perpetuação dos preconceitos. Todas as pessoas têm preconceitos, independentemente do género, educação ou estatuto social. Apesar dos preconceitos ajudarem o nosso cérebro a tomar decisões rápidas, também podem levar à discriminação e a má tomada de decisões.

Os preconceitos individuais são influenciados pelos nossos sistemas de pensamento e pelas nossas experiências e vivências.

#### 1. Sistemas de pensamento

- Dois sistemas de pensamentos: **Sistema 1** (inconsciente) e **Sistema 2** (consciente)
- **Sistema 1:** possibilita a actuação rápida baseada em experiências adquiridas.
- **Sistema 2:** processo mais lento que requer um esforço consciente.

#### 2. Experiências

- As experiências moldam os nossos processos de pensamento inconscientes.
- Por vezes, estes processos podem ser incorrectos ou apresentar-se contra as nossas crenças conscientes (= preconceitos inconscientes).

#### 3. Pontos a reter



Para mais informações sobre o **género** no **Módulo 1**.

- Os preconceitos inconscientes podem ocorrer devido à sobrecarga de informação, ao baixo valor informativo, à necessidade de decisões rápidas e, à diversidade de informação.
- São como atalhos que o nosso cérebro utiliza, especialmente quando nos sentimos nervosos ou assustados.
- Por vezes, estes atalhos podem causar tratamento injusto ou discriminação, pelo que é importante compreender os nossos preconceitos inconscientes.
- Para lidar com os preconceitos inconscientes, devemos questionar as nossas percepções e, ainda, reavaliar as nossas experiências.

## Preconceitos no contexto da violência doméstica e as suas consequências

### Normas de género e expectativas de papéis de género

- **Normas de género:** Normas que são impostas aos indivíduos numa sociedade para se apresentarem, agirem e se expressarem com base no sexo que lhes foi atribuído à nascença.
- **Expectativas de papéis de género:** Normas sociais que ditam aos indivíduos o que constitui "masculinidade" e "feminilidade".

O impacto negativo dos papéis de género pode ser visto no fenómeno da masculinidade tóxica, na objectificação das mulheres e na falta de representação ou representação incorrecta das pessoas LGBTQ+ nos meios de comunicação social.

- **Masculinidade tóxica:** Normas sociais nocivas dirigidas a homens e rapazes, que promovem a ideia de que a masculinidade ou a expressão da masculinidade é a parte mais importante de ser homem.
- **Objectificação da mulher e sexualização da violência:** Ocorre em anúncios publicitários, videoclips, jogos de vídeo, filmes, pornografia e noutros contextos (por exemplo, linguagem sexista, catcalling). Torna mais difícil sentir empatia por mulheres que sofreram abuso ou violência sexual.
- **Representação da LGBTQ+ nos media:** Falta de representação, ou representação com base em estereótipos desactualizados, que os identificam como vítimas ou como doentes mentais, contribuindo para a sua discriminação.

### Culpabilização da vítima

- Tendência para responsabilizar parcial ou totalmente as vítimas de VD pelos maus tratos que sofrem, em vez de atribuir a responsabilidade ao agressor.
- Decorre de atitudes sociais e concepções erradas que colocam injustamente o ónus da responsabilidade na vítima, implicando frequentemente que esta, de alguma forma, provocou ou mereceu a violência que lhe foi infligida.
- Perpetua uma cultura de silêncio, trivializa as experiências das vítimas o que pode desencorajá-las a procurar ajuda.



----

Consultar o **Módulo 3** para informações de como evitar a **culpabilização da vítima** nos órgãos de comunicação social.



----

Para uma visão geral dos **preconceitos no contexto da violência doméstica** e das suas possíveis consequências, clicar [aqui](#).

### Exemplos:

- “A vítima provocou-o.”
- “Ambos têm problemas.”
- “A vítima não devia ter casado com ele.”
- “A vítima estava bêbada.”

A linguista e autora feminista Júlia Penelópe apresenta alguns exemplos para ilustrar como, dependendo da linguagem usada se pode culpabilizar ou não culpabilizar a vítima.

#### **O João bateu na Maria.**

*A frase está escrita em voz activa. É claro quem está a cometer a violência.*

#### **A Maria foi agredida pelo João.**

*A frase foi alterada para a voz passiva, pelo que a Maria vem em primeiro lugar.*

#### **A Maria foi agredida.**

*O João foi retirado da frase. O foco da atenção concentra-se na Maria.*

#### **A Maria é uma mulher mal tratada.**

*Ser uma mulher maltratada passou a ser a identidade da Maria. O João é omissor da declaração e, não será responsabilizado pela opção de abuso ou perpetrador.*

O foco é transferido para a Maria e deixando de estar no João, o que encoraja o público a concentrar-se na vítima em vez de ser nas acções do agressor.

## Estratégias contra os viés e preconceitos

### 1. Imagem contra-estereotipada = pensar nos estereótipos:

- Por vezes, as pessoas têm ideias sobre a forma como determinados grupos de pessoas devem ser.
- Quando pensamos em pessoas que são diferentes desses estereótipos, isso pode tornar-nos menos tendenciosos.

### 2. Individuação = foco na singularidade de cada indivíduo:

- Não se deve julgar uma pessoa com base nas nossas primeiras impressões ou no que pensamos sobre o grupo a que parece pertencer.
- É importante dedicar algum tempo a conhecer a pessoa como um indivíduo.
- Podemos desafiar os nossos estereótipos aprendendo mais sobre a pessoa e vendo as suas qualidades únicas.

### 3. Teoria do contacto = contactos positivos reduz os estereótipos:

- Experiências positivas com pessoas de grupos diferentes, reduz a probabilidade de acreditar nos estereótipos.

### 4. Perspectiva do outro = colocar-se no lugar da outra pessoa:

- É importante tentar compreender como é que outra pessoa se sente ou pensa, e devemos imaginar como nos sentiríamos se estivéssemos na sua situação.

**Exemplos:****O que é que vejo? O que é que eu leio ou ouço?**

*Uma mulher com véu na cabeça entra no escritório.*

**O que é que eu penso? Como é que classifico?**

*A mulher é Mulçumana.*

**O que é que sinto? Que emoções é que são despoletadas em mim? Como é que julgo e decido?**

*A mulher é confiante / Tenho pena da mulher. / etc.*

## Cinco passos para combater os preconceitos pessoais

**1. Aceitar que se tem preconceitos:**

- Por vezes, a nossa forma de pensar pode não ser justa para todas as pessoas.
- É importante aprender mais sobre estas formas de pensar e sobre a forma como podem afetar as nossas decisões.

**2. Identificar situações onde os erros podem ocorrer:**

- Há alturas em que podemos não tomar as melhores decisões por estarmos com pressa ou zangados.
- É importante pedir a opinião de amigos e colegas sobre a nossa pessoa para compreender as nossas preferências e padrões.

**3. Analisar a forma como se vê as coisas:**

- Quando observamos algo, acomete-nos de pensamentos e sentimentos.
- Podemos perguntar-nos o que vemos, o que pensamos e como nos faz sentir.

**4. Compreender a origem dos preconceitos:**

- As nossas experiências e a cultura em que crescemos moldam a forma como vemos e julgamos as coisas.
- Podemos refletir sobre a origem das nossas ideias e como estas podem diferir das dos outros.

**5. Reduzir preconceitos e estar consciente dos mesmos:**

- Se nos apercebermos que temos preconceitos, poderemos trabalhar para os mudar.

- Aprender mais sobre diferentes tópicos pode auxiliar-nos a tirar conclusões mais justas.

Os materiais para a formação para workshop ou para estudo autónomo podem ser consultados [aqui](#).