**Feature article**

Header

**Escolha o respeito**

Copy

Todos nós queremos nos sentir respeitados, valorizados e acolhidos em casa, em nossa comunidade e no trabalho. Mas será que cada um de nós se esforça o bastante para fazer com as outras pessoas se sintam assim? Além da forma como elas se sentem, a maneira como tratamos as pessoas pode ter um grande impacto na saúde e bem-estar delas.

Cada um de nós pode optar por ajudar a fazer uma diferença positiva. Veja aqui algumas maneiras de fazer exatamente isso.

**Conheça a si mesmo**

Uma das melhores maneiras de ajudar as pessoas a se sentirem incluídas é ser autoconsciente. Quando começamos a entender quem somos e por que somos desta ou daquela forma, isso pode nos ajudar a identificar como podemos ou não estar ajudando a criar um ambiente onde os outros se sintam seguros e acolhidos.

Nossos cérebros criam categorias para dar sentido ao mundo. Mas os valores que atribuímos a diferentes categorias são aprendidos – e podem ser desaprendidos com autoconsciência e esforço contínuo. Portanto, é útil entender seus próprios preconceitos. Por exemplo, pergunte a si mesmo se você:

* • Prefere as pessoas que são mais parecidas com você?
* • Prefere informações que apoiem suas opiniões e crenças existentes?
* • Mantém e/ou age de acordo com suposições baseadas apenas em aparências e primeiras impressões?
* • Gravita em torno de coisas e ideias que você já sabe que gosta e nas quais está interessado?

Todos esses são indicadores de possíveis preconceitos. Faça uma autoanálise de como isso pode aparecer em suas interações do dia a dia com outras pessoas e como você pode se ajudar a corrigir o curso.

**Entenda o impacto**

Para um indivíduo, ser discriminado e excluído pode levar à depressão, ansiedade, estresse crônico, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), pressão alta, uso de substâncias, entre outras condições de saúde mental e física.

Embora uma única pessoa (geralmente) não possa mudar o mundo, cada um de nós pode ajudar a fazer uma diferença positiva no dia a dia de outra pessoa, inclusive ajudando-a a se sentir vista e acolhida. Pode ser tão simples quanto cumprimentar uma pessoa que passa por você, sentar ao lado de um colega de trabalho que você não conhece em uma reunião de equipe ou se apresentar a um novo vizinho. Há inúmeras maneiras.

**Pense no que você está realmente dizendo**

Seja com ou sem intenção, às vezes as palavras que usamos humilham outra pessoa, sugerindo que ela não se encaixa ou invalidando suas experiências. Essas “microagressões” podem ser desrespeitos, desdém ou insultos verbais, não-verbais ou ambientais. Portanto, é melhor pensar antes de falar e pensar sobre o que você está prestes a dizer do ponto de vista da outra pessoa.

Mesmo com as melhores intenções, às vezes cometemos erros ou acidentalmente ferimos os sentimentos de outra pessoa. Se fizer isso, peça desculpas. Todo mundo comete erros - o mais importante é aprender com eles e se comprometer a fazer melhor.

**Entenda a pessoa**

Cada pessoa é única. Só porque as pessoas têm em comum um histórico, raça, gênero, sexualidade, etc., isso não as torna iguais. Na verdade, mesmo que alguém tenha a mesma formação, tenha crescido na mesma cidade, frequentado a mesma escola, seja do mesmo sexo, trabalhe na mesma área, tenha os mesmos valores, se pareça com você, fale como você e aja como você, etc., ainda assim, essa pessoa é diferente de você.

**Seja um aliado — e um defensor**

Responsabilize a si mesmo e aos outros pela criação de um ambiente acolhedor. Se você ouvir ou ver algo que possa ameaçar a sensação de segurança ou aceitação de outra pessoa, responda de maneira educada, mas firme. Da mesma forma, se você ouvir alguém demonstrar uma microagressão, ajude a pessoa a aprender com isso, corrigindo-a gentilmente e explicando o que aconteceu.

**Cuidado com as diferenças de tratamento**

Muitas vezes nos dizem para tratar os outros como gostaríamos de ser tratados. Claro, isso faz muito sentido – a maioria das pessoas quer ser tratada com gentileza e cuidado e se sentir incluída. No entanto, existem diferenças consideráveis na forma como nós, como indivíduos, queremos ser tratados e o que nos deixa confortáveis. Um exemplo fácil são as diferentes maneiras pelas quais as pessoas se cumprimentam, inclusive na mesma família, uma palavra (olá!), reverência, aceno de cabeça, aperto de mão, abraço, beijo, outra coisa?

Antes de dizer, fazer ou supor algo, lembre-se de manter a mente aberta sobre as várias possibilidades, perspectivas e preferências dos indivíduos e respeitar os limites pessoais. Em outras palavras, pense primeiro em tratar as pessoas como elas preferem ser tratadas. E se não saber, pergunte.

**Não há problema em discordar**

Encontrar compreensão e respeito mútuos não significa que você tenha que concordar com tudo que outra pessoa diz ou faz – ou vice-versa. Apoiar a diversidade é, por si só, valorizar e dar espaço às pessoas pelo fato de elas terem formas diferentes de ver e viver o mundo. Faça o possível para ouvir com respeito e peça uma conversa aberta. Dependendo da situação e circunstância, isso pode incluir levar em consideração o feedback construtivo. Só podemos melhorar e crescer se estivermos dispostos a isso.

**Busque novas perspectivas**

Algo pode parecer completamente estranho para você até que você tente. Aproveite as oportunidades para ampliar suas próprias perspectivas e ganhar experiências. Inicie conversas, leia livros, assista a filmes, visite museus, experimente novas comidas e viaje para sair da sua zona de conforto, fazer novas conexões e ver o mundo pelos olhos de outras pessoas.

Provavelmente, quanto mais aprender sobre todas as culturas, sabores e regiões do mundo, mais você aprenderá a ver as semelhanças e valorizar as diferenças – inclusive as suas.

**Fontes:**

Discrimination: A social determinant of health inequities. *Health* *Affairs*. [healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/](https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/). Acesso em 21 de março de 2023.

UNICEF. Racism and discrimination against children rife in countries worldwide. [unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide](https://www.unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide). Acesso em 21 de março de 2023.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. [apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress](https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress). Acesso em 21 de março de 2023.

Center for Creative Leadership. The power of respect. [ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/](https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/). Acesso em 21 de março de 2023.

KelloggInsight. How to make inclusivity more than just an office buzzword. [insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword](https://insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword). Acesso em 21 de março de 2023.

Harvard Business Review. 3 small ways to be a more inclusive colleague. [hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague](https://hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague). Acesso em 21 de março de 2023.

Youth Employment UK. Ways to think about understanding others and treating them fairly. [youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/](https://www.youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/). Acesso em 21 de março de 2023.