

ATITUDE **DIVERSIDADE** **FAZ BEM**

CUIDADO INTEGRAL PARA TODOS




USISAÚDE

Diversidade é a qualidade do que é diverso, diferente. É tudo aquilo que apresenta **multiplicidade, variedade de características, experiências e identidades, e que, por isso, não pode ser definido como homogêneo.** Em outras palavras, falar de diversidade é reconhecer que a sociedade é formada por pessoas únicas, com distintas formas de viver.

Ao longo da história, muitas diferenças foram invisibilizadas ou tratadas como barreiras. No entanto, torna-se cada vez mais evidente que **a diversidade faz parte da própria estrutura da sociedade, contribuindo para ampliar perspectivas, fortalecer o diálogo e promover ambientes mais inclusivos.** Reconhecer e promover a diversidade significa criar espaços onde todas as pessoas possam ser vistas, ouvidas e respeitadas. Significa também compreender que as **diferenças não nos afastam, mas enriquecem a convivência e fortalecem a vida como um todo.**

Quando reconhecemos as diferenças sociais e individuais entre as pessoas, tornamos possível **construir práticas de cuidado mais inclusivas, respeitosas e eficazes.** Vale salientar, também, que a saúde não se limita apenas à ausência de doenças, mas envolve bem-estar físico, mental e social, o que exige atenção às múltiplas realidades que compõem a sociedade.

Promover a saúde, portanto, também significa acolher as diferenças e garantir equidade no acesso aos cuidados. Ao valorizar a diversidade humana, fortalecemos **relações mais empáticas, ampliamos o diálogo e contribuimos para a construção de ambientes mais saudáveis, justos e acolhedores para todos.** Assim, reconhecer a diversidade não é apenas uma questão social, mas também um compromisso fundamental com a qualidade de vida e o bem-estar coletivo.

QUAL A RELAÇÃO ENTRE DIVERSIDADE E SAÚDE MENTAL?

A diversidade e a saúde mental estão profundamente relacionadas, pois o bem-estar psicológico das pessoas também depende do ambiente social em que vivem e das oportunidades que têm de serem reconhecidas e respeitadas em sua individualidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que não há saúde sem saúde mental, reforçando que o cuidado com a saúde envolve não apenas aspectos físicos, mas também emocionais, sociais e psicológicos. Nesse contexto, as condições de inclusão ou exclusão presentes na sociedade exercem forte influência sobre a forma como as pessoas se percebem e se relacionam com o mundo.





De forma objetiva, a falta de inclusão e de representatividade pode impactar negativamente a saúde mental de determinados grupos sociais. Isso ocorre porque **muitas pessoas enfrentam barreiras para acessar espaços, oportunidades e direitos, além de sofrerem pressão para se adequar a determinados padrões de comportamento, aparência, orientação sexual, identidade de gênero ou outros aspectos da identidade.**

Quando alguém sente que precisa constantemente esconder quem é ou tentar se encaixar em expectativas sociais rígidas, podem surgir sentimentos de:

- Frustração
- Insegurança
- Isolamento
- Sofrimento psicológico

DIVERSIDADE CULTURAL E RELIGIOSA

A diversidade cultural e religiosa refere-se à coexistência de diferentes tradições, crenças, valores, costumes e formas de expressão presentes em uma sociedade. **Cada grupo cultural ou religioso carrega consigo uma história, um conjunto de práticas e uma visão de mundo que influenciam comportamentos, modos de viver, formas de celebrar, de se comunicar e de compreender a realidade.**

No campo cultural, a diversidade se manifesta por meio de elementos como **língua, alimentação, vestimentas, manifestações artísticas, rituais e tradições transmitidas entre gerações.** Já a diversidade religiosa envolve as diferentes **crenças, espiritualidades e práticas de fé que orientam a vida de muitas pessoas.** Essas dimensões fazem parte da identidade individual e coletiva, influenciando valores, escolhas e formas de interação social.

DIVERSIDADE ÉTNICA E RACIAL

A diversidade racial e étnica refere-se à presença e à convivência de diferentes grupos raciais e étnicos dentro de uma sociedade, cada um com suas características físicas, origens históricas, tradições culturais e formas de expressão. **Essa diversidade é resultado de processos históricos, migrações, intercâmbios culturais e da formação social de diferentes povos ao longo do tempo.**

Os grupos étnicos compartilham elementos como **ancestralidade, língua, costumes, valores e referências culturais que contribuem para a construção de identidades coletivas.** Já a dimensão racial costuma estar associada a **características físicas e a classificações sociais que, historicamente, influenciaram relações de poder e desigualdades entre grupos.**

Reconhecer a diversidade racial e étnica significa compreender que essas diferenças fazem parte da formação das sociedades e devem ser respeitadas e valorizadas. Ao mesmo tempo, **esse reconhecimento envolve o enfrentamento de práticas discriminatórias, como o racismo e a exclusão social,** que ainda afetam muitas pessoas e limitam seu acesso a oportunidades, direitos e espaços de participação.



DIVERSIDADE SEXUAL E DE GÊNERO

A diversidade sexual e de gênero refere-se às diferentes formas de vivenciar a identidade de gênero e a orientação afetivo-sexual. Essas dimensões fazem parte da identidade humana e podem se manifestar de maneiras diversas. Nem todas as pessoas se identificam com os mesmos padrões, e essa pluralidade faz parte da realidade social contemporânea.

CONCEITOS IMPORTANTES

- **Gênero:** papéis e expectativas sociais ligados ao sexo, construídos culturalmente, não biologicamente.
- **Identidade de gênero:** como a pessoa se reconhece (homem, mulher, ambos, nenhum). Exemplos:
 - **Cisgênero:** identidade condiz com o sexo ao nascer.
 - **Transgênero:** identidade diferente do sexo ao nascer.
 - **Não binário:** não se identifica exclusivamente como homem ou mulher.
- **Orientação sexual:** quem a pessoa sente atração (heterossexual, homossexual, bissexual, etc.).
- **Sexo biológico:** características físicas e genéticas (feminino, masculino, intersexual).
- **Expressão de gênero:** forma de demonstrar o gênero no comportamento, roupas e aparência.

SIGNIFICADO DA SIGLA LGBTQIAPN+

A sigla **LGBTQIAPN+** reúne diferentes identidades de gênero e orientações sexuais, representando a diversidade da comunidade. Cada letra tem o seguinte significado:

- **L – Lésbica:** mulheres que sentem atração afetiva e sexual por outras mulheres.
- **G – Gay:** homens que sentem atração afetiva e sexual por outros homens.
- **B – Bissexual:** pessoas que sentem atração por mais de um gênero.
- **T – Transgênero:** pessoas cuja identidade de gênero é diferente do sexo que lhes foi atribuído ao nascer.
- **Q – Queer:** pessoas que não se enquadram em categorias tradicionais de gênero ou sexualidade, ou ainda estão explorando sua identidade.
- **I – Intersexuais:** pessoas que nascem com características biológicas que não se encaixam nas definições típicas de masculino ou feminino.
- **A – Assexual/Aromântico:** pessoas que têm pouca ou nenhuma atração sexual (assexual) ou afetiva (aromântico).
- **P – Pansexual:** pessoas que sentem atração por indivíduos independentemente de gênero.
- **N – Não binário:** pessoas que não se identificam exclusivamente como homem ou mulher.
- **+ – Mais:** inclui outras identidades de gênero, orientações sexuais e expressões que não estão explicitamente representadas na sigla.



A diversidade é a riqueza que transforma nossa sociedade. Cada pessoa carrega consigo histórias, culturas, crenças, identidades de gênero e orientações sexuais únicas, e é justamente essa pluralidade que fortalece a convivência coletiva. **Reconhecer e respeitar essas diferenças é um compromisso com a dignidade humana.**

Muitas pessoas ainda sofrem violência e discriminação por serem quem são. Por isso, é fundamental **promover a denúncia de atos de preconceito, oferecer apoio e criar ambientes seguros para todos.** Juntos, podemos construir uma sociedade mais justa, inclusiva e acolhedora.

IMPORTANTE: SAIBA COMO ACESSAR SEUS DIREITOS

No Brasil, existem canais oficiais e legais específicos para denunciar racismo, intolerância religiosa, discriminação por gênero ou orientação sexual. Aqui está um guia completo:

1. DISQUE 100 – DIREITOS HUMANOS

O que cobre: violações de direitos humanos, incluindo racismo, intolerância religiosa, homofobia, transfobia e outras discriminações.

Como denunciar:

- Telefone: Disque 100
- Online: <https://www.gov.br/pt-br/servicos/denunciar-violacao-de-direitos-humanos>
- Dicas: forneça detalhes como local, data, hora, envolvidos e provas (fotos, vídeos, áudios).

2. POLÍCIA CIVIL / DELEGACIAS ESPECIALIZADAS

Crimes raciais, de intolerância religiosa e discriminação de gênero ou orientação sexual podem ser registrados oficialmente.

Algumas cidades possuem Delegacias de Crimes Raciais e Delitos de Intolerância, ou Delegacias da Mulher/LGBT+, que tratam de:

- Racismo (Lei nº 7.716/1989)
- Crimes de homofobia e transfobia (Lei nº 14.532/2023)

3. DEFENSORIA PÚBLICA

- Fornece apoio jurídico gratuito para vítimas de discriminação.
- Pode ajudar a processar criminal ou civilmente os responsáveis.

DICAS PRÁTICAS

- **Junte provas:** fotos, vídeos, mensagens, testemunhas.
- **Registre oficialmente:** BO ou denúncia formal fortalece qualquer ação legal.
- **Denuncie rapidamente:** quanto antes, mais fácil a investigação e responsabilização.

ATITUDE

O +Atitude, Programa de Promoção da Saúde da Usisaúde é um benefício do seu plano que tem como propósito cuidar da sua saúde. Nos nossos projetos você pode ter o incentivo que faltava para mudar seus hábitos e priorizar seu bem-estar.

No +Atitude você encontra conteúdo da Promoção da Saúde de forma digital e acessível, completamente alinhado com o respeito a diversidade, com o cuidado centrado no beneficiário e acompanhamento de uma equipe multiprofissional. Contamos com turmas online dos nossos projetos:

-  **Projeto Alcançar – Atenção à neurodiversidade**
-  **Projeto Buscar - Saúde mental**
-  **Projeto Compartilhar – Longevidade saudável**
-  **Projeto Cuidar - Doenças crônicas**
-  **Projeto Equilibrar - Alimentação saudável**
-  **Projeto Gerar - Saúde da mãe e do bebê**
-  **Projeto Inspirar - Cessação do tabagismo**
-  **Projeto Superar - Saúde dos ossos e articulações**

VENHA SER +ATITUDE VOCÊ TAMBÉM!

Para conhecer mais sobre os benefícios do programa, acesse o QR Code.

www.fsfx.com.br/usisaude/atitude/



VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção. Na Atenção Primária da Usisaúde, você conta com apoio contínuo para cuidar da sua saúde com mais segurança.

E TEM MAIS: as consultas nesse serviço são isentas de coparticipação.

Quer saber se você pode participar? Entre em contato com a nossa central de atendimento e fale com a gente!

CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE



0800 283 0040



maisatitude@fsfx.com.br



www.fsfx.com.br/usisaude





Bate-Papo com + **ATITUDE**

CUIDAR É INCLUIR: SAÚDE INTEGRAL NA PERSPECTIVA DA DIVERSIDADE

**CONVIDADA: MARIANA DE SOUZA
SANTOS NUNES**

*Enfermeira, pós-graduada em
Enfermagem do Trabalho. Atua
como analista da promoção da
saúde com foco na educação para
o autocuidado e na manutenção
de um estilo de vida saudável e do
bem-estar.*

**CLIQUE AQUI E ASSISTA
AO VÍDEO COMPLETO.**



**JUNTE-SE A ESSA
COMUNIDADE CHEIA
DE SAÚDE E ATITUDE!**



Para conhecer mais sobre os benefícios
do programa, acesse o *QR Code*.

www.fsfx.com.br/usisaude/atitude/


USISAÚDE