



## FATORES DE ADOECIMENTO EMOCIONAL E RACISMO

*Cláudia Aparecida Avelar Ferreira<sup>1</sup>*

*Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Administração. Belo Horizonte. Minas Gerais, MG, Brasil.*

*Simone Costa Nunes<sup>2</sup>*

*Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Administração. Belo Horizonte. Minas Gerais, MG, Brasil.*

**Resumo:** As imbricações das relações raciais na sociedade brasileira agem de forma silenciosa na saúde mental de milhares de pessoas da raça negra. O objetivo deste ensaio reflexivo foi discutir as implicações do racismo na saúde mental, como a depressão. A metodologia adotada para a construção do presente trabalho foi a pesquisa bibliográfica descritiva e natureza qualitativa. O texto traz os temas racismo, depressão e interrelação com o apoio psicossocial. O estudo busca contribuir e ampliar a discussão de um problema silencioso e grave na atualidade: a importância da psicologia como apoio para as pessoas negras que sofrem de depressão, no intuito de as fortalecerem, elevar a sua autoestima e promover o sentido de autocuidado nelas.

**Palavras-Chave:** Interseccionalidade; Depressão; Psicologia negra; Relações raciais.

## EMOTIONAL ILLNESS FACTORS AND RACISM

**Abstract:** The imbrications of race relations in Brazilian society act silently on the mental health of thousands of black people. The purpose of this reflective essay was to discuss the mental health implications of racism, such as depression. The methodology adopted for the construction of the present work was the descriptive bibliographical research and qualitative nature. The text brings the themes of racism, depression, and interrelationship with psychosocial support. The study seeks to contribute and expand the discussion of a silent and serious problem today: the importance of psychology as a support for black people who suffer from depression, to strengthen them, raise their self-esteem and promote a sense of self-care in them.

**Keywords:** Intersectionality; Depression; Black psychology; Race relations.

---

<sup>1</sup> Estágio pós doutoral em Administração. Pós-doutorado em Geografia pela PUC MINAS. Doutora em Administração pelo Programa de Pós-Graduação em Administração da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PPGA/PUC Minas). Mestre em Administração pelo Centro Universitário Una. Graduada em Farmácia e Bioquímica pela Universidade Federal de Minas Gerais. Email: [claudiahgv@gmail.com](mailto:claudiahgv@gmail.com) Orcid.org/0000-0002-8802-1716

<sup>2</sup> Professora do Programa de Pós-graduação em Administração da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PPGA/PUC Minas). Doutora e mestre em Administração pela Universidade Federal de Minas Gerais. Graduada em Administração pela FCG/Una. Email: [sinunes@pucminas.br](mailto:sinunes@pucminas.br) . Orcid.org/0000-0002-7573-7985



## FACTORES DE ENFERMEDAD EMOCIONAL Y RACISMO

**Resumen:** Las imbricaciones de las relaciones raciales en la sociedad brasileña actúan silenciosamente sobre la salud mental de miles de negros. El propósito de este ensayo reflexivo fue discutir las implicaciones del racismo en la salud mental, como la depresión. La metodología adoptada para la construcción del presente trabajo fue la investigación bibliográfica descriptiva y de carácter cualitativo. El texto trae los temas de racismo, depresión e interrelación con el apoyo psicosocial. El estudio busca contribuir y ampliar la discusión de un problema silencioso y grave en la actualidad: la importancia de la psicología como apoyo a las personas negras que sufren de depresión, para fortalecerlas, elevar su autoestima y promover en ellas el sentido de autocuidado.

**Palabras-clave:** Interseccionalidad; Depresión; Psicología negra; Relaciones raciales.

## FACTEURS DE MALADIE EMOTIONNELLE ET DE RACISME

**Résumé :** Les imbrications des relations raciales dans la société brésilienne agissent en silence sur la santé mentale de milliers de Noirs. Le but de cet essai de réflexion était de discuter des implications du racisme sur la santé mentale, comme la dépression. La méthodologie adoptée pour la construction du présent travail a été la recherche bibliographique descriptive et qualitative. Le texte aborde les thèmes du racisme, de la dépression et de l'interrelation avec le soutien psychosocial. L'étude vise à contribuer et à élargir la discussion d'un problème silencieux et sérieux dans le présent : l'importance de la psychologie comme soutien pour les personnes noires qui souffrent de dépression, pour les renforcer, augmenter leur estime de soi et promouvoir leur sens des soins personnels.

**Mots-clés :** Intersectionnalité ; Dépression; Psychologie noire; Relations raciales.

## INTRODUÇÃO

As implicações das relações raciais na sociedade brasileira agem de forma silenciosa na saúde mental de milhares de pessoas negras, principalmente jovens. O racismo estrutural no Brasil (FERREIRA; NUNES, 2020; FERREIRA; NUNES; SANTOS, 2023) causa diversas imbricações na vida da população negra, principalmente a preta devido ao colorismo (MIZAEI; CASTRO; DITTRICH, 2021). Todos os negros sofrem por causa de diversos condicionantes como: o mito da democracia racial (FERREIRA et al., 2023; GOUVEIA; ZANELLO, 2019); o fenótipo (FERREIRA; NUNES, 2020); a educação e a consequente desigualdade social e racial (FERREIRA et al., 2023), o que traz reflexos diversos na saúde mental.



A sanidade mental é a base para o bem viver, a qualidade de vida, interação social, autonomia, liberdade, dentre outros fatores. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2022), “um transtorno mental é caracterizado por uma perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional ou no comportamento de um indivíduo”. Um dos transtornos muito comuns é a depressão e atinge desde crianças até pessoas mais velhas. Campbell, Green, Davies et al. (2022) discorrem que a depressão é uma condição que causa desvantagem social e econômica, uma vez que as pessoas deprimidas tendem a possuir menores chances de emprego e maiores chances de doença/invalidez, o que também impacta nos dados de desemprego, cuidado com a casa/família e aposentadoria precoce. Isso ocorre devido à depressão estar conjugada com a diminuição de horas semanais de trabalho, gerando menores renda e nível de escolaridade, com conseqüente privação de oportunidades. Bailey, Mokonogho e Kumar (2019) apontam que os grupos minoritários apresentam menos predisposição à depressão mais severa que os brancos. No entanto, nas minorias a depressão é mais prolongada, crônica e mais debilitante, com perdas significativas no cotidiano, conseqüentes do subdiagnóstico e tratamento inadequados.

Em 2019, cerca de um bilhão de pessoas no mundo viviam com transtorno mental, e, deste dado, 14% eram adolescentes. Um grave fenômeno é o suicídio que foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes, sendo que 58% dos suicídios aconteceram antes dos 50 anos de idade. A ansiedade e a depressão cresceram cerca de 25% no primeiro ano da pandemia. De acordo com a Organização Panamericana de Saúde, em 2022, 280 milhões de pessoas sofriam de depressão e, desses, 23 milhões eram crianças e adolescentes (ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE, 2022). Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão age de formas diferentes, nas flutuações de humor comuns e nas respostas emocionais de curta duração aos desafios da vida cotidiana. Durante um evento depressivo, a pessoa exibe um humor deprimido (sentir-se triste, irritado, vazio), ou tem perda de prazer ou interesse por atividades, em grande parte do dia, ou em quase todos os dias, por pelo menos duas semanas. Diversos outros sintomas se fazem presentes, como a falta de concentração; sentimento de culpa excessiva ou baixa autoestima; falta de esperança sobre o futuro; sono interrompido; mudanças no apetite ou no peso; sensação de cansaço ou de baixa energia; pensamentos acerca de morte e até de suicídio. Pessoas que convivem com a



depressão têm maior potencial de risco de suicídio e tal condição exige tratamento psicológico eficaz (WHO, 2022).

Melo, Bonadiman, Andrade, Pinheiro e Malta (2023) evidenciam que existe prevalência positiva para sintomas depressivos no Brasil e os fatores associados se referem à raça negra, do sexo feminino, idade menor que 70 anos, baixa escolaridade, estado civil solteiro e moradia na área urbana. A prevalência aumentou comparada ao último inventário, sendo que a coleta para esse estudo foi feita antes da pandemia do Covid-19. Assim, são necessárias mais pesquisas e maior investimento em saúde mental. Durante a pandemia, houve elevação de casos de relatos de tristeza e depressão (BARROS; LIMA; MALTA et al., 2020), para o que corrobora Ferreira e Reis (2021), os quais encontraram 89,5% das mulheres com relato de depressão durante a pandemia.

Segundo Nísia Trindade (2023), Ministra da Saúde, ressalta-se que a depressão: “ela também tem muito a ver com a solidão que as pessoas vivem, com o individualismo crescente, que muitas vezes se manifesta na dificuldade de interação social” e, com a pandemia a situação piorou. O descaso dos governos anteriores com o Sistema Único de Saúde (SUS) desmantelou a Rede de Atenção Psicossocial (RAP), dentre outros serviços. Porém, com o atual governo do presidente Luís Inácio Lula da Silva, o SUS ganhou prioridade e a RAP vai ter um orçamento cerca de 27% superior ao anterior para fortalecer a política de saúde mental, no intuito de “assegurar dignidade, cuidado integral e humanizado em liberdade, além de reinserção psicossocial e garantia dos direitos humanos” (BRASIL, 2023). Esses dados da RAP apontam que a saúde mental passou a ser priorizada, haja vista as consequências maléficas para o indivíduo.

Diante do racismo sistêmico na tessitura societal da sociedade brasileira, que causa lesões invisibilizadas na saúde emocional da população negra, indaga-se: como o apoio psicossocial pode ajudar essas pessoas? Assim, o objetivo deste ensaio reflexivo, é discutir as implicações do racismo na saúde mental, como a depressão, bem como a necessidade de apoio psicossocial com profissionais negros e, dependendo da gravidade, a atuação de um médico especializado para evitar transtornos piores.

O estudo justifica-se devido à importância do tema, tanto para a academia, pois os estudos no Brasil são incipientes, quanto para a prática, porque muitas pessoas negras não procuram ajuda e muitos psicólogos brancos não estão treinados. Na medida que mais profissionais negros se formarem em psicologia, com a Lei de Cotas, serão mais conhecidas as inequidades no sistema público de saúde, onde há pouca atenção para a



saúde mental da população negra, que vive no mito da democracia racial, em plena desigualdade social e racial. Com as contribuições desse estudo, espera-se discutir sobre um transtorno mental tão grave e comum na sociedade mundial, que é a depressão e sobre a importância da psicologia negra como apoio para as pessoas que sofrem desse mal, ajudando-as a se fortalecerem, a terem uma maior autoestima e atentarem quanto ao autocuidado.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o desenvolvimento deste ensaio reflexivo, não se enfatiza a lógica metodológica e os procedimentos de uma revisão sistemática, devido à temática, em estudo, ainda estar sendo explorada no Brasil, principalmente. A revisão de literatura (DA SILVA, 2019) foi apropriada para fomentar um debate nos estudos organizacionais e no campo das ciências humanas.

Foi realizada uma busca exploratória na base de dados *Scientific Periodicals Eletronic Library*™(Spell), no Google™, *Scientific Electronic Library Onlin*™(Scielo) e *Web of Science*. A pesquisa foi descritiva de natureza qualitativa (CRESWELL, 2010). Após a seleção pelo título e leitura dos resumos, os artigos escolhidos e de livre acesso foram baixados. Depois de uma leitura minuciosa, foram separadas as categorias temáticas (Bardin, 2011) em: racismo, depressão e apoio psicossocial. Alinhados ao objetivo do estudo, esses tópicos foram categorizados por assunto e título, para revisão reflexiva. Com a finalidade de averiguar a qualidade dos artigos separados, adotou-se os critérios de: autenticidade, credibilidade, representatividade e significação do documento (FLICK, 2009).

## RACISMO E PSICOLOGIA

Entende-se por negro(a) no Brasil as pessoas de cor de pele preta e parda, conforme o Estatuto da Igualdade Racial (BRASIL, 2010). A desigualdade racial e social no Brasil é alarmante, decorrente do racismo estrutural e pela má distribuição de renda, garantindo o privilégio da branquitude e a subalternização dos negros. Conforme Ferreira (2021, p.1) “o racismo sistêmico precisa ser aniquilado nas sociedades pós-escravistas”, possibilitando vislumbrar uma equidade para todos os cidadãos,



independentemente de raça/etnia. Ressalta-se, ainda, a importância dos movimentos sociais, como o Movimento Negro, na luta para que as políticas públicas existentes permaneçam mitigando o prejuízo causado pelo sistema escravocrata e avançando nesse processo, com ações afirmativas em outras esferas, reduzindo o arcabouço das dificuldades socioeconômicas e culturais da população negra.

Valente e Berry (2020) fazem uma comparação da segregação espacial racial nas 40 maiores regiões metropolitanas do Brasil, contrastando esse cenário com o dos Estados Unidos da América (EUA), por meio do censo brasileiro de 1980 e 2020, o que mostra o Brasil com uma segregação menor ou média em relação aos EUA, principalmente em algumas áreas metropolitanas. A segregação espacial ocorre por motivos de assimilação e estratificação étnica, quanto aos padrões residenciais derivados do acúmulo de capital monetário e humano, ou de sua falta. A estratificação é resultante das relações de poder assimétricas, que geram escolhas a favor ou contra determinados grupos, sejam esses minoritários ou não. A segregação étnica ocorre por autosegregação independente, se há melhoria do status socioeconômico. Essa condição segregacionista foi denunciada por Lélia Gonzalez (1984, p. 232), quando disse que o espaço racial é ocupado por determinado grupo, conforme a sua renda:

Desde a época colonial aos dias de hoje, percebe-se uma evidente separação quanto ao espaço físico ocupado por dominadores e dominados. O lugar natural do grupo branco dominante são moradias saudáveis, situadas nos mais belos recantos da cidade ou do campo e devidamente protegidas por diferentes formas de policiamento que vão desde os feitores, capitães de mato, capangas etc., até à polícia formalmente constituída. Desde a casa grande e do sobrado até aos belos edifícios e residências atuais, o critério tem sido o mesmo. Já o lugar natural do negro é o oposto, evidentemente: da senzala às favelas, cortiços, invasões, alagados e conjuntos “habitacionais” (...) dos dias de hoje. O critério tem sido simetricamente o mesmo: a divisão racial do espaço (...). No caso do grupo dominado, o que se constata são famílias inteiras amontoadas em cubículos, cujas condições de higiene e saúde são as mais precárias. Além disso, aqui também se tem a presença policial; só que não é para proteger, mas para reprimir, violentar e amedrontar. É por aí que se entende por que o outro lugar natural do negro sejam as prisões.

Essa crítica de Lélia Gonzalez (1984) condiz com um mundo invisibilizado, que não tem recebido a atenção necessária do Estado, desde a abolição da escravatura, há 135 anos e por não ter um projeto de absorção de mão de obra, de formação educacional, bem como uso e ocupação de áreas para programas futuros, de melhoria

contínua. Soma-se ainda a criminalidade no século 21 (GAITÁN-ROSSI; VELÁZQUEZ-GUADARRAMA, 2021), o mercado de trabalho excludente (FERREIRA et al., 2023; FERREIRA, 2023; VONLOCKETTE, 2010) e a desigualdade educacional (LIPMAN, 2018). Os jovens negros, principalmente os homens, têm maiores chances de sofrer violência criminal (homicídio, letalidade policial e agressão) do que os brancos. Como a discriminação racial é mais intensa no Nordeste, é onde ocorre elevada desigualdade social e mortalidade violenta (TRUZZI et al., 2023).

As implicações do racismo decorrem da estrutura dominante política, cultural e social dos brancos, que fazem a segregação socioespacial e econômica, estimulando todo tipo de violência como a injúria racial (FERREIRA; NUNES, 2022) e a violência obstétrica praticada contra as mulheres negras no Sistema Único de Saúde - SUS (CURI; RIBEIRO; MARRA, 2020), etc. Logo, todo esse contexto de diversos tipos de violências, enfrentadas pelo povo negro no cotidiano, levando ao sofrimento mental.

Para apoiar e ajudar a fortalecer as pessoas negras, busca-se a Psicologia: “ciência que estuda o desenvolvimento humano, as relações sociais e a cognição social, [...] tem potencial não apenas para compreender como essas relações intergrupais se desenvolvem, [...], mas também para propor intervenções” (SACCO; COUTO; KOLLER, 2016, p. 235), pois suas ações têm cunho político, social e fundamental. Nas pesquisas sobre as consequências do racismo na vida dos negros e indígenas, Durkheim e Dixon (2005) discorrem que o racismo deve ser estudado pela psicologia social, priorizando as experiências vivenciadas das relações raciais, para trazer uma base empírica na vida social, nos contextos triviais do pragmatismo da vida, ao redor da raça.

Martins, Santos e Colosso (2013) reforçam que a psicologia deve aplicar a questão da raça como categoria de análise, para o entendimento da discriminação, das desigualdades e diferenças. Os estudos anteriores sobre relações étnico-raciais eram voltados para a “violência psicológica do preconceito e do racismo; o legado social do branqueamento e seus efeitos psicossociais sobre a identidade étnico-racial de negros [...] monitoramento dos efeitos das políticas e dos programas de promoção da igualdade étnico-racial” (p. 118). Assim, os profissionais da psicologia têm grandes chances de mudar não somente vidas, mas contribuir contra um sistema opressor, quando age como base política.

Santos e Schucman (2015) argumentam que a Lei de Cotas contribuiu para que a temática das relações raciais passasse a ter uma atenção na psicologia, tanto nos cursos



de graduação, como nos de pós-graduação, proporcionando uma reflexão crítica sobre raça e racismo, devido à desigualdade das relações raciais na formação dos psicólogos. Oliveira e Nascimento (2018) ressaltam que o Movimento Negro trouxe um debate na psicologia branca sobre os corpos desempoderados, a partir da diáspora africana, fomentando políticas públicas para a igualdade de acesso aos direitos humanos e descolonizando a psicologia clínica.

Oliveira e Santos (2020, p. 3) mostram que “o racismo institucional pela sua política de morte dos corpos negros – genocídio – como bem se vê no contexto da pandemia, e pelas operações policiais, [...], dos saberes do povo preto, [...]: temos aí genocídio e epistemicídio.” Esses autores ressaltam o sofrimento do povo negro e negação da sabedoria ancestral o que tem gerado conflitos, quando implantada a Lei de Cotas, a situação racista piorou, mas paulatinamente houve mudanças no programa de pós-graduação em psicologia, com a inserção dos negros, impulsionando mudanças curriculares com novos conhecimentos.

Mattar (2020) faz uma crítica ao abordar que a psicologia não considerava as particularidades decorrentes da violência aos grupos sociais do Brasil. Por isso, Santos, Silva, Paixão, Silva e Oliveira (2020) evidenciam a escassa publicação nas revistas de psicologia sobre as relações raciais, transparecendo a negligência sobre as condições de vida singulares da população negra, o que enfatiza a emergência social para que a psicologia brasileira se preocupe mais com os atravessamentos das questões da raça negra. Matsumoto e Amaral (2021) sugerem como contribuição a psicologia sócio-histórica como meio de reflexão das dialéticas do colonialismo-capitalismo, da exploração-opressão, e da emancipação política e humana, sobre o eixo de tríplice discriminação: sexo/gênero, raça e classe social, categorizando a teoria na dimensão subjetiva da realidade.

Para Gouveia e Zanello (2019), as mulheres negras buscaram psicoterapia por causa de sofrimento amoroso, perda de pessoas próximas e passagens da vida (entrada em um novo ambiente, mudança de escola, ingresso na universidade ou trabalho), e esse processo terapêutico não fluiu por causa da parede de vidro e da transferência/relação terapêutica inter/intra-racial. Na busca de um suporte, é preciso não universalizar as teorias eurocêntricas, que não se adequam à população negra, mas sim à psicologia clínica, materializando a dor que tem sexo, cor de pele, classe social, idade, dentre outras. Benedito e Fernandes (2020) percebem as implicações do racismo, como é



passado de geração em geração e como é observado no atendimento clínico. O sofrimento vivenciado e as incertezas refletem no corpo, no desejo, na capacidade profissional, nas condições que se deparam com a discriminação, o preconceito e a inferioridade e, por isso, a psicologia pode atuar de forma política e social. Carneiro (2021) discorre que o sofrimento oriundo do racismo e os seus efeitos na vida pessoal, bem como a identidade racial é fator chave para uma maior interação e compreensão das dores das pacientes negras, o que facilita a quebra da parede de vidro e a abertura entre paciente e psicólogo. “É um indicador de um posicionamento antirracista do terapeuta” (CARNEIRO, 2021, p. 36).

Conforme o Conselho Federal de Psicologia, o racismo pode gerar uma grave dor moral nas pessoas, levando a uma situação grave, por isso, é fundamental o apoio psicológico para que os cidadãos e cidadãs possam se recuperar do trauma vivido (SILVA; PAULA, 2021). As implicações do racismo na saúde mental das pessoas negras, nos países racistas, é uma questão a ser enfrentada com políticas sociais e comprometimento, preparação e treinamento dos profissionais da área da saúde e de outras áreas, para um atendimento humanizado e menos discriminatório, pois, segundo a Constituição Federal, “todos são iguais perante a lei” (BRASIL, CF, 1988, art.5).

### **DEPRESSÃO E APOIO PSICOSSOCIAL**

A depressão é um transtorno que tem aumentado nos últimos anos, de forma significativa, causando sintomas inter-relacionados ligados a fatores psíquicos, orgânicos, hereditários, sociais, econômicos, religiosos e outros, que interfere na qualidade de vida, produtividade e capacitação social do sujeito, atingindo qualquer idade, classe socioeconômica, cultura, raça e geografia espacial (COUTINHO et al., 2003). O manejo do tratamento não é fácil e muito variável, normalmente com a utilização de medicamentos antidepressivos, psicoterapia e eletroconvulsoterapia, executado por uma equipe multidisciplinar (BOLETIM BRASILEIRO DE AVALIAÇÃO DE TECNOLOGIAS EM SAÚDE, [BRATS], 2012).

Chae et al. (2017) ponderam que a discriminação racial no emprego, na moradia, no sistema jurídico, a situação socioeconômica, os empréstimos negativados sem justa causa, entre outras formas de discriminação, tendem a gerar maus resultados na saúde mental dos afro-americanos, elevando o risco de depressão, ansiedade, uso de drogas



ilícitas e sofrimento psíquico global. Dessa forma, a identidade racial dos homens está relacionada a sintomas depressivos elevados. Zapolski, Faidley e Beutlich (2019) corroboram Chae et al. (2017) ao apontarem que a discriminação racial ocasiona transtornos comportamentais em jovens.

Julião e Guimarães (2022) mostram a ocorrência e a intensidade da depressão mais em mulheres do que em homens. Ao ser relacionada com o tipo de ocupação, a depressão é mais intensa em homens que ocupam posições mais qualificadas. Nos Estados Unidos a taxa de doenças mentais interracial é a mesma, porém, existe desigualdade no tratamento da saúde mental de brancos e negros, sendo que os afro-americanos recebem baixa qualidade de atendimento e o acesso cultural é pior. De três afro-americanos somente um consegue tratamento. Qualquer cidadão afro-americano apresenta baixas taxas de serviços médicos e de atenção nas áreas emocional e mental, como prescrições de medicamentos e serviços de ambulatório, porém, uma taxa maior de internação, com baixa participação em pesquisas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2017).

Brito et al. (2022) encontraram, no ano de 2019, prevalência global de depressão autorreferida em adultos brasileiros, sendo, principalmente, 10,2% na região Sul, no estado do Rio Grande do Sul, com baixa prevalência na região Norte, no estado do Pará. As mulheres apresentaram as maiores razões - 14,7%. Os de raça branca, moradores da zona urbana e em indivíduos com ou sem escolaridade, ou com ensino fundamental incompleto - 10,9%; com ensino superior completo - 12,2%; com idade variando de 18 a 29 anos - 5,9%; sendo que muitos jovens utilizaram atendimentos privados, demonstrando que o SUS não foi equitativo, como deveria, nos casos de saúde mental.

As microagressões raciais cotidianas provocam danos na saúde mental e a ajuda de profissionais brancos, na maioria das vezes, não permite uma aliança terapêutica. Assim, é essencial a educação e treinamento dos psicólogos, quebrando a parede de vidro, para que o profissional consiga ajudar e melhorar a autoestima das pessoas negras (SUE et al., 2007). McGregor et al. (2020) investigaram as desigualdades étnico-raciais no acolhimento e tratamento da depressão em usuários adultos do sistema Medicaid e observaram que os afro-americanos tinham a metade da chance dos brancos no recebimento de um tratamento. No caso de outras pessoas étnico-raciais, provavelmente, a chance seria de um terço e isso ocorre devido aos fatores sociais que se interseccionam com a saúde. Esse cenário fomenta o debate sobre a assistência à



saúde, as consequências do estigma e os fatores políticos ligados à questão. Os autores corroboram Simpson, Krishnan; Kunik e Ruiz (2007), os quais ressaltaram a disparidade racial no tratamento da depressão.

Nelson, Shahid e Cardemil (2020) evidenciam que as mulheres afro-americanas são subtratadas para depressão e que essa situação pode ser teoricamente explicada por meio do construtivismo social, da interseccionalidade e do papel normatizado e racializado de Mulher Forte, no sentido de independência, controle emocional e cuidado. No entanto, as mulheres relutam em buscar ajuda, porque, em muitas vezes, elas tiveram vivência negativa, consequência da discriminação e desconfiam dos serviços de saúde mental.

Santos e Ricci (2020) descrevem que “a partir dessa experiência, foi possível ao usuário participar ativamente de suas escolhas e projetos de vida, significando e transpondo para sua vida cotidiana experiências vividas no cenário terapêutico, permitindo a experimentação de novas formas de ser, fazer e estar no social”. Perches e Antunez (2021) enfatizam que, no estudo com duas pessoas - uma com depressão e outra com ansiedade, após a psicoterapia individual por um ano, ambas se fortaleceram nos relacionamentos intrainterpessoais, melhoraram o grau de tolerância às frustrações e conseguiram maior independência, limite, vínculo e diálogo para conviver com as pressões e exigências relacionais, em sua vida diária.

A baixa autoestima é um dos sinais de depressão (BRATS, 2012) e o atendimento de um profissional negro a uma pessoa negra permite uma interligação e identificação racial, pela possibilidade de esse profissional ter conhecido ou ter experienciado discriminações, possibilitando mais abertura para que a pessoa atendida consiga se abrir, falar mais de si permitindo, assim, o psicólogo acolher melhor a queixa, o que não acontece no atendimento de um profissional branco, porque, a pessoa negra, dependendo da queixa, sente-se desempoderada e não reconhecida em seu discurso. Outra possibilidade, é a pessoa negra enxergar o psicólogo como um modelo de sucesso a ser seguido, o que dá força para ser resistente diante do racismo estruturante, explícito de certa forma, mas também velado, no Brasil (GELEDÉS, 2017).

A depressão é uma condição crítica de saúde mental e que traz prejuízos com consequências diversas, conforme seja a interferência na vida da pessoa afetada e de como ela reagirá. O caminho é o contato com a família ou ente querido mais próximo,



buscando ajuda com psicoterapeutas negros para maior interação e, em casos mais persistentes e severos, consultar um psiquiatra.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste ensaio reflexivo foi discutir as implicações do racismo na saúde emocional, como a depressão. O estudo demonstra que a abordagem psicológica na saúde mental, principalmente nos casos de depressão, é essencial. Dessa forma, as pessoas negras sofrem o racismo na pele cotidianamente e, se não têm resistência para lidar com as discriminações e humilhações, sentem-se inferiorizadas. É necessário fortalecer a saúde emocional, buscar apoio psicossocial com profissionais negros e, dependendo da gravidade, consultar um médico especializado para evitar transtornos piores.

As teorias abordadas neste estudo favorecem compreender saúde mental e racismo, de forma sócio-histórica, na construção social, interseccionalidade e no autocuidado. O estudo demonstra que os homens afro-americanos são mais propensos à depressão. No Brasil, são as mulheres, o que mostra a necessidade do fortalecimento da autoestima e do autocuidado, como caminho para sobreviver ao racismo estrutural.

O combate ao racismo é uma luta constante e é preciso ter a saúde mental fortalecida para evitar a chegada da depressão. Atualmente, há vários programas *online* que buscam ajudar a mente e a psicoterapia preta, apoio que evitaria a parede de vidro no seu avanço na mente e na atitude das pessoas. O estudo aponta que ainda persiste resquícios de práticas de atuação tradicional da psicologia, mostrando, dessa forma, que é fundamental uma psicologia antirracista exercida, tanto por psicólogos negros como por brancos antirracistas, mas, para isso é necessário ter currículos com temas sobre raça e as suas imbricações, com docentes psicólogos negros. Os psicólogos podem atuar como agentes políticos na luta antirracista, estimulando a autoestima das pessoas negras que buscam apoio psicossocial.

O Movimento Negro tenta combater as desigualdades históricas construídas, através de articulação na agenda política, que leva à implantação de políticas sociais, nos diversos campos do saber, como a manutenção da Lei de Cotas para inserção no ensino superior e no serviço público, tornando possível reduzir a branquitude nesses espaços de poder e possibilitando o acesso e o atendimento à saúde menos



discriminatórios. A interseccionalidade racismo, sexismo e classe social, conforme preconiza Crenshaw (2002), coloca as pessoas negras em situação de desigualdade permanente e mostra a negação ao acesso dessas pessoas aos seus direitos. Nessa linha, as autoras do texto buscam o debate sobre o tema, no caminho de abraçar a diversidade de fato, para reduzir a imagem estereotipada da pessoa negra no Brasil e nunca desistir da luta antirracista no Brasil.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Mental Health Disparities: African Americans*, p. 1-4, 2017. [www.psychiatry.org](http://www.psychiatry.org)

BAILEY, Rahn Kennedy; MOKONOGHO, Josephine; KUMAR, Alok. Racial and ethnic differences in depression: current perspectives. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 15, p. 603–609, 2019. <https://doi.org/10.2147/NDT.S128584>

BARDIN, Laurence. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições, v. 70, 2011.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimarães; MALTA, Deborah Carvalho; SZWARCOWALD, Célia Landmann; AZEVEDO, Renata Cruz Soares de et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, v.29, n.4, p.1-12, 2020. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>

BENEDITO, Maiara de Souza; FERNANDES, Maria Inês Assumpção (2020). Psicologia e racismo: as heranças da clínica psicológica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 40(spe), p.1-16, 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003229997>

BOLETIM BRASILEIRO DE AVALIAÇÃO DE TECNOLOGIAS EM SAÚDE (BRATS). *Antidepressivos no Transtorno Depressivo Maior em Adultos*, Boletim, Ano VI nº 18, mar. de 2012. <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/regulamentacao/boletim-brasileiro-de-avaliacao-de-tecnologias-em-saude-brats/boletim-brasileiro-de-avaliacao-de-tecnologias-em-saude-brats-no-18.pdf>. Acesso em 17 jul 2023.

BRASIL. Constituição (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil*. Brasília, DF: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. Lei 12.288 de 20 de julho de 2010. Estatuto da Igualdade Racial destinado a garantir à população negra a efetivação da igualdade de oportunidades, a defesa dos direitos étnicos individuais, coletivos e difusos e o combate à discriminação e às demais formas de intolerância étnica. Art. 1 inciso IV considera população negra: o conjunto de pessoas que se autodeclaram pretas e pardas, conforme o quesito cor ou raça usado pela fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), ou que adotam autodefinição análoga. *Diário Oficial da União*, Brasília, 2010. [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ato2007-2010/2010/lei/l12288.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2010/lei/l12288.htm).



BRASIL. Saúde Mental. Ministério da Saúde amplia em R\$ 414 milhões por ano os recursos para custeio dos serviços da Rede de Atenção Psicossocial. Ministério da Saúde. Escrito Walderson Rosa. Publicado em 03/07/2023 11h26 Atualizado em 06/07/2023 13h28. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/julho/com-foco-em-atendimento-humanizado-e-cuidado-integral-ministerio-da-saude-fortalece-assistencia-para-saude-mental-no-sus> Acesso em 07/07/2023

BRITO, Valéria Cristina de Albuquerque; BELLO-CORASSA, Rafael; STOPA, Sheila Rizzato; SARDINHA, Luciana Monteiro Vasconcelos; DAHL, Catarina Magalhães; VIANA, Maria Carmen. Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: pesquisa nacional de saúde 2019 e 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, Brasília, 31(nspe1), p.1-13, 2022. <http://doi.org/10.1590/SS2237-9622202200006.especial>

CARNEIRO, Virginia Teles. Experiências na formação de psicoterapeutas antirracistas. *Diaphora - Revista da Sociedade de Psicologia do Rio Grande do Sul*, v. 10, p. 32-38, 2021.

CHAE, David H.; POWELL, Wizdom. A.; NURU-JETER, Amani M.; SMITH-BYNUM, Mia. A.; SEATON, Eleanor K.; FORMAN, Tyrone A. et al. The role of racial identity and implicit racial bias in self-reported racial discrimination: implications for depression among african american men. *The Journal of Black Psychology*, v.43, n.8, p.789–812, 2017. <https://doi.org/10.1177/0095798417690055>

COUTINHO, Maria da Penha de Lima; GONTIÈS, Bernard; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes de; SÁ, Roseane Christhina da Nova. Depressão, um sofrimento sem fronteira: representações sociais entre crianças e idosos. *Psico-USF*, v. 8, n.2, p. 183-192, jul./dez. 2003. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712003000200010>

CRENSHAW, Kimberlé. Documento para o Encontro de especialistas em aspectos da discriminação racial relativos ao gênero. *Revista Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 10, n.1, p.171-188, jan. 2002. <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2002000100011>

CRESWELL, John W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Tradução Magda Lopes. – 3 Ed. – Porto Alegre: ARTMED, 2010.

CURI, Paula Land, RIBEIRO, Mariana Thomaz de Aquino; MARRA, Camilla Bonelli. A violência obstétrica praticada contra mulheres negras no SUS. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, 72 (no.1): p.156-169. DOI: 10.36482/1809-5267.ARBP2020v72s1p.156-169

DA SILVA, Wesley Mendes. Contribuições e limitações de revisões narrativas e revisões sistemáticas na área de negócios. *Revista de Administração Contemporânea*, v.23 n.2, p.1-11,2019. <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2019190094>.

DURRHEIM, Kevin; DIXON, John. Studying talk and embodied practices: toward a psychology of materiality of ‘race relations. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, n.15, p. 446–460, 2005. DOI: 10.1002/casp.839



FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar Ferreira; NUNES, Simone Costa. Mulheres negras: um marcador da desigualdade racial. *Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/as (ABPN)*, [S. l.], v. 12, n. 33, p. 508–534, 2020. Disponível em: <https://abpnrevista.org.br/site/article/view/674>. Acesso em: 10 jul. 2023.

FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar; REIS, Camila Álvares dos. Impact of COVID-19 on Brazilian women in teleworking. *Revista Brasileira de Estudos de População*, n.38, p.1-22, 2021. <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0180>

FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar Ferreira. O papel das mulheres afro-americanas pela luta antirracista: Black Lives Matter. *Revista Movimentos Sociais e Dinâmicas Espaciais*, Recife, v. 10, p. 1-14, 2021. <https://doi.org/10.51359/2238-8052.2021.251126>

FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar Ferreira; NUNES, Simone Costa. Racial injury in public space: narratives of black students. *Revista Teias*, v.23, n.69, p.397-410, abr./jul 2022. <http://dx.doi.org/10.12957/teias.2022.60605>

FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar Ferreira C. A. A. Racismo no mercado de trabalho: vivências de mulheres negras. *Caderno Espaço Feminino*, v. 35, n. 2, p. 301–324, 2023. DOI: 10.14393/CEF-v35n2-2022-19.

FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar Ferreira; NUNES, Simone Costa; SANTOS, Jair Nascimento. O papel das relações raciais no mercado de trabalho brasileiro: processos de recrutamento e seleção em foco. *Cadernos EBAPE.BR*, Rio de Janeiro, RJ, v. 21, n. 1, p. 22–39, 2023. DOI: 10.1590/1679-395120220039.

FLICK, Uwe. *Introdução à pesquisa qualitativa*. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GAITÁN-ROSSI, Pablo; VELÁZQUEZ GUADARRAMA, César. A systematic literature review of the mechanisms linking crime and poverty. *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, v. 28, p. 1-25, mar. 2021. doi: <https://doi.org/10.29101/crcs.v28i0.14685>.

GONZALEZ, Lélia. Racismo e sexismo na cultura brasileira. *Revista Ciências Sociais Hoje*, Anpocs, p.223-244, 1984.

GELEDÉS INSTITUTO DA MULHER NEGRA. *O sofrimento psíquico dos negros e a importância do psicólogo negro enquanto reparador*, 2017. Recuperado de <https://www.geledes.org.br/o-sofrimento-psiquico-dos-negros-e-importancia-psicologo-negro-enquanto-reparador/>

ORGANIZAÇÃO PANAMERICA DE SAÚDE (OPAS). *Informe Mundial de Salud Mental*. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. 17 junho de 2022. <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>

GOUVEIA, M.; ZANELLO, V. (2019). Psicoterapia, raça e racismo no contexto brasileiro: experiências e percepções de mulheres negras. *Psicologia em Estudo*, v. 24, p.1-15, 2019. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v24i0.42738>

JULIÃO; Nayara Abreu; GUIMARÃES, Raquel Rangel de Meireles. Sexo, ocupação e a prevalência de sintomas depressivos na população brasileira: um estudo com base na



pesquisa nacional de saúde (2013). *Planejamento e políticas públicas*, n. 61, jan/mar. 2022. <http://dx.doi.org/10.38116/ppp61art6>

LIPMAN, Pauline. Segregation, the "Black Spatial Imagination" and radical social transformation. *Democracy and Education*, v. 26, n. 2, p. 1-8, 2018. Disponível em: <https://democracyeducationjournal.org/home/vol26/iss2/9>. Acesso em 09 set. 2021.

MARTINS, Edna; SANTOS, Alessandro de Oliveira dos; COLOSSO, Marina. Relações étnico-raciais e psicologia: publicações em periódicos da SciELO e Lilacs. *Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 118-133, dez. 2013. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872013000300009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872013000300009&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 05 jul. 2023.

MATSUMOTO, Adriana Eiko; AMARAL, Marcos Martins. Psicologia, marxismo, relações raciais e de gênero: contribuições da psicologia sócio-histórica a partir da categoria "dimensão subjetiva da realidade". *Cadernos Cemarx*, Campinas, SP, v. 14, n. 00, p. 1-19, 2021. DOI: 10.20396/cemarx.v14i00.15371.

MATTAR, Cristine Monteiro. Psicologia em tempos sombrios e o despertar da bela adormecida: estudos em subjetividade e clínica. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*; Rio de Janeiro, v.72 (no.1): p.18-32, 2020. DOI: 10.36482/1809-5267.ARBP2020v72s1p.18-32

MCGREGOR, Brian; LI, Chaohua; BALTRUS, Peter; DOUGLAS, Megan; HOPKINS, Jammie; WRENN, Glenda et al. Racial and ethnic disparities in treatment and treatment type for depression in a national sample of Medicaid recipients. *Psychiatric Services*, v.71, n.7, p.663-669, July 2020. <http://ps.psychiatryonline.org/>

MELO, Ana Paula Souto; BONADIMAN, Cecília Silva Costa; ANDRADE, Fabiana Martins; PINHEIRO, Pedro Cisalpino; MALTA, Deborah Carvalho. Depression screening in a population-based study: Brazilian National Health Survey 2019. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 4, p. 1163-1174, 2023. <<https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14912022>>.

MIZAEEL, Táhcita Medrado; CASTRO, Marina Souto Lopes Bezerra de; DITTRICH, Alexandre. Uma interpretação analítico-comportamental do colorismo e de suas implicações clínicas. *Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, México, v. 29, n.4, p.65-81, 2021. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274571372005>

NELSON, T., SHAHID, N.N., & CARDEMIL, E.V. Do I really need to go and see somebody? black women's perceptions of help-seeking for depression. *Journal of Black Psychology*, v.46, n.4, p. 263-286, 2020. <https://doi.org/10.1177/0095798420931644>

OLIVEIRA, Luiza Rodrigues de; SANTOS, Abrahão de Oliveira. Questões epistemológico-metodológicas para a psicologia e as relações raciais. *Arquivo Brasileiro de psicologia*, Rio de Janeiro, v. 72, n. spe, p. 3-5, 2020. <http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.arbp2020v72s1p.3-5>

OLIVEIRA, Regina Marques de Souza; NASCIMENTO, Maria da Conceição. Psicologia e relações raciais: sobre apagamentos e visibilidades. *Revista da Associação*



*Brasileira De Pesquisadores/as Negros/As (ABPN)*, v. 10, n. 24, p.216-240,2018. Disponível em: <https://abpnrevista.org.br/site/article/view/582>. Acesso em: 9 jul. 2023.

PERCHES, Tatiana Hoffmann Palmieri; ANTUNEZ, Andrés Eduardo Aguirre. Estudo psicológico do processo diagnóstico e da psicoterapia na depressão e na ansiedade por meio da análise fenômeno-estrutural: estudos de caso. *Boletim- Academia Paulista de Psicologia*, São Paulo, v. 41, n. 100, p. 1-15, jun. 2021. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X202100010002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X202100010002&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 15 jul. 2023.

SACCO, Airi M.; COUTO, Maria Clara P. de Paula; KOLLER, Sílvia H. Revisão sistemática de estudos da psicologia brasileira sobre preconceito racial. *Temas Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 24, n. 1, p. 233-250, mar. 2016. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-16>.

SANTOS, Gabriella da Cruz; RICCI, Éllen Cristina. Saúde mental da população negra: relato de uma relação terapêutica entre sujeitos marcados pelo racismo. *Revista de Psicologia da UNESP*, Assis, v. 19, n. spe, p. 220-241, dez. 2020. <http://dx.doi.org/10.5935/1984-9044.20200021>.

SANTOS, Alessandro de Oliveira dos; SCHUCMAN, Lia Vainer. Desigualdade, relações raciais e a formação de psicólogo(as). *Rev. Epos*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 117-140, dez. 2015. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2178-700X2015000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-700X2015000200007&lng=pt&nrm=iso)>.

SANTOS, Abrahão de Oliveira, SILVA, Yan Fernandes da; PAIXÃO, Tulane Oliveira da; SILVA, Viviane Pereira da; OLIVEIRA, Luiza Rodrigues de. Publicações nas revistas de psicologia e relações raciais. *Arquivo Brasileiro de Psicologia*, Rio de Janeiro v. 72, n. spe, p. 6-17, 2020 . <http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.arbp2020v72s1p.6-17>

SILVA, Fábio Henrique Alves da.; PAULA, Ângela de Figueredo e Paula. Os Impactos do Racismo na Subjetividade do Jogador de Futebol Negro. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 40, 2021. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003230122>

SIMPSON; Sherri M.; KRISHNAN, Laura L.; KUNIK, Mark E.; RUIZ, Pedro. Racial disparities in diagnosis and treatment of depression: a literature review. *Psychiatry Q*, v.78, n.1, p. 3-14, 2007. DOI 10.1007/s11126-006-9022-y

SUE, Derald Wing; CAPODILUPO, Christina M.; TORINO, Gina C.; BUCCERI, Jennifer M.; HOLDER, Aisha M.A.; NADAL, Kevin L.; ESQUILIN, Marta. Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical practice. *The American Psychologist*, v.62, n.4, p. 271–286, 2007. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>

TRUZZI, Bruno; LIRIO, Viviani S.; CARDOSO, Leonardo C. B.; CERQUEIRA, Daniel R. C.; COELHO, Danilo S. C. Racial discrimination in access to justice: evidence from Brazil. *International Journal for Crime, Justice and Social Democracy*, v. 38, n.1, p.1-16, 2021. <https://doi.org/10.5204/ijcjsd.2289>

VALENTE, Rubia da Rocha; BERRY, Brian J. L. Residential Segregation by Skin Color: Brazil Revisited. *Latin American Research Review*, v. 55, n. 2, p. 207–226, 2020. <http://doi.org/10.25222/larr.83>



VONLOCKETTE, Niki Dickerson. The Impact of Metropolitan Residential Segregation on the Employment Chances of Blacks and Whites in the United States. *City & Community*, v. 9, n.3, p.256-273, September 2010. Doi: 10.1111/j.1540-6040.2010.01332.x

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). World mental health report: transforming mental health for all. *World Health Organization*, 2022. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119>.

ZAPOLSKI, Tamika; FAIDLEY, Micah T., & BEUTLICH, Marcy. The experience of racism on behavioral health outcomes: the moderating impact of mindfulness. *Mindfulness*, v.10, n.1, p.168–178, 2019. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0963-7>

*Recebido em: 07/08/2023*

*Aprovado em: 19/09/2023*