



ARTIGO DE REVISÃO

O papel do psicólogo na promoção de saúde mental frente a demandas de pacientes vítimas de racismo: uma revisão integrativa

The role of psychologists in promoting mental health in response to the needs of patients victimized by racism: an integrative review

El rol del psicólogo en la promoción de la salud frente a las demandas de pacientes víctimas de racismo: una revisión integrativa

Ana Livia Rolim Dias¹, Thársila Évely Bezerra de Sousa¹, Danilo de Sousa Cezario^{1,2} & Larissa de Araújo Batista Suárez^{1,3}

¹Faculdade São Francisco da Paraíba – FASP

²Universidade Católica do Pernambuco – UNICAP

³Universidade Estadual Paraíba – UEPB

Autor Correspondente

Nome: Larissa de Araújo Batista Suárez

E-mail: labsuarez@gmail.com

Resumo: O racismo é uma prática que afeta diretamente a saúde mental do indivíduo, podendo assim gerar sofrimentos psíquicos. Dessa forma, é preciso ser levado em consideração essa temática e a subjetividade da população negra na prática profissional dos psicólogos. O objetivo central desta revisão integrativa foi investigar quais são as ações, como o profissional lida com pacientes com traumas recorrentes de experiências racistas e abordar através de vários artigos como conduzir uma psicoterapia em casos assim. Foram realizadas buscas nas plataformas SciELO e Google acadêmico, no período de 2023, no qual sete artigos foram selecionados e utilizados para a análise. Os resultados referem-se a importância do acolhimento e da criação de uma aliança terapêutica, abordar temas relacionados às questões raciais e ter conhecimento sobre, a psicoeducação, a audiência não punitiva, identificar o racismo como oriundo desse sofrimento e conclui-se que é crucial essas ações no setting terapêutico.

Palavras-Chave: Saúde Mental. Racismo. Negros. Psicologia. *Setting* Terapêutico.

Abstract: Racism is a practice that directly affects an individual's mental health, and can thus generate psychological suffering. Therefore, this theme and the subjectivity of the black population must be taken into consideration in the professional practice of psychologists. The central objective of this integrative review was to investigate what the actions are, how the professional deals with patients with recurring trauma from racist experiences and to address, through several articles, how to conduct psychotherapy in such cases. Searches were carried out on the SciELO and Google Scholar platforms, in the period 2023, in which seven articles were selected and used for analysis. The results refer to the importance of welcoming and creating a therapeutic alliance, addressing topics related to racial issues and having knowledge about psychoeducation, the non-punitive audience, identifying racism as arising from this suffering and it is concluded that it is crucial these actions in the therapeutic setting.

Keywords: Mental Health, Racism, Blacks, Psychology, Therapeutic Setting.

Resumen: El racismo es una práctica que afecta directamente a la salud mental de un individuo y, por tanto, puede generar sufrimiento psicológico. Por tanto, este tema y la subjetividad de la población negra deben ser tomados en consideración en el ejercicio profesional de los psicólogos. El objetivo central de esta revisión integradora fue investigar cuáles son las acciones, cómo el profesional aborda a los pacientes con trauma recurrente por experiencias racistas y abordar, a través de varios artículos, cómo conducir la psicoterapia en tales casos. Se realizaron búsquedas en las plataformas SciELO y Google Scholar, en el período 2023, en las que se seleccionaron y utilizaron para el análisis siete artículos. Los resultados refieren la importancia de acoger y crear una alianza terapéutica, abordar temas relacionados con la problemática racial y tener conocimientos sobre la psicoeducación, el público no punitivo, identificando el racismo como surgido de este padecimiento y se concluye que es crucial estas acciones en el marco terapéutico.



Palabras clave: Salud mental, Racismo, Negros, Psicología, Entorno terapéutico.

INTRODUÇÃO

O racismo consiste na ideia de que algumas raças são inferiores a outras, atribuindo desigualdades sociais, culturais, políticas, psicológicas, à "raça" e, portanto, legitimando as diferenças sociais a partir de supostas diferenças biológicas (Zamora, 2012, p.565). No período colonial no Brasil, houve a escravidão de africanos, no qual os mesmos foram tirados de suas terras de origem e afastados dos seus laços pessoais contra a sua vontade, muitas vezes sem conhecer a língua e os costumes do novo lugar. Eram considerados como mercadorias para desempenhar funções para a mão de obra no trabalho, passando por um tratamento desumano. Os africanos ainda eram submetidos a conviver com a discriminação e preconceito da elite escravocrata da época, tratando o indivíduo negro como inferior a eles (Lima, 2010). A sociedade brasileira foi construída com base na exploração e desumanização de pessoas negras que eram vistas como inferiores perante a sociedade daquela época. Essa realidade refletiu na visão do negro no Brasil, trazendo profundas marcas para a sociedade contemporânea.

Desse modo, o racismo foi se estruturando e se fazendo presente em todos os meios sociais, como: escola, redes sociais, espaços religiosos, etc. E, atualmente, mesmo depois de décadas, ainda existe o racismo, a discriminação e o preconceito contra os negros, gerando, em quase todos os casos, sofrimento psíquico às vítimas. Tornando-se necessário o (a) profissional de psicologia para promover auxílio, atendimento e intervenções eficazes quanto a essa temática vivenciada pelo paciente, proporcionando saúde mental ao público afetado. O presente estudo busca responder a seguinte pergunta-problema: quais as ações e o papel do psicólogo perante aos pacientes com sofrimento psíquico em decorrência do racismo?

De acordo com Damasceno e Zanello (2018, p. 453), “é crescente o número de psicólogos (as) que acolhem clientes cujo sofrimento psíquico é originado no encontro interétnico; esses profissionais deparam-se com subjetividades certamente afetadas pelo racismo cotidiano”. Além disso, Damasceno e Zanello (2018, p. 452) mencionou que “O Ministério da Saúde (MS) reconheceu que a discriminação racial afeta a saúde mental”.



METODOLOGIA

No desenho metodológico, com abordagem qualitativa, posto que o estudo não se propõe a mensurar dados, mas sim analisar e compreender aspectos subjetivos da atuação do psicólogo no que diz concerne ao sofrimento experimentado por pessoas vítimas do crime de racismo. No que diz respeito aos procedimentos técnicos, a pesquisa é do tipo bibliográfica, elaborada a partir de material já publicado em artigos, livros e periódicos. Para tanto, foram utilizados, em novembro de 2023, os seguintes bancos de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico. Para a pesquisa foi utilizado essas palavras de forma separada e também unida: saúde mental, racismo, psicologia, racismo contra negros, intervenções.

Os critérios de inclusão para seleção de artigos foram: artigos publicados em português e em inglês no Brasil, e que estivessem em consonância com a temática escolhida. Além disso, no momento de seleção, foi considerado o ano de publicação do artigo, a fim de escolher e empregar apenas os mais recentes. Quanto aos objetivos gerais, a pesquisa é do tipo explicativa, ao buscar explicar e assimilar fatores que contribuam para a atuação do psicólogo no âmbito das questões raciais

DESENVOLVIMENTO

Fanon (2008) em seu livro *Pele negra e máscara branca*, em um capítulo retrata sobre a experiência vivida do negro nas relações raciais, no qual em um dos comentários discriminatórios o negro é chamado de “preto sujo”, é visto com preconceito e tratado com diferenças, o que reflete nos dias atuais situações semelhantes, pelo fato de ter nelas a discriminação racial e o racismo. “O mundo branco, o único honesto, rejeitava minha participação” (Fanon, 2008, p. 107) enfatizando a exclusão exercida pela população branca, o desconhecimento da igualdade e um sentimento de rejeição.

O racismo pode ser uma fonte significativa de estresse e trauma, afetando a saúde mental da vítima. Quando uma pessoa se torna alvo de racismo ou comentários discriminatórios, a mesma pode desencadear uma resposta de estresse o que pode levar a uma variedade de sintomas físicos e psicológicos. Dessa forma, nota-se a importância de práticas e ações por parte dos (das) psicólogos (as) em relação a essa temática. Segundo Munanga (2010) a discriminação se refere a se recusar ser tratado igual em relação as pessoas distintas. Como as raças diferentes, que são vistas muitas vezes como inferiores.



Para que o/a psicólogo(a) atenda pacientes decorrentes do racismo é necessário que o profissional, antes de tudo, busque compreender de uma forma ampla como se dão as relações raciais existentes na nossa sociedade, e principalmente, entender que há um sofrimento psíquico vivido diariamente pela vítima em vários âmbitos de sua vida (CFP, 2017). Nessa perspectiva, o/a psicólogo (a) ao buscar conhecimento referente aos problemas raciais, o/a profissional poderá compreender a vítima, conseguindo assim, realizar um tratamento promissor. Além disso, Damasceno e Zanello (2018, p.453) afirmam que “A ausência de um olhar crítico do profissional impossibilita-lhes atentar para processos de preconceito e discriminação racial presentes no sofrimento psíquico de pessoas negras”. Assim, por mais que a discriminação racial seja uma questão recorrente no seio da sociedade brasileira, caso o psicólogo não tenha a capacidade de analisá-la a partir de um ponto de vista crítico, será também incapaz de compreender o tormento e suplício enfrentado por pessoas negras. Por conseguinte, este profissional, que - pela falta de olhar crítico - não é capaz de compreender a dor psíquica enfrentada pela população negra, não será capaz também, de ampará-la.

De acordo com Ribeiro (2017), o papel inicial do psicólogo em situações nas quais o sofrimento psicológico é originado do racismo, é acolher o paciente, proporcionando um espaço para expressar seus sentimentos e emoções, para que assim, sintam-se aceitos e aliviados. Essa abordagem objetiva reduzir os desconfortos. Ribeiro (2017, p. 173) afirma que “Em algumas situações, é necessário trabalhar o manejo da ansiedade, aumento de atividades agradáveis e de senso de competência para que melhore seu estado de humor e diminua o intenso sofrimento que está sentindo naquele momento”. Dessa forma, em alguns casos clínicos pode ser possível se deparar com situações nas quais é preciso trabalhar o controle da ansiedade, aumento de atividades satisfatórias e senso de competência, ou seja, estimular o paciente a identificar e trabalhar suas habilidades, a fim de minimizar a angústia e aflição experimentada por aqueles que sofreram algum tipo de discriminação racial.

Segundo Ribeiro (2017) a psicoeducação é uma intervenção que pode ser usada com os pacientes vítimas de racismo, pois, a mesma tem o intuito de fazer o paciente reconhecer e compreender que tem os seus direitos e para que ele possa identificar as situações nas quais os seus direitos foram violados. Posteriormente, Ribeiro (2017, p. 174) comenta que “Uma vez que fique esclarecida a noção de seus direitos desenvolve-se junto com o sujeito, em atendimento, repertório comportamental para enfrentar tais situações e a escolha de atitudes de acordo com a ocasião experienciada”. Nesse sentido, a partir do momento que o paciente toma conhecimento, através da psicoeducação, dos seus direitos - que são garantidos em lei - o psicólogo estabelece junto com o paciente um conjunto de condutas para lidar com



cenários de discriminação racial, além de trabalhar maneiras de reagir de acordo com cada conjuntura vivenciada.

Ribeiro (2017, p. 174) menciona que “A análise da situação, timing, interlocutores e dos possíveis comportamentos ajudam na decisão a tomar na hora de confrontar práticas racistas e sexistas e leva aos resultados pretendidos com menores riscos de consequências negativas”. E afirma que essa prática da psicoeducação é bastante empregada, tanto em atendimento individual quanto grupal.

De acordo com Tavares e Kuratani (2019), em seu relato de experiência foi abordado um manejo no atendimento clínico referentes as pessoas com sofrimento psíquico causado pelo racismo, começando o manejo pelo acolhimento e estabelecimento de aliança terapêutica. Essa conexão terapêutica deve ter em todos os casos clínicos, mas, no que se refere a temática racismo como origem desse sofrimento, emergem desafios, como a dificuldade em formar laços e a autopercepção negativa, sentir-se inferior as pessoas, desagradável, inadequado, com uma experimentação constante de não pertencimento e uma visão do mundo como violento, o que pode influenciar na criação da aliança terapêutica.

A aliança terapêutica modifica o espaço terapêutico em um local que possibilita que os pacientes expressem seus comportamentos problemas. Sendo possível que o terapeuta analise esses comportamentos, e assim proporcionando intervenções adequadas nesse espaço (Tavares; Kuratani, 2019). Outra forma que ajuda na construção desse vínculo e de uma relação de confiança é a audiência não punitiva feita pelo psicólogo (a), “A audiência não punitiva é uma escuta diferente, que envolve observação atenta ao que o cliente diz, bem como expressão de respeito e compreensão em relação ao que é dito” (Santos; Santos; Marchezini-Cunha, 2012, p. 139). O que pode possibilitar ao paciente a sensação de que não está sendo julgado e ajudar no progresso do processo terapêutico.

Tavares e Kuratani (2019), mencionam que se na primeira terapia, o paciente falar alguma experiência de racismo como motivo do sofrimento psíquico, não abordar esse tema pode ser uma desconsideração à queixa, prejudicando o processo terapêutico. É crucial lidar com isso com sensibilidade, já que frequentemente as referências de pessoas negras à violência racial são subestimadas. E, que também, se evitar discutir sobre o quesito racial, pode ser visto como uma forma de punição, pois “é frequente que pessoas negras sejam punidas sem que sejam explicitadas as causas da punição ou inadequação em suas ações” (Tavares e Kuratani, 2019, p.6)

Nessa visão, o/a psicólogo (a) deve estar pronto para entender que parte dos traumas vividos pela vítima advém da violência racial sofrida pela mesma, esse preconceito gera problemas de estresse, desconfiança e medo. Através dessas emoções, a pessoa também pode adquirir sentimentos de

incapacidade, inferioridade e de não pertencimento, gerando assim, problemas psicológicos.

O terapeuta deve estar, portanto, disponível para lidar com os sentimentos de raiva e ressentimento, assim como acolher uma visão de mundo mediada pela dor da opressão sem ceder à tendência a interpretar equivocadamente essas visões de mundo como distorção cognitiva, paranoia, autopiedade ou falta de motivação. É necessário compreender que a pessoa negra pode apresentar comportamentos ambíguos como a necessidade de aderir a determinados grupos sociais (religiosos e/ou políticos) que lhe proporcionem senso de pertencimento e permitam-lhe construir uma nova identidade. (Tavares; Kuratani, 2019, p.9)

Ferreira, Souza et al., (2022, p.627), abordam princípios norteadores na lida com o racismo no *setting* psicoterapêutico, um deles é a compreensão de barreiras institucionais, apontando que

Para o processo psicoterapêutico, é importante entender que o racismo gera barreiras institucionais que dificultam o ingresso de pessoas negras em determinados espaços, como conseguir empregos socialmente valorizados. Nesse sentido, um entendimento mais profundo sobre essas barreiras possibilita que o psicoterapeuta não cometa o erro de individualizar uma questão que tem influências estruturais.

É necessário um entendimento por parte do profissional em relação ao racismo e as barreiras que ele gera ao paciente afetado.

A Resolução CFP N° 018/20 determina regras de atuação para os (as) psicólogos (as) no que se refere a discriminação e preconceito racial:

- Art. 1º - Os psicólogos atuarão segundo os princípios éticos da profissão contribuindo com o seu conhecimento para uma reflexão sobre o preconceito e para a eliminação do racismo”.
- Art. 2º - Os psicólogos não exercerão qualquer ação que favoreça a discriminação ou preconceito de raça ou etnia.
- Art. 3º - Os psicólogos, no exercício profissional, não serão coniventes e nem se omitirão perante o crime do racismo.
- Art. 4º - Os psicólogos não se utilizarão de instrumentos ou técnicas psicológicas para criar, manter ou reforçar preconceitos, estigmas, estereótipos ou discriminação racial.

Pelos dispositivos legais supracitados, é inquestionável que o psicólogo deve não apenas não agir de maneira a fomentar discriminação racial ou étnica - conforme determina o art. 2º - mas deve se posicionar de forma contrária àquele que o fizer, jamais podendo se omitir perante uma situação que se configure o crime de racismo. Além disso, os psicólogos no seu exercício profissional, não devem usar



instrumentos e técnicas que contribuam ou substanciem a discriminação, estigmas, estereótipos e preconceito racial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse artigo, foi abordado os impactos que o racismo provoca as vítimas e a importância do acompanhamento psicológico adequado em casos assim. O racismo pode afetar diretamente a saúde mental da vítima, e a mesma pode desencadear sintomas nos quais precisam de ajuda e apoio psicológico. Diante disso, através de vários artigos pode-se perceber que o (a) psicólogo (a) deve ter um manejo clínico diferencial frente a essas demandas de adoecimento mental originado do racismo contra negros, para que o processo terapêutico tenha progresso.

Essa pesquisa foi de extrema importância, pois, proporciona visibilidade às questões raciais e as consequências de relações raciais não positivas, mostrando que há sim sofrimento psíquico nos negros tendo como origem o racismo, e isso deve ser levado em consideração na prática profissional dos psicólogos, para que os mesmos possam saber lidar com essas demandas, quais ações e como devem conduzir terapia em casos específicos assim, como estabelecer uma aliança terapêutica mesmo com tantos desafios por parte dos pacientes na criação de laços devido as suas experiências com o racismo, acolher o paciente e suas histórias, e ter sensibilidade. O papel do psicólogo é analisar os fatores que contribuem para o adoecimento do indivíduo, e nessas situações, também é de suma importância que o profissional busque conhecimento sobre o assunto e métodos adequados para o tratamento. Por fim, foi notado a escassez de artigos nacionais que abordassem ações e intervenções do (da) psicólogo (a) na prática profissional referente as pessoas vítimas de racismo.

REFERÊNCIAS

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. (2017). Relações raciais: Referências técnicas para atuação de psicólogos (os). Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2017/09/relacoes_raciais_baixa.pdf

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP Nº 018/2002. Estabelece normas de atuação para os psicólogos em relação ao preconceito e à discriminação racial. Brasília: CFP, 2000.

DAMASCENO, Marizete Gouveia; ZANELLO, Valeska M. Loyola. Saúde Mental e Racismo Contra



Negros: produção bibliográfica brasileira dos últimos quinze anos. Psicologia: Ciência e Profissão, [S.L.], v. 38, n. 3, p. 450-464, set. 2018. FapUNIFESP (SciELO)

Da Silva Ferreira, T. A; Correia Sales De Souza, C; Moura Barreto, J. L; Dos Santos Pereira, L. K; Souza De Almeida, R; De Jesus Rocha, R. Princípios norteadores para uma prática clínica psicoterápica antirracista. Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis del Comportamiento, [S. l.], v. 30, n. 4, 2022. Disponível em: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/acom/article/view/83979> . Acesso em: 13 nov. 2023.

FANON, Frantz. Peles negras máscaras brancas. Salvador: Edufba, 2008. 193.

LIMA, Miguel. A trajetória do negro no Brasil e a importância da cultura afro. [2010?]. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Historia/monografia/3lima_miguel_monografia.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2017.

MUNANGA, Kabengele. Teoria social e relações raciais no Brasil contemporâneo. Cadernos Penesb– Periódico do Programa de Educação sobre o Negro na Sociedade Brasileira (Especial curso ERER), n. 12, p. 1-384, 2010.

RIBEIRO, E. O. Psicologia, racismo e saúde mental: formas de intervenção no trabalho do psicólogo. ODEERE, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 166-178, 2017. DOI: 10.22481/odeere.v0i4.2361. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/odeere/article/view/2361>. Acesso em: 11 nov. 2023.

SANTOS, G. M., SANTOS, M. R., & MARCHEZINI-CUNHA, V. A escuta cautelosa nos encontros iniciais: A importância do clínico analítico-comportamental ficar sob controle das nuances do comportamento verbal. In N. B. Borgest & F. A. Cassas (Eds.), Clínica Analítico Comportamental: Aspectos teóricos e práticos. p. 138-146, 2012. Porto Alegre, RS: Artmed.

TAVARES, Jeane Saskya Campos; KURATANI, Sayuri Miranda de Andrade. Manejo Clínico das Repercussões do Racismo entre Mulheres que se “Tornaram Negras”. Psicologia: Ciência e Profissão, [S.L.], v. 39, p. 1-13, 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003184764> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/PS556GX8mQ7CgwwzvVgYts/> Acesso em: 10 nov. 2023.

ZAMORA, Maria Helena Rodrigues Navas. Desigualdade racial, racismo e seus efeitos. Fractal: Revista de Psicologia, [S.L.], v. 24, n. 3, p. 563-578, dez. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1984-02922012000300009>