



RACISMO À BRASILEIRA: COMO A NEGAÇÃO DO RACISMO CONTRIBUI PARA A MANUTENÇÃO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO DE PESSOAS NEGRAS?

Stefhani Marques Barbosa (IC) e prof^a Dra. Bruna Suruagy do Amaral Dantas (Orientadora)

Apoio: PIBIC Mackpesquisa

RESUMO

O racismo é um elemento estrutural e estruturante da nossa sociedade; portanto, compreender a complexa dinâmica desse fenômeno no Brasil é essencial, porque a cor da pele se tornou um marcador de saúde-doença-cuidado. A presente pesquisa teve como objetivo analisar a vivência de indivíduos negros e as consequências do racismo em suas vidas. Os objetos específicos foram: 1) examinar os afetos presentes nas vivências diárias, dando enfoque àquelas relacionadas a ataques racistas, como microagressões, agressões físicas e violências verbais; 2) observar o nível de consciência do racismo subjacente às experiências cotidianas e ao sofrimento subjetivo; 3) analisar as estratégias de enfrentamento criadas pelos indivíduos frente aos ataques racistas. Foram entrevistadas 12 pessoas, com idades entre 21 e 45 anos, sendo 10 mulheres e 2 homens. Observou-se como as microagressões raciais, bem como a estrutura de uma sociedade racista impactam diretamente na percepção de si e do futuro dos participantes. Nesse sentido, os achados desta pesquisa enfatizam a importância de ampliar nossa compreensão dos processos de discriminação e sofrimento psíquico promovidos pelo racismo, para que seja possível pensar em formas de promover cuidados à saúde mental da população negra e de outros grupos minorizados.

Palavras-chave: Racismo; Microagressões; saúde mental.

ABSTRACT

Racism is a structural and structuring element of our society; therefore, understanding the complex dynamics of this phenomenon in Brazil is essential, as skin color has become a marker of health-disease-care. The present research aimed to analyze the experiences of Black individuals and the consequences of racism in their lives. The specific objectives were: 1) to examine the emotions present in daily experiences, focusing on those related to racist attacks, such as microaggressions, physical assaults, and verbal violence; 2) to observe the level of awareness of the underlying racism in daily experiences and subjective suffering; 3) to analyze the coping strategies developed by individuals in response to racist attacks. Twelve people, aged between 21 and 45 years, were interviewed, including 10 women and 2 men. It was observed how racial microaggressions, as well as the structure of a racist society, directly impact the participants' self-perception and view of the future. In this sense, the findings of this research emphasize the importance of broadening our understanding of the processes of discrimination and psychological suffering caused by racism, so that it becomes possible to consider ways to promote mental health care for the Black population and other marginalized groups.

Keywords: Racism; Microaggressions; Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

Considerar a complexa dinâmica de discriminação racial, desigualdades étnico-raciais e estereótipos atribuídos à população negra é de extrema importância para entendermos a sociedade em que vivemos, e, conseqüentemente, os acometimentos de saúde mental e física a que essa população está exposta cotidianamente (Alves; Lucena, 2021). Nesse sentido, Almeida (2019) argumenta que “a sociedade contemporânea não pode ser compreendida sem os conceitos de raça e racismo” (p. 16), uma vez que o racismo é um elemento estrutural e estruturante, que integra a organização econômica e política da sociedade.

O autor define racismo como “(...) uma forma sistemática de discriminação que tem a raça como fundamento” (p. 22) e se manifesta por meio de práticas que acarretam desvantagens para os sujeitos racializados e privilégios para o grupo dominante. Porém, este não é um fenômeno que se constituiu de maneira linear em todos os países colonizados, mesmo que tenham em comum o processo de escravização dos povos originários e de indivíduos negros retirados à força de diversas regiões do continente africano.

Ao pensarmos na constituição da população brasileira, o imaginário popular concebe a identidade nacional a partir da simbologia de um povo alegre e plural em cores; no entanto, Devulsky (2021), nos alerta de que essa ‘pluralidade’ se originou da chamada mestiçagem, prática “de origem violenta, [que] fez parte de um projeto colonial que pretendia diluir a negritude até o ponto em que ela desaparecesse” (p. 10). Assim, esse processo de embranquecimento acaba por criar uma nova “categoria” racial, a dos pardos, indivíduos que ora são lidos como brancos por aqueles que possuem a pele retinta, ora são tidos como negros, em diferenciação àqueles que são brancos e estão mais próximos do ideal europeu. Essa diversidade de cores conforma novos contornos às relações raciais no país, além de criar uma diferenciação na forma como o racismo é experienciado, quando comparado, por exemplo, com as dinâmicas raciais de países como os Estados Unidos ou a África do Sul com o *apartheid*.

Para além disso, Pap Ndiaye (2008 apud Devulsky, 2021) aponta para uma característica importante dessa complexa dinâmica, uma vez que “o colorismo tem o condão de opor pessoas da mesma comunidade, umas contra as outras, permitindo que pessoas negras possam se estranhar por conta de suas diferenças” (p. 14).

Fanon (2008) aprofunda o debate a respeito dessa “herança” (forçada) da colonização ao salientar que o processo de embranquecimento foi também internalizado sob a forma de desejo nos indivíduos negros, que passaram a almejar embranquecer seus descendentes. “Embranquecer a raça, salvar a raça, mas não no sentido que poderíamos supor: não para

preservar ‘a originalidade da porção do mundo onde elas cresceram’, mas para assegurar sua brancura” (p 57). Esse “desejo” ainda se faz presente em discursos de pessoas pretas, mesmo que de maneira implícita. Porém, ele não significa apenas querer ser branco, mas sobretudo almejar fazer parte, beneficiar-se dos mesmos privilégios que o outro [o branco] ou simplesmente livrar-se dos preconceitos e das iniquidades de que o negro é alvo todos os dias.

Antropóloga, professora e ativista, a autora Lélia Gonzalez, denuncia em diversos dos seus livros os fenômenos acima citados, expandindo o debate para além da mera demonstração da identificação do dominado com o dominador. Gonzalez (2019) desenvolve a seguinte indaga: “o que ocorreu para que o mito da democracia racial tenha tido tanta aceitação e divulgação?”. O que a autora denomina de mito da democracia racial é justamente a ilusão, que se perpetuou sob os interesses dos grupos dominantes, de que no Brasil o racismo não existe ou é suficientemente brando para ser ignorado. Todos os processos acima mencionados culminaram na formação desse mito, desde a miscigenação forçada até o embranquecimento social e subjetivo, que perpassa todas as esferas de subjetivação do indivíduo negro.

Gonzalez (2019) demonstra como o mito da democracia racial se infiltrou nos diversos níveis da nossa sociedade, que acabou por pavimentar um sistema simbólico destinado justamente a explicar e negar as formas de dominação racial. O principal objetivo da difusão de tal mito é a manutenção dos espaços de poder ocupados por brancos e, conseqüentemente, a naturalização da subalternidade de pretos e pretas. A autora destaca, também, que a lógica da superioridade racial opera lado a lado com a de gênero e de classe, indicando como a interseccionalidade desses fatores gera maior sofrimento para aqueles que estão na base da pirâmide social (leia-se aqui, mulheres negras pobres)

Por este motivo, a presente pesquisa analisou a vivência de indivíduos negros e as conseqüências do racismo em suas vidas. Dentre os objetos específicos, destacam-se: 1) examinar os afetos presentes nas vivências diárias dos participantes da pesquisa, dando enfoque àquelas relacionadas a ataques racistas, como microagressões, agressões físicas e violências verbais; 2) observar o nível de consciência do racismo subjacente às experiências cotidianas e ao sofrimento subjetivo; 3) analisar as estratégias de enfrentamento criadas pelos indivíduos frente aos ataques racistas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Fanon (2008), a relação entre o negro e a linguagem, a partir do processo de colonização, adquiriu um importante papel na dominação dos povos colonizados e posteriormente na manutenção do mito da democracia racial. A partir da imposição da sua

língua, o colonizador visava o apagamento da identidade dos povos colonizados e a assimilação da cultura da metrópole (FANON, 2008). No Brasil, por meio da violência, negros escravizados e indígenas foram obrigados a abandonar sua língua e adotar o português como sistema simbólico e cultural. Por mais que posteriormente várias palavras dos dialetos tenham sido incorporadas ao uso cotidiano, devido ao processo de embranquecimento cultural e subjetivo, muito se perdeu. Por esta razão, Lélia Gonzalez (2020) concebe o “pretuguês” – língua falada pelos negros, com o uso frequente do “r” em vez do “l” – como um símbolo de resistência cultural e de marca linguística que representa a identidade racial de um povo.

Em conformidade com esses postulados, Souza et al. (2020) atestam que a “história da população negra é marcada pelo grande rastro de violência, demonstrando que essas marcas do passado ainda são presentes para esse povo” (p. 303). As autoras revelam que o racismo, além de se configurar como um constituinte da experiência histórica, social, comportamental e subjetiva, possui a função estruturante de reafirmar o privilégio branco à custa da negação da população negra que, ao ser colocada na condição de exclusão, vislumbra poucas possibilidades de pertencimento e ascensão.

Aprofundando o debate, a autora, psicóloga e ativista Cida Bento (2022), em seu livro “O Pacto da Branquitude”, destaca a profundidade dos privilégios dos indivíduos brancos, que ao criar categorias de raça eximiram-se de uma classificação racial para si – de modo que não se enxergam como pertencentes a uma raça. As consequências desse não reconhecimento são mais complexas do que parecem ser, uma vez que denotam a negação, por parte dos brancos, da herança escravocrata que carregam e dos privilégios de que gozam.

Tendo em vista essa constatação, Bento (2022) formulou o conceito de pacto da branquitude, que se apoia justamente na negação dessa herança e funciona na prática como um acordo meritocrático velado. Ao passo que fortalece um grupo de iguais, o pacto estabelecido silenciosamente por pessoas brancas exclui quem não faz parte dele, a exemplo dos negros e indígenas. A chamada branquitude pode ser definida justamente como uma estrutura social e institucional, de onde o sujeito branco enxerga a si e aos outros, um lugar de poder e, para além disso, uma posição de ser universal. A partir de tal concepção, torna-se perceptível porque indivíduos brancos naturalizam a violência perpetrada contra pessoas racializadas, ao passo que se eximem da culpa pelas brutalidades reproduzidas socialmente.

Tavares e Trad (2021) ressaltam um dos tipos mais corriqueiros de agressão contra pessoas negras: as microagressões, resultantes do racismo interpessoal, que correspondem às dificuldades raciais diárias, como por exemplo os insultos racistas depreciativos, as indignidades verbais, comportamentais ou ambientais, os xingamentos, a externalização de estereótipos, o desdém e a invisibilidade, além da minimização ou negação do racismo e da afirmação do privilégio branco. As autoras argumentam que, “de modo geral, as

microagressões raciais são breves e seus perpetradores, muitas vezes, não percebem que são hostis em sua interação com pessoas negras” (p. 172), processo que apenas auxilia na perpetuação de tais comportamentos nocivos.

Diversos(as) autores(as) têm destacado os efeitos deletérios do racismo e suas implicações na saúde mental de indivíduos racializados. A cor da pele tornou-se um marcador do processo saúde-doença-cuidado (TAVARES; TRAD, 2021; FARO; PEREIRA, 2011). Faro e Pereira (2011), em estudo sobre a distribuição social do estresse, perceberam que indivíduos pertencentes a grupos minoritários tendem a ser alvo mais frequente de fatores estressores, desde biológicos e sociais a psicológicos, o que impacta negativamente suas vidas, uma vez que são mais susceptíveis ao surgimento de agravantes em saúde, quando comparados aos grupos majoritários.

Conforme Silva (2005 apud DAMASCENO; ZANELLO, 2018), a maioria da população negra vive em incessante sofrimento mental, gerado tanto pelas condições de vida precárias, quanto pela impossibilidade de antecipar um futuro melhor. Damasceno e Zanello (2018) apresentam os sintomas físicos e psíquicos provenientes do racismo vivido cotidianamente por pessoas negras, quais sejam: tensão emocional, angústia e ansiedade. A exposição constante a situações constrangedoras e humilhantes, fruto dos mais diversos tipos de racismo, pode suscitar processos desorganizadores dos componentes psíquico e emocional.

Tavares e Kuratani (2019) observaram que o racismo, além das heteroagressões, gera também autoagressões; esse fenômeno resulta dos mecanismos de alienação citados anteriormente. Mesmo que o paciente se reconheça como negro ou que o seu fenótipo corresponda ao de uma pessoa negra, “[...] é comum que o sofrimento gerado pelo racismo não seja prontamente identificado por aqueles que procuram atendimento psicológico ou pelo profissional de psicologia” (TAVARES; KURATANI, 2019, p. 6). Em pesquisas semelhantes a esta, ficam perceptíveis as dificuldades encontradas no processo de identificação e até mesmo de tratamento do sofrimento psíquico das pessoas negras. Por não conseguirem reconhecer a origem dos processos que provocam tal sofrimento, os mecanismos que o mantêm continuam a atuar constantemente, podendo levar a uma autoculpabilização maior ao passo que as aflições não cessam.

De acordo com Tavares e Kuratani (2019), como o acesso da população negra aos serviços privados de saúde é limitado, esse grupo populacional recorre aos cuidados oferecidos pelo sistema público, constituindo a maior parte dos usuários do SUS. Contudo, apesar de ser a maioria dos usuários deste sistema, os negros ainda enfrentam dificuldades e impedimentos na busca por cuidado, visto que “o racismo institucional contribui para a iniquidade na assistência prestada a esta população que recebe quantidade menor de

atendimentos e de pior qualidade quando comparada à população branca” (Tavares; Kuratani, 2019, p. 3).

Frente à falta de informação dos profissionais de saúde acerca dos efeitos danosos do racismo e das consequências subjetivas da discriminação racial, as possibilidades de promoção da saúde e do cuidado acabam por ser limitadas. Em geral, os profissionais tendem a não reconhecer as implicações do racismo na saúde física e mental dos indivíduos, o que pode levar à negação, invisibilização e minimização das violências vivenciadas por pessoas negras (Tavares, Oliveira e Lages, 2013). Faz-se necessário compreender também que os assuntos relativos ao sofrimento psicológico dos indivíduos negros não se limitam ao campo da saúde mental, mas perpassam todas as esferas de sua vida.

A análise conjunta dos dados acima apresentados permite-nos perceber como o racismo atua na vida do indivíduo racializado, causando efeitos nos mais diversos âmbitos de sua vida. Independente da esfera em que tal fenômeno social atua, suas consequências são produtoras de constante sofrimento social, físico e psíquico. Entretanto, não obstante os negros representem mais da metade da população brasileira, são escassas as pesquisas que abordam os efeitos do racismo na saúde desses indivíduos, principalmente em relação ao sofrimento psíquico por eles enfrentado.

3. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa do tipo qualitativa, de caráter exploratório e indutivo. Esta abordagem metodológica permite incluir aspectos subjetivos, ao contemplar motivações não explícitas e levar em consideração valores, crenças, ética e cultura. Conforme Minayo (2014), o método qualitativo se aplica ao estudo da história, das relações, representações, crenças, percepções e opiniões, as quais derivam das interpretações que os indivíduos fazem a respeito da forma como vivem, sentem e pensam. Desse modo, “o universo das investigações qualitativas é o cotidiano e as experiências do senso comum, interpretadas e reinterpretadas pelos sujeitos que as vivenciam.” (MINAYO, 2014, p. 24). Brasil et al. (2018) destacam que na metodologia em questão os elementos que serão estudados são os discursos, enquanto os instrumentos são a análise e a interpretação da linguagem.

É importante ressaltar que, de acordo com Minayo (2014), “às abordagens qualitativas se conformam melhor a investigações de grupos e segmentos delimitados e focalizados, de histórias sociais sob a ótica dos atores” (p. 57). Tais especificidades aplicam-se bem ao público-alvo desta pesquisa, pois reconhecem a subjetividade e o simbolismo como partes integrantes da realidade social dos indivíduos, ao trazerem “para o interior das análises o indissociável imbricamento entre subjetivo e objetivo, entre atores sociais e investigadores, entre fatos e significados, entre estruturas e representações.” (p. 60).

Embora seja o tipo de abordagem mais indicado para estudos como o que se pretende realizar aqui, Minayo (2014) assinala o risco de uma “redução simplista qualitativa”, quando o observador se contenta com a percepção de alguma parte do fenômeno que observa, produzindo percepções incompletas. É essencial que se evitem tais reducionismos, utilizando os instrumentos de maneira adequada, mas também, como indicado pela autora, que se dirija especial atenção às narrativas apresentadas pelos indivíduos.

Participantes

A amostra foi composta composta por doze participantes, sendo dez mulheres e dois homens que se autodeclararam negros(as) – pretos(as) e pardos(as); com idades entre 21 e 45 anos, brasileiros(as), residentes do Estado de São Paulo, com ensino superior completo ou incompleto. Os critérios de exclusão foram: 1) possuir menos de 20 anos ou mais de 60; 2) ser uma pessoa branca; 3) não se autoidentificar como negra; 4) não ser brasileiro e não residir no Estado de São Paulo.

Instrumentos

Neste estudo, se adotou como instrumento de coleta de dados a entrevista semiestruturada, a qual se caracteriza pela utilização de um roteiro de perguntas abertas (Anexo I), que permitiram ao entrevistado discorrer sobre o tema em questão sem se prender à pergunta formulada (MINAYO, 2014, p. 261). De acordo com Minayo (2014), uma das vantagens deste instrumento é a flexibilidade nas conversas, o que possibilitou absorver novos temas apresentados pelo participante da pesquisa, considerados parte de sua estrutura de relevância. Tal método também visa provocar o indivíduo a apresentar narrativas de suas vivências, em conjunto com as interpretações que emitem e sua visão sobre as relações sociais envolvidas nessa ação.

Uma das possíveis limitações desse instrumento relaciona-se à análise dos dados, caso seja dada atenção apenas aos temas previamente estabelecidos, sem o cuidado de explorar outras temáticas apresentadas pelo entrevistado (MINAYO, 2014). A fim de evitar que isto ocorresse, os discursos dos entrevistados foram analisados em sua integralidade, incorporando a este estudo as temáticas que mais surgiram. Além disso, os dados obtidos por esse instrumento não são passíveis de generalizações para um público maior que o grupo estudado, dada a abordagem da pesquisa.

Procedimentos

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie (parecer nº 6.466.074). Além disso, foi divulgada nas mídias digitais e nas redes de contato da pesquisadora, junto com um formulário de identificação (Anexo II) que foi preenchido por quem possuía interesse em participar da entrevista. O formulário recebeu um total de quinze respostas, de pessoas que se interessavam em participar, destas uma se identificou como uma pessoa branca e dez não responderam às tentativas de contato da pesquisadora. Desse modo, dos indivíduos entrevistados, cinco foram convidados da rede de contatos da pesquisadora, três foram indicações obtidas por meio de outros entrevistados e quatro eram pessoas que se inscreveram no formulário de participação. Os indivíduos foram abordados de forma direta e pessoal, as entrevistas foram agendadas de acordo com a disponibilidade dos participantes, no dia e horário por eles propostos. Uma das entrevistas foi realizada presencialmente e as demais foram realizadas de maneira síncrona, de acordo com as preferências dos participantes.

No dia da entrevista, a pesquisa, os objetivos, a metodologia e os instrumentos utilizados foram apresentados e, na sequência, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi assinado pelos participantes. Todos os entrevistados concordaram que a conversa fosse gravada, além disso, reforçou-se que a participação era livre, espontânea e voluntária. Todos foram informados de que poderiam interromper a pesquisa a qualquer momento e, caso o fizessem, os dados seriam descartados. Os participantes foram comunicados de que todos os dados pessoais seriam mantidos sob sigilo, tendo a sua identidade preservada. Os nomes reais foram substituídos por nomes fictícios.

Considerações Éticas

O presente trabalho contribuirá para o desenvolvimento científico e social, pois produzirá conhecimento acadêmico a respeito da temática do racismo no Brasil – uma problemática grave, complexa, urgente e ainda pouco compreendida. Por meio deste estudo, pretende-se tornar visíveis os diferentes níveis de agressão que pessoas negras sofrem diariamente, de modo a promover a compreensão do racismo como fonte de sofrimento psíquico. Além disso, este trabalho poderá ser utilizado como base para a criação de estratégias de enfrentamento e de combate ao racismo.

Os riscos dessa pesquisa foram mínimos, pois a conversa de algum modo pode colocar o indivíduo em contato com a experiência traumática, fazendo-o lembrar, por meio da fala, de situações de estresse e violências experienciadas. Tendo em vista esses riscos, a

pesquisadora teve o devido cuidado na elaboração do roteiro de entrevista, a fim de evitar perguntas invasivas, constrangedoras e/ou impertinentes. Além disso, como a entrevista foi longa e ante a possibilidade de que o colaborador se sentisse cansado durante a conversa, foi informado de que era possível interromper a entrevista por alguns minutos para descansar, a fim de mitigar tais riscos. Como isto não ocorreu, as entrevistas foram realizadas de maneira contínua e, ao fim de cada uma, os entrevistados eram incentivados a falar sobre possíveis pontos de desconforto em relação às perguntas.

Metodologia de Análise dos Dados

A metodologia de análise de dados adotada chama-se "Núcleos de Significação" (AGUIAR; OZELLA, 2006), a qual visa apreender a constituição dos sentidos. Tal método aporta-se na Psicologia Sócio-Histórica, desenvolvida com base nos pressupostos teóricos e metodológicos de Lev Vigotski. Para efetuar a análise dos dados, em um primeiro momento foi realizada uma leitura flutuante dos materiais obtidos, visando sua apropriação; na sequência, o material coletado foi organizado em pré-indicadores, ou seja, agrupamentos dos temas mais diversos que surgiram no discurso do indivíduo, considerando-se a importância dada por ele a determinados aspectos narrativos. Posteriormente, esses pré-indicadores foram filtrados de acordo com sua relevância para a compreensão do objetivo deste estudo.

Após essa fase inicial, foi feita uma segunda leitura, que permitiu o agrupamento dos pré-indicadores. Foram integrados grupos de indicadores por meio dos quais os conteúdos temáticos adquirem algum significado, seja pela complementaridade, contradição ou similaridade, a fim de obter uma menor variedade de temas. Após a definição desse conjunto de indicadores e seus respectivos conteúdos, o material das entrevistas foi retomado e foi realizada uma primeira seleção de trechos que ilustram e esclarecem os indicadores encontrados. Em seguida, realizou-se uma releitura, considerando o passo anterior e então iniciou-se o processo de articulação, que resultou na organização dos núcleos de significado por meio de sua nomeação. O processo de análise explicitou semelhanças e/ou contradições que irão revelar o movimento do indivíduo.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Os principais tópicos que se repetiram e ganharam destaque nos discursos dos participantes referem-se ao tratamento que as pessoas negras recebem em nosso país e às consequências do racismo em sua vida. Deste modo, o presente artigo foi construído com base nas principais grandes categorias encontradas: consequências do racismo na vida de

peessoas negras, autopercepção, formas de enfrentamento, referências e formas de se curar do racismo.

Todos os entrevistados, à exceção de uma, destacaram que o racismo atua em diversas frentes, de modo que “não existe um único racismo, existem vários racismos dentro da nossa sociedade. O racismo estrutural, racismo intelectual, racismo educacional” (Ayana¹, 16/04/2024). Tais assertivas correspondem às discussões teóricas desenvolvidas por Silvio Almeida (2019), incluindo o fato de que os entrevistados, além de compreenderem as diferentes frentes de atuação do racismo, demonstram possuir uma compreensão sócio-histórica do seu surgimento, formas de manutenção e atuação. Nesse sentido, a entrevistada Zuri (20/06/2024) assevera que:

“Racismo é um sistema gigantesco e muito complexo, além de histórico. Que só existe por causa de toda uma história do Brasil, que a gente herdou depois de um processo de colonização. A gente foi colonizado por pessoas que trouxeram essa visão de mundo, criaram esse sistema de racismo aqui no nosso país e a gente ainda não consegue sair. [...] é uma questão que, claro, é preconceito, mas é também sistemática, que visa nos deixar em situação de vulnerabilidade social, de enfraquecer a nossa negritude, a nossa existência. E a gente acaba sendo exposto a inúmeros tipos de violências, governamentais, institucionais e até familiar [sic].”

Em complementaridade, Nala (03/06/2024) ressalta que “existiu e ainda existe uma força-tarefa para o apagamento histórico aqui no Brasil para que as pessoas não tenham identidade [racial]”. A entrevistada também enfatiza que “[...] existe um acordo cultural, eu diria, um acordo entre pessoas que estão ali no topo da pirâmide” para que o racismo se mantenha. Em sua declaração, Nala (03/06/2024) apresenta um conceito extremamente importante para a compreensão do racismo no Brasil: o pacto da branquitude (Bento, 2022). Esse conceito foi mencionado por outras entrevistadas (Nubia, Zuri, Dalji, Nakia, Ayana, 2024), que o consideram uma das particularidades da forma como o racismo se apresenta em nosso país, quando comparado ao que ocorre em outros países. É importante ressaltar que dado seu caráter encoberto e estrutural, muitas pessoas não conseguem reconhecer a existência do racismo no Brasil. Nesse sentido, Imani (09/03/2024), uma das entrevistadas afirma que:

“Se a gente olhar de fato hoje no mundo, tem lugares que ainda sofrem muito racismo. Acho que se a gente falar de Brasil, não tanto. Mas se você for para os Estados Unidos, sim, tem ainda muito lá dentro. Mas aqui eu acho que depois de muito... eu acredito que cada um tem o seu espaço, cada um tem o seu valor”.

¹ A fim de preservar a identidade dos participantes e evitar sua identificação, os nomes verídicos foram substituídos por nomes fictícios - todos de origem africana.

Tal fala destoa das narrativas apresentadas pelos demais participantes. Este ponto nos leva a questionar se de fato a população brasileira está letrada racialmente e se são poucas as pessoas negras que não acreditam na existência do racismo no Brasil. Para essa indagação não possuímos resposta; porém, faz-se necessário destacar que a amostra da presente pesquisa pode não ser representativa da população brasileira, uma vez que todos os participantes tiveram acesso ao ensino superior (a maioria já concluiu a graduação, enquanto alguns ainda estão cursando). Além disso, dentre eles, muitos possuem letramento racial, participam de movimentos sociais e/ou têm certa proximidade com estas temáticas. Tais fatos não invalidam as vivências desses indivíduos ou a validade do presente estudo, mas nos auxiliam a localizar as narrativas aqui apresentadas. Por tal motivo, acreditamos ser de extrema relevância considerar suas vivências, incluindo Imani (09/03/2024) ainda que, e principalmente por isso, ela faça um contraponto em relação à perspectiva dos demais entrevistados.

Nas entrevistas, foi possível observar que, embora a maioria dos participantes, hoje reconhecem o racismo em suas diversas esferas, esta nem sempre foi a realidade. Nubia (2024) relata que, apesar de sempre ter se reconhecido como uma mulher negra, foi apenas aos 30 anos que tomou consciência do impacto do racismo em sua vida e, desde então, passou a estudar e buscar conhecer a cultura negra e suas origens. Em razão do racismo se apresentar de diferentes formas em nosso país, muitas delas extremamente sutis, como as microagressões, os indivíduos tendem a não percebê-lo e/ou designar como uma coincidência os olhares atravessados e as perseguições quando entram em lojas e são preteridos em situações afetivas e trabalhistas.

Zuri (20/06/2024) discorre sobre as razões de algumas pessoas perceberem com mais nitidez as experiências com o racismo do que outras. Segundo ela, quanto maior o nível de vulnerabilidade ao qual a pessoa negra está exposta (por exemplo, uma pessoa negra que mora na periferia), mais escancaradas serão as ofensas e a escassez de oportunidades, ao passo que, quando essa pessoa acessa espaços como a universidade, mais velados passam a ser esses ataques.

No momento, entraremos em outro pólo da discussão: a intersecção com outros marcadores sociais. Conforme Faro e Pereira (2011), se um indivíduo que pertence a um grupo minoritário está sujeito a um nível maior de estresse, que leva a inúmeros acometimentos em saúde, é seguro afirmar que, ao acumular diferentes tipos de marcadores, ele estará suscetível a um nível maior de estresse e vulnerabilidade. Tal debate se fez presente nas falas dos entrevistados Maliki e Ayana (2024): o racismo tem em seu condão o poder de restringir as oportunidades para pessoas negras, além de submetê-las à situação de extrema desigualdade social e econômica. Portanto, não há como falar do impacto do

racismo na saúde dos indivíduos negros sem abordar a questão da desigualdade de acesso. Ao olharmos com atenção para esse fenômeno, nos deparamos com uma realidade assustadora: ainda que os negros representem mais da metade da população brasileira, eles ainda se encontram distantes dos espaços de poder, à margem da sociedade.

Nubia (11/06/2024) demonstra sua indignação ao retratar a temática do racismo: “eu me pergunto como eles conseguiram fazer isso... de pôr na cabeça do preto que ele é incapaz, que ele não é merecedor. Nós somos a maioria! [...] Por que eles conseguiram fazer com que nos odiássemos?”. Esta questão pode ser analisada à luz do pacto da branquitude (Bento, 2022) – conceito que revela como os brancos, de maneira silenciosa, se tornaram uma referência (de inteligência, beleza, sucesso e qualquer característica positiva) ao passo que os outros, não brancos e negros, eram e ainda são vistos como sujeitos desprovidos de merecimento, pertencimento e valor social. A questão é que os brancos conseguiram ser mais bem sucedidos do que imaginavam, ao fazer com que os negros também acreditassem nas inverdades racistas e se colocassem uns contra os outros. Além de se estabelecer no topo da pirâmide social, os brancos buscam ao mesmo tempo cercear os sonhos e as perspectivas das pessoas negras, que mesmo depois de acessar espaços como a universidade, necessitam se esforçar em dobro para provar que merecem estar onde estão (Dalji, 05/03/2024).

Akin (04/06/2024) demonstra como o desejo de embranquecer prevaleceu em parte da sua vida, conforme analisou Fanon (2008) em seus escritos. Não por, de fato, querer ser branco, mas porque “ao meu redor tudo me fazia pensar que quanto mais branco você fosse, mais você seria aceito. Mesmo sendo negro, quanto mais branco o seu tom de pele chegasse, mais aceitável você seria”. O entrevistado relata, ainda, que tal anseio decorria da necessidade de se inserir na sociedade. De igual modo, Nakia afirma que costumava pensar quão mais fácil seria a vida se tivesse nascido branca, uma vez que não precisaria estar em alerta constante, calculando todas as suas ações e decisões.

Um ponto interessante a ressaltar é que alguns participantes (Dalji; Maliki; Mbhali; Nala; Akin, 2024) revelaram que enfrentaram dificuldade para se identificar como pessoas negras. Uma vez que, por possuírem a pele mais clara do que a de outras pessoas do seu convívio, em geral eram classificados socialmente como pessoas pardas, processo que gerou certa confusão identitária. Nala (03/06/2024) acredita que esse processo de identificação nunca estará concluído e, além disso, diz ser “muito frustrante também essa sensação de você não saber claramente o que você é, porque você não se sente parte de nenhum lugar”. Tal sentimento é compartilhado pelos demais entrevistados citados, que hoje se identificam como pessoas negras, mas compreendem que este debate é delicado mesmo dentro da comunidade negra. Este tópico já havia sido debatido por Pap Ndiaye (2008 *apud* Devulsky,

2021), que denuncia a problemática do colorismo ao colocar pessoas negras umas contra as outras, ambas em busca de ter sua identidade reconhecida e suas dores valorizadas.

A partir das entrevistas, percebeu-se que, para a maioria dos entrevistados, estar sempre alerta a possíveis ataques, indignidades e microagressões é não só uma realidade, mas uma necessidade. A fim de evitar e/ou prever que alguma situação sofrida no passado se repita com ela ou com algum familiar, Luena e Mbhali (2024) relataram que nunca estão cem por cento relaxadas, pois sempre se questionam se uma ação pode colocá-las em risco, antes de agir. Nesse sentido, observa-se que, como Damasceno e Zanello (2018) ressaltaram, tal estado de alerta constante pode levar os indivíduos a sofrerem com sintomas de ansiedade e seus agravantes, como crises de ansiedade, pânico e outros.

Além disso, nota-se que esses são apenas alguns dos sentimentos negativos provocados não só pelo racismo de forma direta, mas também pelas vivências de ser uma pessoa negra no Brasil. Os afetos mais presentes nos discursos são a inquietação pelo conformismo das pessoas com as opressivas estruturas sociais; a tristeza, a raiva e o sentimento de impotência pela falta de possibilidade de modificar a sociedade e a própria vida a curto prazo. Além disso, algumas pessoas parecem se sentir acudadas, sem saber como se defender e/ou responder à altura aos ataques racistas. A respeito dos desdobramentos do racismo na saúde mental de pessoas negras, Dandara (10/05/2024) faz a seguinte declaração:

“É óbvio que afeta [...] o psicológico das pessoas, mas nem toda pessoa preta vai ter essa consciência. Então, ou ela vai deixar passar, ou ela vai achar que aquilo não aconteceu e vai acumulando, vai guardando. E tem situações que para mim que eu já tenho um certo conhecimento, vai ser um absurdo de viver, mas, pra minha mãe que não tem tanto conhecimento assim racial não vai causar tanto impacto.”

Assim como Dandara, as entrevistadas Zuri, Ayana e Nubia argumentam que, por possuírem maior consciência racial, acabam sofrendo mais as consequências do racismo, sobretudo quando ele se apresenta de forma mais velada. Para justificar essa afirmação, elas asseveram que notam situações de racismo com mais frequência do que seus familiares, que não possuem consciência racial. No momento em que percebem o racismo, agem de diversas maneiras: “eu separo a nossa reação em três fases: a fase de fingir que não aconteceu, porque a gente já tá cansado; a fase de revolta e partir para a agressão [verbal]; e a fase de negar que aquilo lá está acontecendo.” (Akin, 04/06/2024).

Portanto, de acordo com os entrevistados, algumas pessoas reagem dessas três formas quase que simultaneamente, enquanto outras podem utilizar, mesmo que de modo não consciente, apenas meios que não exigem o confronto direto, como ignorar e/ou negar o ocorrido e, por isso, não reconhecer/nomear como racismo atos de indignidade sofridos ao

longo da vida. Foi o que Imani (09/03/2024) mencionou em seu relato: “eu não sofro muito [racismo], nunca passei uma situação de constrangimento ou de que eu sinta na pele. Porque eu não ligo”.

Diversos participantes também relataram que, em algum momento de sua vida, vivenciaram um sofrimento psíquico ou apresentaram um acometimento em saúde mental, em especial sintomas ansiosos, crises de ansiedade e sintomas depressivos que se manifestaram desde formas mais leves até consequências mais graves (como ideação suicida). Conforme Tavares, Oliveira e Lages (2013), as consequências do racismo na saúde mental dos indivíduos negros são diversas, podendo estar ligadas ou não a ataques racistas diretos. Dado o caráter estrutural do racismo, muitas vezes o motivo do adoecimento não é um ataque explícito, mas uma herança histórica impiedosa que condena pessoas negras ao não merecimento, à desvalorização e ao silenciamento.

Nesse sentido, observou-se que por mais que alguns participantes não tenham relatado algum tipo de transtorno e/ou sintoma depressivo/ansioso, os acometimentos em saúde mental nem sempre se manifestam sob a forma de sintomas psíquicos. Um aspecto importante, que ganhou relevo nos discursos de todos os participantes, concerne aos impactos do racismo no autoconceito da pessoa negra. Esses impactos se apresentam de diversas maneiras: podem aparecer como uma distorção das próprias qualidades e características físicas, fazendo o indivíduo perceber-se como inferior às pessoas brancas; comprometem também o senso de identidade do negro, que por vezes não se sente merecedor das conquistas e dos espaços que alcançou. É de extrema importância ressaltar que tais conceitos distorcidos não são de modo algum fruto de um transtorno psicológico, e sim de uma sociedade racista que insiste em desmerecer esses indivíduos, dificultar seu acesso a espaços de poder e educação, bem como reafirmar padrões estéticos brancos como universais.

“[...] uma pessoa preta que passa por uma série de situações que a coloca [sic] em questões de vulnerabilidade, de violência, de insegurança, de não privilégio... Como que uma pessoa assim, vai estar equilibrada? Sabe, como que a gente pode cobrar de uma pessoa assim um equilíbrio, uma paz, uma racionalidade?” (Nala, 03/06/2024).

A partir de tais provocações, faz-se necessário compreender que da mesma maneira que o racismo age de diversas formas, o combate a ele deve ser diversificado: “tem que ter várias ações conjuntas, várias pessoas e instituições envolvidas, tem que ter dinheiro investido” (Zuri, 20/06/2024). Desse modo, as principais estratégias de enfrentamento adotadas pelos participantes em nível estrutural foram: acesso e divulgação de informação sobre o que é o racismo, principalmente para pessoas pretas, para que elas conheçam a própria história e sua potência, de modo a fazer pressão contra as estruturas sociais;

construção de políticas públicas e programas de diversidade que permitam o acesso de pessoas negras a espaços que há muito lhes foram negado. Um dos grandes exemplos são os programas de cotas para acesso a universidades e empresas. Propõe-se ainda que tais temas sejam incluídos no sistema de educação desde os primeiros anos da escola, para que as crianças, negras e não negras, tenham consciência racial e desenvolvam uma compreensão do lugar que ocupam na sociedade e o que podem fazer para reverter-lo.

Nas entrevistas, os participantes também fizeram alusão à representatividade de pessoas negras que ocupam posições de referência, a partir das quais muitos negros possam se inspirar e almejar para si tais posições. Maliki (22/04/2024) destaca que “[...] isso é muito importante para nós como pessoas negras, podermos nos ver naqueles lugares, quanto para as pessoas brancas também, pararem de ter apenas essa associação de que pessoas negras só estão em lugares de inferioridade.” Akin e Ayana mencionam que essa representatividade é importante tanto nas representações midiáticas e artísticas, como também no caso de pessoas próximas. Ayana (16/04/2024) afirma ainda que, em diversos momentos (na ausência de outras mulheres negras), ela foi sua própria referência.

Segundo os participantes, outra forma de auxílio no processo de cura pessoal e autoconhecimento é a terapia. “Hoje, eu faço terapia, para conseguir me entender, para conseguir me colocar, conseguir entender o meu valor. [...] A terapia me colocou nesse lugar de me reconhecer, de me validar, não me colocar em posição para servir. E tantas outras coisas” (Nubia, 11/06/2024).

Os participantes relataram que a terapia produziu avanços substanciais em sua autoimagem, proporcionando o conhecimento de si e a construção de uma narrativa que se opõe veementemente às formas de dominação racial e subjugação. Dandara e Ayana salientaram que atualmente são atendidas por profissionais negras, o que foi fundamental à elucidação de determinados processos psicossociais, pois por mais que outros psicólogos tenham possibilitado descobertas significativas, elas só conseguiram ser devidamente acessadas por essas profissionais negras.

Faz-se necessário ressaltar que, embora a psicoterapia seja imprescindível ao processo de autoconhecimento e cura, devemos fazer algumas ponderações, antes de considerá-la a “única forma possível de cura”. Cabe salientar que no Brasil infelizmente o acesso a profissionais da psicologia ainda é restrito a um público que tem condições econômicas para pagar pelos serviços psicológicos. E mesmo que houvesse um acesso amplamente democrático, ainda devemos levar em consideração que dado o caráter estrutural do racismo, seus meios de opressão são diversos e, portanto, as estratégias de combate a ele devem ser igualmente variadas, com atuações em diferentes frentes como distribuição de renda, acesso à educação de qualidade, políticas públicas efetivas que

garantam a inserção de pessoas negras em espaços de poder, visibilidade, reconhecimento e existência.

É importante destacar que, apesar de sentirem os efeitos adversos do racismo, a maioria dos entrevistados demonstrou possuir esperança ao prever momentos melhores para a nossa sociedade (caso começemos a implementar as medidas de combate ao racismo citadas ao longo do texto), mesmo que a longo prazo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo forneceu indicativos sobre como o racismo atua em nossa sociedade, bem como as diferentes consequências dele na vida dos indivíduos negros. Nesse sentido, destacou-se, a partir dos discursos dos participantes, como as microagressões raciais e a estrutura de uma sociedade racista impactam diretamente na percepção de si e do futuro dos entrevistados. As principais consequências do racismo mostraram-se relacionadas ao cerceamento de perspectivas e sonhos; à limitação do acesso a espaços de educação e de poder (aliado às dificuldades para permanecer nesses espaços, ao acessá-los); e à depreciação do autoconceito desses indivíduos, que em algum momento de sua vida julgaram-se incapazes afetiva, social e intelectualmente, quando comparados aos indivíduos brancos.

A percepção dos sujeitos convergiu em vários sentidos, uma vez que quase todos compreendem o racismo e suas consequências a partir de uma lente sócio-histórica, desde o seu surgimento, as formas de manutenção e as estratégias de enfrentamento. Os modos de combater o racismo apresentados pelos participantes refletem todas as esferas em que ele se manifesta, ressaltando o papel da reformulação de uma identidade social (ao inserir pessoas negras em espaços de representatividade e referência) e da autoestima como variáveis intervenientes nessas relações, como medidas de promoção de saúde mental e bem-estar nessa população. Faz-se necessário salientar que o recorte da amostra da presente pesquisa representa apenas uma parcela da população negra; porém, os debates suscitados pelos colaboradores são de extrema relevância no campo da saúde mental, não apenas da população negra, mas também de outros grupos marginalizados. Os achados aqui observados enfatizam a necessidade de ampliar nossa compreensão dos processos de discriminação e sofrimento psíquico ocasionados pelo racismo, uma vez que apenas a partir dessa perspectiva será possível pensar em formas de promover cuidados à saúde mental da população negra e de outros grupos minorizados.

6. REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Wanda Maria Junqueira; OZELLA, Sérgio. Núcleos de Significação como Instrumento para a Apreensão da Constituição dos Sentidos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, São Paulo, v. 26, ed. 2, p. 222-245, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/QtcRbxZmsy7mDrqtSjKTYHp/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 15 fev. 2023.
- ALMEIDA, Silvio Luiz de. **Racismo estrutural**. 1. ed. São Paulo: Jandaíra, 2019. 256 p.
- ALVES, Roberta Machado; LUCENA, Brunno Alves de. As repercussões do racismo na saúde mental da população negra. In: BARBOSA, Isabelle Ribeiro et al. (org.). **Raça e Saúde: Múltiplos olhares sobre a saúde da população negra**. Natal, RN: EDUFRN, 2021, p. 159-168.
- BENTO, Cida. **O pacto do branquitude**. 1. Ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.
- BRASIL, Christina Cesar Praça et al. Considerações introdutórias: Reflexões sobre a pesquisa qualitativa na saúde. In: SILVA, Raimunda Magalhães da; BEZERRA, Indara Cavalcante; BRASIL, Cristina César Praça; MOURA, Escolástica Rejane Ferreira (org.). **Estudos Qualitativos: Enfoques Teóricos e Técnicas de Coleta de Informações**. 1. ed. Sobral, CE: Edições UVA, 2018, p. 21-26.
- DAMASCENO, Marizete Gouveia; ZANELLO, Valeska M. Loyola. Saúde Mental e Racismo Contra Negros: Produção Bibliográfica dos Últimos Quinze Anos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 38, n. 3, p. 450-464, Jul/Set. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/gPSLSxDcHDhDccZgpk3GNVG/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 5 fev. 2023.
- DEVULSKY, Alessandra. **Colorismo**. 1. ed. São Paulo: Jandaíra, 2021. 208 p.
- FANON, Frantz. **Pele negras, máscaras brancas**. Salvador: EDUFBA, 2008. 194 p.
- FARO, André; PEREIRA, Marcos Emanuel. Raça, racismo e saúde: A desigualdade social da distribuição social do estresse. **Estudos em Psicologia**, v. 16, n. 3, p. 271-278, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/tNVbv6Bxm9qrXSZdf4SMWxt/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 5 fev. 2023.
- GONZALEZ, Lélia. **Por um feminismo afro-latino-americano**. 1. ed. [S. l.]: Zahar, 2020. 376 p.
- GONZALEZ, Lélia. Racismo e sexismo na cultura brasileira. In: HOLLANDA, Heloisa Buarque de (org.). **Pensamento feminista brasileiro: Formação e contexto**. 1. ed. Rio de Janeiro, RJ: Bazar do Tempo, 2019, p. 24-38.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo, SP: Hucitec, 2014. 416 p.
- SOUZA, L. G.; CASTELAR, M.; SANTANA, K. de S. O.; SOUTO, V. S. Mulheres negras e Necropolítica: como enfrentam a morte de seus filhos? **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 9, n. 3, p. 301-313, 2020. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3096>>. Acesso em: 5 abr. 2023.



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**, v. 39, ed. 184764, p. 1-13, 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/PS556GX8mQ7CgwwzvVgYts/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 3 fev. 2023.

TAVARES, Natália Oliveira; OLIVEIRA, Lorena Viana; LAGES, Sônia Regina Corrêa. A percepção dos psicólogos sobre o racismo institucional na saúde pública. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 99, p. 580-587, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/jCfZVYPGcL9Sff8MpgtWK6z/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 5 fev. 2023.

TAVARES, Jeane Saskya Campo; TRAD, Leny Alves Bomfim. Racismo e saúde mental: Subsídios para uma clínica socialmente contextualizada. In: BARBOSA, Isabelle Ribeiro et al. (org.). **Raça e Saúde**: Múltiplos olhares sobre a saúde da população negra. Natal, RN: EDUFRN, 2021, p. 169-180.