

Comportamento

Falar sobre saúde mental parece figurinha repetida. Depois da pandemia de covid-19, é um tema que ficou em alta. Entretanto, para algumas pessoas, ainda continua sendo um universo distante. Para a população negra, cuidar de si é um desafio e tanto

POR EDUARDO FERNANDES

Saúde mental é uma necessidade básica. Em tempos de tecnologia e depois de viver uma crise sanitária global, esse é um tema que se faz ainda mais presente na vida de muitas pessoas. No entanto, há mais motivos para buscar auxílio, acolhimento e apoio. Entre eles, talvez meio escondido para aqueles que não se importam, o racismo e todos os obstáculos enfrentados pela população negra. É fato que todos esses preconceitos trazem prejuízos psicológicos.

Na visão da psicóloga Ingrid Miranda, o racismo estrutural está relacionado a práticas sociais históricas que, de forma velada — ou nem tanto assim —, dificulta que pessoas negras alcancem posições de poder, emancipem-se intelectual e socialmente, ou obtenham ascensão em diversas áreas de suas vidas. “Quando falamos de racismo estrutural, estamos nos referindo a crenças coletivas que são naturalizadas. Essa naturalização reforça a perpetuação de discursos, comportamentos e conceitos que contribuem para a exclusão de pessoas negras em cargos, ambientes e posições de prestígio”, afirma.

Dessa forma, o racismo estrutural não se limita, somente, ao papel social, mas também à saúde mental do homem e da mulher negra, já que as diferentes áreas da vida de uma pessoa se correlacionam, sendo impossível dissociá-las. De acordo com a especialista, a saúde mental de qualquer pessoa é influenciada por fatores sociais, mas pessoas negras estão em situação de maior vulnerabilidade por enfrentarem, diariamente, violências explícitas e veladas.

Em um contexto terapêutico, segundo Ingrid, é comum encontrar crianças negras que apresentam, desde cedo, sintomas decorrentes do racismo estrutural, sendo necessário trabalhar questões, como autoestima e aceitação dos próprios traços e fisionomia, já que muitas desejam ter uma aparência diferente em consequência do reforço social do padrão europeu de beleza. “É doloroso, mesmo para uma psicóloga, ouvir uma criança

Evandro acredita que é fundamental falar sobre saúde mental



Gabriela Araujo

Nas profundezas DO RACISMO

dizer que não gosta de si mesma. Essas consequências não se restringem a uma fase específica do desenvolvimento, mas atravessam infância, adolescência, vida adulta e velhice.”

Algumas das principais formas pelas quais o racismo estrutural afeta a saúde mental incluem a dificuldade em construir uma autoestima positiva, gerando sentimentos depreciativos em relação a si mesmo, a internalização de crenças de inferioridade e a contribuição para o desenvolvimento de quadros de ansiedade, com a necessidade de um estado constante de hipervigilância. Além disso, há a dificuldade em sentir-se seguro em diversos contextos, além de sentimentos de desvalorização das próprias conquistas.

“A gente precisa ser ouvido”

Traumas acumulados e a necessidade de falar sobre emoções. Evandro Fióti, 34 anos, viveu, pela primeira vez, uma espécie de esgotamento mental há quase uma década. Na época, o sucesso iminente e a posição de liderança no Laboratório Fantasma, gravadora e hub de entretenimento no qual é CEO e cofundador, fez com

que ele experimentasse um cansaço diferente de tudo o que já havia visto.

“Estava exausto e já convivia com essa sensação de exaustão há algum tempo. Por ser empreendedor negro, no Brasil, acabei passando por diversas fases, me fez ter crises de diversas proporções, essa demanda fez com que isso me levasse a um desgaste. Gostaria de propor que as pessoas não visitassem esse lugar. Depois, recebi a recomendação para fazer terapia. Não tive qualquer tipo de rejeição, foi um processo de olhar para a minha biografia de uma forma revolucionária, em uma perspectiva totalmente diferente”, relembra.

A partir das sessões, Evandro conseguiu olhar, de maneira minuciosa, para as violências raciais que havia sofrido. Voltou para esses lugares de incompreensão e ficou face a face com os sofrimentos que enfrentou até ali. Percebeu que todas as problemáticas relacionadas à autoestima, ao amor-próprio, ao autoconhecimento e à autovalorização estavam escondidas dentro de um espectro: o preconceito.

“Como homem e menino negro, a gente foi ensinado a passar por cima disso, como se não tivéssemos direito a uma saúde mental digna”, destaca. Evandro continuou o tratamento e se aprofundou nas questões de violência racial que