

viveu desde muito novo. Depois de um período longe da terapia, decidiu, em 2021, voltar às sessões. Porém, desta vez, o acompanhamento psicológico seria com uma profissional negra. Assim, o empresário acreditava que seria mais fácil expor seus sentimentos e traumas.

Foi um processo um tanto quanto doloroso e de muita reconstrução. Tentar ressignificar e se aprofundar nas violências raciais não era tarefa fácil, muito pelo contrário, é um desafio que persiste até hoje. Hoje, Evandro enxerga a saúde mental como uma ponte de autoconhecimento. Um lugar que poucas pessoas, especialmente a população negra, ainda não conseguiu acessar.

Diante de tamanha sensibilidade e contato consigo mesmo, Evandro decidiu viajar pelo país e compartilhar nas redes sociais a caminhada que trava com a terapia e os dilemas racializados que vivenciou. Dentro desse contexto, tornou-se uma referência para aqueles que o acompanham, sobretudo os homens negros. “A gente, enquanto homem, precisa enxergar a nossa vulnerabilidade e se colocar nessa luta contra a discriminação da mulher negra. Mas, ao mesmo tempo, é importante que a gente seja ouvido.”

## Apoio e acolhimento

Para aproximar a população negra de um tratamento de saúde mental especializado, várias ações e medidas precisam ser implementadas. De acordo com a doutora em psicologia Leninha Wagner, é necessário fortalecer as políticas públicas de saúde mental, garantindo que serviços psicológicos e psiquiátricos sejam amplamente acessíveis e gratuitos em áreas de maior vulnerabilidade social. A formação de profissionais de saúde mental também deve incluir uma capacitação específica para lidar com o impacto do racismo na saúde mental, garantindo que esses profissionais compreendam as realidades vividas pela população negra.

“Além disso, a representatividade nos quadros profissionais é crucial, uma vez que a presença de psicólogos e psiquiatras negros pode facilitar a identificação e o acolhimento dos pacientes. Campanhas de conscientização sobre a importância da saúde mental, focadas em desconstruir estigmas e em promover o autocuidado, também são essenciais para educar e incentivar essa população a procurar ajuda”, ressalta.

A profissional recomenda que a população negra busque ajuda e se reconheça como alguém que necessita de apoio e acolhimento. “É fundamental trabalhar na desconstrução do estigma associado à saúde mental. Muitas vezes, a busca por ajuda é vista como fraqueza, especialmente em comunidades que historicamente precisaram ser resilientes para sobreviver”, completa Leninha. A educação sobre saúde mental precisa ser reforçada em todos os níveis, mostrando que cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo.

Campanhas de conscientização que utilizem lideranças comunitárias, religiosas e influenciadores negros podem ter um grande impacto na forma como a terapia é percebida. Na avaliação da psicóloga, é fundamental criar espaços seguros e culturalmente sensíveis, em que as pessoas negras se sintam compreendidas e acolhidas. O reforço da autoestima e da identidade, por meio da valorização da história e da cultura negra, também é um passo importante para que essa população se sinta empoderada a cuidar de sua saúde mental.

Se existe uma **hora errada para comer pizza...**  
**Ainda não descobrimos!**



**Rodízio de Pizzas e Massas R\$46,90**  
**Almoço de Segunda á Sexta**