

# O IMPACTO DO RACISMO NA SAÚDE MENTAL DAS VÍTIMAS

2017

**Millena Carolina da Silva**

Graduanda em Psicologia pela Universidade Católica de Pernambuco – UNICAP (Brasil)

E-mail para contato:

[mile16carolina@gmail.com](mailto:mile16carolina@gmail.com)

---

## RESUMO

O presente artigo mostra que o Brasil é um país miscigenado, mas que apesar disso a sociedade brasileira ainda é muito racista, sendo um problema histórico-social que se perpetuou através de gerações. O artigo mostra como o racismo funciona e afeta de diferentes modos, causando doenças psicológicas nas vítimas, através da ideia de branqueamento social, nas escolas e como isso afeta de uma forma diferente as mulheres negras. O texto tem como objetivo mostrar a relação entre o racismo e a saúde mental das vítimas, citando através da literatura as consequências e as causas desse problema.

**Palavras-chave:** Invisibilidade negra, discriminação racial, saúde mental.

Copyright © 2018.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



## 1. INTRODUÇÃO

O Brasil recebeu contribuições de diversas culturas e etnias, isso fez com que o país se tornasse miscigenado. Apesar disso, a sociedade brasileira ainda é racista e preconceituosa, pois esse problema histórico-social se perpetuou no Brasil através de gerações e até hoje está firmemente presente. (ALVES; PEREIRA; SCHOLZ, 2015)

A história do racismo está relacionada a história da formação do país, o Brasil foi formado através do sofrimento dos escravos e da desigualdade social e racial (ALVES; PEREIRA; SCHOLZ, 2015). Os africanos foram tirados de suas terras, afastado de seus amigos e família e foram obrigados a irem a um lugar desconhecido para serem escravizados, humilhados e ridicularizados pela sociedade, tendo todos os seus direitos proibidos e sua cultura negada (PEREIRA, 2017). Na época, eles eram vistos como seres desprovidos de alma e sentimentos, sendo considerados seres perigosos e irracionais, é possível dizer que essa visão negativa da população negra se perpetuou através de gerações e até hoje é presente em alguns indivíduos do país.

Desde da escravidão até hoje o racismo nunca teve fim, ele apenas se manifestou de diferentes formas, adaptando-se à época. Atualmente, ele é mascarado e silencioso, boa parte da população é racista, mas ninguém afirma que é (CAMINO et. al., 2000). O isolamento nas áreas mais carentes da sociedade, a violência, a desigualdade econômica e a invisibilidade são fatores que comprovam que esse problema ainda é presente e que causa consequências psicológicas e físicas em suas vítimas. (PEREIRA, 2017)

Doenças como depressão e transtornos de ansiedade podem ser desenvolvidas nas vítimas do racismo. Desde muito cedo o negro na sociedade brasileira passa por rejeição, discriminação e invisibilidade nos ambientes sociais, principalmente nas escolas. Esses fatores causam impacto profundo na saúde mental, pois afetam diretamente na autoestima e no desenvolvimento desses indivíduos. (OLIVEIRA; MAGNAVITA; SANTOS, 2017)

De acordo com Aparecida, as vítimas de preconceito racial merecem a atenção de uma ciência psicológica, tanto focando no indivíduo, que é o caso da psicologia clínica, quanto focando no coletivo, através da psicologia social. É importante pois analisa os processos de identificação do negro individual e coletivo na sociedade e os processos de sua autoestima. Porém, a psicologia social no Brasil tem dado pouco espaço a esse fenômeno social que afeta diariamente a vida de milhares de afro descendentes.

Sendo assim, é importante que hajam estudos que compreendam o impacto do racismo na saúde mental das vítimas, compreendendo os fatores sociais e históricos do problema, pois é uma questão que influenciou diretamente na sociedade brasileira e suas mazelas. O objetivo desse estudo é mostrar a relação entre o racismo e os problemas na saúde mental da população afro descendente sob uma óptica histórica e social.

## 2. HISTÓRIA

Por conta das situações deploráveis dos escravos, que passavam por castigos físicos, desnutrição e doenças infecciosas, a mortalidade da população negra era alta no período da escravidão. Na história é muito pouco citado que boa parte dessas mortes acontecia por conta de suicídios, mas os relatos de vários estrangeiros que observaram a escravidão no século XIX mostraram que esse ato era muito comum na época. Os suicídios são classificados de duas formas: Passivos, quando o escravo se recusava a se alimentar e ia morrendo lentamente, e ativos, quando ele tirava a própria vida através de afogamentos, enforcamentos ou arma branca. (VEIGA;MARIA, 2008)

Segundo Veiga e Maria (2008), na época, as notícias sobre os suicídios dos escravos eram pouco explicativas, sendo em 50% dos casos ignoradas, geralmente as mortes eram atribuídas a “desgostos do cativo”, colocando como a única causa desse problema.

Muitos desses escravos quando chegavam ao Brasil entravam numa tristeza profunda, não falavam e não se alimentavam, sendo considerado uma forma de suicídio passivo. Os relatos históricos chamavam essa situação de “banzo”, considerado uma doença que acometia os escravos por conta da saudade e nostalgia do país de origem.

No século XIX, obras como as do médico francês François Sigaud e do naturalista Carl F. von Martius, bem como crônicas de viajantes europeus, veicularam essa ideia de uma nostalgia fatal dos escravos. Nestes relatos, as mortes voluntárias dos cativos são descritas como uma forma passiva de suicídio – recusar alimentos e deixar-se morrer de inanição e tristeza – e também pelos métodos universais, como enforcamento, afogamento, uso de armas brancas etc. (PEREIRA, 2017, p.4)

Com o desenvolvimento das teorias psicológicas do século 19, foi provado que o banzo era uma doença psicológica. Hoje, é possível perceber que era uma forma de depressão, consequência

do sofrimento psicológico e físico das pessoas negras duramente o período da escravidão. (PEREIRA, 2017)

O banzo era uma demonstração do descontentamento com a situação de escravidão e uma forma de resistência ao sistema de escravismos que se manifestava como uma depressão em que o negro ou a negra alimentava uma tristeza doentia, às vezes até a morte, os escravos procuravam o suicídio para fugir do sistema de escravidão que não suportavam mais, para eles era preferível morrer a viver naquela situação de degradação humana. (PEREIRA, 2017, p.5)

Dessa maneira, é possível perceber que o racismo desde de seu início causou grandes impactos nas vítimas, principalmente psicológicos, ao ponto de ocorrer a suicídios por conta do sofrimento exacerbado. Até hoje, essa situação de discriminação racial afeta a saúde mental de pessoas negras.

### **3. CONSEQUÊNCIAS DO RACISMO NA SAÚDE MENTAL**

Em 1888 a escravidão foi extinta no Brasil, entretanto não houve melhorias na situação dos ex cativos. Apesar de libertos, não ocorreu nenhum processo ou ajuda que integrasse os negros na sociedade brasileira, por conta disso a população negra teve que se submeter à trabalhos degradantes e habitar em lugares inferiores e afastados da sociedade para poder sobreviver.

Esse afastamento físico e social da sociedade é presente até hoje, visto que negros são a maioria nas favelas (IPEA, 2008) e a minoria nas universidades do país. A desorganização social produzida pelo racismo gerou condições de vida terríveis e humilhante na vida dessas pessoas, esse isolamento social e econômico criado na época da escravidão fez com que o negro não participasse do estilo de vida urbana e, por conseguinte, se sentisse isolado e invisível do meio social. (PEREIRA, 2017)

O racismo na modernidade é mascarado, na época da escravidão ele era visível e escancarado na sociedade, porém, por conta das transformações sociais ocorreu uma modificação. Entretanto, apesar de não ser tão visível como antes, o racismo ainda é presente. Apesar de mais da metade da população ser negra, chegando a quase 54% (IBGE, 2014), essa parte populacional ainda é vista como minoria na sociedade, pois sofre profundamente por conta do racismo. É possível afirmar que o ambiente externo a qual o indivíduo está presente e atua é de extrema importância para a manutenção da saúde mental dele, sendo assim é possível afirmar que o ambiente em que a maioria

da população negra reside, que são locais afastados da vida urbana, áreas violentas, sem saneamento básico e educação adequada, aumenta os níveis de estresse do indivíduo e influencia profundamente em problemas em sua saúde mental. (OLIVEIRA; MAGNAVITA; SANTOS, 2017)

A quantidade de vítimas que acabam adquirindo algum transtorno, como ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático, são bastantes. Um estudo feito na Holanda dividiu 4.800 pessoas em dois grupos: um deles eram de pessoas que sofreram racismo e outro das que não. Os pesquisadores descobriram que as pessoas que sofreram com discriminação racial eram duas vezes mais propensas a desenvolver problemas psicológicos nos próximos 3 anos. Outra pesquisa mostrou que os sintomas de indivíduos com estresse pós-traumático grave são semelhantes aos das vítimas de discriminação racial. Eles analisaram 408 adultos voluntários e perceberam que aqueles que sofreram racismo ou testemunharam atos racistas possuíam sintomas de TEPT mais graves do que outros grupos étnicos. (WAELEDE; LYNN, 2010)

Os portadores do transtorno de estresse pós-traumático sofreram algum trauma no passado que afetou profundamente sua saúde mental. Barbosa (2011, p.81) explica que “Quando somos vítimas de um trauma severo, forma-se uma espécie de “calo” naquela superfície lisa, que incomoda e nos faz lembrar o tempo todo que ele existe.” Sendo assim, é possível afirmar que muitas vítimas de racismo podem desenvolver esse problema no futuro, visto que a discriminação racial pode se manifestar não só por torturas psicológicas, como também por torturas físicas, o que pode ser considerado um trauma na vida dessas pessoas, pois isso acontece desde da infância.

#### **4. SAÚDE MENTAL DAS MULHERES NEGRAS**

É preciso que haja um recorte ao falar de como o racismo afeta as mulheres negras, visto que a discriminação racial está relacionada ao machismo quando se trata dessa parte populacional. Sendo assim, as mulheres afro descendentes sofrem tanto pelo racismo, quanto pelo machismo, então é necessário analisar como esses dois fatores em conjunto influenciam na saúde mental da mulher negra.

As mulheres negras, que além de vítimas do racismo são vitimadas pelo machismo e toda a carga de objetificação que ele carrega, sentiram (e ainda sentem) o peso de uma dupla opressão. As negras escravizadas também “serviam” sexualmente aos seus senhores, que, por serem propriedades, eram usadas da maneira como a eles lhes convinha, inclusive ser objeto de violência sexual (estupro). Mulheres africanas que aqui aportaram vilmente tiveram sua força de

trabalho explorada, sua cultura expropriada, e sua sexualidade abusada. (CAROLINE, p.2, 2014)

Na época da escravatura, as escravas além de sofrem com a falta de liberdade, trabalho pesado e torturas, ainda sofriam abuso sexual. Esses atos eram naturalizados na época, as mulheres brancas afirmavam que as negras eram culpadas pelos estupros, pois eram animais. (BELONIA, 2016)  
Davis declara

Mas as mulheres também sofreram de maneiras diferentes, porque eram vítimas de abuso sexual e outras barbaridades de maus tratos que apenas podem ser infligidas às mulheres. Os comportamentos dos donos de escravos para as mulheres escravas eram: quando era rentável explorá-las como se fossem homens, sendo observadas, com efeito, sem distinção de género, mas quando elas podiam ser exploradas, castigadas e reprimidas em formas ajustadas apenas às mulheres, elas eram fechadas dentro do seu papel exclusivo de mulheres. (DAVIS, p.17, 1981)

Atualmente, além de sofrerem com a desigualdade racial, as mulheres negras sofrem com a hipersexualização atribuída a elas. Na sociedade atual, a ideia de que as negras são mulheres extremamente sensuais, que servem para sexo enquanto as brancas são para casar é extremamente presente, isso é um problema que foi construído socialmente e historicamente, visto que desde da colônia as escravas eram exploradas sexualmente e vistas como objetos pelos senhores de engenho. As mulheres brancas eram consideradas puras, inocentes e donas de casa, enquanto as negras eram vistas como objetos sexuais e eram consideradas provocativas (LINHARES, 2015). O corpo e a aparências das negras é hipersexualizado com frequência na mídia, nas novelas, propagandas e filmes, apesar desse problema acontecer com todas as mulheres, quando se trata da negra é ainda maior. (CAROLINE, 2014)

A imagem da “mulata” sensual e provocante é vendida e representada constantemente pela televisão para o mundo; quase sempre pela ideia de que a mulher negra é um “sabor diferente” e “mais apimentado”, o corpo feminino negro é considerado exótico e pecaminoso. Essa é a brecha que sobrou para que o racismo continue a ser imposto às mulheres negras: a dicotomia entre o gostoso, o exótico e o diferente, que é, ao mesmo tempo, o proibido, o impensável, o pecaminoso que não servem para o matrimônio ou monogamia. (CAROLINE, p.5, 2014)

Dessa maneira, as afrodescendentes sofrem com esse estigma associado a elas, haja vista que a sua imagem perante a sociedade é distorcida, o que acaba acarretando em problemas na autoestima.

## 5. A QUESTÃO DO BRANQUEAMENTO

O branqueamento pode ser entendido como uma pressão exercida pela hegemonia branca para que o negro negue seu corpo e seus traços, para que assim ele possa ser aceito na sociedade. A maioria da população injetou o ideal de branqueamento que interfere no processo e na construção do negro como individual e coletivo e na formação de sua autoestima, ocorrendo uma supervalorização da cultura e traços da população branca e uma desvalorização da negra. (CARONE et al., 2016)

“A atribuição de superioridade ao branco tem suas raízes na escravidão, que enquanto rebaixava o negro, escravo; exaltava o branco, senhor de engenho. Sendo assim, o ideal de beleza, de sucesso seria associado com a ideia de brancura, levando a concluir que o melhor seria branco. Adotada a ideia de branco como sucesso; relação entre negro e branco na educação, na família, na escola formal e em diversos outros meios de convívio social.” (DIAS, p.6, 2014)

É possível afirmar que a culpa desse problema não é do povo negro, mas sim do racismo naturalizado que existe no meio social, que trata desde da época da colonização a superioridade branca, e isso se reflete até hoje na sociedade. O negro é visto como menos desenvolvido, enquanto ao branco é atribuído uma maior inteligência, beleza e desenvolvimento.

“Em nossa sociedade, ao negro são atribuídas várias imagens negativas. Há uma desvalorização do negro dos pontos de vista físico, intelectual, cultural e moral. De certa forma, a cor negra e os traços negróides são considerados antiestéticos. A cultura e os costumes africanos são considerados primitivos, coisas de folclore.” (DIAS, p.10, 2014)

Esse problema traz consequências reais, pois leva a alienação e a negação da própria natureza, pois o negro fica insatisfeito com seus traços físicos e consigo mesmo, pois é levado a crer que apenas os atributos brancos são belos e importantes. (CARONE et al., 2016)

## **6. O IMPACTO DO RACISMO NA ESCOLA**

O racismo também afeta as crianças, visto que no ambiente escolar é muito comum a prática de discriminação racial (LORETTO, 1994) Muitas vezes os estudantes negros sofrem bullying no ambiente escolar por não se enquadrarem no padrão de branquitude imposto pela sociedade, assim, as crianças por estarem influenciadas por esse meio acabam reproduzindo essas ideias racistas com os colegas de classe.

Em nossa sociedade, a experiência da escola, normalmente tem sido traumática para as crianças negras. Sendo a escola vista como um instrumento de reprodução das relações sociais, procura manter a superioridade do branco e a inferioridade do negro. (DIAS, p.10, 2014)

Estudantes que sofrem bullying possuem mais chances de adquirir problemas de ansiedade, autoestima e até se tornarem futuros agressores e praticantes da prática do bullying (MORAES; SIMON, 2010). De acordo com Rolim (2008), essa prática produz vergonha na vítima e lhe faz crer que existe algo de errado com ela, ele cita o caso de meninas negras que são marginalizadas na escola pelas colegas brancas e que podem com o tempo experimentarem o desejo de serem brancas, o que causará uma dificuldade de perceber suas próprias tradições culturais como merecedoras de respeito e valorização.

Além disso, geralmente o que é ensinado nas escolas sobre a história do povo negro é distorcido e estereotipado, principalmente nos livros didáticos.

No livro didático a humanidade e a cidadania, na maioria das vezes, são representadas pelo homem branco e de classe média. A mulher, o negro, os povos indígenas, entre outros, são descritos pela cor da pele ou pelo gênero, para registrar sua existência. (MUNANGA et al., p.24, 2005)

O escravo é geralmente representado como um ser pacífico e invisível na sociedade, não mostrando seus costumes, cultura e sua resistência. Enquanto o branco é mostrado sempre como o herói, protagonista e salvador da história, até as ilustrações dos livros didáticos mostram isso, haja vista que o branco é sempre mostrado com um ar de superioridade, e o negro como um ser apático, sem expressões e humanidade. (MUNANGA et al, 2005)

Nos livros didáticos, a negatividade contra os negros quando não é revelada explicitamente nos textos, pode ser percebida nas ilustrações. No ensino da História, geralmente os heróis são brancos, passando assim, para a criança negra a ideia de que ser importante é o outro e não ela. . (DIAS, p.13, 2014)

De acordo com Munanga et al (2005) essa estereótipo e invisibilidade no meio educacional faz com que o povo negro desenvolva um sentimento de auto-rejeição, que faz com que ocorra uma desvalorização de si mesmo e de sua cultura.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Dessa forma, foi possível perceber que a discriminação racial é um problema que está fortemente presente na sociedade brasileira e que causa impactos mentais profundos na vida das vítimas, influenciando principalmente a autoestima e o desenvolvimento de auto rejeição. O presente trabalho buscou analisar de que forma o racismo influencia na saúde mental dos indivíduos e que consequências trazem. Foi visto na literatura que o sofrimento da população negra é um problema histórico e que a situação dos problemas psíquicos por conta do sofrimento exacerbado existe desde da escravidão.

Sendo assim, é necessário que haja um maior número de pesquisas sobre o impacto do racismo na saúde mental das vítimas, visto que esse é um fator importante pois afeta a vida de milhares de pessoas. É importante que os psicólogos brasileiros estejam informados sobre os traumas que o racismo traz e procurem aliviar o sofrimento das vítimas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PEREIRA, Rafael. Trauma Cultural e sofrimento social: Do banzo às conseqüências psíquicas do racismo para o negro. In: **XXIX SIMPÓSIO NACIONAL DE HISTÓRIA**. Brasília, 2017.

CAMINO, Leoncio et.al A Face Oculta do Racismo no Brasil: Uma Análise Psicossociológica. In: **REVISTA PSICOLOGIA POLÍTICA**. Paraíba, 2000. p.13-36.

BANDEIRA, Cláudia; SIMON, Claudio. As implicações do bullying na auto-estima de adolescentes. In: **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**. São Paulo, v. 14, n.1, Jan/Jun. 2010. p. 131-138.

DIAS, Paulo. A IDEOLOGIA DO BRANQUEAMENTO NA EDUCAÇÃO E IMPLICAÇÕES PARA A POPULAÇÃO NEGRA NA SOCIEDADE BRASILEIRA. In: **RevistAleph**. São Paulo, ano 11, n .22, dez. 2010, p. 304-316.

ROLIM, Marcos. **Bullying: O pesadelo da escola, um estudo de casos e notas sobre o que fazer**. 174 f. Tese (Doutorado) – Programa de pós-graduação em Sociologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2008.

OLIVEIRA, Diana et al. Aspectos sociocognitivos como eventos estressantes na saúde mental em grupos étnicos e minoritários no Brasil. In: **Summa Psicológica UST**. Rio de Janeiro, v.14, n.1, Out./Abr. 2017. p. 43-55.

LORETTO, Azoilda. **O racismo no cotidiano escolar**. 249 f. Tese (Mestrado) – Departamento de psicologia da educação, Fundação Getúlio Vargas, 1994.

MARIA, Ana. Escravidão e nostalgia no Brasil: o banzo. In: **Rev. Latinoam. Psicopat. Fund.** São Paulo, v. 11, n. 4, dez. 2008. p. 735-761.

BARBOSA, Ana. **Mentes Ansiosas**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Editora Objetiva Ltda, 2011.

LINHARES, Kleiton. O corpo da mulher negra: Dualidade entre o prazer e o trabalho. In: **IV SIES: Simpósio Internacional de Educação Sexual**. Paraná, 2015.

BELONIA, Cinthia. O RACISMO E A HIPERSEXUALIZAÇÃO DA MULHER NEGRA EM CADERNO DE MEMÓRIAS COLONIAIS DE ISABELA FIGUEIREDO. **Revista Eletrônica Literatura e Autoritarismo: Violência e Gênero**. Rio Grande do Sul, n.28, jul./dez. 2016. p. 45-51.

ALVES, Míriam. Paradigma da afrocentricidade e uma nova concepção de humanidade em saúde coletiva: reflexões sobre a relação entre saúde mental e racismo. **Saúde Debate**. Rio de Janeiro, v.39, n.106, jul./set. 2015. p.869-880.

VEIGA, Saulo; MARIA, Ana. O suicídio de escravos em São Paulo nas últimas duas décadas da escravidão. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v.15, n.2, abr./jun. 2008. p.371-388.

WAELEDE, Lynn et al. Psychometric Properties of the Race-Related Events Scale. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**. California, v.2, n.1, mar. 2010. p.4-11.

CARONE, Iray et. al. **Psicologia Social do Racismo**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2016.

DAVIS, Angela. **Mulher, Raça e Classe**. 1ª ed. São Paulo: BOITEMPO, 2016.