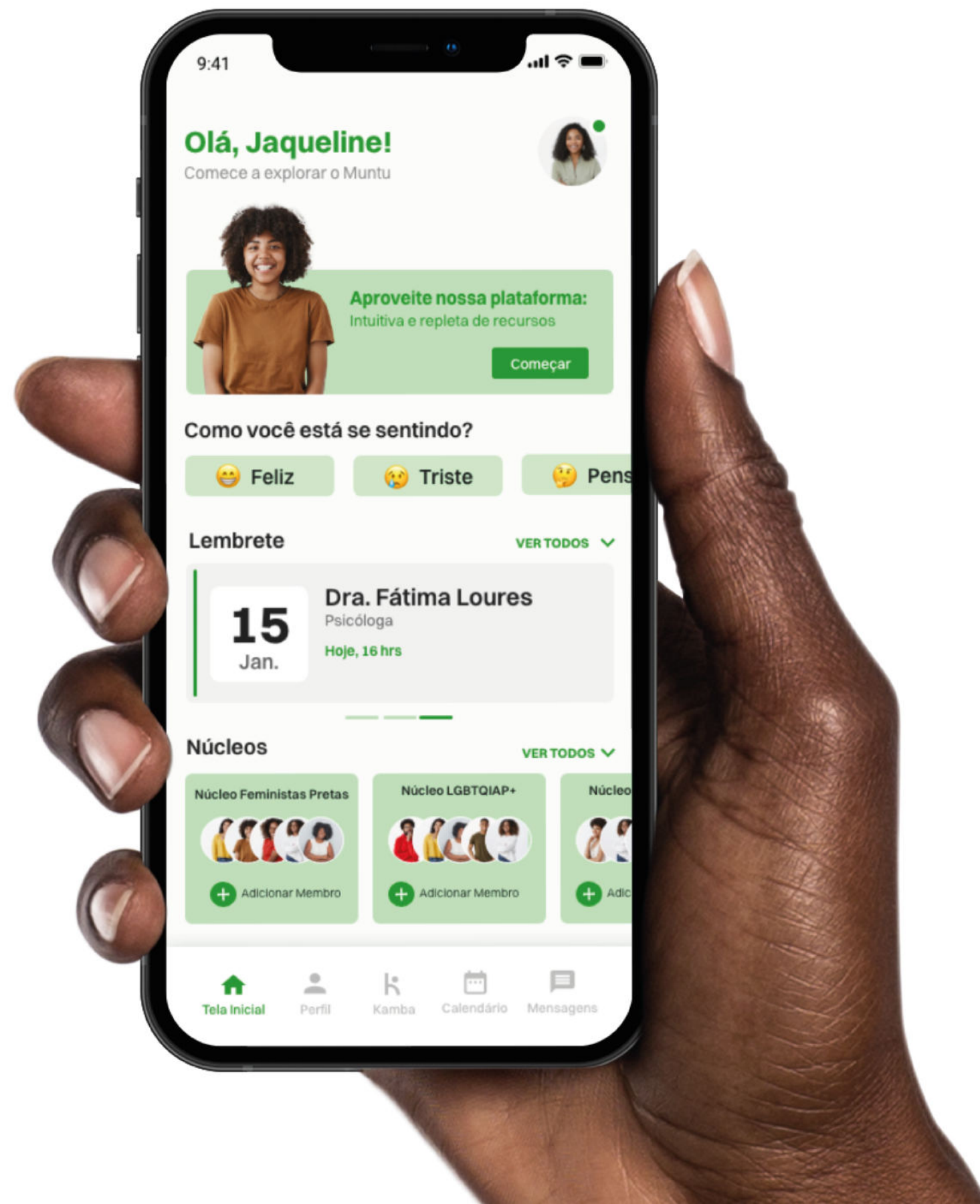




Muntu

Vidas negras através da saúde mental




MATHEUS DE OLIVEIRA DA SILVA


MUNTU: PLATAFORMA DE EMPODERAMENTO DA COMUNIDADE NEGRA
NO ÂMBITO DA SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Escola de Belas Artes da Universidade Federal
do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos
necessários à obtenção do grau de Bacharel em
Comunicação Visual Design.


Aprovada em 12 de Julho de 2023.

Documento assinado digitalmente
 CLORISVAL GOMES PEREIRA JUNIOR
Data: 14/09/2023 14:22:27-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Clorisval Gomes Pereira Junior (Orientador)
CVD/EBA/Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente
 FABIANA OLIVEIRA HEINRICH
Data: 15/09/2023 10:39:22-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Fabiana Oliveira Heinrich
CVD/EBA/Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente
 IRENE DE MENDONCA PEIXOTO
Data: 20/09/2023 10:46:18-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Irene Peixoto
CVD/EBA/Universidade Federal do Rio de Janeiro

CIP - Catalogação na Publicação

dm de Oliveira da Silva, Matheus
MUNTU: PLATAFORMA DE EMPODERAMENTO DA COMUNIDADE
NEGRA NO ÂMBITO DA SAÚDE MENTAL / Matheus de
Oliveira da Silva. -- Rio de Janeiro, 2023.
64 f.

Orientador: Clorisval Gomes Pereira Junior.
Trabalho de conclusão de curso (graduação) -
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de
Belas Artes, Bacharel em Comunicação Visual Design,
2023.

1. Design. 2. UX Design. 3. Comunicação Visual.
4. Racismo. 5. Psicologia. I. Gomes Pereira Junior,
Clorisval , orient. II. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto - CRB-7/6283.

Agradecimentos

Gostaria de expressar meus agradecimentos a todas as pessoas que contribuíram para a conclusão deste projeto.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a Deus, o primeiro designer. Sem Sua presença e cuidado, nada seria possível.

Mãe, este diploma não é apenas meu, é todo seu. Sem você, eu não seria quem sou hoje. Sua trajetória de vida e determinação me inspiram diariamente. Sou infinitamente grato por ser seu filho. Eu te amo além das palavras.

Um agradecimento especial ao meu orientador, Clorisval Pereira, por todo o apoio e orientação ao longo deste processo de conclusão do curso. Seu apoio e paciência foram inestimáveis.

Will e Laura, suas contribuições enriqueceram significativamente este projeto. Agradeço por compartilharem seus relatos e experiências, que são fundamentais para promover a equidade racial na psicologia.

Por fim, dedico este trabalho a todas as pessoas negras que já se sentiram diminuídas, desvalorizadas e afetadas pelo racismo. Sonho com um dia em que não seremos mais assombrados por isso.

Resumo

Este trabalho tem como objetivo principal apresentar a plataforma Muntu e ressaltar as oportunidades de equidade racial no contexto da saúde mental. Mais do que isso, busca-se oferecer uma nova perspectiva e renovar a esperança daqueles que têm enfrentado as consequências do racismo, por meio de uma abordagem inovadora.

Durante minha trajetória como estudante de Comunicação Visual da UFRJ, despertei um profundo interesse na área de UX/UI. Como pessoa negra, me sinto extremamente honrado em desenvolver um projeto dedicado à minha comunidade, abordando um tema tão crucial e necessário para nós.

Neste trabalho, navegaremos pela conceitualização do racismo, desde suas origens até as problemáticas que afetam a identidade negra. Adicionalmente, exploraremos minuciosamente a discussão sobre a saúde mental da população negra, abordando todas as questões relacionadas a esse tema relevante e complexo. Por fim, apresentarei todas as etapas que me guiaram na concepção deste projeto, buscando efetivar soluções concretas e impactantes. Meu objetivo é contribuir para uma transformação significativa, visando à construção de um futuro mais equitativo dentro da psicologia.

Palavras chave: Saúde mental; Psicologia; Racismo; Equidade; Raça

Abstract

This work aims to present the Muntu platform and highlight opportunities for racial equity in the context of mental health. Beyond that, it seeks to offer a new perspective and renew the hope of those who have faced the consequences of racism through an innovative approach. During my journey as a Visual Communication student at UFRJ, I developed a profound interest in the field of UX/UI.

As a person of African descent, I feel extremely honored to develop a project dedicated to my community, addressing such a crucial and necessary topic for us.

In this work, we will navigate through the conceptualization of racism, from its origins to the issues that affect the Black identity. Additionally, we will thoroughly explore the discussion on the mental health of the Black population, addressing all the issues related to this relevant and complex subject. Lastly, I will present all the steps that guided me in the conception of this project, aiming to achieve concrete and impactful solutions. My goal is to contribute to a significant transformation, aiming for the construction of a more equitable future within psychology and healthy future for everyone.

Keywords: Mental health; Psychology; Racism; Equity; Race

Sumário

- 1-Introdução.....7**
- 2. Racismo.....8**
 - 2.1 Mas afinal, o que é racismo?.....8
 - 2.2 Racismo como forma de opressão: Narrativas racistas.....9
 - 2.3 Racismo no Brasil.....10
 - 2.4 A construção identitária preta no Brasil.....12
- 3. Saúde mental da população preta.....15**
 - 3.1 Corpos pretos no campo da psicologia.....15
 - 3.2 O impacto do racismo na saúde mental.....17
 - 3.3 Psicólogos e a questão racial.....18
 - 3.4 Enfrentamento do racismo através das ações psicossociais.....19
- 4. Projeto.....22**
 - 4. 1 Descoberta.....22
 - 4. 1. 1 Pesquisa e Entrevista com especialistas.....22
 - 4.1.1.1 Entrevista com Will.....23
 - 4.1.1.2 Entrevista com a Laural.....24
 - 4. 1. 2 Análise de Similares.....26
 - 4.1.2.1 Headspace.....27
 - 4.1.2.2 Calm.....28
 - 4.1.2.3 Betterhelp.....29
 - 4.1. 2. 4 Talkspace.....30
 - 4. 1. 3 Considerações Sobre a Análise de Similares.....31

- 4. 2 Definição.....32
 - 4.2.1 Personas.....32
 - 4.2.2 Lista de funcionalidades.....36
- 4. 3 Desenvolvimento.....36
 - 4. 3. 1 Userflow.....37
 - 4. 3. 2 Wireframes.....39
- 4. 4 Implementação.....40
 - 4.4.1 Naming.....40
 - 4. 4. 2 Paleta de cores.....41
 - 4.4.3 Tipografia.....42
 - 4. 4. 4 Logo.....43
 - 4. 4. 5 Protótipo de Alta Fidelidade.....44
- 5 - Considerações Finais.....55**
- 6 - Referências Bibliográficas.....56**
- 7 - Anexos.....58**
 - A - Entrevista com Will.....58
 - B - Entrevista com Laura.....60

1. Introdução

A questão do racismo é um tema de extrema relevância e complexidade em nossa sociedade. Ao longo dos anos, diversas discussões têm sido travadas com o objetivo de compreender e combater essa forma de discriminação. O presente trabalho aborda o racismo e sua relação com a saúde mental da população preta, explorando tanto os aspectos teóricos quanto as realidades vivenciadas no Brasil.

No capítulo 2, será abordada a temática do racismo em suas diferentes dimensões. O primeiro ponto, 2.1, busca esclarecer o que é o racismo, apresentando uma definição fundamental para a compreensão do fenômeno. A partir disso, no ponto 2.2, discutiremos o racismo como forma de opressão, explorando as narrativas racistas presentes em nossa sociedade e como elas contribuem para perpetuar desigualdades.

Em seguida, no subtítulo 2.3, voltaremos nossa atenção para o contexto brasileiro, analisando o racismo no país e suas particularidades. Serão apresentados dados, exemplos e reflexões sobre a presença do racismo em diferentes esferas da sociedade brasileira, como instituições, mercado de trabalho e mídia.

No último ponto do capítulo, 2.4, discutiremos a construção identitária preta no Brasil. Serão explorados aspectos históricos e culturais que influenciaram na formação da identidade da população preta, bem como a resistência e lutas protagonizadas por esse grupo em busca de reconhecimento e valorização.

No capítulo 3, a ênfase será dada à relação entre o racismo e a saúde men-

tal da população preta. No ponto 3.1, analisarei a presença e a importância dos corpos pretos no campo da psicologia, ressaltando a necessidade de uma abordagem inclusiva e sensível às questões raciais nesse campo.

Em seguida, no subtítulo 3.2, será explorado o impacto do racismo na saúde mental das pessoas pretas. Abordaremos os efeitos psicossociais do racismo, como o estresse racial, a baixa autoestima e o desenvolvimento de doenças mentais, destacando a importância de compreender essas questões para uma intervenção adequada.

No ponto 3.3, abordarei a atuação dos psicólogos frente à questão racial. Discutiremos a importância da formação profissional voltada para a compreensão das experiências dos sujeitos negros e para o combate ao racismo estrutural, bem como a necessidade de promover espaços seguros e acolhedores para essa população.

Finalizando, no ponto 3.4, serão apresentadas ações psicossociais de enfrentamento do racismo. Serão discutidas estratégias de empoderamento, fortalecimento da autoestima e promoção de uma saúde mental positiva para a população preta, levando em consideração a importância da mobilização coletiva e do apoio institucional. Ao longo deste trabalho, buscarei contribuir para uma reflexão crítica sobre o racismo e seus impactos na saúde mental da população preta, destacando a necessidade de medidas

2. Racismo

2.1 Mas afinal, o que é racismo?

O racismo é uma forma de discriminação que leva em conta a raça como fundamento de práticas que culminam em desvantagens ou privilégios para indivíduos, a depender do grupo racial ao qual pertençam (ALMEIDA, 2017).

O termo “raça” vem da palavra latim “ratio”, que significa “categoria”. Seu uso começou na zoologia e na botânica. A ideia de distinção está relacionada à ação de categorizar algo em diferentes classes. Essa categorização sucede em uma formação social da noção de raça, que integra a interação de pressuposições, concepções e descrições construídas coletivamente pela sociedade.

A gênese do racismo está fundamentada em teorias de raças que surgiram no final do século XVIII e início do século XIX, tendo como figura central o filósofo Joseph Arthur de Gobineau (1816-1882), conhecido como o “pai do racismo moderno”. Essas teorias desfavoráveis resultaram em diversas formas de violência contra a população negra, incluindo genocídio, escravidão e segregação racial, todas justificadas por essas ideias. O argumento central era que a miscigenação racial levaria ao declínio e à degeneração da humanidade. Essas ideias foram amplamente utilizadas para justificar a opressão e a exploração de pessoas de origem não branca em todo o mundo.

Insisto no fato de que o racismo nasce quando se faz intervir caracteres biológicos como justificativa de tal ou tal comportamento. É justamente o estabelecimento de relação intrínseca

entre os caracteres biológicos e qualidades morais, psicológicas, intelectuais e culturais que desemboca na hierarquização das chamadas raças em superiores e inferiores. (MUNANGA, 2000, p. 25).

Embora a raça não tenha fundamentação biológica, sua categorização continua sendo usada como um fator de diferenciação social (HALL, 1997). Como destacado por Munanga (2000), a perspectiva do racismo sob um ângulo social demonstra uma linhagem usada para diferenciar classes sociais. Nesse sentido, a linhagem racial se torna um mecanismo de distinção e exclusão, onde certos grupos são posicionados em níveis superiores ou inferiores com base em características físicas, gerando um sistema de privilégios e desvantagens. A cor da pele, a textura do cabelo e outros traços fenotípicos são utilizados como critérios para a classificação social, reforçando estereótipos e perpetuando desigualdades.

Seyferth (1994) aponta que a raça se torna um operador social que perpetua a desigualdade, discriminando e inferiorizando aqueles que são vistos como diferentes em termos de aparência física. Indivíduos que possuem determinadas características físicas são frequentemente colocados em posições desprivilegiadas e marginalizadas pela sociedade.

Ela argumenta que o conceito de raça é uma construção sociopolítica que se organiza em uma estrutura de opressão. Sendo assim, o racismo não tem embasamento algum naturalista, mas sim um movimento político que visa criar estruturas de poder entre diversos grupos sociais. Essa visão social do racismo destaca como as estruturas sociais e as instituições são permeadas por relações de poder desiguais

“Raça é uma construção política e social. É uma categoria dis-

cursiva em torno da qual se organiza um sistema de poder socioeconômico, de exploração e exclusão — ou seja, o racismo” (HALL, 2003, p. 69)

Independentemente da forma como expressado, o racismo tem um impacto altamente negativo na vida de quem os afeta. Isso faz com que o racismo não seja capaz de olhar a individualidade das pessoas negras mas a coloque em uma única caixa que é representada de maneira negativa, não assim usando da alteridade, levando a uma negação de humanidade para as potências negras.

Para Silva (2004), o racismo forma indivíduos que raramente são capazes de perceber essas percepções, fazendo desse modo que se criem falhas que causam consequência em escala coletiva. Isso de certa forma, acaba gerando uma atmosfera hostil, tornando essa violência inevitável. Portanto, é seguro dizer de uma maneira sucinta que o racismo é uma forma sistemática de discriminação que tem a raça como fundamento, e que se manifesta por meio de práticas conscientes ou inconscientes que culminam em desvantagens ou privilégios para indivíduos, a depender do grupo racial ao qual pertençam.

Dessa forma, é preciso ter o entendimento que o racismo nada mais é que uma organização hostil que atravessa o corpo negro em todas as suas esferas. Nesse sentido é importante destacar que o racismo não se limita apenas a individualidade do ser mas também em uma estrutura de opressão presente na sociedade, contrário à moral, podendo ser evidenciadas em diferentes âmbitos, por meio de uma opressão sistemática.

2.2 Racismo como forma de opressão: Narrativas racistas

Sendo não um ato, mas sim um processo, o racismo deve ser compreendido como um fenômeno conjuntural. É importante reconhecer que o preconceito racial não é um fenômeno isolado, mas sim um processo contínuo, que evolui e se adapta ao longo do tempo.

Conforme apontado por Moura (1994), essa intolerância tem sido utilizada ao longo da história como uma justificativa para privilégios das elites e para a opressão das classes subalternas. No contexto racial, enquanto sistema, ele se constitui numa estrutura de poder, tais estruturas se evidenciam por meio do privilégio atribuído às pessoas brancas, resultando em vantagens para elas em detrimento das pessoas negras.

Segundo Almeida (2018), é importante reconhecer que o racismo está profundamente enraizado nos contextos sociais, operando de forma sistemática e causando violência direta ou indireta às pessoas que enfrentam discriminação racial. Portanto, o racismo é uma ideologia presente nas matrizes da opressão que estruturam o autoritarismo social e permeiam as relações sociais (OLIVEIRA, 2016, p. 34).

Assim, o racismo se configura como um fenômeno político e histórico, que desempenha um papel significativo na formação das subjetividades, afetando a consciência e as emoções daqueles indivíduos que estão conectados às interações sociais de alguma forma (ALMEIDA, 2019). Em outras palavras, o racismo é moldado por uma convenção coletiva que justifica como a sociedade em um todo trata pessoas não-brancas com base no preconceito, levando a um modo de estrutura social, que se atrela às condições econômicas, políticas e ideológicas.

Um exemplo claro dessa estrutura é a posição de privilégio ocupada pelas pessoas brancas na sociedade brasileira, que é facilmente perceptível. Ao analisarmos as esferas profissional, política e cultural, torna-se evidente a predominância das pessoas brancas em posições de destaque. Essa realidade é facilmente observável e reflete as desigualdades raciais persistentes em nossa sociedade.

Essa desproporção é claramente demonstrada por dados numéricos. Segundo dados do IBGE, constatou-se que 75% dos brasileiros que se encontram na faixa dos 10% com menor renda são negros. Essa estatística revela uma disparidade socioeconômica profunda que afeta de forma desproporcional a população negra no país. Além disso, a população negra enfrenta um difícil cenário no que se refere à violência, os dados são incontestáveis e reveladores. A taxa de homicídio entre a população negra é 2,7 vezes maior do que entre os brancos.

As informações alarmantes mencionadas anteriormente evidenciam que o racismo sistêmico está inserido em uma hierarquia racial, resultando em uma relação de controle em que a raça é o fator predominante. Dessa forma, o racismo estrutural emerge como uma forma discriminatória enraizada que se manifesta através do marcador social da raça. Atuando de forma oculta e frequentemente sutil, exercendo uma influência contínua na vida e nas oportunidades dos indivíduos racializados.

Esse sistema de desigualdade não envolve os indivíduos negros como participantes ativos na sociedade. De forma inequívoca, fica evidente que o racismo não pode ser dissociado de um projeto político e das influências socioeconômicas. (ALMEIDA, 2018). Apontar o racismo apenas como um fenômeno individual, tendo em vista uma concepção individualista do problema, faz que não enxerguemos as suas estruturas. Ele evidentemente

não faz parte de um fenômeno isolado, sua problemática estruturante faz com que sistematicamente a desigualdade racial ocorra.

O racismo estrutural não apenas sustenta, mas também constitui a base que perpetua a desigualdade racial. Ele é a manifestação da própria estrutura de ordenação, sendo tratado como algo normal para sustentar relações políticas, jurídicas e econômicas, se categorizando nem como uma anomalia social.

2.3 Racismo no Brasil

O racismo é um fenômeno estrutural e, portanto, está intrinsecamente ligado à história (ALMEIDA, 2017). É fundamental que a trajetória racista do Brasil seja compreendida em uma perspectiva histórica, uma vez que o racismo no país tem suas origens profundamente enraizadas no passado de escravidão e exploração da população negra.

O processo desse desenvolvimento histórico no Brasil teve início com a chegada dos portugueses às terras habitadas inicialmente pelos povos indígenas em 1500. A narrativa eurocêntrica de que o país foi “descoberto” pelos portugueses desconsidera a presença e a história dos povos originários que já habitavam essas terras. Antes da chegada dos colonizadores europeus, o Brasil era povoado por uma ampla variedade de povos indígenas, cada um com sua própria língua, cultura e estrutura social.

Contudo, essa chegada correspondeu a um momento de mudança significativa nessa narrativa, uma vez que trouxe consigo um processo de colonização que teve um impacto profundo nas comunidades indígenas brasileiras.

Foi nesse contexto de colonização que se estabeleceram as primeiras formas de trabalho forçado no Brasil. De acordo com Schwarcz (2019), durante o período colonial brasileiro, a escravidão indígena foi uma das primeiras formas de exploração do trabalho humano. Os indígenas eram predominantemente utilizados na exploração dos recursos naturais, como o pau-brasil e o ouro. Essa realidade sucede pela carência de trabalhadores nos primórdios da ocupação em terras brasileiras demarcado com o início da exploração das riquezas locais, fazendo que se instaure o trabalho compulsório.

A partir do século XVI, houve um crescimento expressivo do tráfico de escravos, o que ocasionou um aumento da utilização de mão de obra escrava negra por parte dos colonizadores. A escravidão negra tornou-se mais lucrativa, visto que os africanos eram experientes em trabalhos agrícolas, como o cultivo da cana-de-açúcar e do café, que desempenhavam um papel fundamental na economia colonial.

A presença europeia no continente africano e as expansões marítimas tornaram a África um grande fornecedor de escravos para o tráfico humano, financiado por países europeus. Conforme os dados da The Trans-Atlantic Slave Trade Database, os primeiros registros de indivíduos negros escravizados que desembarcaram no Brasil datam de 1538, provenientes da região da Guiné, localizada na África Ocidental.

O Brasil recebeu mais escravos do que qualquer outro lugar do mundo (GRAHAM, 2002). Durante o período de 1501 a 1867, estima-se que aproximadamente 12,5 milhões de africanos tenham sido traficados como escravos para as Américas. Dentre eles, cerca de 4,9 milhões foram enviados para o Brasil, representando aproximadamente 40% do total de escravos desembarcados no continente americano.

Em decorrência disso, ocorreu a escravização de uma população com base em critérios de raça, transformando o negro em uma mercadoria e objeto de comércio na sociedade. O escravo era tratado como uma mercadoria, podendo ser submetido a diversas transações comerciais, tais como venda, compra, empréstimo, doação, transmissão por herança, penhor, sequestro, embargo, depósito, arremate e adjudicação.

Essa percepção alterou sua condição humana, transformando-o em objeto de comércio. A visão desumanizante do negro, que sustentou a escravidão por mais de 300 anos no Brasil, desempenhou um papel fundamental na formação da ideologia racista no país.

De acordo com Schwarcz (2019), é importante ressaltar que o Brasil ficou conhecido como o último país a abolir a escravidão nas Américas. Essa triste marca histórica demonstra a persistência de um sistema cruel que perdurou por tanto tempo em nosso país, deixando marcas profundas, perduradas por políticas sociais efetivas para combater as profundas desigualdades entre negros e brancos. A abolição da escravidão, por si só, não garantiu a igualdade alguma de oportunidades e o acesso equitativo aos direitos básicos para a população negra.

De certo modo, a sociedade brasileira criou uma dinâmica na qual se beneficia do privilégio branco e da subordinação não-branca, ao mesmo tempo em que evita a formação de identidades plurais e ações políticas com base na equidade racial, como apontou Hasenbalg (1979). Esse crime histórico, se perpetua na vivência preta brasileira. Ainda com seus direitos constata-dos e oportunidades negadas, os negros não são capazes de romper esse ciclo de hostilidade.

Assim, o racismo se configura como um fenômeno político e histórico, que

desempenha um papel significativo na formação das subjetividades, afetando a consciência e as emoções daqueles indivíduos que estão conectados às interações sociais de alguma forma (ALMEIDA, 2019). Em outras palavras, o racismo é moldado por uma convenção coletiva que justifica como a sociedade em um todo trata pessoas não-brancas com base no preconceito, levando a um modo de estrutura social, que se atrela às condições econômicas, políticas e ideológicas.

2.4 A construção identitária preta no Brasil

Desde a colonização do Brasil pelos portugueses, a história do país tem sido marcada pelas questões raciais e pela exploração dos povos originários e africanos. A dominação colonial foi baseada na ideia de superioridade racial dos colonizadores europeus em relação às populações nativas e negras, o que justificou a escravização e a exploração desses grupos. De acordo com Oliveira (2022), a origem do racismo no país pode ser traçada através da chegada dos colonizadores europeus, que impuseram sua visão de superioridade racial sobre os povos indígenas e africanos. Essa visão foi utilizada para justificar a exploração e opressão desses grupos ao longo dos séculos.

O registro da História da terra brasílica do ponto de vista dos europeus marca o primeiro momento, o alicerce inicial de uma História marcada pela hierarquização de uma elite branca sobre todas as outras raças.” (OLIVEIRA, 2002).

Durante o período da escravidão no Brasil, a identidade negra foi severamente prejudicada. Os negros eram arrancados de suas famílias e forçados a esquecer sua língua, religião, costumes e valores. Esse processo de desumanização foi tão intenso que a figura do negro foi reduzida a mera

mercadoria, sem direitos ou voz na sociedade. A retirada forçada de sua terra, de sua comunidade, de sua língua, de seus laços afetivos e a subsequente diáspora pelo mundo na condição de escravos teve efeitos de desterro e de perda de referências tão acentuados, que a própria identidade e consciência corporal entravam num processo de desintegração.

Antes de mais nada, é necessário ter o entendimento prévio que a formação identitária do homem não depende apenas de suas individualidades, mas também dos seus aspectos sociais, ou seja, o contexto social que ele está inserido. A etnia também contribui para a formação da sua identidade. A construção de identidades étnico-raciais no Brasil partem desse caminho. Ao abordarmos o tema das identidades raciais, também estamos envolvendo discussões sobre as estruturas de poder e o imaginário social.

De acordo com Castell (2000), a construção de identidades acontece por meio da utilização de diversos fatores, tendo como exemplos, história, geografia, biologia, instituições produtivas e reprodutivas, memória coletiva, fantasias pessoais, aparatos de poder e revelações religiosas. Porém, esses elementos são processados pelos indivíduos, grupos sociais e sociedades, que atribuem significado a eles com base em tendências sociais e projetos culturais enraizados em sua estrutura social e sua percepção do tempo e do espaço.

No entanto, ao falar sobre a construção da identidade negra no Brasil, é fundamental entender a experiência de ser negro neste país, considerando a forma como a população negra foi historicamente vista como uma figura humana desumanizada. O Brasil tem uma história de escravidão e ainda enfrenta os efeitos de anos de violência racial, o que torna a construção de sua identidade mais complexa.

A identidade negra foi destruída pela escravização, que eliminou sua terra,

tradições e religiões. Desde a infância, somos educados a desprezar nossos próprios corpos por causa de características que divergem do padrão de beleza associado aos corpos brancos. A baixa da autoestima é resultado da longa exposição a situações de humilhação e constrangimento, conforme mencionado por Silva (2004), o que acaba levando à formação de uma imagem distorcida de si mesmo.

A história da escravização anterior e a persistente desigualdade racial criaram notáveis diferenças no pensamento coletivo sobre o assunto no Brasil. Mesmo que as pessoas negras constituam a maior parte da população, constatamos que a maior parte dessa população vive em condições de vulnerabilidade e tem as piores condições de emprego. A escravidão libertou os negros de trabalhos forçados e condições de saúde precárias, mas não foi suficiente para garantir direitos e oportunidades iguais à população. Ainda assim, é evidente que a maioria das pessoas vive em contextos de vulnerabilidade socioeconômica e enfrenta dificuldades no mercado de trabalho.

Além disso, é evidente que estamos em um país onde a concepção de democracia racial reflete essa hierarquia. As estruturas raciais têm sido negligenciadas pela sociedade brasileira, o que pode ser analogamente descrito como uma forma de “daltonismo social” em relação às diferenças raciais.

Nas sociedades de classes multirraciais e racistas como o Brasil, a raça exerce funções simbólicas (valorativas e estratificadoras). A categoria racial possibilita a distribuição dos indivíduos e diferentes posições na estrutura de classe, conforme pertençam ou estejam mais próximos dos padrões raciais da classe/raça dominante. (SANTOS, 1983, p. 20).

No Brasil, embora seja amplamente reconhecida a diversidade racial, pouco se discute sobre o fato de que essa diversidade foi encorajada como parte de um projeto de branqueamento da população brasileira. A miscigenação, nesse contexto, foi utilizada como um elemento desse processo de “purificação” racial, com o objetivo de tornar a população mais clara. Essa abordagem encobriu de maneira deliberada os problemas reais do país por meio de um plano claramente racista.

As políticas eugenistas incentivaram a imigração de brancos, principalmente europeus, com o objetivo de branquear a população. Devido à sua grande diversidade étnica e miscigenação, a maioria das pessoas acredita que não há preconceito racial no Brasil. Apesar da aparente diversidade e mistura racial, as pessoas de grupos étnicos minoritários enfrentam desafios constantes ao buscar educação, empregos de alta qualidade, serviços de saúde adequados e representação política significativa. Além disso, ocorrências de discriminação racial e violência são relatadas, o que mostra que o preconceito está profundamente enraizado na sociedade.

A mestiçagem é outro conceito-realidade que faz parte das relações étnicas no Brasil. É apresentada como embranquecimento e constitui-se e tem sido historicamente usada como mais um dos mecanismos que vão contra a construção de uma identidade negra brasileira, ao mesmo tempo em que se constitui em mecanismo estratégico que ajuda, em nível individual, na ascensão de negros e mestiços na sociedade brasileira. (LIMA, 2008, p.36)

A segregação racial existente no Brasil, com restrições no acesso a espaços de poder, como política e universidades, negam a força da população negra. Eles enfrentam desafios ao buscar oportunidades e têm suas contribuições invalidadas. Essas experiências frequentemente estão ligadas ao preconceito racial.

Assim, nos contextos brasileiros, o poder necropolítico se faz visível no sistema carcerário, na população em situação de rua, nos apartheids urbanos nas grandes e pequenas cidades brasileiras, em dados relevantes, no genocídio da população negra que em sua maioria é jovem e masculina, na eclosão de grupos de justiceiros, nos hospitais psiquiátricos, nas filas das defensorias públicas, nas urgências e emergências hospitalares, entre tantos outros lugares. (LIMA, 2018, p. 28).

O fato de não haver referências na mídia é outro fator extremamente importante. As pessoas negras são mais frequentemente representadas na mídia em cargos de nível baixo, como empregadas domésticas, faxineiros e motoristas, do que em cargos de gerenciamento, presidência ou empreendedorismo. Por exemplo, como observado por Almeida (2018), a exibição prolongada de TV pode levar à crença de que as mulheres negras estão inerentemente condenadas ao trabalho doméstico, enquanto os homens negros Os criminosos vacilam entre eles. Indivíduos ingênuos, os brancos sempre têm personalidades complexas e são líderes racionais, meticulosos e naturais.

Preparados para ser mantidos como membros permanentes de uma subclasse, para não ter escolhas e, deste modo, dispostos a matar, sempre que necessário, em nome do Estado, homens negros sem privilégios de classe sempre têm sido os alvos da deseducação. Eles foram e são ensinados que o “pensar” não é um trabalho valioso, que o “pensar” não os ajudará a sobreviver. Tragicamente, muitos homens negros não têm resistido a esta socialização. Não é um mero acidente que homens negros com intelectual brilhante acabaram presos, mesmo quando garotos, por serem considerados ameaçadores, maus e perigosos (HOOKS, 2010, p. 679).

Nossa sociedade subordina os negros de uma forma muito perversa (prin-

cipalmente estrutural) e sempre vende a ideia ou a imagem de um espaço ao qual os negros pertencem. Há uma necessidade de ressignificar a identidade negra para seu povo porque hoje o conceito dessa identidade vem de uma perspectiva branca. É fundamental repensar onde os negros estiveram historicamente, para que nossa própria nação possa entender sua própria identidade com base no planejamento nacional.

SER NEGRO no Brasil é uma das coisas mais cruéis que existe na face da terra, porque é viver em conflito permanente: dentro da família, no meio social, no meio cultural, no meio profissional. É muito difícil conseguir se sair bem, conciliando vida pessoal, social e profissional (LOPES, 1987, p. 38-39).

No Brasil, ser negro significa ser mais pobre do que o branco, ter menos escolaridade, receber salário menor, ser mais rejeitado pelo mercado de trabalho, ter menos oportunidades de ascensão profissional e social, dificilmente chegar à cúpula do poder público e aos postos de comando da iniciativa privada, estar entre os principais ocupantes dos subempregos, ter menos acesso aos serviços de saúde, ser vítima preferencial da violência urbana, ter mais chances de ir para a prisão, morrer mais cedo.

(WESTIN, 2020)

Como enfatiza Souza (1983), ser negro é ter consciência de como os processos ideológicos contribuem para a criação de estruturas de ignorância que aprisionam os indivíduos em posições de inferioridade e alienação, não reconhecendo sua própria identidade. Ser negro é conquistar essa consciência que promove o respeito à diferença e reafirma a integridade sem exploração de qualquer tipo. Assim, a negritude não é uma condição predeterminada, tão bela e natural quanto a brancura, mas um processo constante de tornar-se mais negro.

3. Saúde mental da população preta

3.1 Corpos pretos no campo da psicologia

O sofrimento mental não é íntimo, mas político (VEIGA, 2019). As identidades negras são emocionalmente danificadas quando nascem em um país que causou anos de dor física e mental. A violência racial tem sérias consequências para a identidade negra. Ele observou que nenhum sujeito negro poderia sentir as consequências de tal violência.

Da escravidão até hoje, a experiência negra foi influenciada por preconceitos brancos sobre a subjetividade negra (VEIGA, 2019). O racismo não é erradicado mesmo depois de acontecer por gerações, ele se perpetua no tecido da sociedade. A desigualdade sofrida pelos não-brancos fazia parte da miséria social causada pela escravidão, pois a sociedade escravista transformava o africano em escravo, confirmando assim sua condição social inferior na estrutura social. No Brasil, ser pobre e negro é quase uma consequência natural do fato histórico (SILVA, 2016, p. 6-7.)

A sociedade escravista, ao transformar o africano em escravo, definiu o negro como raça, demarcou o seu lugar, a maneira de tratar e ser tratado, os padrões de interação com o branco e instituiu o paralelismo entre cor negra e posição social inferior. (SOUZA, 1983, p.19).

Compreender o impacto dessas opressões na subjetividade das pessoas e na saúde mental das populações como um todo é crucial para a psicologia. A reflexão sobre a posição da subjetividade negra no campo psicológi-

co é um tema crucial que exige uma atenção ainda maior. Embora existam ainda algumas discussões sobre o tema atualmente, há uma carência de espaços de amparo mental que considere as particularidades que assolam os corpos negros.

A invisibilidade das dores psíquicas dos corpos negros é uma realidade resultante da estrutura de violência presente na sociedade. A negação da existência do racismo pela sociedade gera um sentimento de exclusão no indivíduo negro, o que o deixa à mercê de seu próprio sofrimento, muitas vezes sem nenhum amparo emocional disponível. Isso pode levar ao isolamento e agravamento do quadro psicológico, tornando ainda mais urgente a discussão sobre a saúde mental da população negra e a necessidade de criar espaços seguros e acolhedores para o tratamento dessas questões.

Segundo Silva (2005), a experiência de vivenciar situações de violência física e simbólica pode deixar marcas psíquicas, gerar dificuldades e distorcer os sentimentos e percepções individuais. ele ainda complementa que é comum que a dor mental no corpo negro passe despercebida, uma vez que está relacionada a situações de violência física e simbólica que deixam marcas psicológicas, geram dificuldades e distorcem os sentimentos e percepções do indivíduo.

No entanto, historicamente a psicologia clínica deu pouca atenção para as vítimas de discriminação e preconceito racial. Homens e mulheres negras, ao narrarem para os profissionais de saúde mental ainda têm suas experiências invisibilizadas e silenciadas. Ao longo da história, tem sido notado que a psicologia clínica não tem dedicado a devida atenção às vítimas de discriminação e preconceito racial. É triste constatar que muitos homens e mulheres negras, ao compartilharem suas experiências de violência racial, enfrentam constantemente o desafio de terem sua credibilidade ques-

tionada, serem invisibilizados e silenciados. Infelizmente, algumas vezes, essas vivências são negadas pelos profissionais de psicologia, o que demonstra a urgência de uma transformação nesse contexto.

A psicologia infelizmente contribui com a manutenção do racismo quando o profissional silencia e invisibiliza mais da metade da população brasileira ao não reconhecer a existência do racismo e de seus efeitos na construção da subjetividade da população negra. Essa falta de informação e invisibilidade impedem uma melhor compreensão dos problemas psicológicos que os negros enfrentam, bem como a manutenção de estereótipos prejudiciais e a ignorância da importância de uma abordagem racialmente sensível.

A psicologia tem o potencial de melhorar a saúde mental e o bem-estar de qualquer pessoa, independentemente de sua etnia. É fundamental que a psicologia adote uma abordagem que reconheça a diversidade étnica e fomente a igualdade e a justiça social. Desempenhando um papel fundamental como um canal para ajudar as pessoas afetadas pelo racismo a encontrar espaços seguros e confortáveis. Este campo de estudo deve reconhecer e dar conta dos corpos negros.

Dessa forma, é necessário fornecer suporte sólido e caloroso, para que o indivíduo encontre suporte suficiente. Isso significa que os profissionais de psicologia devem compreender as experiências específicas enfrentadas pelos indivíduos acometidos pelo racismo e proporcionar um ambiente acolhedor e sensível às suas necessidades. Além disso, para abordar efetivamente a desigualdade racial e o preconceito, a pesquisa e a prática psicológica devem ser inclusivas e culturalmente relevantes. Ao fazer isso, a psicologia pode ser uma ferramenta poderosa para promover a saúde mental e o bem-estar de todas as pessoas, levando a uma sociedade mais equitativa e justa.

essas vivências são negadas pelos profissionais de psicologia, o que demonstra a urgência de uma transformação nesse contexto.

A psicologia infelizmente contribui com a manutenção do racismo quando o profissional silencia e invisibiliza mais da metade da população brasileira ao não reconhecer a existência do racismo e de seus efeitos na construção da subjetividade da população negra. Essa falta de informação e invisibilidade impedem uma melhor compreensão dos problemas psicológicos que os negros enfrentam, bem como a manutenção de estereótipos prejudiciais e a ignorância da importância de uma abordagem racialmente sensível.

A psicologia tem o potencial de melhorar a saúde mental e o bem-estar de qualquer pessoa, independentemente de sua etnia. É fundamental que a psicologia adote uma abordagem que reconheça a diversidade étnica e fomente a igualdade e a justiça social. Desempenhando um papel fundamental como um canal para ajudar as pessoas afetadas pelo racismo a encontrar espaços seguros e confortáveis. Este campo de estudo deve reconhecer e dar conta dos corpos negros.

Dessa forma, é necessário fornecer suporte sólido e caloroso, para que o indivíduo encontre suporte suficiente. Isso significa que os profissionais de psicologia devem compreender as experiências específicas enfrentadas pelos indivíduos acometidos pelo racismo e proporcionar um ambiente acolhedor e sensível às suas necessidades. Além disso, para abordar efetivamente a desigualdade racial e o preconceito, a pesquisa e a prática psicológica devem ser inclusivas e culturalmente relevantes. Ao fazer isso, a psicologia pode ser uma ferramenta poderosa para promover a saúde mental e o bem-estar de todas as pessoas, levando a uma sociedade mais equitativa e justa.

3.2 O impacto do racismo na saúde mental

A discriminação racial representa fatores de risco significativos para o desenvolvimento de transtornos mentais, e a ausência de uma atenção adequada por parte da psicologia clínica em relação a essa realidade pode constituir um obstáculo para a promoção da saúde mental dessa população.

Conforme destacado por Silva (2005), mesmo que não tenhamos vivido diretamente os horrores da escravidão, as pessoas negras carregam até hoje profundas marcas desse período sombrio, que têm um impacto duradouro nas gerações futuras. Essas marcas são evidentes e têm uma influência significativa no adoecimento mental dessa população.

Como descendentes de africanos nascidos após a abolição da escravidão, é importante reconhecer que trazemos conosco as marcas desse período histórico. Embora não tenhamos vivenciado os mesmos horrores que nossos ancestrais, as marcas persistem e se manifestam de diversas maneiras em nossa identidade e experiências.

De acordo com as reflexões de Schucman (2012), o racismo é uma forma de violência que impacta profundamente a subjetividade e a autoestima dos indivíduos, acarretando danos tanto psicológicos quanto físicos e sociais. Essa violência sistemática afeta diretamente a experiência e a percepção de si mesmo por parte da população negra.

As experiências negativas resultantes do racismo deixam marcas psíquicas significativas, conforme apontado por Silva (2005), que desencadeiam dificuldades e distorções nos sentimentos e percepções do indivíduo sobre si mesmo. Essas situações de violência física e simbólica criam um

ambiente hostil que afeta profundamente a saúde mental e emocional das pessoas negras.

Pensamento esse que ilustra como situações de violências raciais podem afetar a subjetividade negra. Essas violências criam cicatrizes emocionais capazes de criar distorções de si mesmo, trazendo consequências negativas na subjetividade do indivíduo.

O racismo pode fazer com que a pessoa negra se sinta desvalorizada, desrespeitada e desconsiderada, o que pode gerar um sentimento de inferioridade e inadequação. Isso pode levar a pessoa negra a questionar sua própria identidade, suas características físicas e culturais, gerando uma sensação de despersonalização e de perda de conexão com sua história e cultura.

É fundamental compreender que essas marcas não são meramente individuais, mas sim resultado de um projeto estrutural de opressão. Conforme destacado por Silva (2005), as experiências de racismo geram um sofrimento psíquico que muitas vezes permanece invisível, sendo frequentemente interpretado como um problema individual. No entanto, é importante compreender que esse sofrimento é, na verdade, resultado de uma estrutura social de exclusão e violência.

A Política de Saúde Mental (instituída pela Portaria nº 992, de 13 de maio de 2009, do Ministério da Saúde), reconhece que o racismo experienciado pela população negra incide negativamente nesses indicadores. De acordo com descobertas de Campos (2021), em 2019, dados revelaram que os negros representaram 77% das vítimas de homicídios no Brasil, com uma taxa de 29,2 por 100 mil habitantes. Isso coloca os a população negra como um dos grupos mais vulneráveis no país.

Esses números só evidenciam a urgência de se debater a hostilidade e subjetividade negra de maneira abrangente. Infelizmente, os jovens negros, devido ao preconceito, à discriminação racial e ao racismo estrutural, encontram-se entre os grupos mais vulneráveis.

De acordo Munanga (2003), as vítimas de preconceito racial e discriminação têm recebido pouca atenção por parte da Psicologia clínica. Ele discute as dificuldades enfrentadas por esses indivíduos e a falta de abordagem dessas questões dentro do campo da psicologia clínica. É preocupante constatar que essa falta de atenção pode ser ainda mais grave quando consideramos que as pessoas negras apresentam índices mais elevados de transtornos mentais e comportamentais, como já mencionado anteriormente.

Vieira (2019) ressalta de forma clara que os efeitos prejudiciais sobre a saúde mental são evidentes para os jovens negros que vivem em um país racista como o nosso. A vivência do racismo tem um impacto negativo significativo na vida dessas pessoas. Infelizmente, é comum que o negro seja estereotipado como menos desenvolvido, enquanto o branco é atribuído maior inteligência, beleza e progresso.

Esses estereótipos racistas afetam a identidade negra, resultando em estigmas e negação da própria negritude. Essa dinâmica pode gerar dificuldades para aceitar suas próprias características, sentimentos e até mesmo dificuldades em estabelecer relacionamentos afetivos saudáveis. Essa perspectiva estereotipada reflete na identidade negra, causando negação da negritude, o que pode gerar resistência a individualidades, emoções e criação de vínculos saudáveis.

A partir do momento em que o negro toma consciência do racismo, seu psiquismo é marcado com o selo da perseguição pelo corpo-próprio. Daí por diante, o sujeito vai controlar, observar, vigiar este corpo que se opõe à construção da identidade branca que ele foi coagido a desejar. A amargura, desespero ou revolta resultantes da diferença em relação ao branco vão traduzir-se em ódio ao corpo negro. (SOUZA, 1983, P. 6)

3.3 Psicólogos e a questão racial

A psicologia ocidental, ao adotar exclusivamente as perspectivas e práticas da cultura branca, está intrinsecamente ligada a uma visão eurocêntrica. Como aponta Munanga (2003), assim como outras áreas científicas, a psicologia também está imersa na branquitude, sendo influenciada predominantemente por homens brancos de classe média, oriundos de países do hemisfério norte. Essa realidade deve ser questionada e transformada.

Conforme destacado por Alves (2021), é crucial problematizar e repensar a construção do conhecimento psicológico, que atualmente não representa adequadamente a diversidade cultural e étnica presente na sociedade. Veiga (2019), constata que os currículos de psicologia nas universidades brasileiras são fortemente marcados pelo colonialismo, demonstrando a forma que a psicologia tomou com ênfase nos estudos de autores de origem europeia, em sua maioria homens brancos.

No contexto brasileiro, as universidades não apresentam na sua grade curricular disciplinas que discutam a questão racial no campo da psicologia. A falta de discussão acadêmica sobre o assunto faz com que a formação de profissionais da área seja defasada sobre o assunto e não tendo uma compreensão de como as questões raciais agem na saúde mental. A falta de abordagem sobre a questão racial durante a formação dos profissio-

nais de psicologia ajuda para a manutenção dessa violência no dia-a-dia e contribui pelo dispersamento dessa violência.

[...] o Brasil mantém um sistema acadêmico profundamente racista. Há grande dificuldade de compreender que as sistêmicas práticas de exclusão de negras/os no espaço acadêmico, seja como corpo docente ou como referencial teórico, são práticas resultantes de uma cultura racista internalizada e largamente reproduzida. (BRUNO, 2018, p.4).

Segundo Fonseca (2020), é usual que pessoas negras em busca de atendimento psicológico mencionem experiências de racismo e discriminação, porém, muitas vezes, elas se sentem incompreendidas ou minimizadas pelos profissionais que as atendem, que não possuem formação adequada para lidar com essa temática. Quando um indivíduo negro procura um psicólogo também negro, o faz por identificação. Ou seja, esse indivíduo julga que um psicólogo, negro como ele próprio, saberá ouvir e acolher melhor a sua queixa, do que um psicólogo não negro.

Como resultado, ao adotar uma abordagem eurocêntrica, a psicologia brasileira deixa de amparar de maneira adequada mais da metade da população do país, que é composta por pessoas negras. Essa falta de sensibilidade em relação às questões raciais acarreta uma lacuna na formação dos profissionais da área e resulta em um atendimento não especializado para as demandas específicas dessa parcela da sociedade.

Toda vez que lemos uma obra de psicanálise, discutimos com nossos professores ou conversamos com pacientes europeus, ficamos impressionados com a inadequação entre os esquemas correspondentes e a realidade que o negro nos apresentava. Concluímos paulatinamente que há uma substituição da dialética quando se passa da psicologia do branco ao negro (FANON, 2020, p. 166).

De acordo com Veiga (2019), é necessário reconhecer que ouvir o paciente implica em ouvir o sintoma que o afeta, e ao fazer isso, é possível também escutar o mundo que contribui para sua manifestação. Sendo assim, ignorar as subjetividades negras talvez tenha sido um dos grandes erros na história da psicanálise.

3.4 Enfrentamento do racismo através das ações psicossociais

A Psicologia, enquanto ciência e profissão, pode ter um papel importante na promoção de uma compreensão mais ampla do racismo. Com discutido anteriormente, a psicologia tem evidenciado os efeitos prejudiciais do racismo na saúde mental daqueles que são alvos desse tipo de discriminação. Atualmente, temos a compreensão da psicologia de que o racismo é uma das causas do adoecimento mental.

A população negra enfrenta dificuldades em ter acesso aos cuidados de saúde mental, devido a barreiras como a falta de serviços de qualidade em áreas periféricas e a falta de profissionais capacitados para lidar com as questões raciais. Essas barreiras impedem que muitas pessoas negras recebam tratamento adequado para suas necessidades específicas de saúde mental, o que pode levar a um aumento da prevalência de transtornos mentais na população negra.

Vale ressaltar que 70% dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil são pessoas pretas. Segundo dados do Ministério da Saúde, em 2020, cerca de 70% dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) se declararam pardos ou pretos. O governo conta com políticas públicas como CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), que é um dos pilares para a promoção do cuidado da saúde mental em todo país e a política nacional da

saúde integral da população negra, que foi instituída em 2006, com o objetivo de caminho rumo a equidade racial.

Entretanto, apesar das políticas e iniciativas voltadas para a saúde mental da população negra, ainda é possível observar que muitos indivíduos negros não têm acesso adequado a serviços de amparo mental. Uma questão que se apresenta também é a dificuldade de discutir a saúde mental na comunidade negra, visto que muitas vezes os transtornos psicológicos não são identificados ou não são reconhecidos devido à naturalização da violência e do sofrimento. Isso pode levar a um subdiagnóstico e a um subtratamento dessas questões dentro da comunidade, perpetuando um ciclo de invisibilidade e sofrimento.

Uma abordagem terapêutica que visa a cura dos sentimentos que corroem a subjetividade da comunidade negra é direcionada a responsabilizar a branquitude, ou seja, aqueles que perpetuam o abuso, pela violência do racismo. A proposta é que, ao reconhecer sua participação na estrutura racista da sociedade e assumir a responsabilidade por suas ações, a branquitude pode contribuir para a cura desses sentimentos prejudiciais.

“Não se trata de ‘culpar’ os brancos pelo racismo, mas de responsabilizá-los por sua eliminação, reconhecendo a posição privilegiada que ocupam na sociedade e, por isso, sua obrigação em trabalhar para a superação do racismo.” (SILVA, 2019)

A luta antimanicomial é um movimento social que vem com um olhar através da busca da desinstitucionalização e humanização do tratamento de pessoas com transtornos mentais. Esse movimento trouxe uma sensibilidade para as doenças mentais e para a forma como são abordadas. É importante ressaltar que a luta antimanicomial possui um espaço significativo, especialmente no contexto brasileiro, onde a população negra tem sido

frequentemente associada a estereótipos racistas relacionados à questão racial. Ao questionar a naturalização da loucura e das práticas psiquiátricas, a luta antimanicomial se torna também um expoente importante na luta antirracista, buscando romper com as lógicas racistas brasileiras.

A luta antimanicomial é, essencialmente, uma luta antirracista, considerando que historicamente, o discurso eugenista e manicomial violentou não só simbolicamente a população negra, mas também agrediu organicamente um conjunto de corpos pela lógica do biopoder. (LIMA, 2022)

Segundo Lima (2022), é possível observar que o discurso hegemônico desempenhou um papel na promoção da violência contra corpos negros, resultando em sua exclusão de hospitais psiquiátricos e manicômios, sem uma justificativa real de demanda ou diagnóstico adequado para tal tratamento. Essa forma de discurso torna-se ainda mais violenta ao associar de maneira implícita a cultura, os costumes e os hábitos da população negra a uma ameaça social, estabelecendo uma comparação entre a negritude e a loucura ou o perigo.

Esse contexto evidencia a carência de suporte psicológico adequado para a população negra, resultando na sua submissão a internações em hospitais psiquiátricos devido à persistente presença do racismo estrutural na sociedade.

As instituições de saúde mental precisam democratizar seus espaços, e estruturas suas hierarquias para ser capaz de atender as subjetividades negras. Isso porque, em um contexto histórico, essas instituições foram criadas em um modelo eurocêntrico, que apagava qualquer particularidade racial. É fundamental que a psicologia assuma um compromisso sério com as questões raciais, ainda que nem sempre essa discussão seja prio-

rizada no meio acadêmico.

O combate ao racismo não é apenas uma questão que diz respeito à população negra, mas a toda a sociedade. É preciso unir esforços entre os trabalhadores da saúde e a sociedade civil para garantir a implementação de políticas públicas que assegurem o direito à saúde mental e o enfrentamento do racismo como um problema de saúde pública.

Ou seja, pensar o racismo como parte da estrutura não retira a responsabilidade individual sobre a prática de condutas racistas e não é um alibi para racistas. Pelo contrário: entender que o racismo é estrutural, e não um ato isolado de um indivíduo ou de um grupo, nos torna ainda mais responsáveis pelo combate ao racismo e aos racistas. Consciente de que o racismo é parte da estrutura social e, por isso, não necessita de intenção para se manifestar, por mais que calar-se diante do racismo não faça do indivíduo moral e/ou juridicamente culpado ou responsável, certamente o silêncio o torna ética e politicamente responsável pela manutenção do racismo. A mudança da sociedade não se faz apenas com denúncias ou com o repúdio moral do racismo: depende, antes de tudo, da tomada de posturas e da adoção de práticas antirracistas. (ALMEIDA, 2019, p. 34).

Atualmente, é revolucionário promover discussões sobre a dor vivida pela comunidade negra. Existe uma urgência em abordar o impacto psicológico do racismo. É essencial criar possibilidades para que pessoas negras possam viver além das experiências raciais traumáticas e encontrar meios de aliviar essa dor.

A compreensão mais ampla do racismo pela psicologia pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de métodos e estratégias mais eficazes de apoio e tratamento das pessoas afetadas por esse mal. Ao en-

tender que o racismo tem efeitos nocivos na saúde mental daqueles que o sofrem, a psicologia pode utilizar sua expertise para aprimorar a formação de profissionais capacitados para lidar com questões raciais, promover políticas inclusivas e antirracistas em instituições de saúde e atuar de forma mais engajada no combate ao racismo e à discriminação em todas as suas formas.

4. Projeto

No decorrer do projeto, optamos por utilizar a abordagem do duplo diamante do design thinking, baseada nas diretrizes estabelecidas pelo Design Council em 2014. Essa metodologia consiste em um processo de projeto estruturado em quatro etapas principais: descoberta, definição, desenvolvimento e implantação.

4. 1 Descoberta

4. 1. 1 Pesquisa e Entrevista com especialistas

De forma a enriquecer a atual discussão, decidimos realizar entrevistas semi-estruturadas com três diferentes profissionais do campo da saúde mental com propósito de compreender melhor a temática do racismo e também discutir as atuações dos profissionais no campo da psicologia.

A participação de todos foi feita de forma voluntária e as entrevistas foram realizadas de forma remota, pela plataforma ZOOM, consentindo o uso de seus respectivos relatos no presente trabalho.

Ao longo de seis amplas perguntas que cruzam os desafios da psicologia até a discussão dos seus papéis na área, conduzimos de maneira que os profissionais pudessem compartilhar suas visões e experiências livremente sobre o assunto, além de permitir uma comparação entre as diferentes perspectivas. Através delas, conseguimos montar todo um panorama da relação do racismo com a saúde mental.

É importante destacar que procurou-se a diversidade na escolha dos en-

trevistados, tendo em vista obter diferentes perspectivas e experiências em relação à temática, ainda mais em um tópico sensível como o racismo. A inclusão de diversos profissionais é fundamental porque dessa forma, a discussão se torna mais completa, contribuindo para uma melhor compreensão sobre o tema, sendo dessa forma capaz de englobar uma maior variedade de pontos de vista.

Os depoimentos dos entrevistados foram extremamente valiosos, visto que possibilitaram esclarecer insumos significativos relacionados ao papel da subjetividade negra no campo da psicologia. Certamente os relatos contribuíram para a formação de um conhecimento mais amplo e diversificado sobre o assunto, auxiliando no pensamento de novas possibilidades e elaboração de estratégias para lidar com os desafios do racismo na saúde mental.

É fundamental dar voz a esses profissionais, pois eles têm contato direto com pacientes que lidam questões causadas pelo racismo, tendo dessa forma autoridade em suas falas. É de valor reconhecer a valia das seguintes informações pois a vivência de pessoas que estão atuando no campo traz não só a experiência mas sensibilidade pro tópico, enriquecendo mais a discussão.

Também é essencial que os profissionais de saúde mental estejam preparados para lidar com as demandas específicas dos pacientes que sofrem com o racismo e suas consequências na saúde mental. Isso envolve não só uma formação sólida sobre o assunto, mas também uma atitude sensível e acolhedora em relação aos pacientes e suas experiências.

4.1.1.1 Entrevista com Will

A entrevista foi realizada com Will, um psicólogo engajado em combater o racismo no campo da psicologia. Will discute o conceito de racismo, destacando sua natureza estrutural e a ideologia subjacente. Ele ressalta que o racismo não se limita apenas às pessoas negras, mas afeta também outras etnias. Will compartilha sua opinião sobre como o racismo afeta a saúde mental da população preta. Ele destaca que a falta de estudo sobre esse assunto na faculdade contribui para a ausência de uma abordagem específica para a saúde mental da comunidade negra.

Ele menciona a influência dos autores brancos e europeus na formação dos profissionais de psicologia, resultando em uma falta de perspectiva negra. Will enfatiza que o racismo afeta várias camadas da saúde mental, como solidão, autoestima e ansiedade, devido ao constante estado de alerta vivenciado pelas pessoas negras.

“Na minha experiência, ele afeta em todos os níveis da saúde mental em si. Todas essas camadas são afetadas pela questão estrutural do racismo. Você tem a questão da solidão da mulher negra agindo, questões de autoestima, questões de ansiedade como uma pessoa preta por estar em um maior estado de alerta, então é sempre pensar em todas essas questões de saúde mental que nós aprendemos no geral mas sempre levando em consideração essa questão estrutural do racismo, pois isso sempre aparecerá em um ponto na vida do indivíduo” (Trecho da entrevista, Anexo A)

Questionado se já atendeu pacientes impactados por questões de racismo, Will menciona brevemente o caso de uma paciente que procurou o projeto no qual ele está envolvido devido à falta de desenvolvimento desse

tema na terapia anterior. Ele investigou as questões relacionadas à infância dessa pessoa e como isso influenciou suas relações e autopercepção, incluindo a pressão acadêmica.

Quando perguntado sobre a importância dos psicólogos no combate ao racismo, Will destaca que a clínica é um espaço limitado para lidar com essa questão estrutural. Ele incentiva a busca por apoio comunitário e o fortalecimento do senso de coletividade para combater o sentimento de solidão e desesperança. Ele vê a responsabilidade dos psicólogos em incentivar o “aquilombamento”.

“Assim como qualquer violência estrutural a clínica é um espaço muito pequeno para lidar com isso, a gente percebe um grande limite que nós temos a gente consegue trabalhar essa questão da construção de identidade e todas as suas reflexões, questões de autoestima, autoimagem mas é isso é uma questão estrutural então é preciso que a gente incentive também ações que levem essa pessoa para um coletivo e quando eu digo coletivo x ou y mas que busque apoio comunitário, pois isso também é importante e também tira esse senso de solidão que é viver isso e de desesperança, pois há muito esse sentimento que essa violência não vai acabar e que se está sozinho” (Trecho da entrevista, Anexo A)

Ao ser questionado sobre a mudança na forma como o racismo é tratado desde que começou a atuar profissionalmente, Will observa que há mais profissionais discutindo o assunto e buscando informar outros colegas. Ele destaca o engajamento dos psicólogos de sua geração em tornar a questão racial uma pauta constante e uma ação política contínua.

“Eu vejo que nessa geração de psicólogos que estou, sinto que todos estão engajados em transformar esse assunto a virar uma pauta constantes não apenas em determinados períodos mas, ser uma ação política continua” (Trecho da entrevista, Anexo A)

Quando questionado se os psicólogos estão preparados para combater o preconceito racial, Will menciona a importância de voltar para os autores relevantes e trazer suas palavras para o contexto atual, contribuindo para a mudança.

Finalmente, quando perguntado se ele se considera um profissional que combate a desigualdade racial na psicologia, Will destaca a importância de produzir pesquisas críticas teóricas e implementar práticas que ajudem a combater o epistemicídio, contribuindo para a luta contra a desigualdade racial.

4.1.1.2 Entrevista com a Laura

Laura Carvalho é uma psicóloga graduada pela Estácio de Sá, onde participou da equipe da COMFUPSI e da Semana de Psicologia. Atualmente, está cursando pós-graduação em psicologia hospitalar na Faculdade Souza Marques. Seus estudos em interface com a psicologia hospitalar incluem temas como maternidade, relações raciais e a atuação da psicologia no CTI.

Na psicologia clínica, Laura utiliza a abordagem gestáltica e pesquisa temas como relações raciais, ansiedade, adolescência, acesso à cidade, arte e cultura, construção de representações sociais através do cinema e mídias sociais, territorialidade, maternidade, comunidade LGBTQIA+, trabalhadores sexuais, entre outros. Em seu consultório privado, ela ofere-

ce psicoterapia, orientação e consultoria psicológica para adolescentes e adultos.

Além de sua prática clínica, Laura também atua como curadora e estudante de cinema, trazendo sua perspectiva como psicóloga para seus trabalhos. Ela foi curadora da exposição “Passado e Presente na Construção de Futuros Negros” em 2021 e 2023.

Laura define o racismo como qualquer atividade direcionada a pessoas com base em sua raça, que cause violência psicológica ou física e faça com que as pessoas se sintam violentadas devido ao viés racial. Ela acredita que o racismo afeta a saúde mental da população preta por causa da hierarquia de poder, que faz com que as pessoas se sintam menos humanas, com menos direitos e menos dignidade, desestabilizando seu bem-estar psíquico.

“Um fator do racismo de violentar as pessoas é a hierarquia de poder. Então eu entendo que quando acontece uma situação racista você diz para pessoa que ela vale menos e isso afeta diretamente a saúde mental porque você se sente menos humano, então nesse ponto que se atinge a saúde mental de uma pessoa preta, como fica sanidade de um indivíduo que se sente menos humano, com menos direitos, com menos dignidade? então é nesse ponto que se desestabiliza o psíquico” (Trecho da entrevista, Anexo B)

Laura menciona que, como psicóloga, muitas vezes lida com pacientes impactados por questões de racismo. Alguns pacientes podem não reconhecer que estão sofrendo racismo, enquanto outros têm medo das reações à violência racista. Ela destaca a pressão adicional que os pacientes negros enfrentam para produzir mais devido às expectativas sociais.

Quanto à importância dos psicólogos no combate ao racismo, Laura reconhece que a psicologia foi usada historicamente como uma ferramenta do capitalismo e da supremacia branca, disseminando ideias racistas. Ela enfatiza a necessidade de os profissionais de psicologia serem antirracistas e interseccionais, não apenas compreendendo o racismo como fenômeno, mas também agindo diretamente contra ele. No entanto, ela observa que o tema do combate ao racismo não é amplamente abordado nos locais de formação dos psicólogos.

“Eu acredito que os psicólogos têm uma responsabilidade social ao combate ao racismo. Porém, esse tema não chega aos lugares de formação desses profissionais.” (Trecho da entrevista, Anexo B)

Laura destaca que houve uma mudança na forma como o racismo é tratado dentro da psicologia, especialmente impulsionada por profissionais negros. Ela percebe um aumento significativo na presença e no engajamento de psicólogos negros no debate sobre o tema, mas ressalta que muitos profissionais brancos ainda não mudaram sua mentalidade.

Quando questionada sobre se os psicólogos estão preparados para combater o preconceito racial, Laura acredita que os profissionais brancos em geral não estão preparados, pois enfrentar o racismo requer confrontar suas próprias práticas racistas, algo que ainda não é comum na categoria.

“Um psicólogo, para debater esse tipo de preconceito, é necessário muito preparo psíquico. Acredito que os profissionais brancos, especificamente, não estão preparados no combate ao racismo. Para se entender o racismo e lutar contra ele, é necessário entender e enfrentar suas próprias práticas racistas, e não é um movimento visto dentro da categoria.” (Trecho da entrevista, Anexo B)

Ela se considera uma profissional que contribui para o combate à desigualdade racial dentro do campo da psicologia. Sua identidade como pessoa preta durante a graduação teve um impacto direto em sua formação e a motivou a buscar informações e se envolver ativamente no tema. Ela vê seu trabalho como uma forma de pensar coletivamente e ajudar pessoas que compartilham experiências e sofrimentos semelhantes aos dela.

“Acredito que sim. Antes de mim, vieram muitos psicólogos e teóricos pretos. Me entender como pessoa preta durante a graduação foi muito impactante, e isso teve um impacto direto na minha formação, porque isso me fez ir atrás de informação, me movimentar sobre o tema. A partir desse momento, me considero uma profissional contra o combate ao racismo.” (Trecho da entrevista, Anexo B)

4. 1. 2 Análise de Similares

Escolhi quatro plataformas de saúde mental específicas para fazer uma análise comparativa completa e aumentar meu conhecimento sobre os métodos disponíveis. O objetivo desta seleção é discutir as várias abordagens, recursos e funcionalidades disponíveis nesses aplicativos, permitindo-me descobrir onde posso melhorar.

Ao realizar a pesquisa sobre esses aplicativos, minha intenção é entender como eles lidam com problemas de saúde mental, fornecem suporte aos usuários e abordam várias necessidades e preocupações. Estou ciente das características distintas de cada aplicativo. Essas características incluem usabilidade, precisão de informações, variedade de recursos e eficácia geral.

Além disso, analisei minuciosamente os benefícios e desvantagens de cada plataforma, levando em consideração vários elementos relevantes para o projeto, durante a realização da análise comparativa. A experiência do usuário (UX) e a interface do usuário (UI) foram dois componentes essenciais que levei em consideração; ambos são essenciais para o sucesso de qualquer plataforma.

Ao examinar a UX/UI de cada aplicativo, avaliei critérios como a facilidade de navegação, a clareza da estrutura de informações, a organização dos recursos, a atratividade visual e a interação intuitiva. Esses elementos são amplamente importantes para garantir que os usuários possam utilizar a plataforma de forma intuitiva, encontrando o que precisam e se engajando com eficiência nas funcionalidades oferecidas.

4.1.2.1 Headspace

O Headspace é um aplicativo de meditação com programas específicos para melhorar o sono, reduzir o estresse e aumentar o foco. É acessível em vários idiomas e oferece assinaturas gratuitas para funcionários e estudantes por meio de parcerias. Em resumo, o Headspace destaca-se pela interface amigável, variedade de cursos adaptados e opções de meditação de curta duração.

Figura 1 - Headspace



Fonte: Headspace, 2023.

Quadro 1 - Headspace

Prós	Contras
Recursos extras	Não oferece terapia tradicional
Cursos e programas	Pode não atender a todas as necessidades de terapia individualizada.

4.1.2.2 Calm

O Calm é um aplicativo que promove o bem-estar e a calma por meio de recursos como meditações guiadas, músicas relaxantes e histórias para dormir. Sua interface é visualmente agradável, e oferece programas específicos para reduzir o estresse e a ansiedade. Além disso, o aplicativo possui meditações de curta duração, opções de som ambiente e disponibiliza recursos gratuitos, com a opção de assinatura paga para acesso a mais conteúdos.

Figura 2 - Calm



Fonte: Calm, 2023.

Quadro 2 - Calm

Prós	Contras
Foco em bem-estar	Não oferece terapia tradicional
Variedade de conteúdos	Recursos focados em meditação

4.1.2.3 Betterhelp

O BetterHelp é uma plataforma de terapia online que oferece acesso a profissionais de saúde mental licenciados. Ele possui uma ampla seleção de terapeutas para atender às necessidades individuais dos usuários, com comunicação por meio de mensagens, bate-papo em tempo real, telefonemas ou videochamadas. Embora seja necessário pagar uma assinatura para acessar os serviços, alguns usuários relatam problemas de resposta e comunicação inconsistentes com seus terapeutas. A qualidade da terapia também pode variar dependendo do terapeuta selecionado.

Figura 3 - BetterHelp



Fonte: Betterhelp, 2023.

Quadro 3 - Betterhelp

Prós	Contras
Ampla rede de psicólogos	Dificuldades de emparelhamento
Comunicação flexível	Tempos de resposta prolongados
Plataforma intuitiva	
Disponibilidade global	

4.1. 2. 4 Talkspace

Talkspace oferece acesso rápido a uma rede de profissionais de terapia licenciados. Os usuários que participam de terapia individual, de casal ou familiar podem se comunicar com seus terapeutas por meio de mensagens de texto, áudio e vídeo. Existem opções de terapia especializada, como adolescentes, ansiedade e luto. O programa de terapia assíncrona do Talkspace permite que os usuários se comuniquem sem agendar consultas em tempo real. No entanto, alguns usuários afirmam que pagar uma assinatura é necessário e que as respostas dos terapeutas são atrasadas. O número de profissionais de saúde mental disponíveis pode variar dependendo da demanda e da localização.

Figura 4 - Talkspace



Fonte: Talkspace, 2023.

Quadro 4 - Talkspace

Prós	Contras
Diferentes opções de terapia	Dificuldades de emparelhamento
Comunicação flexível	Tempos de resposta prolongados
Diversos profissionais de saúde mental	

4. 1. 3 Considerações Sobre a Análise de Similares

Através da análise de semelhantes, pude obter informações valiosas para compreender os pontos relevantes a serem incorporados no projeto.

Compreendi que alguns aplicativos não oferecem serviços de terapia tradicional como Headspace e Calm. É de extrema importância que nossa plataforma seja capaz de fornecer um serviço abrangente capaz de atender a todas as necessidades de terapia personalizada.

Outro aspecto crucial a ser desenvolvido no Muntu é a capacidade de manter uma comunicação flexível com o usuário. Aplicativos como o BetterHelp demonstram essa habilidade.

No Muntu, nosso objetivo principal é assegurar que o usuário se sinta acolhido e compreendido, especialmente porque lidamos com conteúdo sensível.

Por último, também compreendi a necessidade de oferecer uma variedade de opções de atendimento. Dado que estamos lidando com indivíduos e suas diversas necessidades, é fundamental disponibilizar modalidades terapêuticas que se adaptem de forma personalizada a cada paciente.

4. 2 Definição

4. 2. 1 Personas

Para criar perfis de usuários, foram definidas pessoas de uma variedade de faixas etárias, gêneros e regiões. Essa abordagem diversificada ajuda a entender melhor os usuários potenciais da plataforma. Ao coletar dados, pude entender melhor suas necessidades, desejos e características distintas, permitindo a criação de um aplicativo personalizado. Dois usuários foram escolhidos como pacientes do aplicativo para representar vários grupos demográficos e necessidades de cuidado mental. Além disso, criei uma figura que representa uma psicóloga, fornecendo informações úteis sobre as demandas e expectativas profissionais relacionadas à plataforma.

Figura 5 - Persona 1



Nome

Marcelo Vieira

Idade

28

🏠 Ambulante

📍 Rio de Janeiro, RJ

🎓 Ensino Médio Incompleto

Marcelo é um ambulante dedicado que mora na Rocinha, no Rio de Janeiro, com sua esposa e filhas.

Para lidar com o estresse e encontrar um equilíbrio saudável, Marcelo decidiu buscar ajuda profissional e está determinado a aprender estratégias eficazes para melhorar seu bem-estar emocional.

Necessidades

- Lidar com o **estresse e a pressão** no trabalho
- Gerenciar a **ansiedade**
- Melhorar a **qualidade do sono**
- Reduzir o impacto do **estresse** na vida pessoal
- Encontrar um **equilíbrio** saudável entre trabalho e lazer

Frustrações

- Enfrenta uma **carga de trabalho** esmagadora
- Dificuldades relacionadas à **insônia e ansiedade**
- Não possui **suporte emocional**
- Tem dificuldade em **separar a** vida pessoal do trabalho

Fonte: Matheus Oliveira, 2023.

Figura 6 - Persona 2



Nome **Jaqueline Santos** Idade **34**

- 🏢 Administradora
- 📍 Salvador, BA
- 🎓 Ensino Superior Completo

Jaqueline Santos é uma mulher corajosa e resiliente, que reside em Salvador, Bahia. Ela enfrenta diariamente os desafios e as dificuldades impostas pelo racismo em sua vida cotidiana.

No ambiente de trabalho, ela já foi alvo de comentários preconceituosos e tratada de forma injusta em comparação aos seus colegas de outras etnias.

Necessidades

- Ser avaliada pelo seu **mérito** e não ser prejudicada pelo racismo.
- Não ser alvo de **agressões** verbais e físicas.
- Um **ambiente seguro** em todas as áreas da sua vida.

Frustrações

- Ser alvo de **estereótipos negativos**.
- Falta de **conscientização e compreensão** em relação ao racismo.
- **Falta de progresso** na superação do racismo.

Fonte: Matheus Oliveira, 2023.

Figura 7 - Persona 3



Nome

Fátima Loures

Idade

47

👤 Psicóloga

📍 São Paulo, SP

🎓 Ensino Superior Completo

Fátima Loures é uma profissional dedicada e apaixonada por ajudar pessoas a lidarem com os desafios emocionais que enfrentam. Seu principal foco de atuação é auxiliar indivíduos que estão lidando com o impacto do racismo em suas vidas.

Necessidades

- Necessidade de oferecer um espaço **seguro e acolhedor** para seus clientes
- Gerenciar a **ansiedade** de seus pacientes.
- Adaptar-se às **necessidades individuais** de cada paciente
- Oferecer **suporte emocional e psicológico**, quando necessário.

Frustrações

- Falta de um ambiente **seguro e acolhedor** para tratar seus pacientes
- Falta de **recursos**
- Falta de **flexibilidade e personalização** no atendimento
- Equipe **despreparada** para lidar com situações desafiadoras

Fonte: Matheus Oliveira, 2023.

4.2. 2. Lista de Funcionalidades

Durante essa fase, estabeleci um conjunto de funcionalidades que considero absolutamente essenciais para a inclusão no aplicativo, visando atender às necessidades dos usuários de forma eficiente.

Além disso, também identifiquei outras características adicionais que seriam interessantes de serem desenvolvidas ao longo do projeto, agregando valor e aprimorando a experiência dos usuários.

Quadro 5 - Lista de Funcionalidades

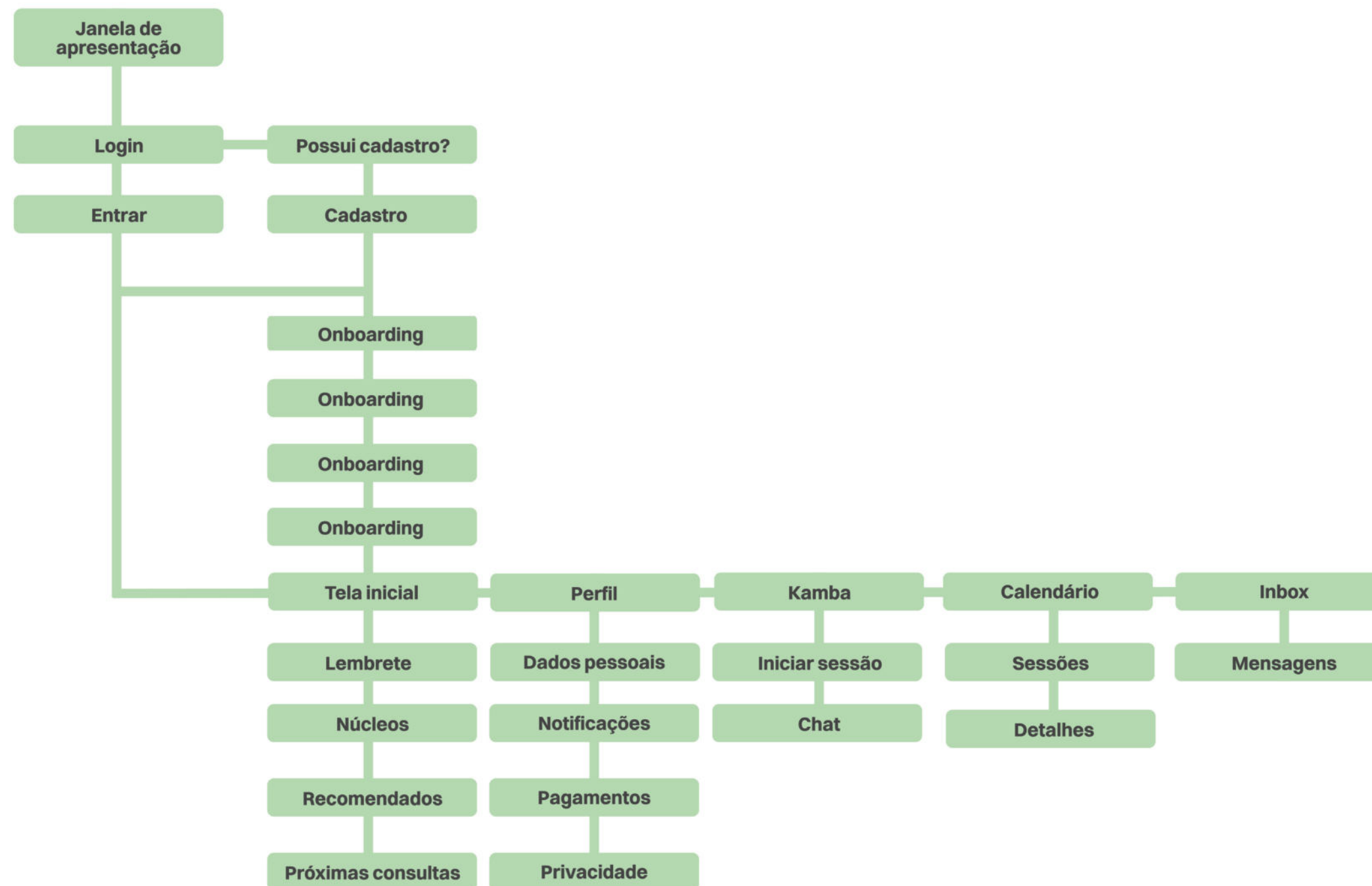
	Funcionalidades
Essenciais	Filtro de Psicólogos Mensagens Apoio Emocional 24h Notificações Agenda
Nice-to-have	Reviews Pagamento Recomendados

4.3 Desenvolvimento

4.3.1 Userflow

Após definir as funcionalidades essenciais do aplicativo, avancei para a etapa de estabelecer o fluxo de navegação do usuário dentro do serviço. Com o objetivo de proporcionar uma experiência descomplicada e eficaz, projetei uma navegação simples e altamente intuitiva para os usuários que irão interagir com o serviço.

Figura 8 - Userflow



Fonte: Matheus Oliveira, 2023.

4.3.2 Wireframes

Figura 9 - Wireframes



Fonte: Matheus Oliveira, 2023.

4. 4 Implementação

4. 4. 1 Naming

Milhões de pessoas falam línguas bantu em países como África do Sul, Quênia, Tanzânia, Moçambique, Angola e República Democrática do Congo. Ao escolher o nome da nossa plataforma em língua bantu, decidimos seguir uma estratégia ancestral. O termo escolhido foi “Muntu”, que na língua bantu significa “pessoa” ou “indivíduo”. Essa decisão reflete o propósito fundamental da plataforma, que é unir pessoas que lutam pela equidade racial e pelo bem-estar emocional. O nome “Muntu” tem fortes laços com a língua e a cultura africanas, e simboliza uma comunidade e um grupo que se preocupa com a saúde mental.

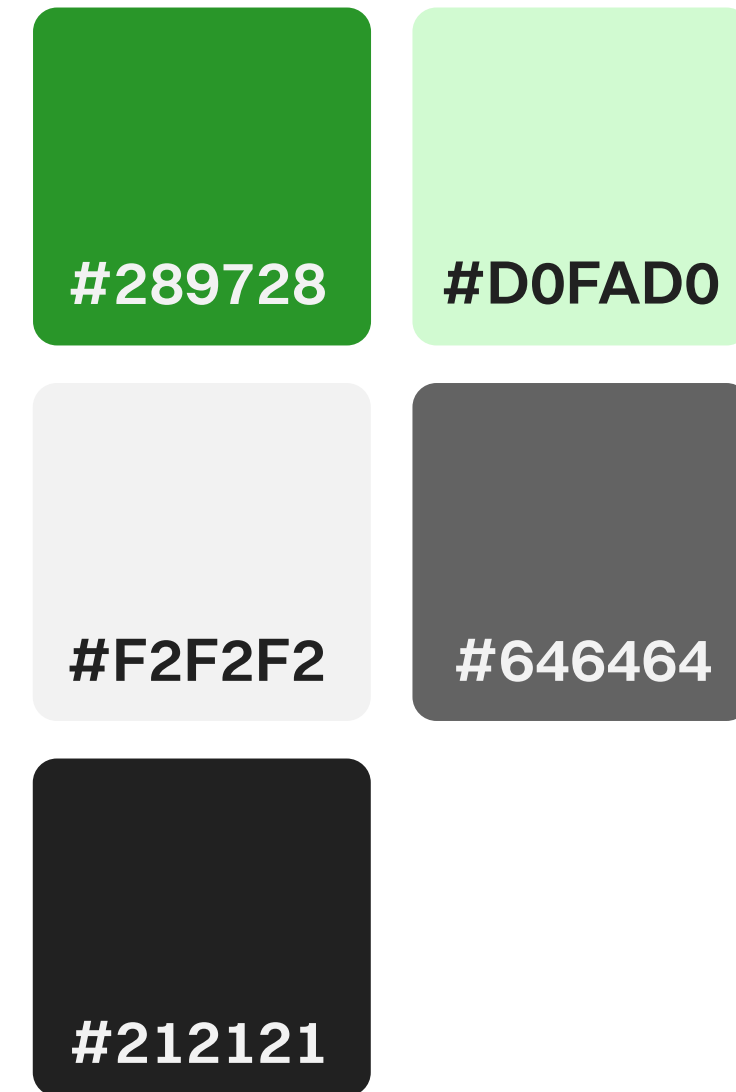
Nossa decisão de usar o termo bantu “Muntu” para descrever nossa plataforma tem dois propósitos. Para começar, destaca a diversidade e os valores do patrimônio cultural e linguístico africano. Em segundo lugar, fortalece a identidade e o propósito da plataforma ao criar uma conexão genuína e substancial com as raízes africanas. Assim, a utilização do termo bantu enfatiza a autenticidade e a missão da plataforma.

4. 4. 2 Paleta de cores

Optei por um tom de verde étnico na paleta de cores, inspirado nas cores das bandeiras de várias nações africanas. Além de fornecer uma sensação de ancestralidade e cultura, esse verde também transmite uma sensação de equilíbrio e harmonia. Essa seleção de cores reflete o objetivo principal da plataforma, que é fornecer aos usuários do serviço um ambiente pacífico.

Ao promover a identidade cultural e étnica, a plataforma visa transmitir uma sensação de conexão com as raízes e a história ancestral. Para atingir esse objetivo, a plataforma usa o verde. Essa escolha de cores cria uma experiência visual impactante que inspira paz, pertencimento e resgate das tradições ancestrais.

Figura 10 - Paleta de Cores



Fonte: Matheus Oliveira, 2023.

4.4.3 Tipografia

A fonte Switzer foi escolhida como a tipografia do projeto, devido à sua natureza sem serifa e às suas diversas variações, o que a torna adequada para uma ampla gama de contextos. Além disso, durante a seleção da tipografia, levei em consideração aspectos fundamentais, como clareza e harmonia visual. Com o objetivo de aprimorar a experiência de leitura dos clientes, também considerei a legibilidade da fonte escolhida para o aplicativo.

Aa

Switzer

Regular
Medium
Semibold
Bold

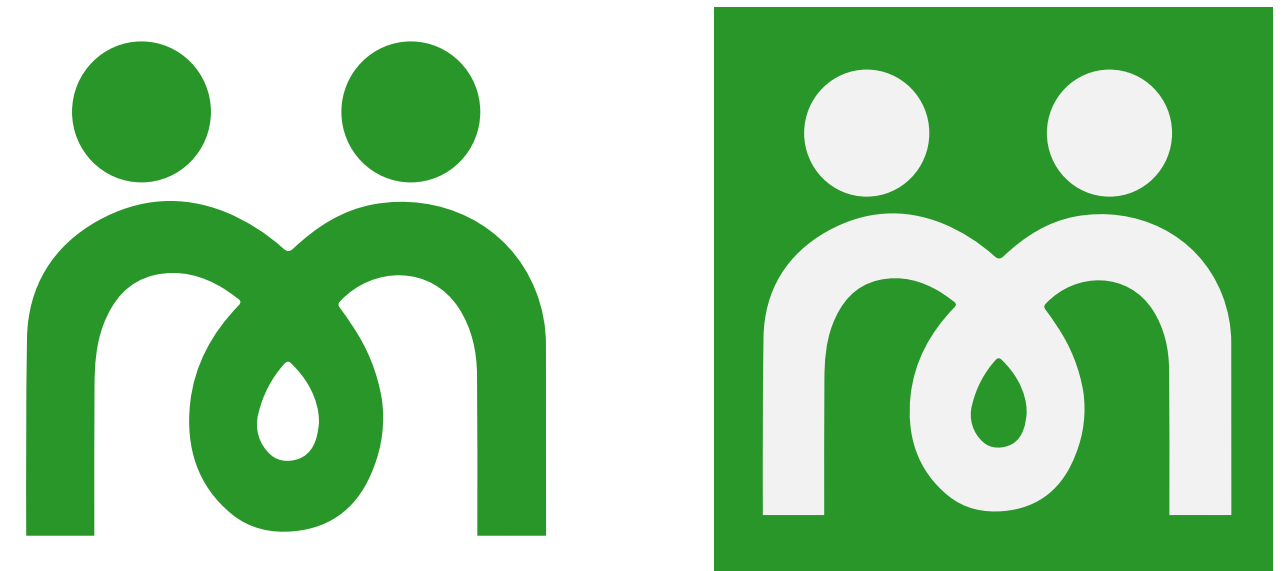
Figura 11 - Tipografia

Fonte: Matheus Oliveira, 2023.

4. 4. 4 Logo

Considerando que o aplicativo se trata do cuidado com a saúde mental dos indivíduos, uma ideia seria representá-la logo através do entrelaçamento de duas figuras humanas. Essas figuras podem formar uma espécie de “M”, inicial do nome do aplicativo, além de simbolizar a interconexão entre os usuários e a importância do apoio mútuo na jornada de cuidado mental. Uma outra abordagem interessante foi adotar movimentos mais circulares e arredondados na logo, de modo a transmitir a sensação de entrelaçamento e conexão. Essas formas suaves e fluidas refletem a interligação e a união entre os usuários do aplicativo.

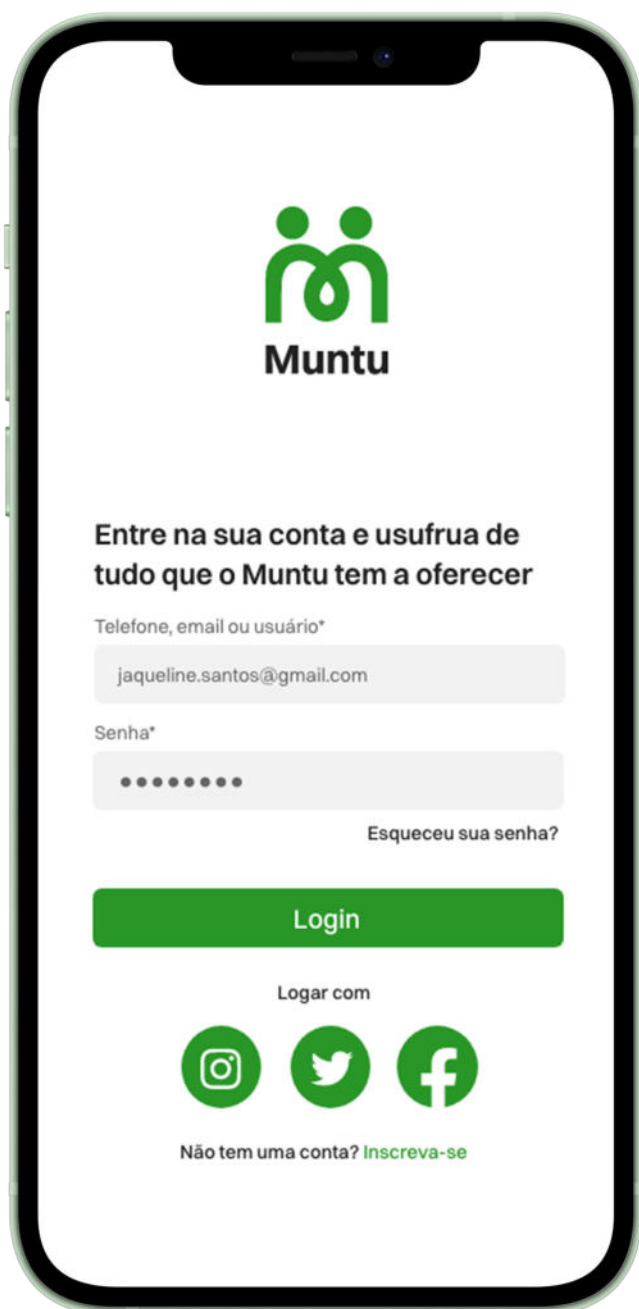
Figura 12 - Logo

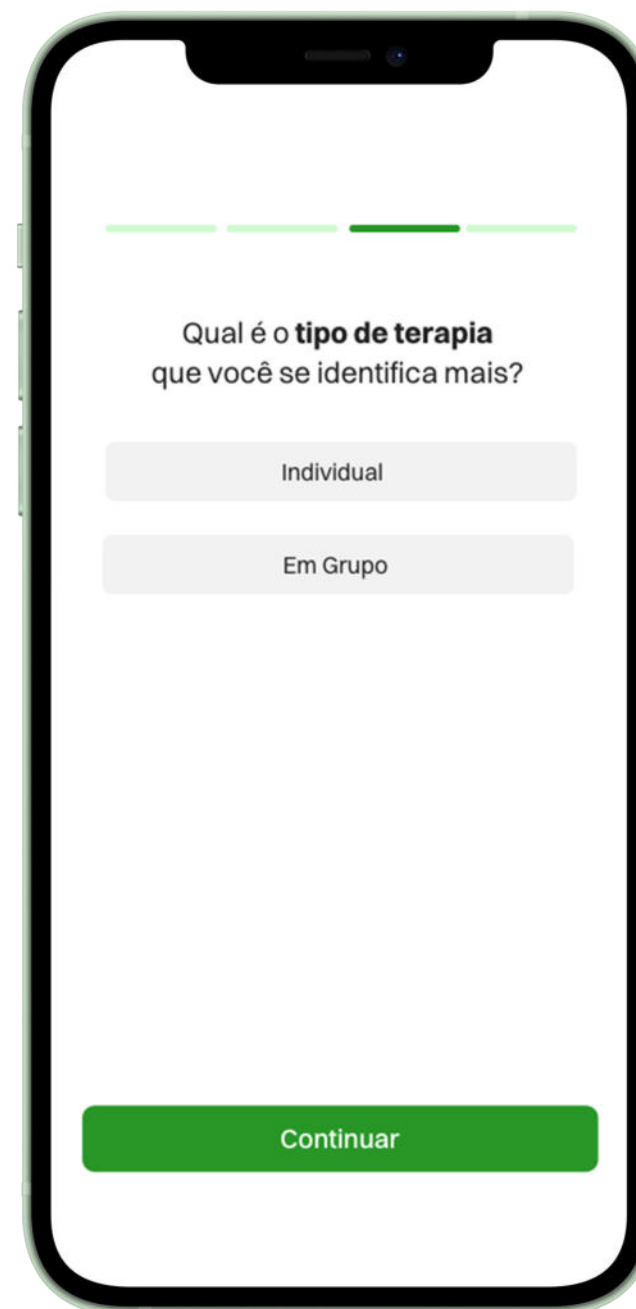
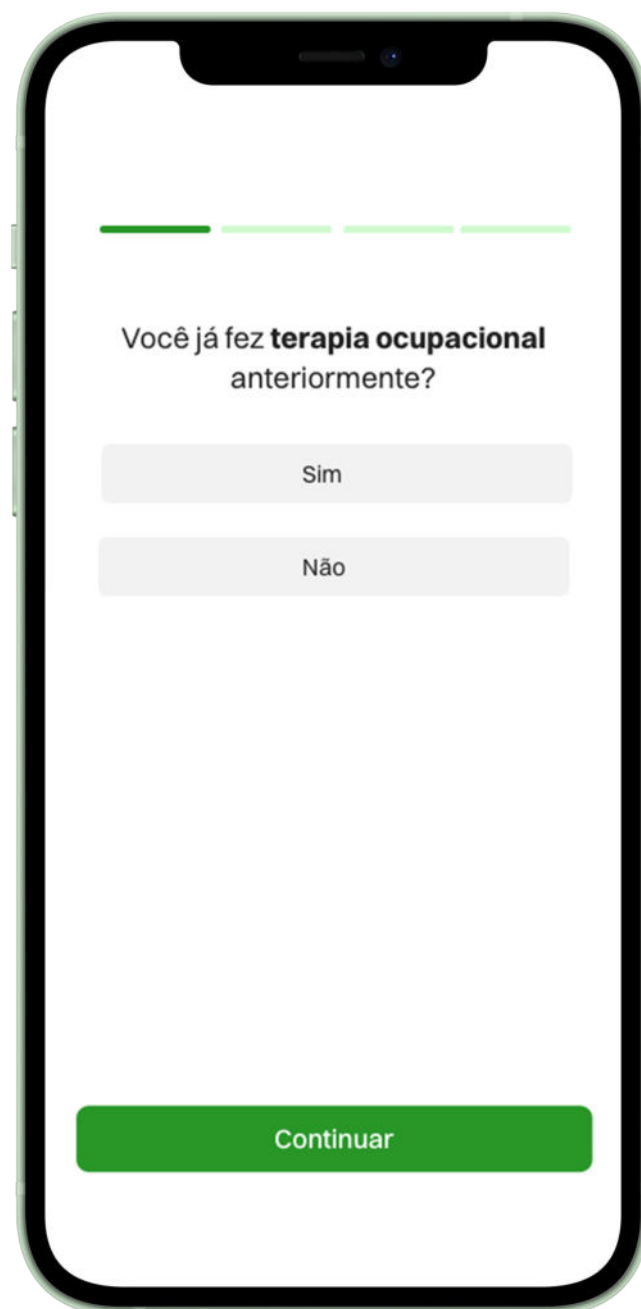


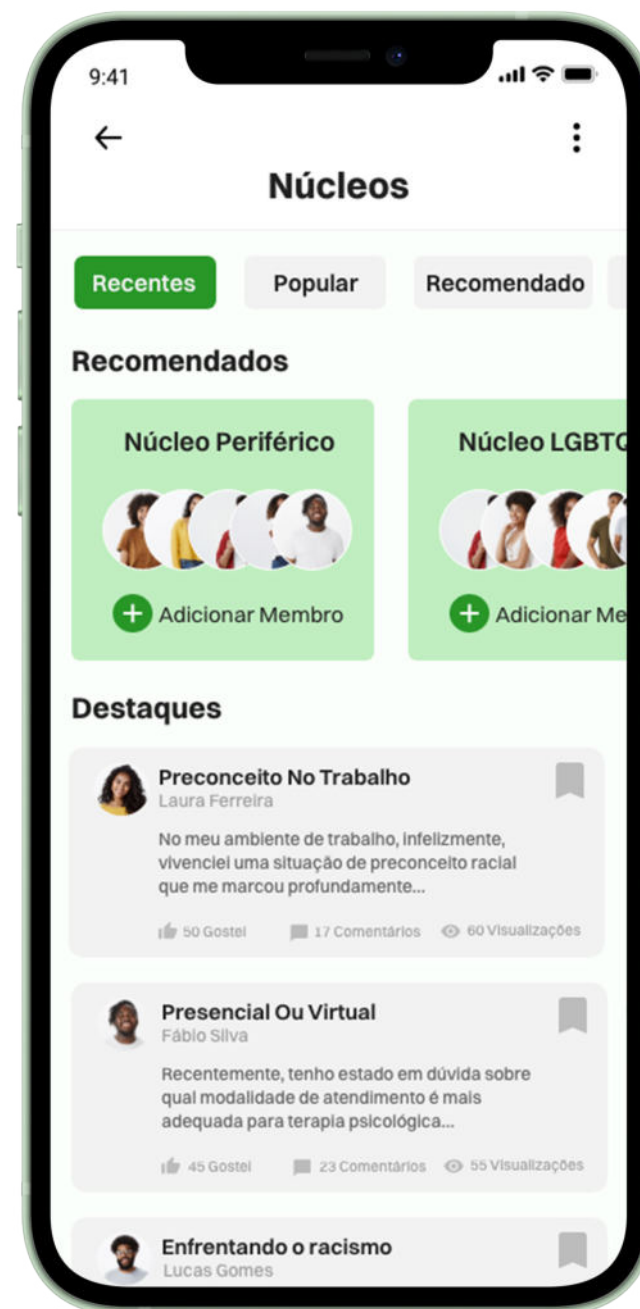
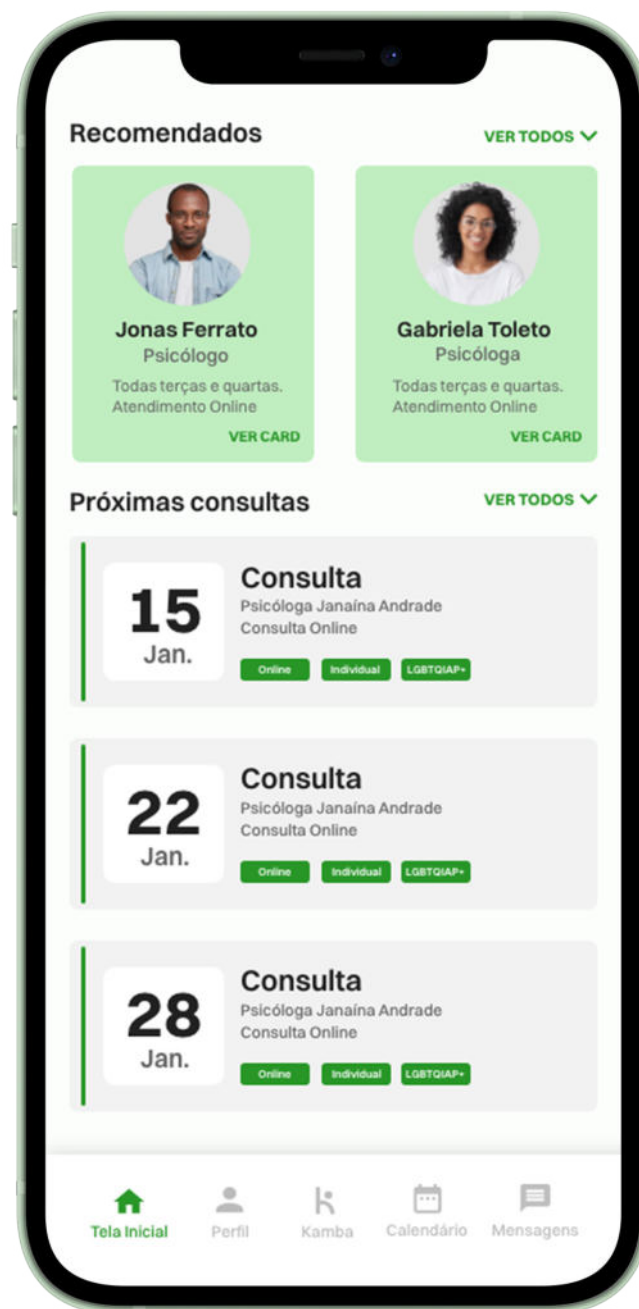
Fonte: Matheus Oliveira, 2023.

4. 4. 5 Protótipo de Alta Fidelidade

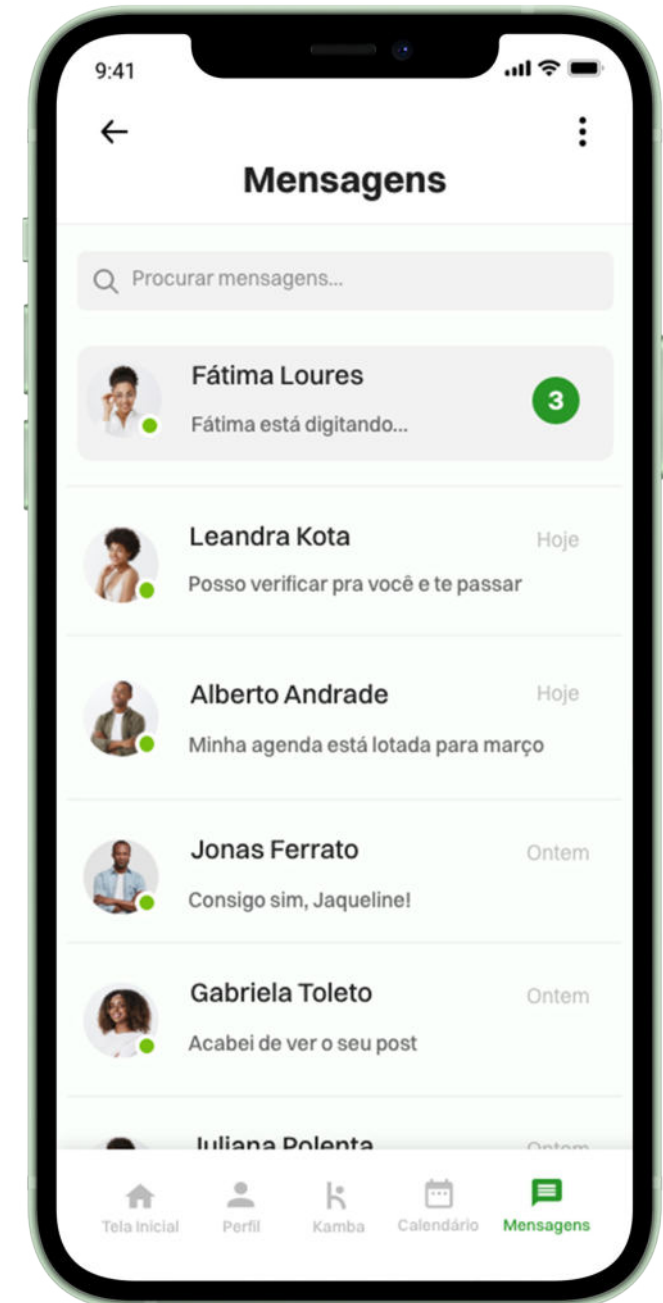
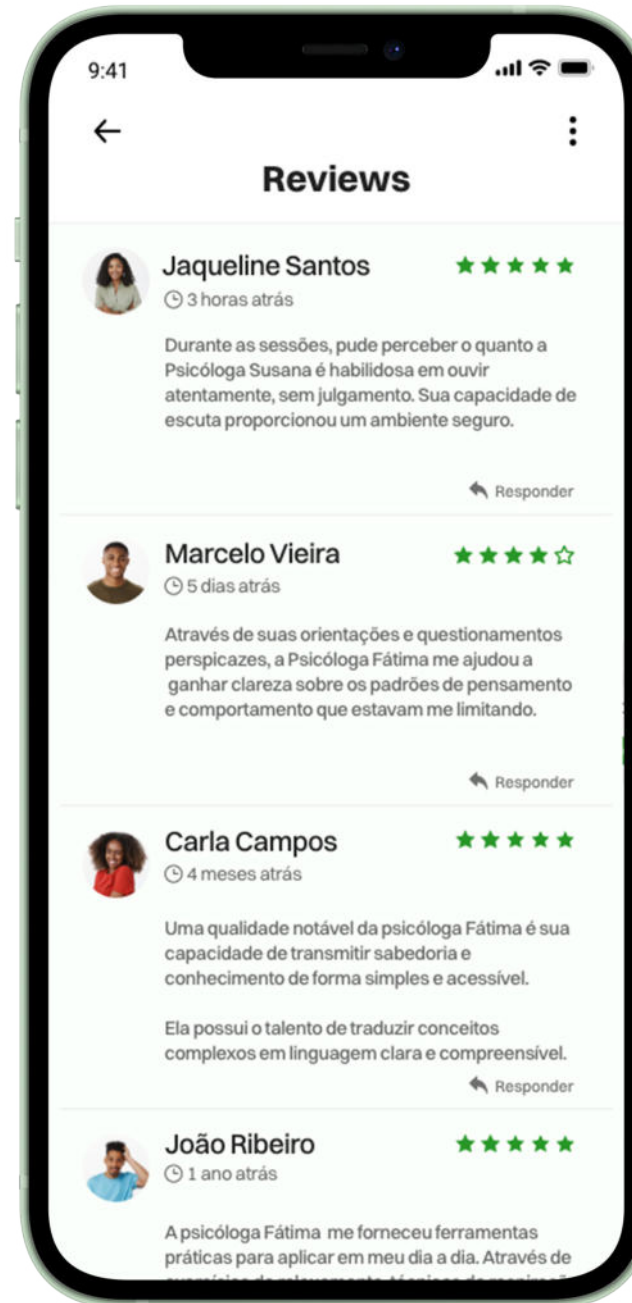
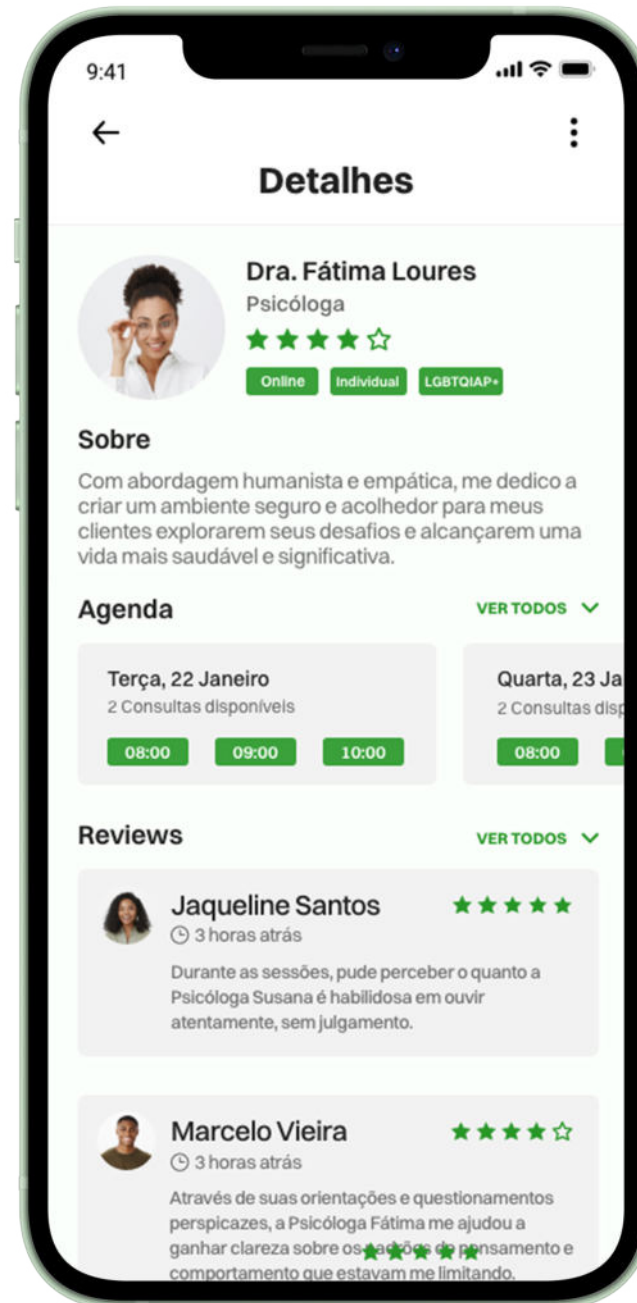
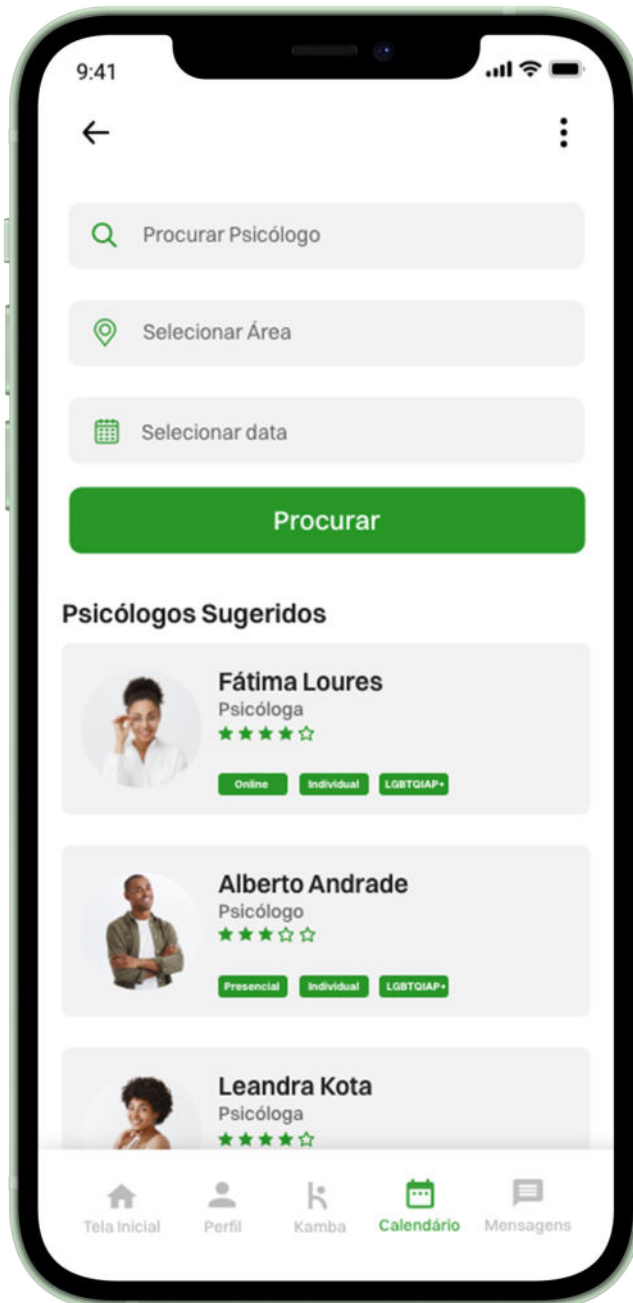


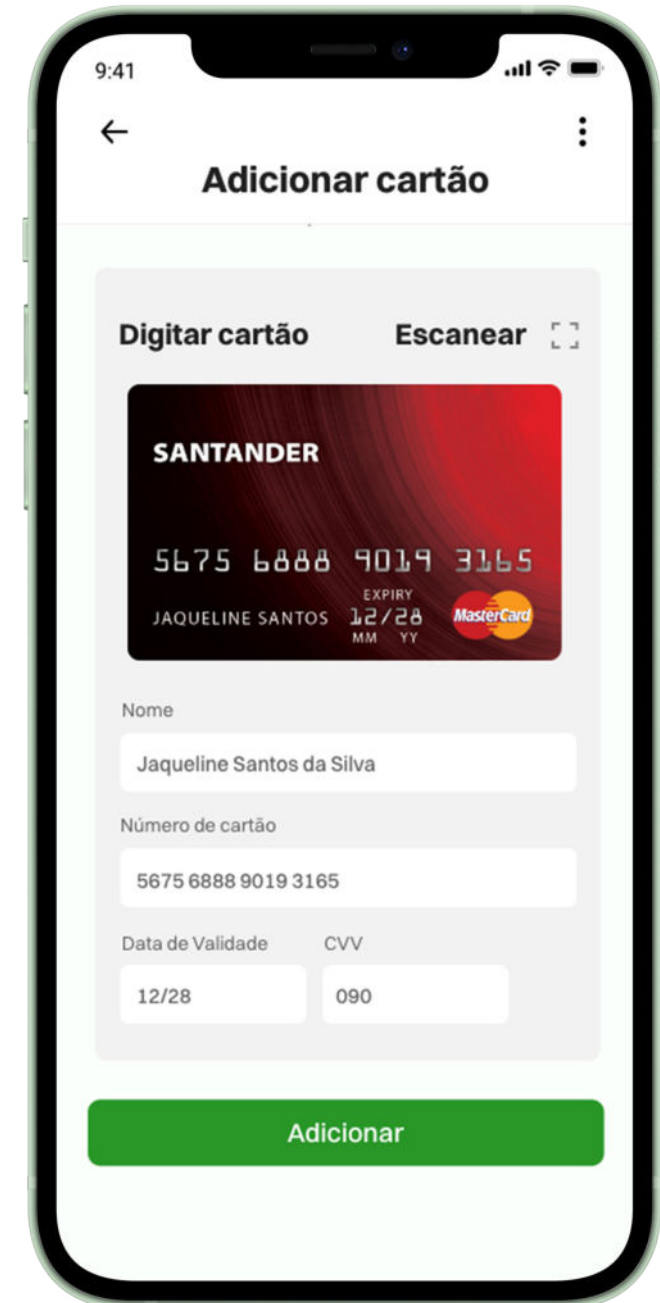
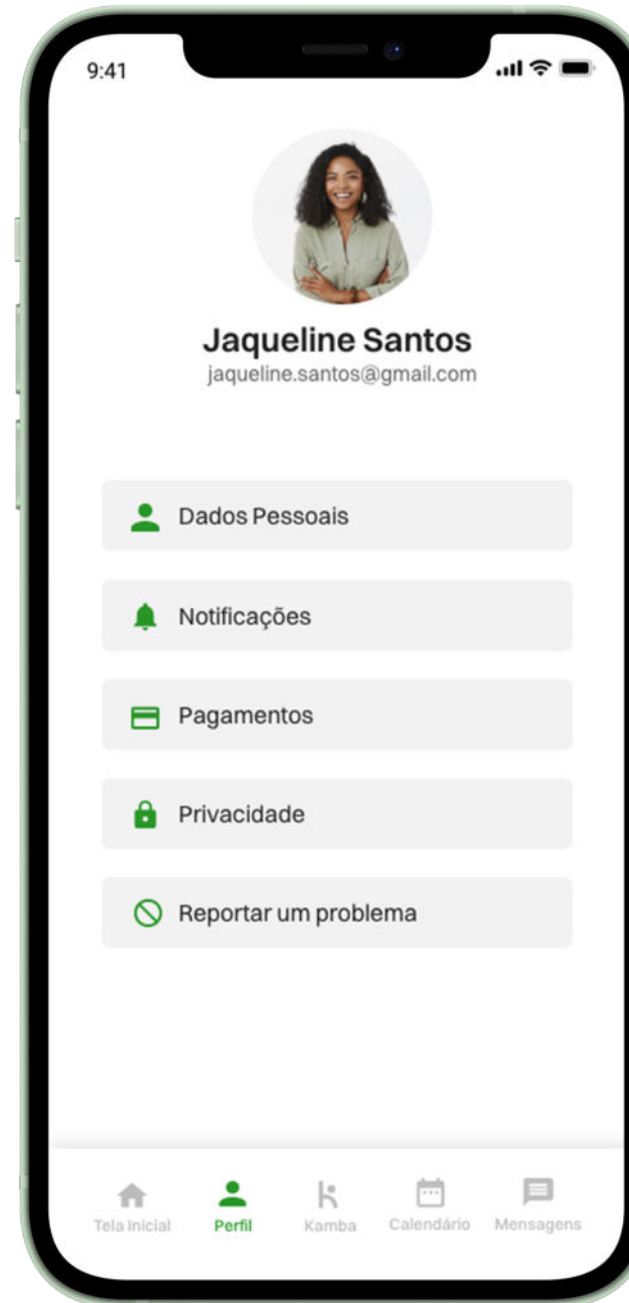
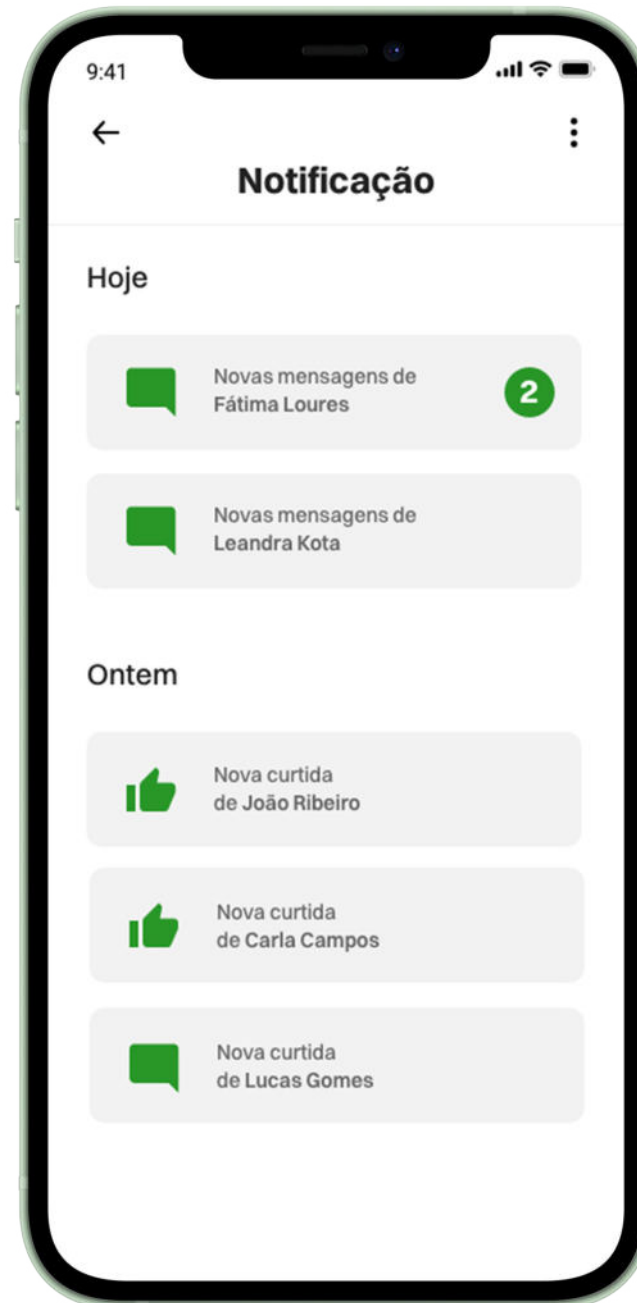


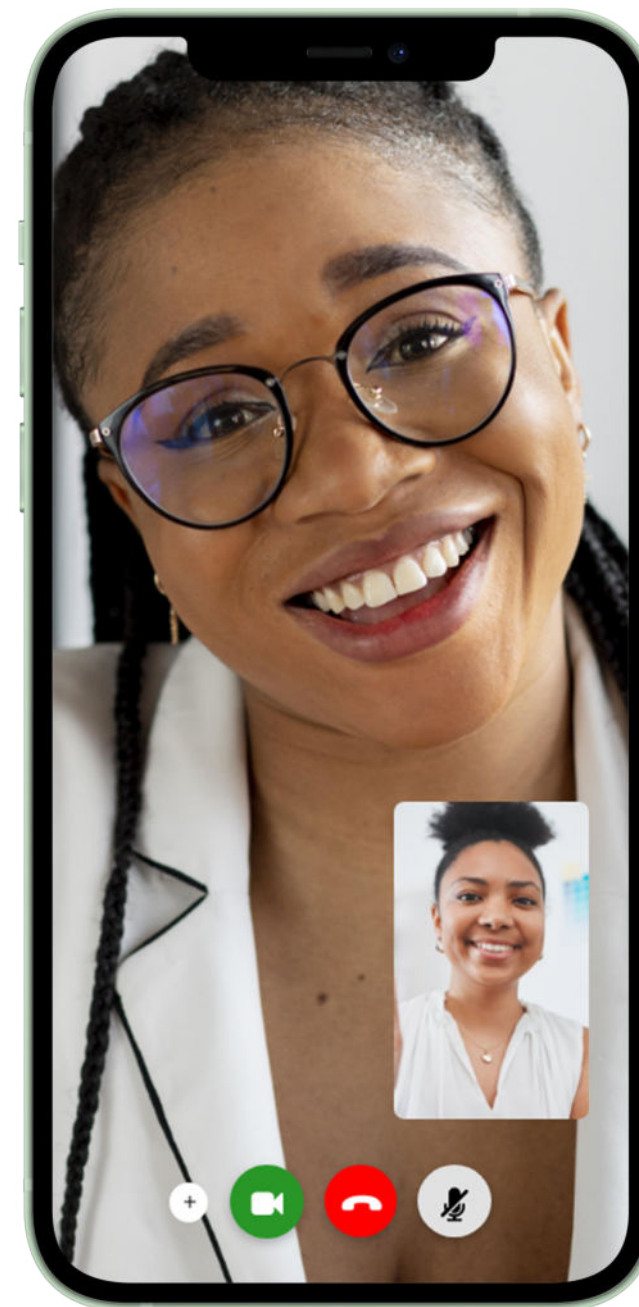


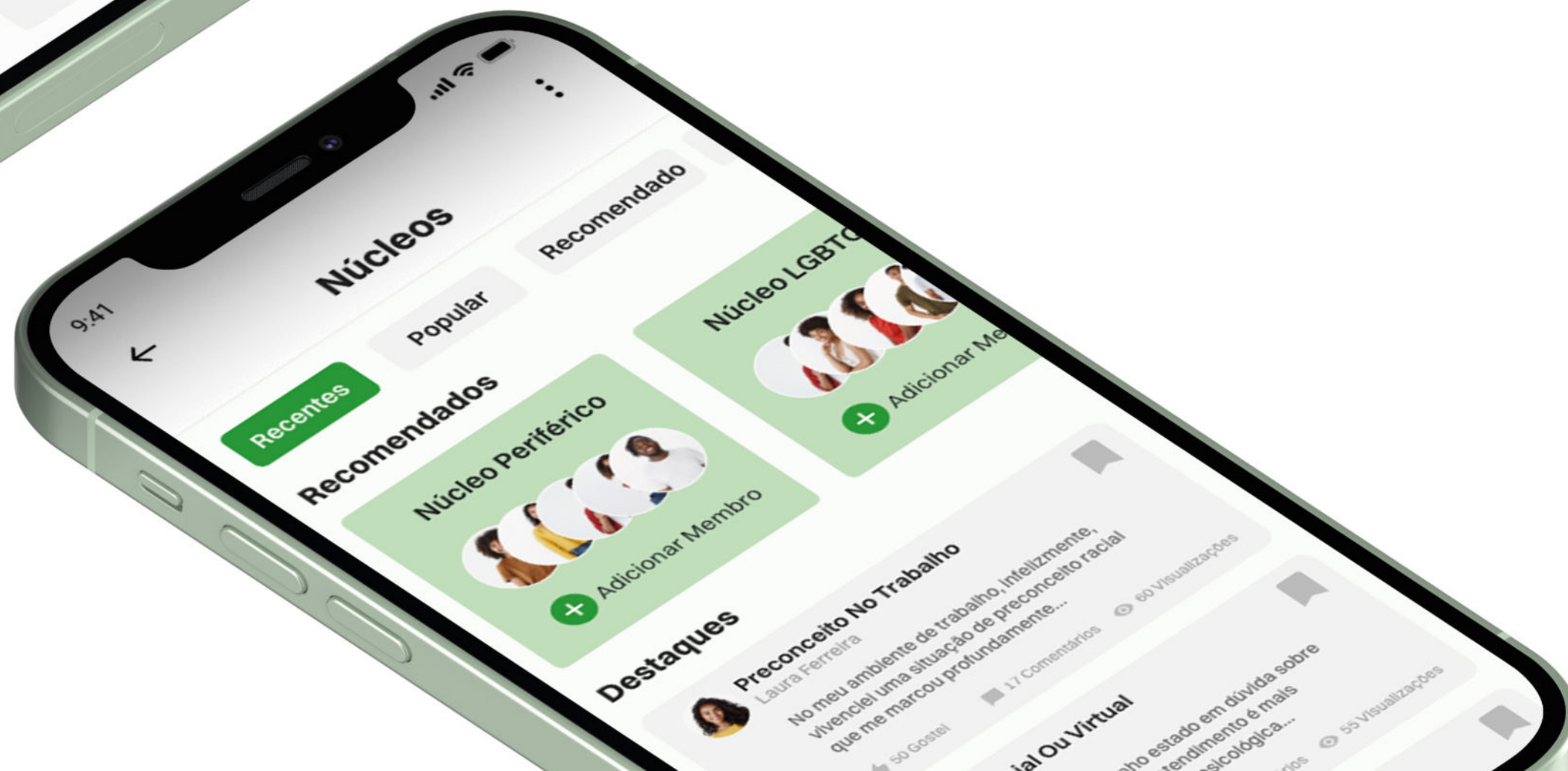




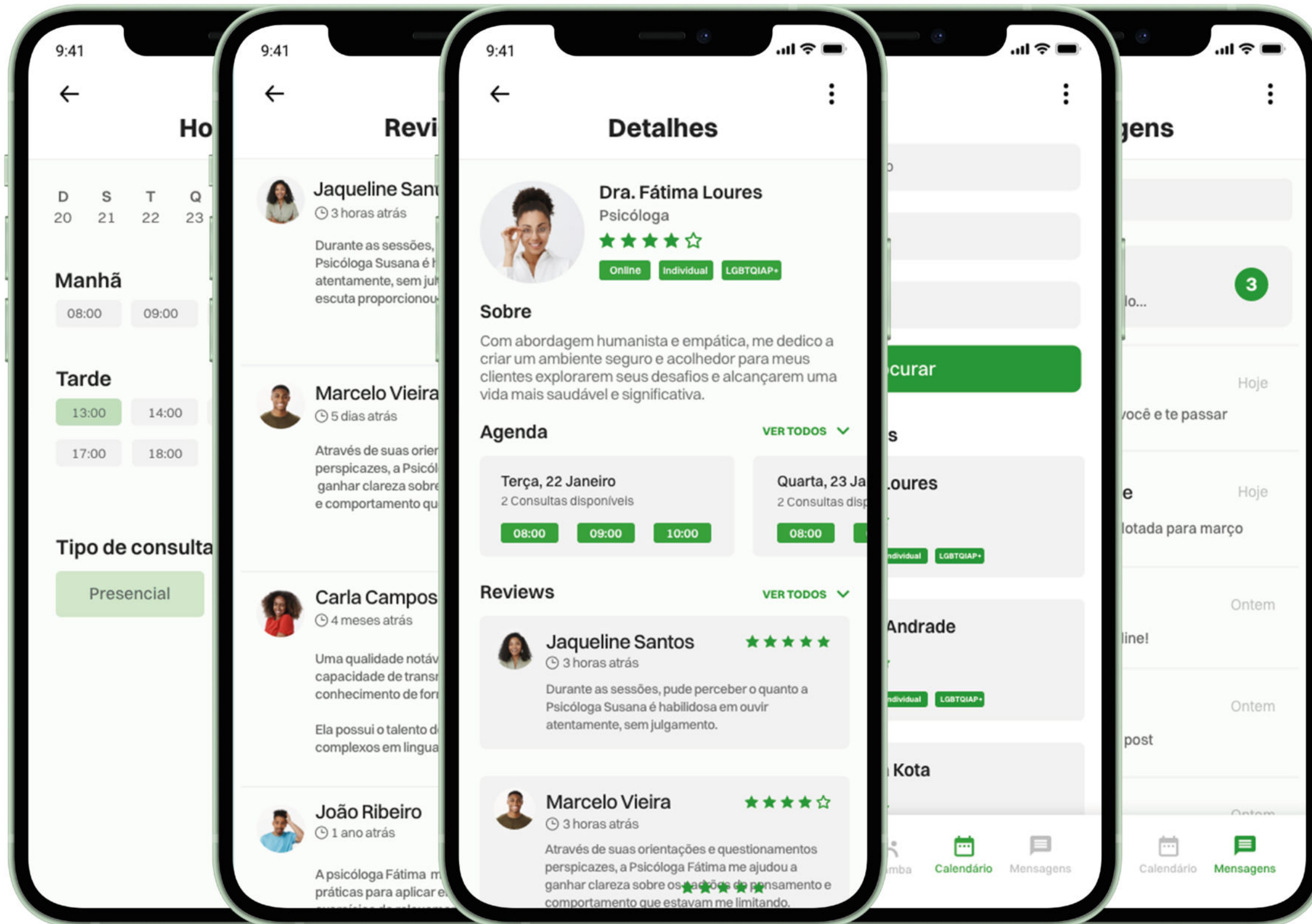












5 . Considerações Finais

O objetivo deste trabalho antes de mais nada foi promover a equidade racial no campo da psicologia.

Nos primeiros capítulos, abordamos os fundamentos e a origem do racismo, explorando seu impacto nas identidades negras brasileiras. Em seguida, discutimos o estado da saúde mental das pessoas negras e soluções para trazer uma nova perspectiva dentro da psicologia para essa população.

Utilizando os princípios do design thinking, estabelecemos etapas para a produção do projeto. Realizamos análises de similares voltadas para a saúde mental e definimos personas para melhor compreender os usuários que virão a interagir com nossa plataforma. Avançando para a definição do fluxo do usuário, garantimos uma navegação clara e intuitiva na plataforma.

Por fim, concluímos o projeto, desenvolvendo a identidade visual, incluindo logotipo, paleta de cores e tipografia. Todo esse processo resultou em um protótipo de alta fidelidade.

Este trabalho foi idealizado por mim com o intuito de abrir novas possibilidades dentro do campo da psicologia para a comunidade negra. Espero que ele contribua para evidenciar o mal-estar que a população negra enfrenta no âmbito da saúde mental e inspire outras pessoas a lutarem pela equidade racial.

6 - Referências Bibliográficas

ALMEIDA, Silvio Luiz de. **Racismo**. Enciclopédia jurídica da PUC-SP. Celso Fernandes Campilongo, Alvaro de Azevedo Gonzaga e André Luiz Freire (coords.). Tomo: Teoria Geral e Filosofia do Direito. Celso Fernandes Campilongo, Alvaro de Azevedo Gonzaga, André Luiz Freire (coord. de tomo). 1. ed. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2017. Disponível em: <https://enciclopediajuridica.pucsp.br/verbete/92/edicao-1/racismo>

ARAÚJO, Edna Maria de; SMOLEN, Jenny Rose. **Raça/cor da pele e transtornos mentais no Brasil: uma revisão sistemática**. Ciência & saúde coletiva, v. 22, p. 4021-4030, 2017.

BRUNO, Jessica Santana; DO NASCIMENTO, Cláudio Orlando Costa. (Inter) **AÇÕES AFIRMATIVAS: Formação de professores para a decolonização do conhecimento**. Cadernos de Gênero e Diversidade, v. 4, n. 2, p. 41-56, 2018.

CAMPOS, Ana C. **Negro tem 2,6 vezes mais chances de ser assassinado no Brasil**. Agência Brasil, 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2021-08/risco-de-negroser-assassinado-e-26-vezes-superior>

CASTELL, M. **O poder da identidade. A era da informação: economia, sociedade e cultura**. Trad. Klauss Brandini Gerhardt. V. 2. 2 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2000.

DA SILVA, Maria Lúcia. **Racismo e os efeitos na saúde mental**. Recuperado de: <http://www.mulheresnegras.org/doc/livro%20ledu/129-132Ma->

[riaLucia.pdf](#), 2004.

DE LIMA, Guilherme Almeida. **A saúde mental tem cor? A luta antimanicomial é uma luta antirracista**. DIAS, Paulo Martins. A ideologia do branqueamento na educação e implicações para a população negra na sociedade brasileira. RevistAleph, 2014.

FANON, F. (2020). **Pele Negra Máscaras Brancas**. São Paulo: Ubu.

GRAHAM, Richard. **Nos tumbeiros mais uma vez? O comércio interprovincial de escravos no Brasil**. Afro-Ásia, n. 27, p. 121-160, 2002.

HALL, S. Da **diáspora: identidades e mediações culturais**. Belo Horizonte: Editora da UFMG; Brasília, DF: Unesco no Brasil, 2003.

HOOKS, Bell; RIBEIRO, Alan Augusto; PERRY, Keisha-Khan Y. **Escolarizando homens negros**. Revista Estudos Feministas, v. 23, n. 3, p. 677-689, 2015.

LIMA, Fátima. **Bio-necropolítica: diálogos entre Michel Foucault y Achille Mbembe**. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 70, n. spe, p. 20-33, 2018.

LIMA, Maria Batista. **Identidade étnico/racial no Brasil: uma reflexão teórico-metodológica**. Revista Fórum Identidades, 2008.

MOURA, Clóvis. **O racismo como arma ideológica de dominação**. Revista Princípios, São Paulo, n. 34, p. 28-38, 1994.

Ministério da Saúde. Portaria no 992, de 13 de maio de 2009. **Diário Oficial da União; 2009; 14 mai**.

MUNANGA, K. **Uma abordagem conceitual das noções de raça, racismo, identidade e etnia.** In: BRANDÃO, André Augusto P. (Org.). Programa de educação sobre o negro na sociedade brasileira. Niterói, RJ: EdUFF, 2000.

OLIVEIRA, Caio Maximino de. **Pluralidade racial: um novo desafio para a psicologia.** Psicologia: ciência e profissão, v. 22, p. 34-45, 2002.

SCHWARCZ, Lilia Moritz. **Dos males da medida.** Psicologia USP, v. 8, p. 33-45, 1997.

SEYFERTH, Giralda. **A invenção da raça e o poder discricionário dos estereótipos.** Anuário antropológico, v. 18, n. 1, p. 175-203, 1994.

SILVA, M. L. (2005). **Racismo e os efeitos na saúde mental.** In: L. E. Batista, & S. Kalckmann (Orgs.). Seminário saúde da população negra de São Paulo 2004 (pp. 129-132). Instituto de Saúde.

SMOLEN, Jenny Rose; ARAÚJO, Edna Maria de. **Raça/cor da pele e transtornos mentais no Brasil: uma revisão sistemática.** Ciência & saúde coletiva, v. 22, p. 4021-4030, 2017.

SOUZA, Neusa Santos. **Tornar-se negro: as vicissitudes da complexidade do negro brasileiro em ascensão social.** 2.ed. Rio de Janeiro: Graal, 1983.

SOUZA, Neusa Santos. **Torna-se Negro: ou as vicitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social.** Rio de Janeiro: Graal, 1983. **SOUZA, Neusa Santos. Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social.** Rio de Janeiro: Graal, 1983.

SCHUMAN, V. **Entre o “encardido”, o “branco” e o “branquíssimo”: raça, hierarquia e poder na construção da branquitude paulistana [tese].** São Paulo: Universidade de São Paulo; 2012. 121 p.

TUBAMOTO, Fernanda. **Racismo e exclusão: jovens negros são principais vítimas de suicídio.** Estado de Minas, 2022. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/diversidade/2022/09/08/noticiadRacismo-e-exclusao-jovens-negros-sao-principais-vitimas-desuicidio.shtml> Ministério da Saúde. Portaria no 992, de 13 de maio de 2009. Diário Oficial da União; 2009; 14 mai. The

Trans-Atlantic Slave Trade Database. Total de embarcados disponível em: . Total de desembarcados disponível em: . Acesso em: 07 de jul. 2023. WESTIN, R. Negro continuará sendo oprimido enquanto o Brasil não se assumir racista, dizem especialistas. Agência Senado. 2020. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2020/06/negro-continuara-sendooprimido-enquanto-o-brasil-nao-se-assumir-racista-dizem-especialistas>. Acesso em: 27 de fev. 2022.

7. Anexos

A - Entrevista com Will

1 - O que é racismo para você?

“Eu começo muito com a parte teórica racismo é uma violência vem de um estrutura ele é estrutural ele é algo construído na nossa sociedade é algo estabelecido e que se cria toda uma ideologia em funcionamento a partir disso”

“E por ser estrutural é algo que é impossível de não se ver acontecendo em qualquer âmbito que você estiver”

“Na parte prática, é o que se vive como uma pessoa negra no país- ou uma pessoa de outra etnias porque o racismo não ocorre apenas com pessoas negras mas com pessoas de outras etnias também”

2 - De modo geral, qual é a sua opinião sobre como o racismo afeta a saúde mental da população preta?

“Uma das coisas que pouco se estuda na faculdade é esse assunto é uma das grandes questões que se levanta dentro do projeto que faço parte quanto que o estudante mesmo como uma pessoa preta ele é levado a pensar sobre a saúde mental da comunidade negra, a questão estrutural está dentro aqui também porque você não é levado a pensar na saúde mental de uma pessoa negra mas sim em um estereótipo universal que é branco”

“Você é levado a pensar através de autores que de grande maioria são

brancos e europeus, então há um grande desfalque de um pensar preto”

“Na minha experiência, ele afeta em todos os níveis da saúde mental em si. Todas essas camadas são afetadas pela questão estrutural do racismo. Você tem a questão da solidão da mulher negra agindo, questões de auto-estima, questões de ansiedade como uma pessoa preta por estar em um maior estado de alerta, então é sempre pensar em todas essas questões de saúde mental que nós aprendemos no geral mas sempre levando em consideração essa questão estrutural do racismo, pois isso sempre aparecerá em um ponto na vida do indivíduo”

“Também não é girar tudo em torno disso, porque somos seres humanos completos e também somos afetados por outras questões mas sempre ter isso em mente”

3 - Você já atendeu algum paciente impactado por questões de racismo?

“Bem brevemente a paciente já trouxe essa questão e como no profissional anterior era difícil trabalhar isso, essa paciente procurou o projeto justamente por esse ponto e também teve a necessidade procurar profissionais que já trabalhassem com essa questão porque segundo ela era um questão que aparecia e quando ela trazia em terapia ela sentia que não era desenvolvido e que não era ouvido da forma como deveria”

“Basicamente nós acabamos investigando e teve muitas questões em relação à infância dessa pessoa como ela começou a se ver dentro dessa estrutura a partir disso e como isso afeta as relações dela, como isso afeta a forma como ela vê as próprias capacidades, a forma como ela se cobrava muito em ambientes acadêmicos, entre outros”

“Então a gente tem todo o desenvolvimento desde a infância de questões que apareceram nesse período que foi construindo a personalidade em cima dessas violências e como isso impacta o dia-a-dia e suas questões pessoais””

4 - Se sim, comente como esse tipo de opressão impactou seus pacientes?

5 - Que importância você atribui aos psicólogos no combate do racismo?

“Assim como qualquer violência estrutural a clínica é um espaço muito pequeno para lidar com isso, a gente percebe um grande limite que nós temos a gente consegue trabalhar essa questão da construção de identidade e todas as suas reflexões, questões de autoestima, autoimagem mas é isso é uma questão estrutural então é preciso que a gente incentive também ações que levem essa pessoa para um coletivo e quando eu digo coletivo x ou y mas que busque apoio comunitário, pois isso também é importante e também tira esse senso de solidão que é viver isso e de desesperança, pois há muito esse sentimento que essa violência não vai acabar e que se está sozinho”

“Eu vejo como responsabilidade de nos psicólogos, incentivar esse indivíduo a buscar que alguns teóricos chamam de aquilombamento, essa força preta coletiva, essa visão coletiva e política sobre esse assunto”

6 - Houve mudança na forma que esse tema vem sendo tratado desde que você começou a atuar profissionalmente?

“Há muito mais profissionais tratando sobre o assunto, buscando informar outros profissionais a buscar um olhar para isso e nosso contexto traz esse

enfoque sobre as minorias”

“Eu vejo que nessa geração de psicólogos que estou, sinto que todos estão engajados em transformar esse assunto a virar uma pauta constantes não apenas em determinados períodos mas ser uma ação política continua”

7- Em um contexto geral, você acha que os psicólogos estão preparados para combater esse tipo de preconceito?

“Está sendo um caminho de voltar para esse autores e também de trazer as palavras deles para esse momento histórico que estamos e criar a partir disso”

8 - Você se considera um profissional que ajuda no combate da desigualdade racial dentro do campo da psicologia?

“Acho que a grande questão que eu vejo que existe uma força muito grande no combate desse epistemicídio dentro da psicologia, que um grande forte é você produzir pesquisa e colocá-la como crítica teórica, pois isso é importante quando se cria práticas”

B - Entrevista com Laura

1 - O que é racismo para você?

“Racismo é qualquer atividade direcionada a pessoas que tem um fator racial e que violentam as pessoas seja psiquicamente e fisicamente, que faça que as pessoas se sentem violentadas de alguma forma levando em consideração o viés racial”

2 - De modo geral, qual é a sua opinião sobre como o racismo afeta a saúde mental da população preta?

“Um fator do racismo de violentar as pessoas é a hierarquia de poder. Então eu entendo que quando acontece uma situação racista você diz para pessoa que ela vale menos e isso afeta diretamente a saúde mental porque você se sente menos humano, então nesse ponto que se atinge a saúde mental de uma pessoa preta, como fica sanidade de um indivíduo que se sente menos humano, com menos direitos, com menos dignidade? então é nesse ponto que se desestabiliza o psíquico”

“Qualquer tipo de violência vai afetar a parte emocional”

3 - Você já atendeu algum paciente impactado por questões de racismo?

“Existe o favor dos pacientes não entenderem que de fato está sofrendo racismo, do medo da reação a essa violência, a necessidade de produzir mais por ser negros, entre outros. esses fatores acabam atravessando frequentemente a clínica”

4 - Se sim, comente como esse tipo de opressão impactou seus pacientes?

5 - Que importância você atribui aos psicólogos no combate do racismo?

“A psicologia de forma geral por muitos anos foi usada como uma ferramenta capitalista e da supremacia branca para a divulgação e uso de ideias racista”

“Lembro que no início da graduação li um livro que era referência em psicologia behaviorista (comportamental) e a abertura do livro dizia que pessoas negras tinham capacidade cognitivas de pessoas brancas de seis anos, essa ideia partia de um princípio que pessoa negras eram incapazes, não que pessoas negras tinham um processo sócio histórico diferente, que tinham o direito ao estudo negado”

“A psicologia, ainda é uma categoria que sistematicamente trabalha pro capitalismo de alguma forma. Se tem esse viés subversivo, mas na prática trabalha para ele”

“Eu acredito que os psicólogos têm uma responsabilidade social ao combate ao racismo, porém esse tema não chega aos lugares de formação desses profissionais”

“A psicologia para existir plena precisa ser interseccional, antiracista, ela não precisa apenas entender o racismo como fenômeno mas também atuar diretamente contra essa violência”

6 - Houve mudança na forma que esse tema vem sendo tratado desde que você começou a atuar profissionalmente?

“Se iniciou sim uma nova narrativa dentro da psicologia sobre o assunto porém movimentada por profissionais negros”

“Vejo um movimento forte de psicólogos negros que não existia há muitos anos, existe uma presença que aumentou expressivamente”

“Existe também uma mudança nesses pensamentos mas ela só veio com muito luta e atuação de profissionais negros debatendo o tema dentro desse meio”

“De certa forma, tendo em vista a mentalidade dos profissionais brancos nós psicólogos pretos temos a impressão que esse pensamento não mudou”

7- Em um contexto geral, você acha que os psicólogos estão preparados para combater esse tipo de preconceito?

“Um psicólogo para debater esse tipo de preconceito é necessário muito preparo psíquico. Acredito que os profissionais brancos especificamente não estão preparados no combate ao racismo. Para se entender o racismo e lutar contra ele é necessário entender e enfrentar suas próprias práticas racistas e não é um movimento visto dentro da categoria”

8 - Você se considera um profissional que ajuda no combate da desigualdade racial dentro do campo da psicologia?

“Acredito que sim, antes de mim vieram muitos psicólogos e teóricos pretos. Me entender como pessoa preta durante a graduação foi muito impactante e isso teve um impacto direto na minha formação porque isso me fez ir atrás de informação, me movimentar sobre o tema. A partir desse momento me considero um profissional contra o combate ao racismo”

“Me dedicar a pessoas que são iguais a mim e que têm sofrimentos pare-

cidos com os meus é uma forma de pensar em coletividade”

Lista de Figuras

Figura 1 - Headspace.....27

Figura 2 - Calm.....28

Figura 3 - Betterhelp.....29

Figura 4 - Talkspace.....30

Figura 5 - Persona 1.....33

Figura 6 - Persona 2.....34

Figura 7 - Persona 735

Figura 8 - Userflow.....38

Figura9-Wireframes.....39

Figura 10 - Paleta de Cores.....41

Figura 11 - Tipografia.....42

Figura 12 - Logo.....43

Lista de Quadros

Quadro 1 - Headspace.....27

Quadro 2 - Calm.....28

Quadro 3 - Betterhelp.....29

Quadro 4 - Talkspace.....30

Quadro 5 - Lista de Funcionalidades.....36



Muntu

Vidas negras através da saúde mental

