



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**FACULDADE DE COMUNICAÇÃO**  
**DEPARTAMENTO DE JORNALISMO**

# **SOB A PELE**

Relatos sobre os efeitos do racismo na saúde mental

Lucas de Lacerda Ludgero

Orientadora: Márcia Marques

BRASÍLIA

2017



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**FACULDADE DE COMUNICAÇÃO**  
**DEPARTAMENTO DE JORNALISMO**

# **SOB A PELE**

Relatos sobre os efeitos do racismo na saúde mental

Lucas de Lacerda Ludgero

Orientadora: Márcia Marques

Memorial descritivo do produto apresentado à Faculdade de Comunicação, da Universidade de Brasília - UnB, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Comunicação Social com habilitação em Jornalismo.

BRASÍLIA

2017

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**FACULDADE DE COMUNICAÇÃO**  
**DEPARTAMENTO DE JORNALISMO**

## **SOB A PELE**

Relatos sobre os efeitos do racismo na saúde mental

Lucas de Lacerda Ludgero

Banca examinadora:

---

Prof<sup>a</sup>. orientadora Dra. Márcia Marques

---

Prof. Dr. Gilberto Gonçalves Costa

---

Ma. Juliana César Nunes

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Ana Carolina Kalume Maranhão  
(Suplente)

Brasília, junho de 2017

## AGRADECIMENTOS

Ao meu avô – que faleceu dez dias após a minha aprovação no vestibular – que sempre me motivou a estudar durante meu período na escola e cumpriu sua missão por aqui.

À minha mãe, pelo cuidado tão minucioso com o meu bem-estar físico e psíquico durante o período na universidade. Ao meu pai, por todo o apoio dedicado às minhas decisões e por se empenhar tanto por minha felicidade.

Aos meus irmãos, pelas discussões acaloradas que só me engrandeceram e pela paciência com o meu mau humor matinal.

À minha prima Natália, que sempre me encorajou de tantas maneiras.

Aos meus tios Alfredo, Marta, William e Creusa pelo apoio incondicional.

À minha amiga Grazielle, que é como uma irmã e que foi meu alicerce nos momentos mais difíceis da vida acadêmica. Muito obrigado pelo cuidado de sempre e por ser tão parceira.

À minha amiga Jéssica, pela troca incessante de conhecimento durante todos os nossos anos de amizade e por ser tão humana.

Aos meus amigos Amanda e André, pelo crescimento que me proporcionaram como estudante e como ser humano. Quero tê-los presentes em minha vida para sempre.

Ao Eduardo, meu amigo que é mais que irmão, por tudo o que compartilhamos durante os cinco anos em que cursamos jornalismo. A admiração que tenho por você é imensurável. Muito obrigado pelos aprendizados, pelas gargalhadas e por ser essa pessoa única.

Aos meus amigos Joe, Júlio, Portela e Victor pelos momentos de descontração e pelas boas risadas nas situações estressantes e desestimulantes do dia a dia.

À minha orientadora, por todos os ensinamentos, por ter acreditado nesse projeto e por ser sempre tão cuidadosa comigo.

Por último, mas não menos importante, a todos os entrevistados que tornaram este trabalho possível. Especialmente a Marizeth, a Germana, a Ísis, o Henrique e o Leonardo. Espero que as histórias de vocês sirvam de inspiração para muitas e muitas pessoas.

## RESUMO

O presente projeto é um livro-reportagem onde são apresentadas histórias de vida de pessoas que tiveram sua saúde mental afetada devido à situações de discriminação racial, sendo essas explícitas ou não. O livro-reportagem foi o gênero jornalístico escolhido por ser um formato que possibilita abordagens mais aprofundadas e por ser possível construir um texto em que as rédeas do texto jornalístico estão mais frouxas. O objetivo do trabalho é, antes de mais nada, ser um material que auxilie indivíduos negros que não perceberam que o seu mal estar emocional pode ser causado pelas situações de racismo experienciadas. Não perceber a relação entre os temas é reflexo da ideia de que vivemos em uma democracia racial por sermos todos miscigenados e, logo, não racistas. Contribuir para a erradicação dessa ideologia e para os debates sobre racismo e saúde mental também são intuítos deste projeto.

**Palavras-chave:** racismo; saúde mental; identidade racial; histórias de vida; democracia racial.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2. PROBLEMA DA PESQUISA .....</b>	<b>9</b>
<b>3. JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>11</b>
3.1 Do tema .....	11
3.2 Do formato .....	11
<b>4. OBJETIVOS .....</b>	<b>13</b>
<b>5. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>14</b>
5.1 A construção das relações raciais no Brasil.....	14
5.2 Os efeitos do racismo na saúde mental .....	16
5.2.1 As consequências do Ideal do Ego inalcançável.....	19
5.3 A constituição de uma identidade racial positiva .....	21
5.4 O livro-reportagem.....	23
5.4.1 As entrevistas .....	24
<b>6. METODOLOGIA.....</b>	<b>26</b>
6.1 A pauta .....	26
6.2 Pré-apuração .....	27
6.3 Apuração .....	28
6.4 Escrita .....	30
6.5 Diagramação.....	31
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>34</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O militante do Movimento Negro Unificado (MNU) Hamilton Cardoso disse certa vez que o racismo quando não mata, enlouquece. Dezoito anos depois de seu suicídio, sua célebre frase ainda é propalada por quem compõe o movimento, por quem é vítima dessa prática diariamente ou por aqueles que de alguma forma apoiam a causa e lutam para que no Brasil as características raciais sejam tratadas como o que são: singularidades.

Desde a abolição do regime que arrancou de seus países de origem milhões de africanos para escravizá-los em terras brasileiras passaram-se 129 anos. Mais de um século, no entanto, não foi suficiente para que os descendentes desse grupo fossem plenamente integrados à sociedade brasileira e gozassem de direitos constitucionalmente entendidos como fundamentais. As estatísticas dos nossos institutos de pesquisa não nos deixam mentir.

As desigualdades em nível de escolaridade, renda ou acesso a saneamento básico entre negros e brancos, para pontuar somente alguns exemplos, muitas vezes são explicadas utilizando-se apenas o argumento de que os mais de três séculos de escravização da população negra não poderiam resultar em outra realidade senão a que temos atualmente. Mas a História não é tão simples assim.

A maneira como foram construídas as relações raciais brasileiras também diz muito sobre a precariedade em que vivem muitos das negras e negros brasileiros, grupo que compõe mais da metade da população<sup>1</sup>. A ideologia do branqueamento e a conseqüente marginalização desses indivíduos construíram não apenas barreiras invisíveis entre negros e brancos no acesso aos direitos que deveriam ser de todos os cidadãos. Elas também geraram feridas que vão além da dor física, e atingem o íntimo dessa população, negando-lhes o direito de constituir uma identidade racial plena.

A ciência de que para além das situações de discriminação e as desigualdades de toda ordem entre negros e brancos, o racismo também causava um mal à saúde mental dessa população que pode levar ao suicídio, foi o principal motivador deste trabalho. Pensei muito sobre a melhor forma jornalística de se contar os males causados por essa prática. Uma das

---

<sup>1</sup> **Síntese de Indicadores Sociais – uma análise das condições de vida da população brasileira.** Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91983.pdf>

premissas do jornalismo de se dar voz aos invisibilizados cabia perfeitamente aqui mas era preciso mais.

Sendo assim, decidi sair em busca de histórias de indivíduos negros que por conta de situações de racismo, explícitas ou não, se viram obrigados (ou que tem ciência dessa necessidade) a procurar por ajuda profissional em psicólogos, psiquiatras ou outros profissionais responsáveis pelo cuidado com a saúde mental. A decisão pelo relato em primeira pessoa, acredito, contribui para uma aproximação entre o leitor e os entrevistados, por isso o trabalho é quase que por completo composto dessa maneira.

Quanto ao formato, o livro-reportagem me pareceu ser o gênero jornalístico que melhor abarca tanto a história das entrevistadas e entrevistados quanto os apontamentos e posicionamentos de profissionais da saúde mental sobre o assunto, principalmente as negras e negros, normalmente os que se interessam pelo tema. As características do livro-reportagem também permitiram que fossem elencados espaços que têm procurado auxiliar pessoas negras que tiveram seu emocional afetado de uma alguma maneira pelo racismo, além de dados sobre a internação psiquiátrica dessa população.

Também fez parte do trabalho a busca pelo que já havia sido escrito pelos pesquisadores que se dedicam ao tema racismo e saúde mental. Essa etapa foi importante porque munido desse conhecimento foi possível formular perguntas pertinentes aos entrevistados e compreender suas dores e os percursos pelos quais a maioria deles haviam passado.

O resultado disso é o livro-reportagem *Sob a pele – relatos sobre os efeitos do racismo na saúde mental*. Um compilado de perfis com histórias marcadas por situações de racismo que deixaram feridas na alma e que desestabilizaram essas pessoas. Mas não somente isso, são também perfis compostos por relatos de superação e inspiração. Experiências que demonstram, que apesar do sofrimento, é possível superá-lo e construir uma identidade racial positiva.

## 2. PROBLEMA DA PESQUISA

Em uma das plenárias do 37º Encontro Nacional de Estudantes de Comunicação Social (Enecom) realizado em 2016, era discutido de que maneira os meios de comunicação propagavam ou não contribuíam para o debate sobre o racismo no Brasil. As consequências dessa prática para a população negra também foram elencadas, entre elas o mal causado à saúde mental.

Meu espanto foi instantâneo. Eu nunca havia relacionado os dois temas. Se da minha parte, que me interessava pelas discussões que envolvem a questão racial, o assunto ainda era desconhecido, comecei a refletir sobre o possível desconhecimento dessa discussão por boa parte da população. A partir disso, comecei também a me questionar o quanto as minhas experiências de discriminação racial haviam afetado de alguma maneira a minha saúde mental.

Sempre tratei como natural uma ansiedade que me acometia em situações públicas e em lugares normalmente frequentados por pessoas com um maior poder aquisitivo e, logo, brancas. Afinal, sabemos que a pobreza no Brasil tem cor: dados de 2014<sup>2</sup> indicaram que entre os 10% mais pobres do Brasil, 76% deles eram negros. Ou seja, três em cada quatro pessoas desse grupo eram negras. Da parcela 1% mais rica, somente 17% eram negras.

Resolvi partir em busca de estudos e pesquisas que relacionassem os temas racismo e saúde mental e encontrei material interessante por parte da Psicologia Social. Nos grandes veículos de comunicação, apesar da publicação de notícias sobre situações de discriminação, a saúde mental da pessoa discriminada não costuma aparecer como tema abordado. Conversei também com alguns profissionais de saúde mental negros sobre o tema. Cheguei à conclusão que o racismo também afetava a minha saúde mental.

Se esse mal me atingia e me fazia mal – uma pessoa negra de pele clara – imagina então o sofrimento de indivíduos negros com a pele mais escura e com traços da negritude mais marcados que os meus? Essa inquietação foi a motivação inicial para que eu decidisse me dedicar a este trabalho. A possibilidade de poder ajudar outras pessoas com questionamentos

---

<sup>2</sup> **Síntese de Indicadores Sociais – uma análise das condições de vida da população brasileira.** Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91983.pdf>

parecidos com os meus também contribuiu para que o projeto se tornasse verdade. A partir dos questionamentos iniciais, surgiram outras questões que procurei responder:

- Quem são essas pessoas negras que procuram ajuda com profissionais de saúde mental por conta de situações de racismo?
- Como a prática do racismo afetou o cotidiano delas e quais foram as doenças causadas?
- Como foi a experiência com o profissional de saúde mental?
- Qual a melhor maneira de combater os males do racismo para a saúde mental?
- O curso de psicologia tem dado espaço para a discussão do assunto?
- Os psicólogos – em particular as negras e negros – têm se articulado para debater o tema? Se sim, como?
- Qual o conhecimento teórico existente sobre o assunto?

### 3. JUSTIFICATIVA

#### 3.1 Do tema

A democracia racial que tanto é propagada aos quatro cantos do Brasil é uma das causadoras – se não a principal – da falta de discussão sobre o problema do racismo no país. A falsa ideia de que não há preconceito racial no Brasil por sermos todos miscigenados (negros, indígenas e brancos) foi estimulada por um Estado que não queria arcar com as consequências inevitáveis de mais de três séculos de exploração da mão-de-obra negra.

E esse mito foi fortalecido ao longo dos anos. A resistência por parte da população brasileira à época da implantação das cotas para pretos e pardos em universidades públicas é prova disso. Se o tema é silenciado de maneira geral, discuti-lo aliando-o à saúde mental é ainda mais difícil. Difícil porque as áreas que deveriam se interessar pelo assunto o fazem de maneira diminuta e também porque as pessoas negras não associam um possível mal-estar emocional às situações de discriminação.

Sendo assim, a invisibilização do tema faz com que seja necessário serem produzidos cada vez mais trabalhos nesse sentido. Debater o assunto é uma maneira de se retirar a camuflagem que há sobre o racismo à brasileira e, reconhecida a prática, aferir seus males não só para a qualidade de vida econômica da população negra mas também para a sua saúde mental e constituição como ser humano.

#### 3.2 Do formato

As possibilidades que o livro-reportagem oferece foram determinantes para que eu o escolhesse como formato desse trabalho. Como um meio de comunicação em que é possível estender seu tamanho sem se preocupar demasiadamente com esse aspecto, o formato me pareceu a melhor alternativa para contar histórias de vida e apresentar o ponto de vista dos profissionais de saúde mental. A atemporalidade do livro-reportagem também foi um aspecto

considerado, já que a discussão sobre o racismo no Brasil e sua relação com saúde mental não é um tema que se findará em um curto espaço de tempo.

O livro-reportagem pode contribuir ainda para um convencimento do leitor “contaminado” pelo mito da democracia racial ao fazê-lo enxergar que práticas racistas ainda fazem parte da realidade brasileira. Lima (1993) argumenta que no livro-reportagem é possível “discutir uma questão básica e argumentar de modo a tentar convencer o leitor a comungar sua visão do problema” (LIMA, 1993, p. 113), ao se expor o assunto de maneira mais aprofundada, o que normalmente não é possível nos meios de comunicação tradicionais.

O autor também explica que por meio do livro-reportagem é possível construir uma narrativa que “desce ao particular, para aí encontrar ações e acontecimentos que, costurados num conjunto, ajudam a discutir o tema global que propõe (LIMA, 1993, p. 115)”. Os apontamentos de Lima confirmaram a decisão pelo formato, uma vez que por meio da costura dos depoimentos dos entrevistados foi possível discutir o assunto geral: racismo e saúde mental.

## 4. OBJETIVOS

Atentar para o fato de que o racismo ainda é uma prática presente na realidade brasileira é um dos primeiros objetivos desse trabalho. Afinal, somente a partir do momento em que reconhecermos que somos uma nação racista é que poderemos começar, juntos, a erradicar esse mal. Espero que os leitores compreendam que o racismo é uma prática que vai além do ato discriminatório, estando muitas vezes camuflado em pequenas ações e por isso difícil de ser identificado.

Para além desse reconhecimento como um país com práticas racistas, o intuito deste trabalho é também fazer com que o maior número de pessoas tomem conhecimento do tamanho do sofrimento que a discriminação racial pode causar aos indivíduos e reavaliar suas atitudes perante as pessoas negras que as cercam.

E mais do que alertar essas pessoas de um possível mal que elas possam estar causando a outros, espero que com os relatos de *Sob a pele*, negras e negros se reconheçam nessas histórias e busquem ajuda. Que possam percorrer caminhos parecidos com os dos entrevistados que conseguiram construir uma autoimagem positiva.

Por fim, mas não menos importante, o objetivo deste trabalho é contribuir para a discussão sobre a relação racismo x saúde mental. Tanto em sua área fim (psicologia social e psiquiatria) que são os campos que se dedicam ao cuidado da saúde mental. Quanto também para a Comunicação, no que tange à maneira como o assunto pode ser abordado por nossa área.

## 5. REFERENCIAL TEÓRICO

### 5.1 A construção das relações raciais no Brasil

Para compreender as desigualdades sociais entre negros e brancos, e o porquê de a discriminação racial ainda ser uma prática corriqueira em nosso país, foi necessário que eu fosse além das consequências do regime que escravizou africanos e seus descendentes por quase 330 anos. É inegável o peso que a exploração da mão-de-obra da população negra exerce sobre a persistência da prática do racismo. O fato, no entanto, não é o único causador de preconceito. Estar a par de como se deu a construção das relações raciais no Brasil pós-Abolição é crucial para entender a precariedade em que vive boa parte dos indivíduos negros brasileiros.

Fernandes (1979) explica que durante o período da escravidão a dependência social da população negra era tamanha que o grupo “não chegou a participar, autonomamente, das formas de vida social organizadas mínimas, como a família e outros grupos primários, de que se beneficiavam os brancos” (FERNANDES, 1979, p. 37). Assim, com o fim do regime, os libertos se viram perdidos em uma ordem social desconhecida, já que a exploração do seu trabalho era o que os associava ativamente à nossa economia e à nossa vida social.

Quem usufruiu da mão-de-obra escrava por mais de três séculos pouco ou nada se preocupou com a integração dos ex-escravizados. “O negro teve a oportunidade de ser livre; se não conseguiu se igualar ao branco, o problema era dele – não do branco”, (FERNANDES, 1979, p. 29) pontua o autor ao falar sobre o posicionamento das elites brasileiras e do Estado. Ele acrescenta que para se integrar às novas regras sociais e garantir seus direitos, “os negros tiveram que desenvolver um esforço próprio de autoeducação e de auto esclarecimento, em escala coletiva” (FERNANDES, 1979, p. 37).

Além da falta de ferramentas que possibilitassem uma cidadania plena, no anos pós-Abolição a população negra teve que lidar com a tentativa das elites brancas de desenvolver a ideia de que vivíamos em uma democracia racial. A comparação com a tensão racial vivida pelos Estados Unidos nos anos 50 e 60 era usada como argumento para confirmar a ideologia de que negros e brancos viviam harmoniosamente e em condições equânimes por aqui. Fernandes comenta a crueldade e injustiça perpetrada nesse período:

Sob a égide da ideia de democracia justificou-se, pois, a mais extrema indiferença e falta de solidariedade para com um setor da coletividade que não possuía condições próprias para enfrentar as mudanças acarretadas pela universalização do trabalho livre e da competição. Ao mesmo tempo, assim que surgiram condições para que o protesto negro eclodisse, tais manifestações foram proscritas como se constituíssem um “perigo para a sociedade”. Em consequência, as primeiras manifestações espontâneas do negro na luta por certas condições de igualdade racial em bases coletivas eclodiram no vazio, não sensibilizaram o branco e não chegaram a dinamizar nenhum mecanismo eficiente de democratização racial da renda, do prestígio social e do poder. (FERNANDES, 1979, p. 29)

O autor conclui esclarecendo a diferença entre democracia racial e tolerância racial, demonstrando assim qual é a real situação brasileira quando observadas as relações entre negros e brancos: “Para que esta última exista [a democracia racial] não é suficiente que haja alguma harmonia nas relações sociais de pessoas pertencentes a estoques raciais diferentes. [...] Democracia significa, fundamentalmente, igualdade social, econômica e política” (FERNANDES, 1979, p. 40).

Os esforços que não foram despendidos para a integração da população negra à nova ordem social e econômica brasileiras, no entanto, foram utilizados na tentativa de eliminação desse grupo da nação brasileira, tidos como um possível empecilho ao progresso do país. A propaganda democracia racial foi na verdade uma maneira de se camuflar a disseminação de uma política de branqueamento por meio do estímulo à miscigenação entre negros e brancos, na esperança de que o elemento branco se sobressaísse perante o negro.

A ideologia do branqueamento é anterior à construção do mito da democracia racial. As teorias racistas que defendiam que existiam raças superiores e inferiores são importadas da Europa e ganham força no Brasil na segunda metade do século XIX e meados do século XX. O Estado, no entanto, percebe que a miscigenação seria inevitável e encontra uma maneira de produzir um sentido positivo para a mestiçagem, argumentando que futuramente a sociedade brasileira seria composta majoritariamente por indivíduos brancos de matriz europeia.

Sobre a ideologia do branqueamento, Carone (2003) esclarece os objetivos das elites brasileiras afirmando ser a medida uma “espécie de darwinismo social que apostava na seleção natural em prol da ‘purificação étnica’, na vitória do elemento branco sobre o negro com a vantagem adicional de produzir, pelo cruzamento inter-racial, um homem ariano plenamente adaptado às condições brasileiras” (CARONE, 2003, p. 16). A autora salienta que a ideologia, no entanto, não passava de mero discurso ideológico e nos coloca a questão: “e se o resultado final não fosse a extinção do negro, mas sim o aumento numérico de não-brancos na população brasileira?” (CARONE, 2003, p. 17).

Uma das medidas para aumentar o número de brancos na população veio por meio das políticas de incentivo à imigração europeia perpetradas pelo Estado brasileiro, o que também fazendo com que fossem ofertadas aos estrangeiros as oportunidades de trabalho que poderiam ser ocupadas pelas negras e negros libertos. De acordo com Fernandes (1979), as instituições brasileiras concentraram “todo o esforço construtivo numa política que garantisse a rápida substituição da mão-de-obra escrava” ((FERNANDES, 1979, p. 86). Os imigrantes foram os grandes beneficiados pela medida ao se apropriarem “tenazmente de todas as oportunidades novas, ao mesmo tempo que eliminavam o negro das poucas posições compensadoras que ele alcançara no artesanato e em alguns ramos do pequeno comércio” (FERNANDES, 1979, p. 88). O autor conclui pontuando as consequências das políticas imigrantistas para a população negra:

Por isso, o negro não ficou apenas à margem dessa revolução. Ele foi selecionado negativamente, precisando contentar-se com aquilo que, daí por diante, seria conhecido como “serviço de preto”: trabalhos incertos ou brutos, tão penosos quanto mal remunerados. Em consequência, achou-se numa estranha situação. Enquanto a prosperidade bafejava todas as demais camadas da população, o negro sentiu-se em apuros até para manter ou conquistar as fontes estáveis de ganho mais humildes e relegadas. (FERNANDES, 1979, p. 88)

Como tentativa de sobreviver a esse sistema e de, em um futuro, tornar mais fácil a vida dos seus descendentes, os indivíduos negros são submetidos a um processo de embranquecimento para se adaptar a esse “mundo” onde o padrão e o modelo são brancos. Os prejuízos de tal medida para a saúde mental dessa população podem ser trágicos e irreversíveis.

## 5.2 Os efeitos do racismo na saúde mental

Santos, Schucman e Martins (2012) dividem em três momentos o pensamento psicológico brasileiro acerca das relações étnico-raciais no Brasil:

Final do século XIX e início do XX	Escola Nina Rodrigues; período em que as características psicológicas dos escravos e ex-escravos são investigadas por eles serem considerados elementos perigosos por parte
------------------------------------	---

	da sociedade brasileira; o negro como sujeito psicológico e objeto da ciência.
De 1930 a 1950	O curso de Psicologia é introduzido no ensino superior e se inicia o debate sobre a construção sociocultural das diferenças; é um momento em que a área desconstrói a ideia de que a raça de um indivíduo vai determinar o seu comportamento.
De 1990 em diante	Destaque para os estudos em Psicologia sobre branqueamento e branquitude, com Jurandir Freire Costa, Irai Carone, Maria Aparecida Bento e Edith Piza; questões como: qual o legado social do branqueamento e de seus efeitos psicológicos sobre a identidade étnico/racial da pessoa negra são discutidos criticamente; debates sobre a branquitude: identidade étnico/racial da pessoa branca.

O foco que a Psicologia Social tem dado nos últimos anos aos estudos que relacionam essa área e as relações étnico-raciais deve ser incentivado por possibilitar identificar quais foram as consequências da ideologia do branqueamento para a subjetividade da população negra e de que maneira é possível que essa parcela de brasileiros construam uma identidade racial positiva.

Bento (2003) argumenta que a elite branca brasileira ao considerar “o seu grupo como padrão de referência de toda uma espécie, [...] fez uma apropriação simbólica crucial que vem fortalecendo a autoestima e o autoconceito do grupo branco em detrimento dos demais” (BENTO, 2003, p. 25). E acrescenta que “mesmo em situação de pobreza, o branco tem o privilégio simbólico da brancura, o que não é pouca coisa” ((BENTO, 2003, p. 27). Para a autora esse entender-se como referência da condição humana acaba por gerar a “construção de um imaginário extremamente negativo sobre o negro, que solapa sua identidade racial, danifica

sua autoestima, culpa-o pela discriminação que sofre e, por fim, justifica as desigualdades raciais” (BENTO, 2003, p. 26).

O que também pode contribuir para que negras e negros se libertem do processo de branqueamento é a determinação de uma identidade racial da pessoa branca, o que a Psicologia Social tem chamado de branquitude. A excessiva visibilidade grupal do outro e a intensa individualização do branco é o que Piza (2003) chama de “lugar” de raça. A autora explica que “um ‘lugar’ de raça é o espaço de visibilidade do outro, enquanto sujeito numa relação, na qual a raça define os termos desta relação. Assim, o lugar do negro é o seu grupo como um todo e do branco é o de sua individualidade” (PIZA, 2003, p. 72). Piza acrescenta:

Um negro representa todos os negros. Um branco é uma unidade representativa apenas de si mesmo. Não se trata, portanto, da invisibilidade da cor, mas da intensa visibilidade da cor e de outros traços fenotípicos aliados a estereótipos sociais e morais, para uns, e a neutralidade racial para outros. As consequências dessa visibilidade para negros é bem conhecida, mas a da neutralidade do branco é dada como “natural”, já que é ele o modelo paradigmático de aparência e de condição humana. (PIZA, 2003, p. 72)

A autora conclui defendendo que “a não percepção de si é condição para a não-percepção do outro. [...] A posição racial não nomeada pode excluir a possibilidade de alguém reconhecer-se e reconhecer o outro em termos de igual-semelhante, igual-igual e igual-diferente” (PIZA, 2003, p. 87).

A pesquisa realizada por Tavares, Oliveira e Lages (2013) em três hospitais públicos situados em Belo Horizonte demonstraram a falta de percepção por parte de psicólogos quanto ao racismo institucional na saúde pública. As autoras entrevistaram sete psicólogos dessas unidades e afirmaram que “em nenhuma das entrevistas apareceu o adoecimento psíquico articulado com as relações étnico-raciais advindo da falta de reconhecimento das contribuições das identidades afro-brasileiras para a sociedade” (TAVARES; OLIVEIRA; LAGES, 2013, p. 585). Para as autoras, a situação é essa devido à:

Formação dos cursos de psicologia, que só muito recentemente têm colocado o tema em pauta; falta de diálogo da psicologia social com a psicanálise, que, de forma geral, insiste em reduzir os sujeitos a questões psíquicas, tratando a subjetividade de maneira individualista; [...] e reprodução da naturalização de ideologias que foram construídas para manter as relações interétnicas e raciais sem conflitos, propositoras de igualdade que na realidade não existe. (TAVARES; OLIVEIRA; LAGES, 2013, p. 586)

Para cuidar do sofrimento psíquico do outro é necessário reconhecer ao menos a possibilidade de que ele possa existir. Como ensina Fanon, “o homem só é humano na medida em que ele quer se impor a um outro homem, a fim de ser reconhecido. Enquanto ele não é efetivamente reconhecido pelo outro, é este outro que permanece o tema de sua ação”. É necessário “[...] um mundo humano, isto é, um mundo de reconhecimentos recíprocos” (FANON, 2008, p. 180).

### 5.2.1 As consequências do Ideal do Ego inalcançável

Para que um indivíduo se constitua plenamente é necessário que ele tenha um modelo que sirva de referência. Esse modelo pode ser ideal, perfeito ou quase e é denominado Ideal do Ego. De acordo com Souza (1983) “a medida de tranquilidade e harmonia interna do indivíduo é dada pelo nível de aproximação entre o Ego atual e o Ideal do Ego”.

No indivíduo negro marcado por vivências que afirmam e reafirmam que a pessoa branca é o modelo, o Ego atual e o Ideal do Ego estão distantes. Porque o que ele é [negro] não é o que ele deseja ser [branco]. Assim, explica Souza (1983), “na construção de um Ideal do Ego branco, a primeira regra básica que ao negro se impõe é a negação, o expurgo de qualquer ‘mancha negra’” (SOUZA, 1983, p. 34). Fanon (2008) argumenta que essa camuflagem da negritude acontece porque “no mundo branco, o homem de cor encontra dificuldades na elaboração de seu esquema corporal. O conhecimento do corpo é unicamente uma atividade de negação. É um conhecimento em terceira pessoa” (FANON, 2008, p. 104).

Outra tática para se tentar alcançar o Ideal do Ego branco praticada pela pessoa negra é o sobressair-se em todas as atividades que realiza, em um “redobrar permanente de esforços, por uma potencialização obrigatórias de suas capacitações” (SOUZA, 1983, p. 39). As histórias dos entrevistados de *Sob a pele* em muitos momentos são marcadas por tentativas de sobressair-se perante os outros ou de negação de traços negros.

A busca pelo Ideal do Ego branco, no entanto, nunca encontra um fim: porque é impossível. De acordo com Souza (1983), diante dessa impossibilidade a pessoa negra tem duas alternativas genéricas: sucumbir às punições do Superego – o que significa entrar em estado de Melancolia em seus diferentes matizes e gradações – ou lutar ainda mais buscando uma maneira de alcançar o que tanto deseja.

Aqueles que já não tem mais forças para continuar a busca pelo idealizado experimentam “sentimentos de culpa e inferioridade, insegurança e angústia. [...] A distância entre o ideal e o possível cria um fosso vivido com efeito de autodesvalorização, timidez, retraimento e ansiedade fóbica” (SOUZA, 1983, p.41). Para aqueles que seguem à procura do Ideal do Ego branco, o caminho pode ser ainda mais doloroso:

Existe uma segunda alternativa: lutar, lutar mais ainda por encontrar novos caminhos. Um deles passa pela busca do objeto amoroso. Um objeto que, por suas características, possa ser o substituto do Ideal irrealizável. Um parceiro branco com quem o negro – através da intimidade da relação afetivo-sexual – possa se identificar e realizar o Ideal de Ego inatingível. O parceiro branco é transformado em instrumento tático, numa luta cuja estratégia é cumprir os ditames superegóicos, calcados nos valores hegemônicos da ideologia dominante. Está é a saída pela porta dos fundos, caminho transversal, via indireta. (SOUZA, 1983, p. 43)

O martírio dessa condição de negação do que se é e a busca incessante de uma identidade impossível de ser atingida também são responsáveis por ocasionar outros transtornos como estresse agudo (TEA) e pós-traumático (TEPT). Situações de discriminação são por si só motivadoras de tensão. No entanto, a internalização de que o grupo do qual a pessoa negra faz parte é de alguma maneira pior ou incapaz perante os outros, intensifica o trauma dessa experiência.

Mata e Pelisoli (2016) argumentam que “é justo admitir a possibilidade de que as pessoas atingidas negativamente [pelo racismo] sofram consequências passíveis de acarretar níveis de estresse e trauma, com sintomatologia coerente às encontradas nas descrições de transtorno de estresse agudo ou pós-traumático” (MATA; PELISOLI, 2016, p. 135). As autoras defendem a importância de não tratar essas experiências de discriminação como algo irreal ou exagerada. E salientam:

A insidiosidade que acompanha as experiências de discriminação racial causa impacto significativo na vida das pessoas, atingindo quase sempre o aspecto subjetivo, afetando a confiança, desempenho e estima das vítimas. Além disso, há de se considerar a complexidade do trauma racial visto que é frequentemente reexperienciado, direta ou vicariamente, atravessando gerações inteiras, uma vez que faz parte da nossa realidade desde a época da ocupação europeia, solidificando-se com a escravização dos africanos e perdurando até os dias atuais. (MATA; PELISOLI, 2016, p. 135)

É necessário que a pessoa negra que se encontra nessa situação construa um outro Ideal do Ego. Para Souza (1983) “um novo Ideal do Ego que lhe configure um rosto próprio, que encarne seus valores e interesses, que tenha como referência e perspectiva a História” (SOUZA, 1983, p. 44).

### 5.3 A constituição de uma identidade racial positiva

Para Ferreira (2000), a identidade tem relação com individualidade, concretude, temporalidade e historicidade. É uma categoria efetivamente importante para compreendermos como o indivíduo se constitui, determinando sua autoestima e sua maneira de existir. Sendo assim, o autor acredita ser “fundamental, para a compreensão da problemática do afrodescendente, o conhecimento da maneira como ele desenvolve sua identidade, principalmente em contextos sociais adversos, em que é discriminado negativamente” (FERREIRA, 2000, p. 48).

O desenvolvimento da identidade racial em uma sociedade estruturalmente racista é dificultada pelos estereótipos negativos que são associados ao grupo discriminado. Apesar disso, a construção dessa identidade é um trabalho possível. Ferreira (2000) descreve esse desenvolvimento em quatro estágios, considerados por ele “fundamentais para o processo de constituição da identidade dos afrodescendentes” (FERREIRA, 2000, p. 69). São eles: **submissão, impacto, militância e articulação**. O autor explica, que as fases, no entanto, não se tratam de uma “‘camisa de força’ conceitual, mas de um delineamento teórico que sugere a ocorrência de processos transitórios na construção da subjetividade e ligados a circunstâncias específicas” (FERREIRA, 2000, p. 69). Cada etapa é descrita das seguintes maneiras:

- i. Estágio de submissão: idealização da visão dominante de mundo branco e uma decorrente desvalorização do mundo negro ou uma tendência a assumir como insignificante para suas vidas o fato de serem afrodescendentes; é comum aos indivíduos desse estágio encarar as categorias “raça” e “etnia” basicamente como um problema de estigma desenvolvido pela discriminação social e explicar as condições sociais e econômicas precárias como fruto da inépcia e falta de capacidade pessoal dos afrodescendentes; as pessoas desse estágio normalmente apresentam autoconceito pobre, baixa autoestima, auto realização pobre, alta ansiedade e depressão.

- ii. Estágio de impacto: nesta etapa passa a desenvolver-se no indivíduo a tomada de consciência da discriminação sofrida ao longo da vida; a situação de impacto não é determinada por um único fato, mas sim, pelo efeito cumulativo de uma sucessão de pequenos episódios vividos pela pessoa, levando-a a tomar consciência da rejeição progressivamente. Aqui o indivíduo é forçado a focalizar-se em aspectos de sua identidade que o inclui no grupo discriminado, o dos afrodescendentes; o momento é doloroso pois a partir da consciência do quanto foi vítima de atitudes racistas ao longo da vida, ocorre uma desarticulação do mundo simbólico dessa pessoa, o que sempre é acompanhada de angústia; sentimentos de culpa e raiva poderão gerar grande energia para a ação.
- iii. Estágio de militância: fase em que a pessoa negra está muito mais familiarizada com os aspectos da identidade a serem destruídos do que com aqueles para os quais se dirige. Ela, no entanto, ainda não conhece por completo a nova estrutura que deseja desenvolver, a pessoa que deseja tornar-se; um dos aspectos negativos da fase é o apego obsessivo a símbolos da nova identidade em processo de constituição, o desenvolvimento de uma forma tendenciosa e extremada de atacar pessoas que aparentemente demonstram valores antigos e a de afirmar os novos [valores] de uma forma estereotipada; a pessoa negra que “estaciona” nessa etapa da construção de sua identidade racial pode acabar por preservar exatamente o mesmo padrão de subjetividade que visava transformar, ou seja, uma estrutura pessoal que favorece o preconceito, nesse caso, contra a população de matrizes branco-europeias; mas é possível superar essa postura radical que porventura tenha sido desenvolvida explorando aspectos de sua própria história e cultura com o apoio dos pares referenciados na mesma estrutura etno-racial e focando a energia pessoal para a exploração de valores de seu próprio grupo.
- iv. Estágio de articulação: neste momento o grupo negro torna-se o principal grupo de referência ao qual o indivíduo pertence, sendo seu vínculo com esse grupo determinado por qualidades do próprio grupo e, não mais, exclusivamente, por fatores externos a ele; a “nova identidade” tem três funções dinâmicas: defender e proteger a pessoa de agressões psicológicas; prover um sentido de pertença e

ancoradouro social e prover uma fundação, ou ponto de partida, para transações com pessoas de culturas diferentes daquelas referenciadas em matrizes africanas; o indivíduo tem consciência de que as práticas racistas são parte da realidade brasileira e que, provavelmente, ele poderá passar por essas situações, porém a partir desse estágio, a pessoa negra já desenvolveu recursos de defesa; avaliações menos apaixonadas da cultura negra também fazem parte dessa fase.

É possível relacionar as histórias dos entrevistados de *Sob a pele* com os estágios descritos por Ferreira (2000). Talvez não seja possível enquadrá-los por completo em uma fase, o que também não é uma pretensão deste trabalho. Afinal, como é salientado pelo próprio autor, as etapas não são cubos onde encaixamos as vivências e experiências humanas, sempre tão complexas.

#### 5.4 O livro-reportagem

O livro-reportagem é o mais próximo que o jornalismo está da literatura. Os dois, na verdade, misturam-se nesse gênero jornalístico. O formato permite uma humanização dos entrevistados que dificilmente é encontrada nas notícias publicadas diariamente. Isso muito por conta da instantaneidade com que os fatos precisam ser noticiados atualmente. Lima (1993) afirma que “o livro-reportagem é muitas vezes fruto da inquietude do jornalista que tem algo a dizer e não encontra espaço no âmbito de trabalho” (LIMA, 1993, p. 34). A descrição de experiências, situações e lugares também são aspectos que enriquecem a narrativa e que tornam ainda mais interessante o uso do suporte.

Por meio das histórias contadas em *Sob a Pele* busquei, de alguma maneira, fazer com que o leitor gere certa empatia por esses entrevistados e que, a partir disso, se for o caso, consiga humanizar esse grupo historicamente marginalizado. Ainda de acordo com Lima (1993), o livro-reportagem pode ser uma ferramenta capaz de atrair o leitor “na medida em que propõe uma viagem aos valores, às realidades de outros seres e de outras circunstâncias, de modo que encontre, naqueles, traços que são universais à humanidade enquanto espécie” (LIMA, 1993, p. 110).

Para que isso seja alcançado, o mesmo autor apresenta um recurso de captação denominado história de vida. Ele explica que o livro-reportagem permite a utilização da técnica já que a finalidade do formato é “realçar o aspecto humanização que se procura em quase todas as reportagens em profundidade” (LIMA, 1993, p. 90). Utilizando a “história de vida” como método é possível reproduzir “o diálogo entre o entrevistador e o entrevistado – ou como depoimento direto, ou ainda numa mescla em que se combinam essas modalidades de apresentação com narrativa em primeira ou terceira pessoa” (LIMA, 1993, p. 90).

Queiroz (1988) define a história de vida como “o relato de um narrador sobre sua existência através do tempo, tentando reconstituir os acontecimentos que vivenciou e transmitir a experiência que adquiriu” (QUEIROZ, 1988, p. 20). Por meio da narrativa construída com o auxílio dessa técnica é possível “delinear as relações com os membros de seu grupo, de sua profissão, de sua camada social, de sua sociedade global” (QUEIROZ, 1988, p. 20).

A possibilidade dada pelo livro-reportagem de uma certa despreocupação quanto à extensão do material torna possível o trabalho de contextualização do leitor que desconhece o assunto que será abordado no livro. Lima (1993) acredita ser importante por parte de quem decide produzir um livro-reportagem se atentar a esse aspecto, “isto é, com a faixa de domínio que esse [o leitor] detém do código trabalhado pela obra. A linguagem, esse código, deve ser ordenada de tal sorte a estabelecer o contato convidativo” (LIMA, 1993, p. 111).

#### 5.4.1 As entrevistas

A natureza de um trabalho nesse formato exige um bom diálogo com os entrevistados a fim de que se obtenha o melhor material para sua produção. Segundo Morin (1973), “a entrevista é uma intervenção, sempre orientada para uma comunicação de informações. Mas este processo informativo, sempre presente, pode não ser o processo nem o fim essencial da entrevista; **é o processo psico-afetivo ligado à comunicação que pode ser o mais importante**” (MORIN, 1973, p. 116) [grifo nosso].

O autor divide as entrevistas na pesquisa científica em dois tipos: extensiva e intensiva. Enquanto a primeira diz respeito a “questionários, adaptada à exploração mecanográfica, assentando-se em amostragens representativas da população, e concluindo por uma formulação estatística dos resultados” (MORIN, 1973, p. 117), a intensiva “visa aprofundar o conteúdo da

comunicação” (MORIN, 1973, p. 117). Entre as duas classificações, caracterizadas por Morin (1973) como “extremas”, existe uma variedade de tipos de entrevistas, explica o autor. Destaco aqui as mais pertinentes aos objetivos deste trabalho:

- i. “A entrevista centrada (*focused interview*) na qual o investigador, após estabelecer hipóteses sobre um tema preciso, deixa que a conversa se desenrole bastante livremente, de maneira a que o entrevistado libere toda sua experiência pessoal sobre o problema que lhe é apresentado.” (MORIN, 1973, p. 119)
- ii. “A entrevista de livres respostas, na qual o entrevistador permite ou provoca a liberdade de improvisação nas respostas.” (MORIN, 1973, p. 119)
- iii. “A entrevista de questões abertas, em que as perguntas são redigidas antemão e devem ser formuladas segundo uma ordem precisa; a liberdade do investigador é bastante restrita, mas a do entrevistado continua grande no quadro das indagações apresentadas.” (MORIN, 1973, p. 119)

Medina (2000) também fez contribuições ao estudo da aplicação de entrevistas como coleta de material para fins jornalísticos. A autora nomeia as entrevistas da seguinte maneira: de espetacularização e de compreensão, sendo a primeira subdividida entre: perfil do pitoresco, perfil do inusitado, perfil da condenação e perfil da ironia “intelectualizada”. Enquanto as de compreensão ou de aprofundamento são subdivididas entre: entrevista conceitual, entrevista/enquete, entrevista investigativa, confrontação-polemização e o perfil humanizado.

São de interesse deste trabalho dois subgêneros das entrevistas de compreensão: a entrevista conceitual, “onde o entrevistador busca bagagem informativa, põe sua curiosidade e espírito aberto a serviço de determinados conceitos que, reconhece, a fonte a ser entrevistada detém” (MEDINA, 2000, p. 16); e o perfil humanizado por ser “uma entrevista que mergulha no outro para compreender seus conceitos, valores, comportamentos, histórico de vida” (MEDINA, 2000, p. 18).

Vale pontuar, ainda, as considerações de Medina (2000) quanto aos quatro níveis pelos quais passa a entrevista entre a definição da pauta e o trabalho finalizado. São eles: “o suporte

delimitado pelo estágio histórico da técnica comunicacional”; “o nível de interação social almejado pelo entrevistador”; “suas possibilidades de criação e de ruptura com as rotinas empobrecedoras das empresas ou instituições comunicacionais”; e “um propósito que ultrapassa os limites da técnica imediatista” (MEDINA, 2000, p. 27).

Acredito ser interessante destacar um dos aspectos do segundo nível nomeado por Medina (2000) como interação social criadora. De acordo com a autora, alcançado esse estágio de contato com o entrevistado, “a força de tal encontro dialógico (que não é misticismo, é realidade possível) ilumina o instante concreto, sacode a emoção e a razão: ambos saem perturbados e sem definir muito bem o que aconteceu. Só se sabe que aconteceu” (MEDINA, 2000, p. 31).

## 6. METODOLOGIA

### 6.1 A pauta

A vontade de produzir para o trabalho de conclusão de curso algo que estivesse relacionado com a questão racial brasileira sempre rondou meus pensamentos de alguma forma. No entanto, a impressão de que não conseguiria contribuir de maneira efetiva para a discussão sempre me fazia desistir. Eu acreditava que escolher a problemática como tema do meu projeto final contribuiria somente para acumular mais conteúdo sobre o assunto. E pensava assim porque não enxergava uma maneira de abordá-lo sem ser generalista. Sem dizer o que já disseram tantas vezes. Mas uma sequência de acontecimentos me fez mudar de ideia.

No primeiro semestre de 2016 eu cursei a disciplina *Pensamento Negro Contemporâneo*, que me possibilitou ter contato com um leque de opções de abordar o racismo na sociedade brasileira. Apesar das possibilidades, continuava inseguro. A comodidade de poder dar continuidade ao trabalho que já havia desenvolvido durante o período em que participei do Programa de Iniciação Científica (ProIC) da universidade – sobre jornalismo e tecnologias – também me fazia repensar a decisão.

Durante o processo de maturação da possibilidade de mudança do objeto a ser pesquisado, decidi participar do 37º Encontro Nacional de Estudantes de Comunicação Social (Enecom) no segundo semestre de 2016, em Fortaleza<sup>3</sup>. Quem sabe lá eu finalmente me depararia com algum assunto que me fizesse decidir o que iria pesquisar. Como eu conto em capítulos anteriores, foi no encontro o meu primeiro contato com a relação entre racismo e saúde mental.

O tema me interessou muito, mas depois de muito especular eu decidi que daria continuidade ao trabalho do ProIC. Chego a Brasília na semana em que deveria me matricular na disciplina do projeto final e recebo uma mensagem da professora que me orientou durante o ProIC informando que não poderia mais ser a minha orientadora porque ficaria por um ano em Londres produzindo o trabalho para o pós-doutorado.

Se eu teria que mudar de orientadora, porque não mudar de objeto também? Decidi que faria um produto e defini a pauta: pesquisaria quais eram os efeitos do racismo na saúde mental de pessoas negras e entrevistaria pessoas negras que procuraram ajuda em profissionais de saúde mental para produzir um livro-reportagem contando suas histórias.

## 6.2 Pré-apuração

Para que eu pudesse entrevistar aqueles que teriam suas experiências contadas neste trabalho e, principalmente, os profissionais de saúde mental, era necessário que eu estivesse minimamente a par do que já havia sido produzido sobre racismo e saúde mental. Destaco o trabalho dos psiquiatras negros Neusa Santos Souza em *Tornar-se Negro* e Frantz Fanon em *Pele Negra Máscaras Brancas* como determinantes para que eu conseguisse compreender de que maneira a constituição da pessoa negra era afetada pela discriminação racial.

Outros livros e materiais correlatos como artigos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado, teses de doutorado, entrevistas concedidas por pesquisadores do assunto, conversas informais com colegas negros e participação em palestras sobre o assunto também contribuíram de alguma forma para que eu me familiarizasse com o tema e tivesse segurança para conversar com meus entrevistados.

---

<sup>3</sup> <http://enecomfortaleza2016.blogspot.com.br/2016/03/>

Destaco aqui a tese de doutorado de Maria da Consolação Andre *O ser negro: um estudo sobre a construção de subjetividades em afrodescendentes*, defendida em 2007 pelo Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília (UnB). A categorização de aspectos da personalidade que a autora observou nos indivíduos negros que entrevistou serviu de referência para que eu formulasse as perguntas que faria aos meus futuros entrevistados.

O trabalho de conclusão de curso defendido em 2016 pelo Instituto de Ciência Política da Universidade de Brasília por Maria Ester dos Santos Silva *Saúde Mental da População Negra na Agenda Pública* também contribuiu durante essa etapa ao me pôr em contato com o nome dos principais articuladores da saúde mental direcionada à população negra.

Durante a leitura desse material eu percebi uma carência de conhecimento da minha parte no que dizia respeito à construção das relações raciais no Brasil. Assim, também fez parte dessa fase a procura por obras que pudessem me auxiliar a explicar as motivações de a prática do racismo ainda ser uma realidade em nosso país. Destaco aqui o trabalho de Florestan Fernandes *O Negro no Mundo dos Brancos*.

### 6.3 Apuração

Munido desse conhecimento, optei por começar as entrevistas com os profissionais de saúde mental. Entrevistei integrantes da Articulação Nacional de Psicólogas(os) Negras(os) e Pesquisadoras(es), um doutor em Psicologia Clínica e pesquisador na área de Saúde e Cultura Negras no Brasil e uma psicóloga integrante do Grupo de Trabalho sobre Racismo e Saúde Mental do Ministério da Saúde.

Antes de partir para as entrevistas com aqueles que seriam os protagonistas deste trabalho, fui em busca de leituras que me auxiliariam a compreender que tipo de material eu precisaria coletar para compor um livro-reportagem e de que maneira eu deveria fazer isso. Destaco aqui os trabalhos de Edvaldo Pereira Lima, *Páginas Ampliadas - O Livro-reportagem Como Extensão do Jornalismo e da Literatura*; de Cremilda de Araújo Medina, *Entrevista – O Diálogo Possível*; e de Edgar Morin *A entrevista nas Ciências Sociais, no Rádio e Televisão*.

Com todas essas informações elaborei um roteiro de entrevista e dei início às conversas com os indivíduos negros que procuraram ajuda profissional por conta das situações de racismo experienciadas ao longo da vida. Obtive o contato dessas pessoas perguntando para colegas e

amigos se eles conheciam alguém que se encaixava nesse perfil e também por meio da divulgação do trabalho em grupos de uma rede social.

O primeiro encontro que eu marquei foi com a professora de História da Secretaria de Educação do Distrito Federal (SEDF) Germana Costa. Combinamos de nos encontrar na Universidade de Brasília (UnB) em uma manhã de sexta-feira. Passados 30 minutos do horário que havíamos combinado, enviei uma mensagem para ela perguntando se havia acontecido algo. Ela me contou que por conta do medicamentos que tomava, não tinha conseguido acordar a tempo e não seria possível me encontrar naquele dia. Fiquei mais triste por imaginar que ela precisava do medicamento por conta das situações de discriminação racial que viveu do que por não termos conseguido realizar a entrevista...

A situação, felizmente, não se repetiu. Consegui realizar as outras entrevistas normalmente. Eu iniciava nossas conversas explicando quais eram minhas pretensões com o projeto, perguntava se havia algum problema em gravar e explicava que eu tinha elaborado um roteiro para a entrevista mas que eu a deixaria à vontade para me contar o que achasse que fosse necessário. Na maior parte do tempo em que conversávamos, mantínhamos o contato olho no olho. Quando eu parava para anotar algo, era a grafia de alguma palavra ou algum gesto do entrevistado que me chamasse a atenção. Fazia anotações sobre o comportamento deles porque na época ainda não havia decidido se poria os relatos em primeira ou terceira pessoa. Se tivesse optado pela última opção, a descrição dos comportamentos me auxiliaria de alguma maneira.

Confesso que evitei por certo tempo dar início às entrevistas por não saber como os entrevistados reagiriam. Dúvidas como: e se elas e eles se emocionarem demais, não conseguirem continuar o relato e eu acabar me desestabilizando também? Precisei de um tempo para me preparar emocionalmente e conduzir eficazmente as entrevistas.

Assim foi feito: conversei com a professora aposentada Marizeth Ribeiro, em seguida marquei um segundo encontro com a Germana, conversei com a estudante de Relações Internacionais Ísis Higino, com o designer gráfico Henrique Martins e por fim com o estudante de Serviço Social Leonardo. Digo que **conversei** com essas pessoas porque decidi seguir um conselho da ganhadora do Nobel de Literatura de 2015, a escritora e jornalista bielorrussa Svetlana Alexievich, que contou durante a Festa Literária Internacional de Paraty (Flip) de 2016 não entrevistar as pessoas, mas ter “conversas sobre a vida” com elas.

Durante o processo de apuração um grande amigo jornalista produziu as fotografias das pessoas com quem conversei. As imagens são necessárias porque, acredito, intensificam a

conexão do leitor com os relatos dessas pessoas. Ao invés de eu mesmo fotografar, decidi por terceirizar a atividade porque a mim pareceu indelicado me distrair com os cliques no momento em que essas pessoas me contavam sobre fases difíceis de suas vidas e tocavam em feridas que poderiam ainda não ter sido cicatrizadas.

#### 6.4 Escrita

Com todo esse material em mãos, chegou a hora de “dar vida” ao livro-reportagem. Não foi fácil ouvir as histórias na primeira vez. Foi igualmente difícil ouvi-las novamente e procurar uma maneira de concatená-las. Eu entendia o sofrimento daquelas pessoas porque eu também já tinha sentido a dor da discriminação, ainda que em menor grau, comparado ao que eu ouvi. E meu corpo sucumbiu.

Estar permanentemente imerso no que essas pessoas me contaram aliado ao estresse natural dessa fase da vida universitária gerou em mim um nível de estresse que atingiu o ápice culminando em uma crise convulsiva no início de maio. Fui diagnosticado com transtorno de ansiedade. Os médicos me recomendaram que eu ficasse no mínimo uma semana sem contato com o material e que iniciasse uma terapia. Segui as recomendações.

Pensei muito em uma maneira de “costurar” os dados que os profissionais que entrevistei me passaram com o relato das pessoas com quem conversei. Mas eu senti que mesclar essas duas informações geraria uma competição entre elas e retiraria o protagonismo das histórias que ouvi e queria muito que elas servissem de exemplo para outras pessoas negras. Decidi, então, que introduziria o leitor no assunto e em seguida deixaria os entrevistados falar. E falar em primeira pessoa.

Deixei para o final o posicionamento dos profissionais, o que tem sido feito para mitigação desse mal à saúde mental, como tem sido a formação universitária e onde é possível encontrar ajuda profissional.

## 6.5 Diagramação

A escolha de cor, tipografia e formato foi baseada na decisão de conferir ao trabalho uma estética que não entrasse em conflito com o conteúdo, que proporcionasse legibilidade, e que não oferecesse grandes desafios e obstáculos para o leitor. Buscou-se um tamanho maior que um livro de bolso, mas não muito grande a ponto de atrapalhar uma leitura improvisada. No miolo, as páginas são delimitadas com margens de 2 cm, tanto em seus lados inferiores, superiores, internos e externos. Assim, a área ao redor da mancha gráfica contribui para um texto mais legível e pode servir como espaço para pequenas anotações.

Ao todo, foram utilizadas três famílias tipográficas. No título da capa e nas transições entre uma parte do livro e outra, foi usada *Helvetica Condensed*, do tipo itálico e *Heavy*. Por ser espessa e sem serifa, essa fonte foi escolhida para compor páginas sem blocos de texto, em que o destaque ficaria a cargo do contraste na utilização das letras. Nos títulos de capítulo e no texto, foram usadas variações de *Book Antiqua* em regular, itálico, negrito e negrito itálico. Os diferentes estilos ajudaram a causar tensões visuais, separando as seções sem perder a identidade do projeto. Já nas notas de rodapé e subtítulo na capa, foi usada *Candara*, regular e itálico, respectivamente. Por não ter serifa, a fonte se destacou do corpo do texto da reportagem, e, na capa, dialogou com a fonte do título.

A paleta de cores se baseou em tons de azul e amarelo. Na capa, a forma com que a coloração foi feita teve como objetivo criar uma tensão visual ao destacar apenas uma letra do título. Também como base nisso, foi selecionada uma textura com pequenas circunferências que criam um padrão homogêneo, cuja cor se aproxima à cor do título, subtítulo e nome do autor. A intenção era evidenciar ainda mais a letra sobressalente.

Nas transições que dividem o livro entre “Parte I”, “Parte II” e “Fotos”, foi reutilizada a mesma textura da capa, de maneira a criar continuidade e fortalecer a coesão estética ao longo de todo o projeto. Acompanhado de títulos com a mesma fonte dos títulos da capa, esse padrão foi recriado numa escala de cinza para se adequar ao aspecto preto e branco das demais páginas.

Por fim, as fotografias vêm ao final da obra em uma espécie de galeria, dispostas em fileiras em orientação horizontal. As alturas são constantes, mas larguras variam, a fim de que se crie a sensação de movimento nas páginas. Foram selecionadas três imagens diferentes de cada entrevistado, totalizando 15 fotografias. Em cada uma delas, buscou-se valorizar momentos distintos dos personagens.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Eu mal posso esperar para ver as pessoas tendo acesso ao *Sob a pele*. Principalmente aquelas para quem eu escrevi esse livro-reportagem: minhas irmãs e irmãos negros. Eu sei que muitos deles vão se identificar com as histórias da Marizeth, do Leonardo, da Ísis, da Germana e do Henrique e eu espero, do fundo do meu coração, que esses relatos sejam um meio para que elas e eles identifiquem se o racismo está lhes fazendo algum mal e procurem por ajuda.

Apesar de ser essa a principal motivação deste trabalho, não é menos importante a contribuição que por meio dele eu busco dar aos estudos que relacionam o racismo e a saúde mental de pessoas negras no Brasil. O incentivo ao reconhecimento de que somos uma nação racista e de que esse é o primeiro passo para darmos fim ao racismo que persiste em fazer parte da nossa realidade também é objetivo do projeto.

Como foi suscitado por todos os profissionais que entrevistei, a erradicação de práticas racistas somente será possível a partir do momento em que aceitarmos a fragilidade da ideologia da democracia racial que aprendemos a acreditar. Não podemos encarar como naturais ou como consequências da nossa História as diferenças gritantes entre negros e brancos no que se refere aos níveis de qualidade de vida apontados por nossos institutos de pesquisa. Ou aceitarmos passivamente os dados apresentados em junho de 2017 pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), que revelaram que entre 2005 e 2015, a taxa de homicídios entre brancos caiu 12,2%, enquanto entre os negros, este número cresceu 18,2%.

Eu sei bem como é difícil convencer as pessoas de que vivemos em um país com uma severa desigualdade racial... Não foram poucos os momentos em que, ao falar do meu objeto de pesquisa, fui chamado de exagerado ou tentaram me fazer desistir da ideia porque ela não tinha consistência. E de pouco adianta o número de argumentos que você utiliza na tentativa de explicar porque seu trabalho é necessário. Para essas pessoas o problema brasileiro é unicamente de desigualdade social e se for para falar sobre racismo ouvimos imediatamente as clássicas frases: “até os negros são racistas” ou “os brancos também sofrem racismo por parte dos negros”.

Eu sei que é difícil reconhecer o outro como semelhante. Entender que a dor do outro também é legítima. Mas é necessário que façamos isso. Doar um pouco do tempo, porque muitas vezes as pessoas só precisam de alguém que as ouça. E eu aprendi isso ao longo dos anos do curso de jornalismo. Para além disso, o curso me deu as ferramentas que tornaram

possível fazer com que essas pessoas fossem ouvidas não só por mim, mas por mais pessoas ainda.

Este trabalho, em particular, foi um acúmulo de aprendizados. Um passo importante que eu acredito ter dado foi no reconhecimento dos meus privilégios. Eu constantemente estou avaliando o quanto sou privilegiado em muitos aspectos. Foi um aprendizado, também, entender a fragilidade de ser um ser humano. Assim eu percebi que eu não preciso ser um super-humano, como também não posso aceitar ser o que me tornaram.

Falo muito sobre mim nessa conclusão porque eu aprendi muito sobre me ser produzindo esse material. Descobri minha identidade racial e as possibilidades do meu corpo. Descobri que, apesar de não me encaixar no ritmo alucinante de uma redação de jornal, eu terminantemente nasci para ser jornalista.

Somado ao crescimento pessoal, um dos conhecimentos que mais me marcou foi o contato com o conceito de banzo. A saudade dos escravizados da terra natal que causava depressão e muitas vezes a morte por meio do suicídio é de uma crueldade e sofrimento que eu não consigo dimensionar. Eu fechava os olhos e tentava me colocar no lugar dessas pessoas que ficaram longe de casa, da família, sem amor, sem carinho, sem liberdade, sem as mínimas condições de viver e, além disso tudo, sendo castigados e não conseguia nem imaginar o quão doloroso pode ser esse processo.

Mas muitos deles resistiram e estarmos aqui é a prova disso. Nós, como seus descendentes, seguiremos resistindo.

## REFERÊNCIAS

- ANDRE, M. C. **O ser negro: um estudo sobre a construção de subjetividades em afrodescendentes**. Tese (doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2007.
- BENTO, M. A. S. Branqueamento e branquitude no Brasil. In: BENTO, M. A. S.; CARONE, Iray (organizadoras.). **Psicologia social do racismo – estudos sobre branquitude e branqueamento no Brasil**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- CARONE, I. Breve histórico de uma pesquisa psicossocial sobre a questão racial brasileira. In: BENTO, M. A. S.; CARONE, I. (organizadoras.). **Psicologia social do racismo – estudos sobre branquitude e branqueamento no Brasil**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- FANON, F. **Pele negra máscaras brancas**. Salvador: EDUFBA, 2008.
- FARO, A.; PEREIRA, M. E. Raça, racismo e saúde: a desigualdade social da distribuição do estresse. **Estudos de Psicologia**. n. 16, p. 271-278, 2011.
- FERNANDES, F. **O negro no mundo dos brancos**. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1979.
- FERREIRA, R. F. **Afrodescendente: identidade em construção**. São Paulo: EDUC; Rio de Janeiro: Pallas, 2000.
- FILHO, J. T. R. Negritude e sofrimento psíquico. **PULSIONAL: Revista de Psicanálise**. n. 185, p. 150-156, 2006.
- GUIMARÃES, M. A. C.; PODKAMENI, A. B. Racismo: um mal-estar psíquico. In: BATISTA, L. E.; LOPES, F.; WERNECK, J. (organizadores). **Saúde da população negra**. Brasília, Associação Brasileira de Pesquisadores Negros (ABPN), 2012.
- LAGES, S. R. C.; OLIVEIRA, L. V.; TAVARES, N. O. **Saúde em Debate**. n. 99, p. 580-587, 2013.
- MARTINS, H. V.; SANTOS, A. O.; SCHUCMAN, L. V. Breve histórico do pensamento psicológico brasileiro sobre relações étnico-raciais. **Psicologia: ciência e profissão**. n. 32, p. 166-175, 2012.
- MATA, V. P.; PELISOLI, C. L. Expressões do racismo como fator desencadeante de estresse agudo e pós-traumático. **Revista Brasileira de Psicologia**. n. 3, p. 126-139, 2016.
- MEDINA, C. A. **Entrevista – O diálogo possível**. São Paulo: Ática, 2000.
- MORIN, E. A entrevista nas ciências sociais, no rádio e na televisão. In: **Linguagem da Cultura de Massas: Televisão e Canção**. Petrópolis, VOZES Ltda., 1973.
- ODA, A. M. G. R. Escravidão e nostalgia no Brasil: o banzo. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**. n. 4, p. 735-761, 2008.

PIZA, E. Porta de vidro: entrada para a branquitude. In: BENTO, M. A. S.; CARONE, I. (organizadoras). **Psicologia social do racismo – estudos sobre branquitude e branqueamento no Brasil**. Petrópolis: Vozes, 2002.

QUEIROZ, M. I. P. Relatos orais: do “indizível” ao “dizível”. In: SIMSON, O. M. V. (organizadora). **Experimentos com Histórias de Vida (Itália – Brasil)**. São Paulo: Edições Vértice, 1988.

SILVA, M. E. S. **Saúde mental da população negra na agenda pública**. 2016. 80 f. Monografia (Bacharelado em Ciência Política) – Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

SOUZA, N. S. **Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1983.