

Tipo de relato: Experiência.

Eixo transversal: Saúde Mental.

Financiamento e apoio: Não há.

Título: A SOBRECARGA DA MULHER NEGRA E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL.

Palavras-chave: Saúde Mental, Interseccionalidade, Sociedade.

Autores: Gabrielle Escafura, Cláudia Quinto, Rosana Gomes, Ângela Teixeira, Débora Sampaio.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1948) a saúde é definida como "o estado de completo bem-estar físico, mental e social" o que nos leva a refletir que todo ser humano é influenciado pelo ambiente físico, econômico e social no qual está inserido e que seus hábitos alimentares, suas condições de vida, oportunidades e a interação entre esses fatores impactam no decorrer de sua vida.

Tal concepção denota um pensamento elitista, pois como a mulher negra pode ter o júbilo, dado seu convívio de vulnerabilidade numa sociedade machista, violenta, racista e ainda desempenhando tantos papéis? (Martins et al., 2020). Posto sim, compreendemos que não há plenitude em meio à desigualdade socioeconômica, cultural, de raça e de gênero.

Desse modo, podemos perceber que o trabalho da psicologia pode ser considerado fundamental para auxiliar no entendimento dos efeitos psicossociais no processo de saúde-doença-cuidado que se insere no cotidiano das mulheres negras, bem como, ter uma conduta antirracista com o intento de colaborar para a alteração desse cenário atual (Ribeiro, 2019).

O objetivo dessa intervenção foi conhecer os aspectos que possam comprometer a saúde mental das mulheres negras, universitárias no Centro Universitário Celso Lisboa, na cidade do Rio de Janeiro. Além disso, buscamos identificar os fatores que estejam afetando a saúde mental dessas mulheres e propor medidas visando minimizar os efeitos de tais fatores na saúde mental das mulheres negras em questão.

Para isso consideramos o recurso da roda de conversa, que segundo Melo e Cruz (2014) permite a participação e a expressão das impressões, opiniões e concepções dos participantes sobre determinado tema, fazendo com que o grupo trabalhe reflexivamente,

estimulando a construção da autonomia dos sujeitos por meio da problematização, da troca de informações e da reflexão para a ação.

As participantes da roda de conversa foram convidadas via formulário do Google Forms e, após apresentação do trabalho, concordaram em participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Participaram da atividade 06 (seis) mulheres, autodeclaradas negras, universitárias, do Centro Universitário Celso Lisboa.

Os encontros aconteceram no Centro Universitário Celso Lisboa, em três datas diferentes, no mês de outubro de 2023, tendo sido oferecida a possibilidade de participação em um, dois ou três encontros conforme a disponibilidade e desejo de cada uma. A duração dos encontros foi de aproximadamente 1h e 30 min.

As participantes do encontro foram estimuladas a falar livremente sobre o seu interesse em participar do encontro e a partir daí foram abordados temas como: a construção social do papel da mulher na sociedade contemporânea, o papel da mulher negra na sociedade e as consequências em suas vidas, racismo, sexismo, saúde mental das mulheres negras e expectativas para o futuro e a construção da identidade da mulher negra.

Através das discussões, a sobrecarga de trabalho ficou evidenciada, principalmente pelo início precoce das atividades laborativas relatadas pelas participantes e pela necessidade em conciliar estudo e trabalho, pontuando também a jornada dupla daquelas que acumulam a responsabilidade com filhos e cuidado com familiares próximos. As falas deixam transparecer o racismo subliminar ou explícito apresentado nas relações de trabalho.

Outros aspectos abordados referem-se às dificuldades nos relacionamentos afetivos, principalmente nas relações inter-raciais como mecanismo para o “clareamento” da descendência. Foi observado o anseio em ser escolhida por um companheiro ao decorrer da vida, pontuando que o fato de serem mulheres negras compreendidas como “guerreiras”, desqualifica a necessidade de um cuidado e zelo afetivo.

Ao abordarmos a sobrecarga da mulher negra e o impacto na saúde mental, realçamos a importância de implementar políticas públicas com uma perspectiva de interseccionalidade, que pondere as diferentes opressões que esse público sofre. Tais como o racismo, sexismo e a sobrecarga de trabalho que favorecem um sofrimento psíquico. Também foi mencionado a

erotização do corpo feminino negro na hipervalorização da sexualidade e frequente associação da mulher negra com a sensualidade, estimulada até mesmo pela mídia.

Foram apontadas ainda questões relacionadas à autoimagem e a aceitação do cabelo crespo ou cacheado, interferindo na sua identificação enquanto mulheres negras, forçando-as a um enquadramento no que seja socialmente aceitável, condizente com o padrão de beleza branco socialmente difundido.

Destacaram também a falta de referências de figuras negras com as quais pudessem se identificar durante seu desenvolvimento. Notam que atualmente existe um movimento na sociedade com esse objetivo, o que busca favorecer futuras identificações, porém consideram que ainda seja algo muito tímido

Ressaltamos a premência de promover mudanças na formação dos profissionais de saúde, abrangendo os impactos psicossociais na saúde mental dessas mulheres e ampliando o conhecimento para além dos autores clássicos. Além disso, torna-se imprescindível que o estudante de psicologia assuma uma postura crítica diante da sociedade para desenvolver suas habilidades na contramão do imperativo apenas classificatório do sofrimento psíquico. Notamos a urgência de serem adotadas postura antirracista no exercício profissional, sendo os profissionais psicólogos dispositivos de transformações sociais.

Esse trabalho evidencia a indispensabilidade de fomentar novas pesquisas sobre esta temática, promovendo intervenções em caráter de equidade e tendo como princípio, a esperança de uma sociedade dedicada à saúde mental de mulheres negras com comprometimento e urgência que o tema exige.