Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Centro de Educação e Humanidades
Instituto de Psicologia

Larissa Gonçalves Gama

Um encontro entre as vozes e a escuta: Diálogos sobre saúde mental com mulheres negras moradoras de favela

Rio de Janeiro
2025

Larissa Gonçalves Gama

Um encontro entre as vozes e a escuta:
Diálogos sobre saúde mental com mulheres negras moradoras de favela

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Orientadora: Prof.ª Dra. Edna Lúcia Tinoco Ponciano

Rio de Janeiro

2025

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ / REDE SIRIUS / BIBLIOTECA CEH/A

G185 Gama, Larissa Gonçalves
Um encontro entre as vozes e a escuta: diálogos sobre saúde mental com mulheres negras moradoras de favela / Larissa Gonçalves Gama. – 2025.
119 f.

Orientadora: Edna Lúcia Tinoco Ponciano.
Dissertação (Mestrado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia.

1. Psicologia social – Teses. 2. Saúde mental – Teses. 3. Mulheres negras – Teses 4. Favelas – Teses. I. Ponciano, Edna Lúcia Tinoco. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia. III. Título.

br CDU 316.6

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação, desde que citada a fonte.

_____ _____
Assinatura Data

Larissa Gonçalves Gama

Um encontro entre as vozes e a escuta:
Diálogos sobre saúde mental com mulheres negras moradoras de favela

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Aprovada em 17 de janeiro de 2025.

Banca Examinadora:

_____

Prof.ª Drª. Edna Lúcia Tinoco Ponciano (Orientadora)

Instititutо de Psicologia – UERJ

_____

Prof.ª Drª. Ludmilla Furtado da Silva

ABEU Centro Universitário

_____

Prof.ª Drª. Raiane Barreto Teixeira Gonçalves Pereira

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Rio de Janeiro

2025

DEDICATÓRIA

À todas as mulheres negras da minha família Gonçalves, principais responsáveis pela mulher negra que sou. Dedico aqui todo o meu amor, afeto e agradecimento, especialmente, à Dilma de Fátima Gonçalves Gama (minha mãe), Maria Lúcia Gonçalves (minha avó) e Danielle Gonçalves da Rocha (minha prima). Ao meu pai, Celso Gama, por todo amor, zelo, confiança, proteção e apoio, essa conquista é **NOSSA**!

AGRADECIMENTOS

À minha família por todo o amor e dedicação. Um agradecimento especial aos meus pais, ser filha de Dilma de Fátima e Celso é o maior privilégio que tenho na vida e só tenho a agradecer pelas noites em claro, por todo o investimento na minha educação, pelo apoio incondicional em tudo, pela liberdade de me tornar quem eu escolhi ser, pelo amor e cuidado em todas as minhas fases, por me permitirem sonhar com a UERJ, sonhar com a graduação, realizar o Mestrado e desejar não parar por aqui.

À Babi, minha poodle senhora, por chegar na minha vida em 2010 e ser até hoje a maior e melhor companheira de vida. Entre as noites para o vestibular e as madrugadas desta escrita, Babi. A cachorrinha mais carinhosa que conheço, demonstra diariamente o poder da lealdade, a importância do conforto, do acolhimento, do cuidado e do amor.

À minha avó, Maria Lúcia Gonçalves por me ensinar a importância do amor, do sorriso, da fé e da família. Obrigada por sempre fazer tanto por mim, por contribuir diariamente com a criança e com a adolescente que eu fui e com a adulta que me tornei. Obrigada pelas músicas da Alcione, pelo gosto por samba e pagode, por tornar tudo mais leve com sua presença, sua gargalhada e sua leveza em viver. Obrigada por ser exemplo de amor, de força, de cuidado, de proteção e, principalmente, de família!

À minha madrinha Cleide por me ensinar a potência de ser uma mulher, por dedicar tanto amor, cuidado, bençãos e bons momentos em toda a minha vida; por ser uma incentivadora na realização de todos os meus sonhos e por estar presente em todos os meus momentos da minha vida.

À minha prima Danielle por ser ponto de apoio, estímulo e cuidado. Obrigada pela sua vida, pela nossa relação familiar tão próxima e carinhosa desde a infância e, principalmente, muito obrigada pela vida do nosso Danilo e por todos esses anos ao meu lado. E ao meu primo, Danilo, por ter presenteado a nossa família com a sua vida. Principal motivo e a principal razão para muitas escolhas acadêmicas e profissionais. Todos os dias sou grata pelas brincadeiras, pelos sorrisos, pelas músicas cantadas e por compormos a mesma família.

Ao meu noivo, pela parceria inabalável, pelo amor inesgotável, pelo zelo e cuidado comigo. Por me lembrar todos os dias que tudo é possível e que tudo vai dar certo; por

partilhar tantos sonhos, momentos e planos. Agradeço imensamente pelo apoio, cuidado, carinho, compreensão, acolhimento, paciência, incentivo e amor.

Ao meu primo Aylber (em memória) por todas as trocas, pelas histórias compartilhadas, por ter marcado a minha vida de uma maneira tão singular. Você partiu quando eu ingressei na UERJ pela primeira vez e se faz presente na memória, no amor, na história e nos sorrisos da nossa família.

À minha melhor amiga Nicole por todos esses anos partilhando sonhos acadêmicos e a vida antes, durante e depois dos muros da nossa universidade. A UERJ é casa de sentimentos bons, nossa amizade começou quando ela ainda era um sonho, hoje vivemos a materialização de tudo que desejamos aqui. Obrigada por ser apoio, colo, segurança e força, nossa amizade foi uma das bases que sustentou esse caminho!

Às minhas amigas Nohainne, Laurence e Ana Luisa e aos meus amigos Vinicius Francisco e Matheus pelas boas vibrações, apoio e acolhimento no decorrer dessa trajetória, vocês são incríveis!

À minha orientadora, Edna Lúcia Tinoco Ponciano, pelo nosso encontro, por toda partilha, ensinamento, orientação e parceria para tornar essa escrita tão minha e tão afetuosa. Muito obrigada por embarcar nessa trajetória comigo e pelo acolhimento em cada momento de elaboração!

Às moradoras do Complexo do Alemão, por me permitirem escutar sobre suas narrativas, sentimentos, cuidados e experiências, por se exporem destemidamente e de modo tão potente, apostando nas próprias vozes como caminho e direcionamento sobre a real vivência no território e como mulheres negras. Mulheres negras aqui representadas com o nome de outras mulheres negras que abriram caminhos para sermos hoje, cujas histórias e relatos de vida ilustram o quanto nós, mulheres negras, somos mais do que o olhar racista, sexismo e classista que a da sociedade, a mídia e o Estado propagam sobre nossas vidas.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela bolsa concedida, possibilitando, a ampla dedicação à realização desta pesquisa.

À Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), A MELHOR DO RIO, por ser casa e morada de afetos, acolhimentos, oportunidades e transformações. Nas paredes cinzentas encontrei as cores mais belas, as quais não canso de revisitar; nas salas lotadas de sonhos encontrei vínculos que me acompanham até hoje na trajetória da vida; nas cantinas me alimentei e me alimento de um tipo de amor que só quem é “uerjiana desde pequenininha” consegue entender. Eu tinha 15 anos quando da janela do ônibus avistei

um cartaz de “Greve”, a arquitetura única, as paredes cinzentas, a branca sigla UERJ e verbalizei a um familiar “eu vou estudar aqui”. Por ser a materialização, a casa, a morada e a realização de tantos sonhos!

Eu sou a continuação de um sonho
Da minha mãe, do meu pai
De todos que vieram antes de mim
Eu sou a continuação de um sonho
Da minha vó, do meu vô
Quem sangrou pra gente poder sorrir

Trecho da música "Continuação de um sonho",
marcada na história por BK', JXNV$, & Gigantes*, 2022.*

RESUMO

GAMA, Larissa Gonçalves. *Um encontro entre as vozes e a escuta: Diálogos sobre saúde mental com mulheres negras moradoras de favela*. 2025. 119 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) — Instituto de Psicologia. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2025.

Mulheres negras, no contexto brasileiro, são atravessadas por marcadores sociais como raça, gênero e classe. Ao contextualizarmos tais atravessamentos com as favelas e as periferias, nos deparamos com o classismo como um dos marcadores interseccionais que podem se apresentar em suas vivências, atravessando a subjetividade e a construção identitária. Diante da violência de Estado e dos demais marcadores sociais que atravessam a população negra, mulheres negras moradoras de favela desenvolvem estratégias de resposta e de enfrentamento a esse dispositivo para produção de vivência. A questão problema apresentada neste estudo refere-se à construção da identidade das mulheres negras moradoras de favela e os atravessamentos em saúde mental, resultantes da interseccionalidade entre raça, gênero, classe, território e violência de Estado no território, assim como as estratégias de enfrentamento e cuidado em saúde mental elaboradas por elas. O objetivo da presente pesquisa foi investigar e compreender os impactos produzidos pelos marcadores de raça, gênero e classe na saúde mental de mulheres negras moradoras de favela e as respostas de cuidado em saúde mental elaboradas e aplicadas por elas frente a violência de Estado recorrente no território. Realizamos uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório por meio do método do estudo de caso. Para a coleta de dados, utilizamos instrumentos como diário de campo, entrevista semiestruturada e questionário sociodemográfico, a fim de investigar os atravessadores e as estratégias de cuidado em saúde mental elaboradas e aplicadas por mulheres negras moradoras do Complexo do Alemão frente à violência de Estado no território. Selecionamos para participação mulheres negras autodeclaradas, maiores de 18 anos e residentes de uma das quinze favelas que compõem o Complexo do Alemão. As entrevistas foram audiogravadas e transcritas, realizadas remotamente e presencialmente, de acordo com a disponibilidade de cada participante. Para análise do dados coletados utilizamos o método da análise de conteúdo. Como resultado, evidenciamos que mulheres negras moradoras de favela desenvolvem estratégias de regulação emocional como prática de cuidado em saúde mental, assim como possuem rede de apoio, representada majoritariamente pela família, que ocupam papéis de cuidado e proteção frente à violência de Estado no território.

Palavras-chave: mulheres negras; raça; gênero; favela; saúde mental.

ABSTRACT

GAMA, Larissa Gonçalves. *A meeting between voices and listening: Dialogues on mental health with black women living in favelas*. 2025. 119 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) — Instituto de Psicologia. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2025.

Black women, in the Brazilian context, are crossed by social markers such as race, gender and class. By contextualizing such crossings with the favela and the peripheries we are faced with classism as one of the intersectional markers that can presente themselves in their experiences, crossing subjectivity and identily construction. Faced with state violence and other social markers that cross the black population, black women living in favela develop strategies to respond and confront this device for the production of experience. The problem question presented in this study refers to the construction of the identity of black women living in favelas and the crossings in mental health, resulting from the intersectionality between race, gender, class, terntóno and state violence in the territory, as well as the coping and mental health care strategies elaborated by them. The objective of this research was to investigate and understand the impacts produced by race, gender and class markers on the mental health of black women living in favelas and the mental health care responses elaborated and applied by them in the face of recurring state violence in the territory. We conduced a qualitative exploratory research through the case study method. For data collection, we use instruments such as field diary, semi-structured interview and sociodemographic questionnaire, in order to investigate the intermediaries and mental health care strategies developed and applied by black women living in the Complexo do Alemão in the face of state violence in the territory. We selected for participation self-declared black women, over 18 years old and residents of one of the fifteen favelas that make up the Complexo do Alemão. The interviews were áudio-recorded and transcribed, conducted remotely and in person, acoording to the avaliability of each participant. For análisis of the collected data we use the contente analysis method. As a result, we show that black women living in favelas develop emotional regulation strategies as a mental health care practice, as well as have a support network, represented mainly by the Family, which occupy roles of care and protation in the face of state violence in the territory.

Keywords: black women; race; gender; favela; mental health.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -Identificação e categorização da amostra..... 60
Tabela 2 - Composição do núcleo familiar, filhos, religião e serviço de saúde 60
Tabela 3 - Escolaridade..... 61
Tabela 4 - Eixos temáticos e categorias 62
Tabela 5 - Recorrências e % de saturação.....64

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CFP	Conselho Federal de Psicologia
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial da Saúde
PNSIPN	Política Nacional de Saúde Integral da População Negra
SUS	Sistema Único de Saúde
UPP	Unidade de Polícia Pacificadora

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 18
1 **Do passado ao presente** 22
1.1 **O contexto brasileiro** 24
1.2 **Mulheres negras e a construção identitária** 27
1.3 **Favela e a violência de Estado** 32
2 **MULHERES NEGRAS: SAÚDE MENTAL ENTRE A RESISTÊNCIA E A VIVÊNCIA** 36
2.1 **Estresse: experiências cotidianas** 39
2.2 **Entre a voz e a escuta** 40
2.3 **Família** 43
2.4 **Estratégias de cuidado e a regulação emocional** 45
3 **OBJETIVOS** 51
3.1 **Objetivo geral** 51
3.2 **Objetivos específicos** 51
4 **MÉTODO** 51
4.1 **Reflexividade e subjetividade da pesquisadora** 52
4.2 **Procedimentos éticos** 54
4.3 I**nstrumentos** 55
4.3.1 Diário de campo no território 55
4.3.2 Entrevista semiestruturada 56
4.3.3 Questionário Sociodemográfico 57
4.4 **Procedimentos de coleta de dados** 58
4.5 **Análise de dados** 58
4.5.1 Participantes 59
4.5.2 Apresentação de categorias e saturação 62
4.6. Resultados 65
4.6.1 Eixo I — Raça e gênero 66
4.6.2 Eixo II — Saúde mental 75
4.6.3 Eixo III — Regulação Emocional 81
4.7 Discussão 86

REFERÊNCIAS 107
ANEXO A — Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) 117
ANEXO B — Questionário Sociodemográfico 119

O encontro das histórias: carta aberta sobre a escrita, o tema e a pesquisa

Eu fui até onde achavam escuro
Levantei uns da minha cor
Não fiz a causa de escudo
Eu fui além do discurso
Mas se um se levantar e mudar sua jornada
Valeu a batalha[1]

Haveria muitas formas de iniciar a escrita dessa dissertação, muitas maneiras de contar histórias, de falar sobre a população negra de dentro, de falar sobre nós, sobre os nossos e nos permitir cada vez mais ocupar a posição de sujeitos, não mais de objetos. Aqui inicia-se a escrita, costurada à história de mulheres negras e homens negros que vieram antes de nós, que estão no nosso tempo e os que virão.

Essa escrita poderia ser registrada com títulos objetivos que remetessem apenas ao público-alvo, à temática e às teorias as quais ela apresenta e discute, entretanto, se o fizéssemos tratar-se-ia de um distanciamento do lugar pelo qual a afetação se deu, antes e durante sua elaboração. Assim, alguns títulos emergiram até essa escrita final, termos como racismo, sexismo, classismo, violência de Estado e regulação emocional foram cogitados, entretanto, marcariam um lugar distante do qual propõe-se a falar e escutar.

A proposta desse estudo foi escutar as narrativas de mulheres negras em primeira pessoa, compartilhando suas histórias e suas vivências. A identificação direta com o tema proposto para pesquisa, permitiu que a escrita, a perspectiva e a literatura selecionada, apresentassem, como base, majoritariamente, os escritos e pesquisas de pessoas negras. Aqui falaremos de dentro, como um núcleo ativo da problemática pesquisada.

O 'tornar-se negra' se deu fora e dentro dos muros da universidade. Nas trocas com mulheres negras e homens negros, dentro das paredes cinzentas do campus Maracanã da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e no colorido das paredes externas da vida, compreende-se que nossa existência não é sobre dor, mas sobre amor, sobre potência, sobre força, sobre resistência, sobre família e sobre vida! Historicamente, fomos e permanecemos sendo marcadas por outros que projetaram em nós coisas que não nos pertencem. Aqui nos propomos a contarmos nossas histórias e marcarmos nossas posições, a partir de um olhar que, por muitas vezes, os pactos racistas não permitem que sejamos vistas.

---

[1] Canção *Continuação de um sonho* de BK', JXNV$ & Gigantes, 2022.

Com o fôlego que a temática dessa pesquisa proporcionou, se faz importante contar, brevemente, sobre o encontro com o tema e a escolha por sustentá-lo. Dessa forma, sinalizamos que se trata de uma escrita forjada pelas mãos de mulheres negras e homens negros em diferentes dimensões, pelas histórias que sobrenomes, como Gonçalves e Gama, por exemplo, também forjaram.

A proposta desta pesquisa começou a ser desenhada entre 2020 e 2021, durante a pandemia covid-19, mas o incômodo com uma das motivações para a realização começou muito antes. O 'dar-se conta' da estrutura que sustenta nossa sociedade, possibilitou a elaboração de novos modos de caminhar. Assim, caminhamos de mãos dadas com outras pessoas negras, uma caminhada que se dá no encontro e que se direciona por nós, para além de nós. Essa história será contada enquanto dialogamos sobre o período entre 2020 e 2021.

Durante a pandemia covid-19, período em que estávamos em isolamento social, fomos atravessados por novas inúmeras inseguranças, incertezas e medos. Para além disso e dentro disso, mulheres negras eram recorrentemente retratadas pelas mídias de massa, majoritariamente, como vítimas da violência de Estado; convocadas à fala frente ao assassinato de seus filhos, maridos e familiares e/ou representadas a partir da morte de seus corpos, sempre carregando consigo o território de residência.

Por que somos convocadas à falar apenas sobre as violências produzidas por outros aos nossos corpos e aos corpos dos nossos? Por que "ganhamos voz" apenas quando estamos sofrendo os impactos de violências racistas, sexistas, classistas e de Estado? Por que somos colocadas recorrentemente apenas na posição de vítimas? Além disso, por quê, enquanto população negra, nossas histórias não são amplamente contadas com nossas resistências e lutas? Por que estas são contadas sobre olhares que não são nossos e não nos reconhecem?

Enquanto nas favelas e periferias a população residente, acompanhada pelas ONGs e demais projetos sociais, buscava encontrar estratégias para lidar com a pandemia covid-19 e todas as consequências que ela provocou naquele período (e que reverberam até hoje), ações do braço armado do Estado marcavam famílias e vidas negras, periféricas e faveladas, com operações e mortes. O Jornal Voz das Comunidades distribuiu toneladas de alimentos nos territórios periféricos e favelados, mas o foco das notícias sobre as favelas ainda era a violência e a morte. Nesse período, a imagem de mulheres negras estava presente nos noticiários como vítimas e familiares de vítimas da violência de Estado.

O tópico central dessa pesquisa não é sobre as violências e as notícias negativas que atravessam nossos corpos e existências, mas sobre o que fazemos diariamente para produzir vivência, cuidado e saúde mental dentro, fora e além do território, dobrando a estrutura racista, presente em nossa sociedade. Dessa forma, essa pesquisa é sobre nós, mulheres negras, é sobre o que fazemos e não apenas sobre os sofrimentos que, por vezes, nos são impostos.

Considerando a crítica direta ao racismo, ao sexismo, ao classismo e a violência de Estado, assim como as suas formas de expressão, alguns dados históricos e recentes serão brevemente apresentados, para apontar e localizar a estrutura responsável por algumas violências produzidas em nossa sociedade. Não buscamos fechar os olhos e vendar os de quem lê sobre a realidade nas favelas, mas apresentar uma realidade diária, uma vida cotidiana que mobiliza milhares de outras vidas diariamente à uma vivência possível.

Os capítulos presentes nessa pesquisa abordam sobre branquitude, racismo, classismo, sexismo, favela, território e violência de Estado, apresentando dados, notícias e contextos para que a construção sobre saúde mental seja possível. Espera-se que essa carta introdutória e todos os capítulos que compõem essa escrita permitam uma leitura cuidadosa e atenta ao tema e às vozes das mulheres negras.

Em uma entrevista, ao ser questionada sobre "o que é ser feminista", Lélia Gonzalez respondeu de forma objetiva e certeira: "É tomar consciência da sua condição de mulher" (Gonzalez, 2020, p.299). E aqui, das posições ocupadas acrescentamos que, ser feminista e negra está na tomada de consciência da condição de mulher negra e de toda potência que essa posição permite.

Essa escrita é um convite a ruptura com o silêncio, para contarmos nossas próprias histórias e vivências, enquanto convidamos aos outros, para que também nos ouçam. Aqui não buscamos "dar voz", não objetivamos isso, pois desejar tal caminho já seria silenciar o outro. Buscamos aqui a ruptura, a troca de *objeto* por *sujeito* pois, como diz a autora bell hooks (2019b, p.45) "apenas como *sujeitos* é que nós podemos falar. Como *objetos*, permanecemos sem voz — e nossos seres, definidos e interpretados pelos outros". Nesse sentido de ruptura, seguimos com o objetivo de dar escutar as outras mulheres negras, pois para as mulheres de grupos oprimidos que têm reprimido tantos sentimentos — desespero, fúria, angústia —, que não falam, como escreve a poeta Audre Lorde, "pelo medo de nossas palavras não serem ouvidas nem bem-vindas", encontrar a voz é um ato de resistência (hooks, 2019b, p.45).

Aqui considera-se e reconhece-se a urgência do rompimento com o silencio como um fazer político, pessoal, acadêmico, social e profissional. Pessoas negras, principalmente em contextos periféricos e favelados, muitas vezes, “são criadas para acreditar que há muitas coisas as quais não se deve falar, nem no privado nem no público” (hooks, 2019b, p.25). Localizamos a presente escrita, na contramão dessa estrutura de dominação, buscando elevar e escutar às vozes das mulheres negras, periféricas e faveladas, estimulando novos movimentos e fazeres, para que suas vozes, nossas vozes, não sejam mais silenciadas pelo projeto branco, classista, sexista e racista de política de Estado.

INTRODUÇÃO

Para dialogarmos sobre a sociedade brasileira, precisamos reconhecer a existência e a permanência de estruturas como o racismo, o sexismo e o classismo, no país. Tendo em vista que a sociedade brasileira não admite sua estrutura racista, na qual "o negro tende à condição de invisibilidade" (Hasenbalg, 2022, p.125), nos deparamos com os atravessamentos que essa negação produz, naturalizando a existência do racismo e do sofrimento que pode ser experienciado por aqueles que, por ele, são violentados. Dessa maneira, precisamos recordar que o racismo se apresenta como um divisor social promotor de estigmas à população negra (Carneiro, 2011).

O racismo é uma construção ideológica que tem sua eficácia "dada pela sua internalização por parte dos atores (tanto os beneficiários quanto os prejudicados), que o reproduzem em sua consciência e em seu comportamento" (Gonzalez, 2020, p.186). Este se dá por meio de um conjunto de práticas que passaram "por um processo de perpetuação e reforço após a abolição da escravatura, na medida em que beneficiou e beneficia determinados interesses" (Gonzalez, 2020, p.185), pertentes aos sujeitos brancos embebedados pelo pacto da branquitude (Bento, 2022).

O meio pelo qual a sociedade brasileira se constitui, inviabilizando registros históricos sobre o negro, sustenta a construção de uma identidade negra a partir da definição do branco (Hasenbalg, 2022). Diante das designações e dos estereótipos sociais presentes no imaginário social brasileiro, o negro é marcado pela "imperfeição a que, desde sempre, seu próprio corpo esteve associado" (Nogueira, 2021, p.130), a de não ser branco. Nesse sentido, faz-se importante apresentar que há um contexto histórico presente ao falarmos sobre raça pois, como aponta Almeida (2019), "por trás da *raça* sempre há contingência, conflito, poder e decisão, de tal sorte que se trata de um conceito *relacional* e *histórico*. Assim, a história da raça ou das raças é a história da constituição política e econômica das sociedades contemporâneas." (p.18).

Um divisor importante sobre raça e racismo atravessa os caminhos que trilhamos até hoje. Historicamente temos o fenômeno do racismo científico do século XIX que defendia a crença na superioridade entre as raças, que, atrelada ao sexismo, resultou na naturalização da desigualdade de direitos (Carneiro, 2011). Assim, desdobramentos foram e permanecem sendo desenhados por uma história forjada por mãos brancas. Um exemplo, é a separação racial e socioeconômica visualizada, frequentemente, na estrutura

geográfica de cidades como o Rio de Janeiro, que representam posições de privilégios ocupadas pelos brancos em detrimento de pessoas negras, pobres, periféricas e faveladas.

Entretanto, faz-se necessário reconhecer tal divisão geográfica como herança do período escravocrata (Gonzalez, 2020). Ainda, segundo a autora, o racismo "denota sua eficácia estrutural na medida em que estabelece uma divisão racial do trabalho e é compartilhado por todas as formações socioeconômicas capitalistas e multirraciais contemporâneas" (Gonzalez, 2020, p.187).

Em nossa sociedade, a imagem do negro ainda é frequentemente atribuída a estereótipos, por vezes, vinculados ao 'lugar do negro' para o entretenimento, "a pessoa negra como *objeto de divertimento*" (Gonzalez & Hasenbalg, 2022, p.127). No carnaval, por exemplo, por meio das representações nas escolas de samba, com exposição e hiperssexualização dos corpos, e em inúmeros produtos audiovisuais, o negro, frequentemente, é retratado como aquele que sofre, como aquele que produz e reproduz violências de diversas ordens (hooks, 2019a; Gonzalez, 2020; Hasenbalg, 2022).

Para além da ficção, diariamente, o corpo negro é exposto como imagem e representação da violência e da criminalidade pelas mídias de massa. Na cidade do Rio de Janeiro, frequentemente, mulheres negras são entrevistadas sobre as violências sofridas por seus corpos e de seus familiares, principalmente quando vítimas da violência de Estado nos territórios majoritariamente compostos pela população negra. Tais espaços são as favelas e periferias, tratadas pelo Estado como locais-alvo de extermínio em massa dessa população (Pereira, 2017; Gomes & Laborne, 2018; Gama & Ponciano, 2024).

Apoiada na justificativa da morte pelo local de residência e negando as relações raciais, a violência de Estado promove alto índice de violações de direitos e chacinas nas favelas, decorrentes de operações policiais. No dia 24 de maio de 2022, foi registrada a segunda maior chacina policial do Estado do Rio de Janeiro, realizada na Vila Cruzeiro, uma das 15 favelas que compõem o Complexo da Penha, localizado na Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro, separado, geograficamente, pela área de mata que divide o território entre o Complexo da Penha e o Complexo do Alemão, resultando na morte de 25 pessoas. A maior chacina registrada, até então, ocorreu no dia 06 de maio de 2021, na favela do Jacarezinho, também localizada na Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro, resultando em 28 mortes (Silva & Bicalho, 2023).

Diante dos diversos atravessamentos que podem resultar da opressão, da agressão e das diversas formas de violências (Damasceno & Zanello, 2018), produzidas por um sistema racista, sexista e classista, práticas de cuidado são elaboradas. Rompendo com os

muros da psicopatologização, da psiquiatrização e da medicalização da vida, estratégias e tecnologias de cuidado são constantemente elaboradas como método de enfrentamento à diferentes situações.

A perspectiva de estudos sobre as mulheres negras nas favelas e periferias considera a inferioridade histórica à qual foram direcionadas. Nesse sentido, é notório que, ainda que pertencentes a mesma raça e ao mesmo *status* social, mulheres negras são lidas e tratadas como inferiores, mesmo em comparação a homens negros, pois a raça, ainda que esteja em primeiro plano, não anula a desigualdade de gênero (hooks, 2015; 2021). Dessa forma, as definições baseadas nas estruturas racistas, classistas e sexistas, criadas pela branquitude, atribuíram a equidade social apenas no campo do trabalho, resultando na asfixia social das mulheres negras (hooks, 2020; Kilomba, 2019; Santos, 2021).

Apesar dos constantes investimentos em estudos, pesquisas e discussões sobre a saúde mental da população negra e os fatores prejudiciais do racismo, observa-se que o sofrimento psíquico permanece como um fator que pode atravessar os sujeitos negros, principalmente às mulheres negras, como reflexo do racismo, das condições socioeconômicas e do sexismo (CFP, 2017). Portanto, é preciso escutar as vozes das mulheres negras moradoras de favela sobre suas próprias vivências, considerando o contexto socioeconômico ao qual estão inseridas e a violência de Estado produzida e aplicada às favelas como questão coletiva/social, que atravessa a saúde mental dos sujeitos. Elaborando, assim, maior visibilidade para a vivência de mulheres negras nesses territórios e as estratégias de cuidado por elas elaboradas.

Raça, classe, gênero e território estão aqui costurados como unidade de análise em uma perspectiva interseccional. É importante ressaltar que *raça* precisa vir antes de *gênero* quando recortamos a população a qual nos referimos. Entretanto, as categorias de gênero, no contexto racializado, também possuem suas especificidades pois a construção objetiva e subjetiva dos sujeitos é forjada pela relação entre marcadores da diferença como raça, gênero, classe, geração, sexualidade e território, por exemplo (Passos, 2023).

Assim, esta pesquisa se propôs a discutir os marcadores sociais e seus possíveis impactos, tendo como foco central as vivências das mulheres negras, apontando o território das favelas, investigando as respostas e cuidados em saúde mental produzidas frente ao território e a sociedade. Desse modo, para identificar as estratégias de cuidado em saúde mental de mulheres negras residentes de uma favela do Rio de Janeiro, realizamos uma pesquisa empírica qualitativa e exploratória com recorte territorial,

utilizando a escuta como principal fonte de dados. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram: diário de campo no território, entrevista semiestruturada individual e questionário sociodemográfico.

A discussão teórica e a análise de dados explora o fenômeno em questão por meio de diversas abordagens psicológicas, evidenciando como essas teorias se interrelacionam e se complementam no contexto da pesquisa. A utilização dessas diferentes perspectivas permite um olhar mais abrangente sobre a temática estudada, proporcionando uma compreensão multidimensional.

As entrevistas foram realizadas com 8 mulheres negras residentes do Complexo do Alemão, favela-bairro localizada na zona norte da cidade do Rio de Janeiro/RJ. O processo de coleta se deu por meio de convites durante a realização do diário de campo, indicações das participantes e divulgação nas redes sociais, que possibilitaram uma amostra heterogênea no que tange as experiências, as conformações familiares e regiões de residência.

Correspondendo ao compromisso ético, as entrevistadas não foram identificadas no conteúdo dessa escrita, seus nomes foram substituídos pelos de algumas das inúmeras mulheres negras que inspiraram o processo de idealização da pesquisa e que reverberaram direta ou indiretamente no processo constante e permanente ‘do ser negra’, sendo elas: Angela Davis, Beatriz Nascimento, bell hooks, Carolina Maria de Jesus, Cida Bento, Conceição Evaristo, Lélia Gonzalez e Sueli Carneiro.

1. Do passado ao presente

No decorrer da construção do Brasil, negros e indígenas foram escravizados e tratados como inferiores por não serem brancos. Como consequência da ausência da brancura, foram submetidos a constantes tentativas de dominação, por meio de violências, abusos e escravização. Entretanto, não corresponderam passivamente a esse lugar e, ao elaborarmos sobre o tema, contextualizá-lo se apresenta como disparador de discussões.

Luta, resistência, revolta e aquilombamento são alguns dos elementos que compõem a histórica resistência negra à escravidão (Munanga & Gomes, 2016). Ao nos referirmos ao aquilombamento enquanto ato de resistência negra, apresentamos o *aquilombar-se* que, de acordo com David (2023) consiste em

> resistir em busca libertária, abolicionista e antirracista, valorizando aspectos territoriais e culturais da população que predominantemente tem sido vítima (...) de um Estado que busca lhe fazer anônima, indigente, presa, morta e, acima de tudo, medicalizada. (p.147)

As marcas históricas evidenciam que a sociedade brasileira é produto da escravização do corpo negro iniciada com o tráfico negreiro entre 1550 e 1560 (Gonzalez, 2020; Alencastro, 2018). A formalização da abolição da escravatura realizada em 13 de maio de 1888 não pôs fim ao racismo, não exterminou a desvalorização racial sobre os negros e tampouco encerrou os diversos meios de violência produzidos sobre seus corpos e vidas. Com o fim da escravidão, a presença da população negra se tornou ainda mais expressiva na sociedade.

Resultando da crença na superioridade racial, herdada do racismo científico do século XIX, pautada na idealização da existência de seres humanos 'melhores' do que outros, temos o racismo (Munanga & Gomes, 2016). Tal crença passou por reformulações que estimulam a naturalização da desigualdade de direitos ainda presente (Carneiro, 2011).

O racismo científico buscava estratégias de eliminação total da negritude, do 'ser negro' pautada na sua crença em superioridade e dominância, assim, apontava que aqueles de raça-cor frutos de relacionamentos entre brancos e negros eram elementos de transição que resultariam na "constituição de uma nação de brancos" (Santos & Silva, 2018, p.266), um processo histórico racial conhecido, nomeado e conceituado como *mestiçagem*. Importante pontuarmos sobre mestiçagem pois sabemos que "o atual povo brasileiro é oriundo de quatro continentes: América, Europa, África e Ásia" (Munanga & Gomes, 2016, p.17), logo, brancos e negros brasileiros são frutos de miscigenações.

Como consequência dessa estrutura, o racismo se apresenta como um fator capaz de desencadear sofrimento psíquico, assim como diferentes modos de exercício da violência em seu nome. Apesar da escravatura ser considerada pela população não-negra como "coisa do passado", negros e seus descendentes permanecem, por vezes, sendo, socialmente, vistos, lidos, interpretados, estigmatizados e classificados como inferiores (Santos & Silva, 2018).

O racismo no Brasil se divide em três dimensões: racismo estrutural, racismo individual e racismo institucional (Almeida, 2019). Sabemos que a raça é uma construção social decorrente das relações, das quais o racismo se apresenta como sintoma (Munanga, 2004; Munanga & Gomes, 2016; Almeida, 2019). Dialogando sobre o racismo com uma perspectiva diretamente relacional, é perceptível que ele é "um dos modos pelo qual o Estado e a as demais instituições estendem o seu poder sobre toda a sociedade" (Almeida, 2019, p.30). Na perspectiva do racismo estrutural temos o racismo institucional no qual o domínio se dá com o estabelecimento de parâmetros discriminatórios baseados na raça, que servem para manter a hegemonia do grupo racial no poder [branco]. Isso faz com que a cultura, os padrões estéticos e as práticas de poder de um determinado grupo tornem-se o horizonte civilizatório do conjunto da sociedade. (Almeida, 2019, p.28)

Almeida (2019) aponta que "na visão institucionalista, o racismo não se separa de um projeto político e de condições socioeconômicas específicas" (p.28). Discutir a divisão geográfica observando a raça-cor dos sujeitos ocupantes dos territórios, por exemplo, nos permite identificar a aplicação permanente dessa estrutura.

Além do racismo estrutural frequentemente experienciado por meio do racismo institucional, temos outros modos de expressão desse marcador da diferença, como o *racismo cotidiano* que se apresenta "não apenas como a reencenação de um passado colonial, mas também como uma realidade traumática, que tem sido negligenciada" (Kilomba, 2019, p.29). Logo, é indispensável reconhecermos que a diferenciação racial é um movimento político, cujo Estado tem grande responsabilidade na sua efetivação. De tal modo, raça, classe e gênero se apresentam em uma costura interseccional produtora de estigmas e violências sobre os corpos e as subjetividades dos brasileiros.

As estratégias racistas aplicadas no Brasil, partem da consideração da população negra como inimiga, de tal forma, que se acredita que "para deter o inimigo é preciso atualizar permanentemente as estratégias de subordinação e destruição para a manutenção dos privilégios da branquitude" (Passos, 2023, p.69). A frequente busca por atualização dessa subordinação racial está documentada e presente nas favelas e periferias, territórios

nos quais seus moradores são atravessados por violências que impedem o ir e vir, o viver e o permanecer, apresentando, assim, a dita *guerra às drogas,* em uma guerra racista e classista contra a vida negra.

Diante do exposto, este capítulo se propõe a discutir o contexto social brasileiro por meio de temáticas como racismo, branquitude, sexismo e classismo, em correlação com as favelas e a violência de Estado. Apresentamos o território do Complexo do Alemão, ao qual se destinou a coleta de dados da pesquisa, cuja investigação dialogou para a construção da temática central: a saúde mental das mulheres negras residentes de favela. Apresentamos tais contextos visto que ainda que atravessadas por raça, gênero, classe e território, como marcadores da diferença, mulheres negras elaboram e executam estratégias de cuidado em saúde mental.

1.1 O contexto brasileiro

Ainda que a presente escrita não seja direcionada à análise da branquitude, sua breve apresentação é importante ao diálogo sobre as relações raciais e a desigualdade socioeconômica presente na sociedade brasileira. Posto que, diante do *pacto da branquitude* (Bento, 2022) e dos seus impactos na elaboração e manutenção social, assim como na construção identitária dos indivíduos, a superioridade suposta ao branco frente às pessoas negras ainda produz desigualdades, pois

> para alguns brancos (e outros que assim se supõem), parece só haver um jeito suportável de ser negro: aquele ligado ao fracasso, à vulnerabilidade, ao servilismo, à dependência e a inferioridade introjetada. Negros e negras fortes, altivos e vencedores parece um insulto para esses brancos (Carneiro, 2011, p.124-125).

Bento (2022) ao discutir racialidade apresenta os pactos civilizatórios que localizam brancos, majoritariamente homens, em posições de poder e liderança em empresas, universidades e cargos públicos. De acordo com a autora, as instituições, sejam elas públicas ou privadas e a sociedade civil estabelecem modos de funcionamento expressos nos perfis de trabalhadores (empregados e líderes). Esse mecanismo ocorre de tal modo que há uma transmissão intergeracional desses valores, que compõem o conceito que Bento (2022) apresenta como *branquitude*, no qual "sua perpetuação no tempo se deve a um pacto de cumplicidade não verbalizado entre pessoas brancas, que visa manter seus privilégios" (p.18). Dessa branquitude, temos o que autora nomeia como *pacto da branquitude* que

> Trata-se da herança inscrita na subjetividade do coletivo, mas que não é reconhecida publicamente. O herdeiro branco se identifica com outros herdeiros brancos e se beneficia dessa herança, seja concreta, seja simbolicamente; em contrapartida, tem que servir ao grupo, protegê-lo e fortalecê-lo. Este é o pacto, o acordo tácito, o contrato subjetivo não verbalizado: as novas gerações podem ser beneficiárias de tudo que foi acumulado, mas têm que se comprometer "tacitamente" a aumentar o legado e transmitir para as gerações seguintes, fortalecendo seu grupo no lugar de privilégio, que é transmitido como se fosse exclusivamente mérito. E no mesmo processo excluir os outros grupos "não iguais" ou não suficientemente meritosos. (Bento, 2022, p.24-25)

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) pesquisa a população brasileira, investigando o quesito raça-cor por meio da autodeclaração, na qual cada pessoa pode se autodeclarar como preta, branca, parda, amarela ou indígena. O Censo Demográfico de 2022, realizado pelo IBGE apresentou que 43,5% da população se autodeclara como branca (redução de 4,2% em comparação aos dados do Censo de 2010), e que 55,5% da população brasileira se autodeclara como negra, sendo 10,2% autodeclarados como pretos e 45,3% autodeclarados como pardos (aumento de 4,8% em comparação ao dados do Censo de 2010) (IBGE, s/d; Brasil, 2017). Os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua, também realizada pelo IBGE, no mesmo ano, apresentou um novo aumento significativo de pessoas negras autodeclaradas como pretas e pardas, correspondendo ao total de 56% da população brasileira (IBGE, 2022). Entretanto, esses dados não representam a redução da desigualdade racial.

Ao discutirmos as relações raciais, não podemos nos ater ao racismo e a raça como um "problema do negro", porque não o é. A história brasileira "foi profundamente marcada pela brutalidade contra as populações negra e indígena que eram vistas como ameaça aos interesses dos europeus" (Bento, 2022, p.30). Logo, é notória a importância de explicitar que não foi a população negra quem criou a noção de raça e o racismo, estes são projetos brancos que se perpetuam até os dias de hoje. Dessa forma, desde o processo da colonização brasileira, a branquitude foi constituída por meio do 'senso de identidade comum' estabelecido pelos brancos, direcionando sobre a população negra estigmas como o *estranho*, o *diferente*, o *fora da norma*, o *não humano*.

Houve uma naturalização europeia na ocupação simbólica e subjetiva da posição de superioridade racial que acreditavam. Primeiro buscaram o apagamento dos indígenas e de suas culturas por meio, por exemplo, da catequização, em seguida criaram um senso de "identidade comum" em contraste com os africanos (Bento, 2022). Assim, "a natureza desigual dessa relação permitiu que os brancos estipulassem e disseminassem o

significado de si próprios e do outro através de projeções, exclusões, negações e atos de repressão" (Bento, 2022, p.29).

No Brasil, somos constantemente confrontados com a negação da herança escravocrata que nos fundou, entretanto a ruptura com essa versão histórica está permanentemente em disputa. Segundo Bento (2022) é necessário o debate e o reconhecimento das relações de dominação para criar "condições de avanço para outro tipo de sociedade e outros pactos civilizatórios" (p.15) pois, ainda segundo a autora

> Não temos um problema negro no Brasil, temos um problema nas relações entre negros e brancos. É a supremacia branca incrustada na branquitude, uma relação de dominação de um grupo sobre o outro, como tantas que observamos cotidianamente ao nosso redor, na política, na cultura, na economia e que assegura privilégios para um dos grupos e relata péssimas condições de trabalho e vida, ou até a morte, para o outro. (Bento, 2022, p.14-15)

Como reconhecido pelo Conselho Federal de Psicologia (2017), as discriminações raciais, os preconceitos e os estereótipos são os principais constituintes do racismo, frequentemente personificado pela discriminação. A desigualdade socioeconômica brasileira e o racismo estrutural expresso frequentemente por meio do racismo institucional (Almeida, 2019), não permitem que negros e brancos estejam em posições igualitária na ocupação de posições de poder, tampouco no processo de ascensão social, visto que a raça se apresenta como um critério de discriminação.

No processo de dominação, racismo, sexismo e classismo são estruturas que precisam ser consideradas como unidade de análise, rompendo com a independência da análise de cada marcador. Assim, no decorrer de toda a escrita abordaremos aspectos dessa costura social, direcionando nossos olhares às mulheres negras e às favelas cariocas. Torna-se importante pontuar que, aos nos referirmos à *população negra*, não desconsideramos as especificidades e subjetividades de cada sujeito que dela fazem parte, tampouco objetivamos apresentar uma generalização do *ser-negro*. Somos múltiplos, únicos e plurais.

Reconhecer a história brasileira, a existência e permanência do pacto da branquitude enquanto estrutura permanente de dominação possibilita um olhar de ruptura com a naturalização da desigualdade e do racismo. Entender essa costura política, histórica e social permite olhar para as vivências da população negra nas favelas e periferias, com todos seus atravessamentos e ausências de políticas públicas efetivas, de modo crítico e mobilizador. Mais uma vez, temos a resistência negra sendo expressa diariamente a toda política de extermínio e adoecimento. Cuidado, vida, cultura, arte e educação são produzidos e vivenciados nesses espaços para além das práticas e

elaborações do Estado que permanece pautado numa crença hegemônica branca, que utiliza seu braço armado como ferramenta de dominação.

1.2 Mulheres negras e a construção identitária

Somos negras! Uma existência marcada por uma história contada que não favorecia e não respeitava nossa existência. Apresentamos a mulheridade negra considerando a perspectiva histórica de resistência. Rompemos com a construção identitária dos moldes brancos, encontramos outros modos de existir, e existimos.

Ao nos direcionarmos a análise histórica sobre as mulheres negras e o processo de inserção social, tem-se que "mulheres negras vivenciaram, de forma diferenciada, sua inserção na sociedade, quando comparadas às mulheres brancas ou aos homens negros, por exemplo" (Marcondes et al., 2013, p.15). A estrutura social de igualdade racial não foi amplamente estabelecida, mas o processo de ruptura com a 'imagem universal branca' que nos diferencia e nos torna desiguais (Cisne & Ianael, 2022), hoje nos permite a reafirmação do que é nosso.

A construção da identidade racial no Brasil opera de maneira singular. Mulheres negras estão posicionadas na base da pirâmide social, sustentada pelo "esqueleto capitalista, racista e sexista" (Conceição et al., 2023, p.106), pois a sociedade em que vivemos se estrutura de modo patriarcal-racista-capitalista, que atua renovando continuamente a desigualdade nas relações, presente desde o período colonial (Cisne & Ianael, 2022). Do mesmo modo, a expressão das desigualdades resulta em invisibilidade das mulheres negras, posto que, aqui

> apresentamos a mulher negra como sujeito histórico e político fundamental nas ações de resistência contra a escravização. Mulheres que permanecem, em sua maioria, silenciadas pela narrativa dominante branca. [...] Concluímos que mesmo diante da desigualdade social, as mulheres negras lideraram resistências e lutas contra a escravização, em defesa da liberdade. (Cisne & Ianael, 2022, p.191)

A autodeclaração racial, para a população negra, atua como ferramenta de reocupação social de lugares historicamente negados pela inferiorização à qual foram projetados, banhada por racismo e discriminação. Assim, possui função política e social, nos permitindo dizer sobre nós, sobre a nossa própria identidade, por meio do reconhecimento de nossas histórias e da histórica e permanente miscigenação constituinte da sociedade brasileira (Munanga & Gomes, 2016).

Mulheres negras são historicamente subjugadas pela interseccionalidade entre raça e gênero. No contexto sócio-histórico brasileiro, a diferenciação entre *branco* e *negro* opera como construto social no qual "o ideal de ego é ser branco, cabe, portanto, ao afrodescendente, a negação de suas origens africanas e a busca de um ideal inatingível — a *brancura*" (Ferreira & Camargo, 2011, p.377). Nota-se que a discussão sobre as mulheres negra é perpassada pela interseccionalidade.

Cunhado por Kimberlé Crenshaw em 1989, no contexto norte-americano do movimento de mulheres negras, a interseccionalidade e a sua aplicabilidade possui diferentes vieses em constante e permanente disputa. Dessa forma, o conceito de interseccionalidade ao qual nos direcionamos, corrobora com a compreensão de Patricia Hill Collins e Sirma Bilge (2021) que o apresentam como um modo de análise de estruturas desiguais, visto que "o entendimento das contradições da sociedade não pode ser deslocado de uma práxis transformadora e vice-versa, sendo um movimento dialético." (Passos, 2023, p.22)

Estudos sobre as mulheres negras, apontam racismo, sexismo e classismo como alguns dos dispositivos capazes de atuarem como opressores, produzindo em alguns casos silenciamento, luta ou novas produções como estratégias de cuidado. A interseccionalidade entre eles é capaz de resultar negativamente sobre a existência negra feminina, produzindo estereótipos e diferentes formas de opressão (Carneiro, 2011). A diferenciação e a estigmatização operam de modo relacional entre os sujeitos, visto que "as opressões são fenômenos de grupo, resultantes de múltiplos sistemas de dominação e posicionamento social" (Moraes & Silva, 2017, p.62).

Aqui, consideramos os marcadores de raça, gênero e classe operantes de fenômenos que conhecemos como racismo, sexismo e classismo. Dialogamos nessa costura porque o sexismo[2], assim como o racismo e o classismo, é um dos fatores participantes na construção de ideologias presentes e recorrentemente renovadas na sociedade. Já o classismo apresenta-se como marcador para a discussão, tendo em vista que a classe socioeconômica também atua como fator determinante nas escolhas dos sujeitos, principalmente daqueles em posições de desvantagens (Ponciano, 2021b).

Adotamos racismo, sexismo e classismo como operadores da interseccionalidade visto que estamos dialogando sobre mulher negras moradoras de favela. Ao debatermos

---

[2] Apresentamos sexismo aqui como o termo "designado ao conjunto de ideias e práticas que privilegiam determinado gênero em detrimento de pessoas de outro gênero ou que não se identificam com algum gênero" (Silva & Chai, 2018, pp.992-993).

sobre o classismo e as desigualdades, temos o dinheiro como um fator que também pode causar sofrimento, por sua ausência, ou como mecanismo possibilitador de satisfação de necessidades, sejam elas de saúde, de lazer ou de segurança (Ponciano, 2021b). No contexto das favelas, por exemplo, o desenvolvimento econômico e a maior disponibilidade de dinheiro, por vezes, resultam na quebra de ciclos de pobreza, possibilitando a ruptura com alguns cenários, como a vivência constante com a violência de Estado no território.

Dessa forma, reconhecemos que recorrentes episódios atribuem às questões das mulheres negras às demandas dos homens negros ou às demandas apenas de mulheres (hooks, 2020), considerando somente o gênero e retirando a racialidade. Entretanto, os atravessamentos não correspondem somente às questões de gênero, assim como não correspondem apenas a raça, a opressão é interseccional, pois "raça e sexo são ambos facetas imutáveis da identidade humana" (hooks, 2020, p.35), e pensá-las separadamente seria a negação dessa premissa.

Assim como a definição de humanidade foi atribuída a imagem do branco (Fanon, 2022), a feminilidade vivenciou um processo semelhante no imaginário social, pois "a universalização do ser mulher destinou atribuições, papéis e promoveu a naturalização da essencialização de determinadas características como parte dessa identidade social" (Passos, 2023, p.34). Ao tratar-se de mulheres negras, os papéis atribuídos também se referem à objetificação dos corpos, à violação de direitos e à servidão aos brancos. Como resultado, "a socialização racista e sexista nos condicionou a desvalorizar nossa condição de mulher e a considerar a raça como o único rótulo relevante de identificação" (hooks, 2020, p.17)

Tal sentido de análise se estabelece na narrativa presente na vivência de mulheres negras sobre o processo de cuidado, autoamor, autoestima e reconhecimento da estrutura de discriminação, por vezes presente no olhar de rejeição ou desvalorização do outro. A tecitura da experiência feminina negra é comumente atravessada pelas representações do lugar racista e sexista historicamente atribuído.

Nessa costura, a construção da mulheridade negra possui heterogeneidades como "a diversidade de temporalidades, visões de mundo, experiências, formas de representação, que são constitutivas do modo como nos apresentamos e somos vistas ao longo dos séculos da experiência diaspórica ocidental" (Werneck, 2010, p.10). Diante disso, como a experiência da constituição e vivência da mulher negra resulta do encontro entre o passado, o presente e o futuro?

A declaração pró-Conferência de Racismo resultante da *II Conferência Mundial contra o Racismo, Xenofobia e Formas correlatas de Intolerância*, realizada na África do Sul em 2001, apresenta a constatação de que a

> conjunção do racismo com o sexismo produz sobre as mulheres negras uma espécie de asfixia social com desdobramentos negativos sobre as dimensões da vida, que se manifestam em sequelas emocionais com danos à saúde mental e rebaixamento da autoestima (Carneiro, 2011, pp.127-128).

No território das favelas, mas não apenas nele, mulheres negras têm, por vezes, suas subjetividades forjadas e seus corpos marcados, cotidianamente, por violências carregadas de opressões e explorações racistas, sexistas e classistas (Passos, 2023).

A rejeição racista sobre os traços negroides estimula a busca do negro por um encaixe inatingível, ao que não lhe pertence, o de ser branco (Nogueira, 2021). A idealização da brancura como padrão de beleza e humanidade, resulta, por vezes, na distorção da imagem da mulher negra, movimento que impacta diretamente na elaboração da identidade, interferindo no processo individual e coletivo do ser-negra (Dias, 2010; Carone et al., 2016).

Estruturas sociais, políticas e econômicas, pautadas no racismo, posicionadas por meio do racismo estrutural e do pacto da branquitude (Almeida, 2019; Bento, 2022), que ainda direcionam a submissão ao negro e a superioridade ao branco, objetivam não permitir a validação de olhares positivos sobre o negro, o que sustenta o modelo ideal de identidade em termos, padrões e imagens brancas (Souza, 2021). O imaginário social ainda atribui às mulheres negras imagens estigmatizantes de cuidado, hiperssexualização, servidão e sofrimento, que as nomeia como cuidadoras, guerreiras, fortes e lutadoras, em contraste com mulheres brancas, que são interpretadas como símbolos de delicadeza, beleza, fragilidade e amor (hooks, 2019; 2020; Gonzalez, 2020).

O processo de ruptura com o padrão branco de humanidade está diretamente vinculado à jornada de reconhecer-se negra. O estabelecimento da identidade, enquanto uma construção sócio-histórica atravessada pela percepção dos sujeitos em sociedade e pelos modos relacionais com estruturas de poder e opressão (Davis, 2016), localiza o sujeito no mundo, permitindo a identificação e valorização das diferenças. No caso da autodeclaração racial, declarar-se negro significa, automaticamente, negar-se branco, movimento de percepção da identidade de si e do outro (Silva, 2000).

A posição ocupada pelo grupo de pertença no âmbito social e racial, assim como as experiências históricas e presentes de lutas, contribuem com a elaboração da identidade frente a percepção de si e do mundo (Davis, 2016). Debater esse aspecto se faz importante

visto que “os traços culturais marcam referências da condição humana que se expressa nos rituais, práticas linguísticas, comportamentos alimentares e tradições (Conceição et al., 2023, p.105). Ainda de acordo com as autoras,

> A identidade negra se edifica progressivamente, desde as primeiras relações no grupo social mais próximo, numa ação que envolve incontáveis variáveis, causas e efeitos, desde as relações primarias do grupo social mais íntimo, no qual a comunicação pessoal se estabeleceu nos primeiros ensaios de uma futura visão de mim. (Conceição et al., 2023, p.105)

O processo de reconhecimento de si, de constituição da identidade e da autoimagem da população negra tem a valorização da cultura negra e o resgate ancestral histórico como “fundamentais para a construção de uma autoestima positiva e resistente, que possa enfrentar as opressões e desafios impostos pelo racismo e outras formas de discriminação” (Conceição et al., 2023, p.107). Ao atribuirmos esses movimentos de reconhecimento identitário, nos deparamos com a elaboração de quebras com estigmas sociais e novas produções de *ser*. Como apontam, “a luta das mulheres negras por igualdade e respeito é fundamental para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária, livre de discriminações e violências” (Conceição et al., 2023, p.110).

Do mesmo modo, a retomada às memórias históricas e ancestrais que evidenciam o poder daquelas que resistiram e lutaram contra a escravidão, nos permite esperançar e continuar as lutas pelas conquistas e garantias de nossos direitos enquanto sujeitos (Cisne & Ianael, 2022). Pelas que vieram antes de nós, pelas que somos e pelas que virão, seguimos.

No dia 18 de novembro de 2015, em Brasília, 35 mil mulheres participaram da *Marcha das mulheres negras*, que resultou na “Carta das Mulheres Negras”, que dentre outras demandas, “expõe a compreensão de que o racismo e o sexismo, atuando juntos, perpetuam a violência contra a mulher negra” (Figueiredo, 2018, p.1094). Denunciando e expondo a violência de Estado, a desigualdade salarial e a negação da garantia de direitos básicos, a “Carta das Mulheres Negras” estava direcionada ao direito à vida, à humanidade, ao direito à direitos e a valorização da diferença. Tal pontuação está presente em seu conteúdo pois, “Marchamos por justiça, equidade, solidariedade e bem-estar que são valores inegociáveis, diante da pluralidade de vozes que coabitam o planeta e reivindicam o Bem Viver” (Marcha das Mulheres Negras, 2015).

Diante disso, estruturas sociais que ainda optam pelo não reconhecimento das demandas e especificidades das mulheres negras operam diretamente nas práticas, nos

debates e nas tentativas de construções políticas negligenciadoras por atribuírem o *pessoas negras* à *homens negros* e *mulheres* às *mulheres brancas* (hooks, 2020).

Frente ao exposto, nos cabe pontuar que, rompendo com todas as estratégias de aniquilamento social, mulheres negras produziram e produzem práticas de cuidado no campo da saúde mental, da saúde física, do trabalho, da família e dos demais lugares ocupados por elas. Tal movimento implica a alteração da história contada sobre nossos corpos e nos possibilita apresentar nossas próprias narrativas em papéis de liderança e luta, no decorrer da elaboração e sustentação da sociedade brasileira.

1.3 Favela e a violência de Estado

Novas formas de violência, racismo e desigualdade social foram elaboradas como mecanismos de modernização do período escravocrata. Sabemos que a violência, assim como o racismo, opera de forma estrutural e estruturante na sociedade brasileira por meio da política, da estigmatização de sujeitos (Mbembe, 2018), da prisão e dos manicômios judiciários atribuídos aos negros, mediante a um "punhal colonial" que, em nome de uma suposta garantia de 'segurança', subjuga e condena o negro (Fanon, 2022).

O tráfico negreiro abolido em 1850 e a abolição da escravatura em 1888 resultaram no desenvolvimento e na aplicação de um novo mecanismo de extermínio da população negra (Silva & Bicalho, 2023). Este se deu pela via da sustentação da dominação e do aniquilamento dos corpos negros na sociedade (Gama & Ponciano, 2024).

O olhar sobre o negro, construído pelo colonizador, o considera como não sujeito, não existente, atribuindo estigmas de violência e não-humanidade, nos quais sua 'não existência' rotula seus instintos como ameaças recorrentes. O olhar e o rótulo destinado aos negros, lidos como "selvagens e primitivos" (Passos, 2023, p.78), confere aos brancos uma justificativa para torná-lo um alvo de assassinato e de apagamento.

O racismo e as desigualdades sociais podem ser visualizados em cidades como o Rio de Janeiro, cuja estrutura geográfica separa as favelas e as periferias dos espaços ocupados pelos brancos (Gama & Ponciano, 2024). Como grande espaço de representação e aplicação desse ódio social, as favelas, espaços majoritariamente ocupados pela população negra (Gomes & Laborne, 2018), são frequentemente violentadas pelo braço armado do Estado.

Notícias sobre as "operações policiais" realizadas como estratégia pela Política de Segurança Pública no Rio de Janeiro (Silva & Bicalho, 2023), em nome da dita "guerra

às drogas", são diariamente propagadas. Contudo, os resultados decorrentes dessas operações, são os numerosos registros de mortes de pessoas negras, pobres, faveladas e periféricas. Tais dados são justificados pela mídia de massa, por meio da estigmatização das vítimas de Estado, como "suspeitas de envolvimento com a criminalidade".

Corpo negro, pobre e favelado, sem espaço para fuga, sem direitos e visto como descartável, é lido como o "efeito colateral" da suposta guerra civil entre policiais e traficantes (Carneiro, 2011; Mbembe, 2018). A população negra é, então, o suspeito idealizado para a satisfação das crenças e práticas racistas do Estado e da sociedade. As mídias de massa ao noticiarem sobre favelas e periferias, majoritariamente, a partir de operações policiais e mortes, reforçam tais estereótipos. Dessa forma, reproduzem uma perspectiva estatal, militarista, racista, sexista e classista na qual todos os sujeitos-moradores negros desses territórios são vistos como violentos, perigosos e vinculados à criminalidade, principalmente quando vítimas dessa política de extermínio.

Ao abordarmos sobre as favelas cariocas, por exemplo, nos deparamos com diversos registros de operações policiais nas quais o alvo-negro é encontrado. Reconhecendo que a presença majoritária da população negra nas favelas e periferias corresponde a estratégia de isolamento dessa população, temos um grande marco representacional das desigualdades sociais brasileiras (Pereira, 2017). Sobre esse olhar social para o negro e para a favela, Lélia Gonzalez (2020) diz:

> A primeira coisa que a gente percebe nesse papo de racismo é que todo mundo acha que é natural. Que negro tem mais é que viver na miséria. Por quê? Ora, porque ele tem umas qualidades que não estão com nada: irresponsabilidade, incapacidade intelectual, criancice etc. e tal. Daí é natural que seja perseguido pela polícia, pois não gosta de trabalho, sabe? Se não trabalha é malandro, e se é malandro é ladrão. Logo, tem que ser preso, naturalmente. Menor negro só pode ser pivete ou trombadinha, pois filho de peixe, peixinho é. Mulher negra, naturalmente, é cozinheira, faxineira, servente, trocadora de ônibus ou prostituta. Basta a gente ler o jornal, ouvir rádio e ver televisão. Eles não querem nada. Portanto têm mais é que ser favelados. (p.78)

Nas favelas da cidade do Rio de Janeiro, há uma autorização de violência sobre os moradores do território assinada pelo Estado, visto que o cotidiano desses espaços é marcado pela permanente ameaça de 'invasão policial' — operações policiais — que marcam violentamente os territórios pelos intensos conflitos, armamento pesado, assassinatos, execução em massa, tortura, desamparo, carros blindados, destruição e violência. Tais situações ocorrem nos territórios racialmente demarcados como lugares de horror e violência, podendo ter a presença armada do Estado a qualquer momento sem pedir licença para operar. Como consequência, temos as vítimas diretas, ou mortos, e as

vítimas indiretas, as mães e familiares, que precisam lidar com as consequências permanentes do terror do Estado e da não ética de guerra (Passos, 2023, p.103).

Como aponta Nogueira (2021) não podemos esquecer que o Estado "é o resultado dos antagonismos de uma sociedade civil" (p.54). Em uma sociedade racista, sexista e classista, por exemplo, como se apresenta o Estado? De que Estado estamos falando? Isildinha Baptista Nogueira (2021) faz uma avaliação preciosa sobre isso ao apontar que o Estado

> é a representação política de uma sociedade civil em que a burguesia é a classe dominante, que exerce seu papel não só econômico, mas político, cultural, ideológico etc. Sua hegemonia enquanto classe não é só porque detém o poder político e econômico, mas porque seus valores e ideais são dominantes e preservados pelos dominados até quando lutam contra a dominação exercida pela burguesia. (Nogueira, 2021, p.54)

Assim, cabe pontuar que o projeto político de violência de Estado, por exemplo, está regado de preconceitos e crenças que perpetuam e sustentam o imaginário social brasileiro com seus pactos racistas. Desse modo, ainda que o Estado veja e exerça frequentemente sua força sobre as favelas e periferias de modo violento e discriminatório, esses espaços são compostos por pessoas que, em acordos verbais ou não, estabelecem estratégias e relações de cuidado.

Assim, apresentamos o território do Complexo do Alemão dialogando com as marcas da violência de Estado e as produções de cuidado e resistência de seus moradores. Não nos limitaremos à violência, à dor, à morte e ao sofrimento para falarmos de um povo rico de narrativas e resistências, que todos os dias trabalha em busca do bem-estar, do bem-viver, do aquilombamento e do acolhimento. Entretanto, tais exemplificações são importantes para contextualização sobre o território do qual estamos falando e no qual as entrevistadas estão inseridas.

Apresentar o Complexo do Alemão apenas como uma favela-bairro[3] localizada na zona norte da cidade do Rio de Janeiro/RJ, não dá conta de explicitar a imensidão de saberes, experiências e vivências presentes no território, também conhecido como Alemão, CPX Alemão e Morro do Alemão. Localizado na Serra da Misericórdia, na Zona Norte da Cidade do Rio de Janeiro/RJ, composta por 54.202 mil habitantes de acordo com o Censo 2024 (IBGE, 2024), o Complexo do Alemão é formado pelo conjunto de 15 favelas, sendo elas: Nova Brasília, Reservatório de Ramos, Parque Alvorada, Morro das Palmeiras, Casinhas, Fazendinha, Canitar, Pedra do Sapo, Morro dos Mineiros, Morro do

[3] De acordo com Couto & Rodrigues (2015) tal região "só adquiriu existência nomial, administrativa e simbólica, a partir de 1993, quando foi oficializado como bairro" (p.7)

Adeus, Morro da Baiana, Matinha, Areal, Coqueiro e Grota/Joaquim de Queiroz. Ainda que vinculado pelas mídias de massa "à criminalidade, à pobreza, à falta e a negação" (Couto & Rodrigues, 2015, p.7), seu espaço é composto por vidas e resistências.

Em 28 de novembro de 2010, o território foi marcado pela megaoperação de ocupação da Unidade de Polícia Pacificadora (UPP). A UPP foi um projeto da Secretaria Estadual de Segurança do Rio de Janeiro, com a proposta de retomada/recuperação do território por parte do Estado. Entretanto, a violência de Estado não cessou no território após essa "megaoperação". Entre 2010 e 2024 foram realizadas novas operações policiais, resultando em numerosas mortes.

Em 21 de julho de 2022, houve uma nova chacina no território, resultando no registro oficial da morte de mais 18 pessoas. No dia 24 de maio de 2023, mais uma operação policial resultou na morte de 4 pessoas no Complexo do Alemão. Em 27 de fevereiro de 2024, houve uma nova operação policial no território, marcada pelo intenso tiroteio que resultou no registro e divulgação da morte de 9 pessoas, identificadas e registradas pelo braço armado do Estado como "suspeitas".

No dia 18 de outubro de 2024 o Complexo do Alemão, novamente, esteve à frente dos jornais e demais veículos de comunicação. Dessa vez, não abordavam um acontecimento recente, mas um problema ainda atual. Neste dia, a Chacina de Nova Brasília, na qual 13 pessoas foram assassinadas durante uma operação policial no território, completou 30 anos. Essas marcas históricas e violentas posicionam o Complexo do Alemão e seus moradores, na *mira constante e permanente do fuzil* (Passos, 2023).

Os recortes dos registros da violência de Estado no território apresentam-se como uma ilustração da importância de discutir políticas públicas, saúde, saúde mental e oferecer escuta à vivência de seus moradores que, apesar da violência no território, produzem vivências e estratégias cotidianas de cuidado em saúde mental. Cultura, expressões artísticas, iniciativas culturais, centros comunitários, empreendedorismo, desenvolvimento econômico local, economia solidária e cooperativas, participação comunitária, organizações locais, educação, capacitação profissional, ações de saúde pública e melhoria da infraestrutura, são alguns movimentos que ocorrem no território, mas que não são noticiados como deveriam (Gonçalves & Malfitano, 2019; Pedrinha, 2014). De modo estrutural e estruturante, o olhar negativo sobre o negro, sobre as favelas e sobre as periferias, continua operando no bojo da sociedade. Aqui apostamos na quebra dessa posição.

2. Mulheres negras: saúde mental entre a resistência e a vivência

Negro é a raiz da liberdade
Um sorriso negro, um abraço negro
Traz felicidade
Negro sem emprego, fica sem sossego
E negro é a raiz da liberdade[4]

No campo da saúde mental se faz necessário direcionar o olhar para o cuidado, considerando a interseccionalidade dos promotores de opressão, que podem resultar em sofrimento psíquico. As históricas e recentes práticas e tentativas de estabelecimento e fortalecimento da brancura como padrão de beleza, saúde e humano, faz com que tais ideais atuem como marco zero de assimilação do negro em um cenário social no qual este "pode ser consciente de sua condição e das implicações histórico-políticas do racismo, mas isso não impede que ele seja afetado pelas marcas que a realidade sociocultural do racismo deixou inscrita na psique" (Nogueira, 2021, p.34).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), "a saúde mental pode ser considerada, um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade" (Brasil, n.d). Entretanto, o Ministério da Saúde (Brasil, n.d) reconhece que o bem-estar está diretamente relacionado aos mecanismos coletivos e não apenas individuais, resultando em fatores psicológicos e sociais. Desse modo, não articulamos aqui o bem-estar de modo individualista, mas reconhecendo e reafirmando sua dimensão coletiva.

Nesse sentido, racismo, sexismo, classismo, desigualdade social, fome, desemprego, ausência de acesso à serviços básicos como moradia, saneamento e educação, são alguns dos fatores que atravessam a possibilidade de bem-estar e saúde mental da população. Entretanto, temos a Política Nacional de Saúde Mental que se trata de uma política de Estado materializada por meio de "estratégias e diretrizes adotadas para organizar a atenção às pessoas com necessidades de tratamento e cuidados específicos em saúde mental" (Brasil, 2023). Do mesmo modo, temos a Política Nacional de Saúde Integral da População Negra, que objetiva a "equidade na valorização das diferenças, avalizando que o cuidado em saúde mental se dá no dever de atender igualmente o direito de cada um na sua especificidade." (David, 2023, p.30).

---

[4] Música *Sorriso Negro* eternizada na voz de Dona Ivone Lara, 1981.

Diante da estrutura social brasileira, a saúde mental da população negra pode ser atravessada direta ou indiretamente por diferentes fatores. As questões raciais se apresentam como macrofatores capazes de promover desigualdade e sofrimento, devido a relação de poder operante do racismo, visto que os demais indicadores), como o sexismo, as condições socioeconômicas e as condições territoriais, costumam estar conectados à raça (hooks, 2020. Assim, o racismo e as desigualdades produzem subjetividades e podem resultar em sofrimentos psíquicos ao manter privilégios de uns em detrimento de outros (David, 2023).

Opressão, agressão e violência podem atuar como disparadores de sofrimento psíquico à população negra (Damasceno & Zanello, 2018). Direcionar o olhar à saúde mental, aos corpos e as subjetividades negras, no contexto brasileiro, precisa considerar tanto a psicopatologização e a manicomialização da vida, posto que, "o manicômio enquanto instituição que reproduz uma lógica de dominação racista que serviu para o encarceramento da população negra brasileira ao longo dos anos" (David & Vicentin, 2020, p.264), quanto o movimento que ocorre sobre os sujeitos negros residentes dos territórios favelados e periférico. Temos aqui um dos fatores que implicam na identificação e no reconhecimento do alto índice de homicídios e violações de direitos, resultantes do exercício da força armada do Estado nesses territórios: o racismo.

Como anteriormente mencionado, os meios de opressão não operam sobre as mulheres negras de maneira isolada. Raça, gênero e classe, demandam uma política interseccional para a quebra desses promotores de atravessamentos nas subjetividades femininas negras, visto que "o impacto simultâneo da opressão "racial" e de gênero leva a formas de racismo únicas que constituem experiências de mulheres *negras* e outras mulheres racializadas" (Kilomba, 2019, p.99). Mulheres negras, cuja desvalorização sobre elas aplicada atua como reflexo do período escravocrata e das estruturas mantenedoras da sociedade que se sustentam como indicadores sociais de diferença (hooks, 2020), diante das violências físicas e simbólicas produzidas por essa manifestação social do racismo em concomitância com as opressões sexistas (Santos et al., 2020), são atravessadas pela força armada do Estado.

Há, na sociedade brasileira, uma naturalização das práticas de extermínio da população negra de tal forma que "a morte pode ocorrer de maneira objetiva, através da aniquilação, ou com a destruição subjetiva que promove o extermínio existencial dos indivíduos" (Passos, 2023, p.59). Essa naturalização do sofrimento à população negra

parte de um racismo enraizado, que se configura pela estigmatização dos corpos negros como resistentes à dor e merecedores do sofrimento e das violências sofridas.

Frente às favelas e periferias cariocas, violadas pelo racismo estrutural brasileiro, pelas desigualdades socioeconômicas e pelas desigualdades de raça, classe e gênero, o racismo permite e estimula que o corpo negro seja visto como uma ferida constantemente aberta e reforçada. A negação e a indiferença diante da vivência da população negra fazem "parte do repertório de destruição, o que gera efeitos nos processos de subjetivação e modos de vida da população brasileira" (Passos, 2023, p.63), produzindo traumas que demandam cuidado. Dessa forma, precisamos reconhecer que profissionais de saúde precisam estar atentos, compreendendo que as diversas violências resultam de um "Racismo de Estado" que pauta suas decisões por meio da necropolítica (David, 2020).

Há uma urgência no reconhecimento da perversidade do racismo que colocou a desvalorização, o desconhecimento e a animalização sobre a vida negra. De tal forma, as violências produzidas em seu nome, têm o epistemicídio como "uma forma de matar o corpo negro, pois a morte simbólica, a morte da intelectualidade, do saber, do conhecimento, da mente, deixa o corpo mais vulnerável para a morte física" (Lima, 2022, p.158), objetivada pela sociedade racista e genocida que tem as políticas de segurança pública do Estado como principal ferramenta de execução.

Será que hoje estamos assim tão distantes das marcas da escravidão na vivência e subjetividade feminina negra ao olharmos para as favelas? De acordo com hooks (2020, p.44) "a experiência vivida no navio negreiro tinha um impacto psicológico tremendo nas mulheres negras e nos homens negros". Podemos, então, afirmar que a violência de Estado, projetada diariamente sobre as favelas e periferias no Brasil e, aqui, especificamente no Rio de Janeiro, produz efeitos similares sobre os moradores.

Para discutir tal temática de pesquisa, com foco no campo da psicologia, consideramos diferentes perspectivas teóricas, que abordam as diversas dimensões envolvidas neste fenômeno complexo. Cada campo da psicologia contribui de uma maneira com o entendimento de processos mentais, históricos, emocionais e sociais. Ao integrarmos diferentes perspectiva, temos uma dimensão mais ampla, frente tanto aos aspectos individuais quanto históricos e sociais. Desse modo, a articulação teórica nos permite abordar as interações entre fatores individuais, coletivos e sociais, oferecendo uma visão mais abrangente sobre o tema no campo da saúde mental.

2.1 Estresse: experiências cotidianas

Ao dialogarmos sobre as desigualdades sociais, as favelas, as periferias e aos marcadores de raça, gênero e classe, por exemplo, novas investigações são possíveis e necessárias. Racismo, sexismo, classismo e violência de Estado, são estruturais e estruturantes em nossa sociedade. Entretanto, ao atravessarem a subjetividade e o bem-estar, podem resultar em traumas e estresse, frente às experiencias cotidianas vivenciadas pelas mulheres negras. Nesse ponto, se faz importante discutirmos sobre o estresse, visto que o racismo é produtor e mantenedor deste de modo relacional (Faro & Pereira, 2011).

As violências de Estado produzidas e reproduzidas nas favelas, assim como as vivências cotidianas no território, por exemplo, podem desencadear níveis elevados de estresse em seus moradores. Desse modo, tais sujeitos, frequentemente vistos como alvos do braço armado do Estado, também são "alvos mais frequentes de fatores estressores dos mais variados tipos (biológicos, psicológicos e sociais)" (Faro & Pereira, 2011, p.172).

Ao abordarmos sobre o estresse como um dos possíveis resultados das experiências de racismo, classismo, sexismo e violência de Estado, cabe destacar que tal conceito foi definido no século XIX "como uma razão que ocasiona uma força advinda de uma ação e reação" (Silva, 2022, p.66). Apontamos tal dimensão tendo em vista que este é concebido por fatores sociais que impactam na adaptação ou impossibilidade de adaptação do sujeito ao meio no qual está inserido (Hammett et al., 2018).

As experiências de trauma e estresse apresentam-se de modos diferentes em cada sujeito, resultando em modos diferenciados de adaptação, avaliação e elaboração de respostas (Faro & Pereira, 2011). O estresse se apresenta como um 'sintoma' inicial desenvolvido frente a uma situação que demanda adaptação e esforço (Silva, 2022). Assim, ele aparece "como uma necessidade para a vida para que se possa aperfeiçoar e manter a capacidade de funcionamento do organismo, conhecendo, assim, seus próprios limites e se auto protegendo" (Silva, 2022, p.68).

Ao indicarmos o estresse como disparador de respostas de enfrentamento e adaptação, consideramos dimensões físicas, biológicas e psicológicas, como apontado por Silva (2022). Assim, se faz necessário ressaltar que o estresse também atua na definição que cada sujeito estabelece frente a percepção de situações estressoras (Lazarus, 2007), pois

> A forma como o sujeito incorpora o estímulo estressante psicológico como fator relacional determina se a situação será estressante ou não. É possível que

> uma situação seja estressante para determinado sujeito e não ser para outro. O impacto causado por um estressor deve passar pela avaliação do sujeito que fará toda diferença, pois a resposta depende, em grande medida, da forma como serão filtradas e processadas as informações sobre os estímulos recebidos. (Silva, 2022, p.71)

Ao direcionarmos a discussão sobre o estresse com foco nas mulheres negras moradoras de favela, retomamos à interseccionalidade entre racismo, sexismo e classismo, somada à violência de Estado recorrente nas favelas. Tal direcionamento é necessário, visto que, de modo interseccional, esses marcadores são capazes de produzir sofrimento psíquico de diferentes formas, podendo resultar em "efeitos adversos na vida das mulheres negras, seja no campo, social, econômico e subjetivo" (Jorge et al., 2023, p.3). Tal mecanismo opera demandando adaptações às novas situações, assim como ativando estratégias de enfrentamento anteriores, frente às experiências semelhantes, nas quis o manejo do estresse já foi subjetivamente solicitado.

Assim, frente às vivências dentro e fora das favelas e periferias, a população negra feminina permanece estigmatizada pelas violências produzidas, por exemplo, em nome da interseccionalidade entre os marcadores da diferença supracitados. Como resposta aos possíveis estresses produzidos por tais marcadores, estratégias cotidianas de cuidado são necessárias e se apresentam, por exemplo, por meio da fala, da escuta, da regulação emocional, da família e da rede de apoio, como estratégias-práticas de cuidado em saúde mental, como exposto a seguir.

2.2 Entre a voz e a escuta

Há uma dimensão clínica da psicologia que está diretamente implicada no encontro entre a voz, enquanto ato de fala, e a escuta. As vozes das mulheres negras e a escuta atenta permitem a ruptura com os estigmas sociais direcionados a elas pela sociedade racista, sexista e classista que vivemos. Do mesmo modo, localizar o território de vivência permite que a escuta de suas narrativas parta de um lugar diferente do frequentemente posicionado pelas mídias de massa, frente à violência de Estado nas favelas.

A escuta, do ponto de vista clínico da psicologia e psicanalítico, por exemplo, aponta que "ao escutar o singular estamos escutando simultaneamente algo do coletivo" (Nogueira, T. 2021, p.36). Ao nos direcionarmos às mulheres negras moradoras de favela,

especificando o território, estamos dialogando com a interseccionalidade de marcadores que podem atravessar suas experiências subjetivas de diferentes maneiras.

Assim, observamos não apenas os marcadores sociais de modo amplo, mas também as suas perspectivas relacionais. Apostamos na dimensão da escuta psicanalítica pois "a psicanálise não se trata de uma prática individualizante e descontextualizada, mas sim de uma posição ético-política que aponta para a emancipação e liberdade do sujeito imerso num tecido social" (Nogueira, T., 2021, p.36).

A escuta emerge na temática como caminho de autonomia e emancipação da população negra, a muito silenciada. Portanto, ela permite o contato com o sujeito e suas singularidades, do mesmo modo que o contexto político, social e cultural ao qual está inserido (Nogueira, T., 2021).

Sabemos que posicionar negros, pobres e periféricos como adoecidos psiquicamente compõe um projeto político (Silva, 2021) que vem sendo questionado, confrontado e desmistificado pela Reforma Psiquiátrica e pela Luta Antimanicomial (David & Vicentin, 2020; David, 2024; Passo, 2023). Entretanto, como posicionamento clínico, ético e político, nos propomos, assim como Silva (2021), a escutar. Defendemos o falar *com,* para não repetirmos posições, por vezes, estigmatizantes, patologizantes, silenciadoras e reducionistas das subjetividades, por meio do *sobre*, que frequentemente caminha para dizer a respeito da suposta 'verdade' do outro. Assim, reforçamos a "escuta como forma de, retroativamente, produzir um lugar desde onde se possa falar, ser e sentir." (Silva, 2021, p.74)

A história negra no Brasil é marcada por diversos modos de resistência. Mulheres negras as elaboram por meio de lutas políticas, transformações sociais, assim como produções literárias e científicas que produzem transformações individuais e coletivas (Ferrugem & Gershenson, 2020). Elas são posicionadas cotidianamente na base da pirâmide social capitalista e, como resposta, permanecem produzindo estratégias de ruptura contra as barreiras impostas (Ferrugem & Gershenson, 2020).

A escuta às vozes das mulheres negras residentes de favelas e periferias, atua como ruptura com "a narrativa única do negro enquanto sujeito em desigualdade de direitos, vítima de opressão e violência" (Ferrugem & Gershenson, 2020, p.215). Entretanto, olhares racistas, sexistas e classistas ainda persistem, em nossa sociedade, como tentativas para mantê-las silenciadas.

Elaboramos sobre as vozes por meio da fala, visto que "o falar não se restringe ao ato de emitir palavras, mas de poder existir." (Ribeiro, 2017, p.64). Desse modo,

rompemos com a hierarquia de poder implícita em crenças e falas do senso comum, por vezes expressas em frases como "dar voz", visto que caberia a um sujeito ou uma camada social o poder de 'dar' a existência ao outro. Assim, reconhecendo e criticando as estruturas sociais de silenciamento das minorias, reforçamos suas existências e posicionamos a fala e a escuta como modos de ruptura com a história branca tradicional (Ribeiro, 2017).

Dialogamos nesse caminho pois, ao nos propormos a falar com o outro e escutar o outro, construímos espaços de encontro. A histórica estrutura de silenciamento presente nas relações sociais, por meio da discriminação, do preconceito e do poder, sintomatizou-se como ocultação e tentativa de esquecimento de histórias e de vivências de diferentes grupos. Adichie (2009) marca a ruptura com esse lugar ao advertir sobre o riscos de *uma história única*, visto que tal rigidez reflete conceitos enraizados e resulta em estereótipos que podem impedir que os sujeitos contem suas histórias em primeira pessoa e que reconheçam suas próprias narrativas, de acordo com o lugar de poder que ocupem ou não. Desse modo, temos caminhos para novos olhares, novas interpretações, novos conhecimentos, novas histórias e novos modos de saber-fazer.

Ao nos colocarmos na posição de escuta frente as vozes de mulheres negras moradoras de favela, reforçarmos a importância da voz como principal ferramenta de promoção de saúde. Na posição de escuta temos às mulheres negras como escreviventes[5] de suas próprias histórias. A fala, por meio da boca, no contexto negro, sempre foi uma ferramenta para punição, desde a máscara utilizada por Anastácia (Kilomba, 2019), até o medo constante de expressar sobre as experiências, as violências e as violações impostas pela condição de ser-negro. Como aponta hooks

> Fazer a transição do silêncio à fala é, para o oprimido, o colonizado, o explorado, e para aqueles que se levantam e lutam lado a lado, um gesto de desafio que cura, que possibilita uma vida nova e um novo crescimento. Esse ato de fala, de "erguer a voz", não é um mero gesto de palavras vazias: é uma expressão de nossa transição de objeto para sujeito — a voz liberta. (2019b, p.38-39).

Nota-se que a psicologia reconhece, a tempo, a importância do encontro entre a voz e a escuta em sua prática clínica. Aqui apresentamos uma interpretação psicanalítica,

---

[5] O termo refere-se ao conceito de escrevivência, cunhado pela autora Conceição Evaristo que o definia como "uma ação que pretende barrar, desfazer uma imagem do passado, em que o corpo-voz das mulheres negras escravizadas tinha sua potência de emissão também sobre o controle dos escravocratas" (Evaristo, 2020, p.30). Trata-se de uma escrita e narrativa de si, das próprias vivências e memórias, visualizando e subvertendo o histórico controle dos escravocratas sobre a voz das mulheres negras, sendo assim um movimento político que "não se qualifica como uma narrativa meramente narcísiva, visto que não se encerra em si, mas diz de uma coletividade" (Oliveira, Pedroza & Pulino, 2023, p.7).

cientes de que outras linhas teóricas também utilizam tal ferramenta. O recorte se apresenta no poder político, social e ético de escutar o que o sujeito tem a dizer de si e, historicamente, mulheres negras utilizam diversos meios de linguagem para que suas vozes estejam presentes, e estão.

2.3 Família

Mulheres negras brasileiras foram atravessadas por diversas tentativas externas de negações relacionais. No período escravocrata eram, frequentemente, separadas de seus filhos e vinculadas como "criadoras" dos filhos dos senhores na 'casa grande' (Gonzalez, 2020). Entretanto, tal processo, ainda que violento e desigual, não anulou a formação de famílias negras, e estas representam a ruptura com o lugar social atribuído pela história contada e violada pela brancura, que tenta sugerir e impor o 'lugar do negro' na sociedade (Ferreira & Camargo, 2011).

As imagens divulgadas e contadas sobre as mulheres negras, desempenham diversos papéis, sendo recorrentemente atribuídos a "formas de superexploração e alienação a que está submetida. Mas há que se colocar, dialeticamente, as estratégias de que ela se utiliza para sobreviver e resistir numa formação social capitalista e racista como a nossa" (Gonzalez, 2020, p.62). Com as nossas imagens e com as nossas vozes sabemos que mulheres negras, desde o período escravocrata, lutavam por liberdade individual e coletiva (Gonzalez, 2020). Como um dos pontos de cuidado constituídos e fortalecidos e que, por vezes, atuam como principal proposta de cuidado, temos a família.

O conceito de família aqui apresentado, não está vinculado ao modelo patriarcal que a compõe de forma heteronormativa e condicionada à maternar/paternar. Ao posicionarmos a relação entre raça e família como temática de investigação, no que tange as experiências das mulheres negras, reforçamos a dimensão relacional, na qual a "raça é uma construção social e que a família é a instituição que se constrói no tecido social na qual está inserida" (Schucman, 2018, p.33).

Elaboramos sobre as famílias negras como espaços de acolhimento no qual seus membros se constituem e estabelecem vínculos de afeto, apoio, cuidado e suporte, visto que as relações familiares "parecem constituir uma fonte de relações que contribui nos processos de saúde ou doença" (Souza & Baptista, 2008, p.211). Do mesmo modo, frente à todos os marcadores que dialogam com a história de luta e resistência das mulheres

negras, “o amor e a união emergem como uma tarefa política para reparar nossa historicidade individual e coletiva de perda e isolamento” (Kilomba, 2019, p.222).

Elaborar a família como um espaço de cuidado e suporte social aponta que o ‘dar-se conta de si mesmo’ em situações potencialmente disparadoras de traumas e estresse, possibilita formulação e aplicação de novas práticas de cuidado e de enfrentamento, estimulando a produção de olhares positivos sobre *ser negra*, assim rompendo com a estigmatização das violências produzidas em nome do racismo (Martins et al., 2020). Espaço de acolhimento, escuta e fortalecimento da identidade, da cultura e dos traços negros auxiliam no processo de valorização racial atuando, concomitantemente, na luta pelo combate ao racismo e demais formas de discriminação (Conceição et al., 2023).

Do ponto de vista do desenvolvimento humano, temos a família como espaço no qual “as relações mais profundas e duradouras são estabelecidas”, visto que nela os sujeitos estabelecem os “primeiros vínculos de uma convivência grupal” (Souza & Baptista, 2008, p.208). Dessa forma, a família também pode atuar como espaço suporte, principalmente quando esse apoio social é originado nesta, exercendo função psíquica e sendo indispensável para o desenvolvimento saudável de seus membros, quando esta oferece cuidado, carinho, afeto, atenção, empatia, liberdade, aceitação e amor (Souza & Baptista, 2008). Do mesmo modo,

> O suporte familiar é traduzido como o cumprimento de determinadas funções da família, tais como: coletar e disseminar informações sobre o mundo, transmitir ideologias, ajudar na formação de identidades, oferecer serviços práticos de ajuda concreta, apoio emocional, orientação e *feedback* e ainda guiar e mediar na solução de problemas, servindo de refúgio para repouso e recuperação de seus membros (Caplan, 1976 apud Campos, 2004). (Souza & Baptista, 2008, p.209)

Além da família, amigos, colegas de trabalhos, vizinhos, membros da mesma comunidade e profissionais de saúde também podem atuar como suporte para o sujeito. Nesse sentido, além das lutas coletivas realizadas pela população negra, desde a resistência consistente ao período escravocrata, temos na história recente e presente, espaços e movimentos de organizações e de lutas, como o Movimento Negro Unificado (MNU) e o Feminismo Negro.

Além dessas estratégias coletivas, mulheres negras, confrontadas frequentemente por estruturas como o racismo, o sexismo, o classismo e a violência de Estado nas favelas, desenvolvem e aplicam em suas experiências e narrativas, estratégias individuais de enfrentamento como práticas de cuidado em saúde mental. Com a base apresentada sobre a família e as relações familiares, reconhecendo a importância das lutas coletivas, também

apostamos nas práticas de cuidado em saúde mental produzidas por meio da elaboração de estratégias de regulação emocional.

Enquanto estratégia relacional de cuidado, com base na escuta das narrativas e experiências das participantes, apresentamos o papel positivo da família, da rede de apoio e do suporte social. Dessa forma, a seguir discutiremos, mais profundamente, sobre a regulação emocional e a relevância das estratégias de regulação emocional, com ênfase nas mulheres negras moradoras de favela. Em diálogo, abordaremos sobre a importância das estratégias de cuidado elaboradas e aplicadas no campo da saúde mental, por meio da ruptura com um modelo único de saber-fazer. Contemplando os objetivos da pesquisa, o campo da saúde mental e, principalmente, a interseccionalidade entre os marcadores da diferença apresentados, dialogamos sobre um espaço rico e necessário não apenas para a Psicologia, mas para a sociedade.

2.4 Estratégias de cuidado e a regulação emocional

Como apresentamos, o racismo é uma fonte significativa de estresse para os sujeitos que, por meio dele, são afetados. O mesmo acontece com outros marcadores, como sexismo e classismo, assim como a interseccionalidade entre eles. Estigmatização, microagressão e exclusão social, são alguns possíveis sintomas sociais presentes por meio desses estressores, capazes de produzir respostas emocionais como tristeza, raiva, ansiedade e frustração (Sue et al., 2007).

Silenciar, negligenciar ou evitar as emoções e suas expressões, pode resultar em acúmulo de estresse e, consequentemente, em sofrimento, gerando impacto negativo na saúde mental e no bem-estar emocional. Como apresentado anteriormente, uma estratégia presente no campo da psicologia clínica é a escuta, na qual o sujeito fala de suas experiências, seus sentimentos e vivências. Tal estratégia atua na promoção de cuidado em saúde mental.

Do mesmo modo, sabemos que, o silenciamento do sujeito também dialoga com o silenciamento social e a estigmatização (Sue et al., 2007; Sue, 2010). Constatamos tal dimensão posto que, frequentemente, por uma estrutura racista e sexista, mulheres negras são estimuladas a omitirem suas emoções e as expressões destas, como estratégia de evitação da estigmatização socialmente direcionada a elas, como, por exemplo, o estigma que as rotulam como “raivosas”.

A população negra, desde o sequestro escravocrata, produz resistências e modos de enfrentamento às diversas formas de violências sofridas. Diferentes práticas de cuidado podem ser identificadas, reconhecidas e nomeadas por distintos campos e perspectivas. Ao discutirmos sobre o campo da saúde mental, nos deparamos com diversas teorias como, por exemplo, o bem-estar, proveniente da psicologia positiva (Seligman, 2011) e o bem-viver, que se apresenta como um conceito mais amplo e que envolve não apenas dimensões individuais, mas também questões sociais, ambientais e coletivas (Acosta, 2016).

Aqui, frente às emoções que podem ser experienciadas por meio do estresse e, por vezes, do trauma produzido por estruturas como racismo e sexismo, na subjetividade daqueles por eles afetados, dialogamos algumas práticas de cuidado em saúde mental por meio da regulação emocional. Apostamos nessa literatura reconhecendo as diversas práticas exercidas pela população negra em diferentes campos.

Optamos pela costura entre saúde mental e regulação emocional para discussão da temática, visto que tal conceito nos proporciona um caminho de diálogo entre as vivências da população negra feminina moradora de favela, o campo da saúde mental e da psicologia, diante das experiências que podem emergir ao longo da vida, inclusive frente a violência de Estado. Optamos pela regulação emocional visto que, tal teoria não atua apenas frente a uma questão mental, mas considera também aspectos físicos, psicológicos e sociais (Ponciano, 2021b).

No campo da saúde, temos a saúde mental, assim como a saúde emocional que está diretamente relacionada a administração das emoções pelos próprios indivíduos, como modo de produção de bem-estar (Oliveira, 2019). Esta atua envolvendo tanto a percepção que o sujeito tem de si, quanto às suas relações com os outros (Ramos, 2017).

A OMS (1948) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Em contrapartida, sabemos que as emoções estão presentes em todos os momentos da vida e que são essenciais para os sujeitos. Dessa forma, apresentam-se, tanto frente às experiências positivas, quanto às experiências negativas, resultando em respostas de enfrentamento e adaptação às diferentes situações, por meio do desenvolvimento e aplicação de estratégias de regulação emocional (Ferreira, 2015).

Nesse sentido, a temática das estratégias utilizadas por mulheres negras moradoras de favela, apresenta-se como ponto de discussão relevante, inclusive pelos atravessamentos sociais aos quais, por vezes, são submetidas. Entretanto, para

dialogarmos sobre as especificidades da temática, faz-se importante primeiro discutirmos a regulação emocional como estratégia de cuidado no campo da saúde mental e, consequentemente, da saúde emocional. Desse modo, apresentamos a regulação emocional para compreender as respostas desenvolvidas pelos sujeitos frente às diversas experiências emocionais (Oliveira, 2019).

Elaboramos, então, a regulação emocional mantendo o foco nas emoções e no processo de cada indivíduo tomar "decisão de iniciar, evitar, inibir, manter ou modular as emoções que forem desencadeadas por um determinado acontecimento, tornando esse processo intencional e consciente" (Oliveira, 2019, p.22). Assim, cabe-nos apresentar a regulação emocional como um processo fundamental para a adaptação e o bem-estar psicológico, sendo central no funcionamento humano. Ela envolve as estratégias que os sujeitos desenvolvem e utilizam para influenciar a experiência e a expressão das suas emoções, com o objetivo de atingir metas pessoais, sociais e ambientais (Gross, 2002). Trata-se de um relevante conceito, pois está diretamente ligado à saúde mental, ao comportamento social e à qualidade de vida, envolvendo níveis comportamentais, cognitivos e biológicos, que alteram significativamente a experiência e o estado emocional dos sujeitos, decorrente de fatores internos como os processos psicológicos ou externos frente à acontecimentos ou relações (Ponciano, 2016).

A regulação emocional pode atuar na intensificação, manutenção ou redução das experiências emocionais, impactando diretamente no modo como cada emoção será experienciada e expressa (Ponciano, 2016). Desse modo, diversas técnicas e intervenções podem ser aplicadas objetivando a melhora da regulação emocional, tanto no contexto da clínica, quanto frente às situações cotidianas. Logo, também podemos entender a regulação emocional como meio de elaborar respostas de modo que sejam socialmente aceitas e suficientemente flexíveis, permitindo tanto reações espontâneas quando o adiamento destas, quando necessário (Cole et al., 1994).

Sabemos que o desenvolvimento humano contempla diferentes nuances, inclusive sobre as emoções. Nesse ponto, entendemos que, na fase adulta, as emoções são experienciadas com menos intensidade, visto que, enquanto adulto, nos protegemos das intensas invasões emocionais, principalmente as negativas (Ponciano, 2016). Do mesmo modo, frente à diversas violências e discriminações, estratégias evitativas estão, frequentemente, presentes no processo de socialização dos sujeitos atravessados pelo racismo (Ponciano & Costa, 2021). A constituição social e os modos relacionais pré-estabelecidos por meio de discriminações raciais, demandam estratégias de

autorregulação de cada indivíduo, como modo de enfrentamento àquilo que vem do outro e que o afeta, de alguma maneira, demandando, assim, práticas para o dia a dia, considerando a experiência individual e o contexto no qual o sujeito está inserido (Ponciano, 2016).

No campo da regulação emocional, temos o modelo do *processamento da regulação emocional* proposto por Gross (2002). De acordo com o autor, esta pode ser realizada de diferentes maneiras, nas quais as estratégias desenvolvidas dependerão do momento no qual ocorre a experiência emocional, assim como da intenção do indivíduo frente à situação e a emoção experienciada.

No modelo supracitado, Gross (2002) indica algumas estratégias de regulação emocional que incluem: a reavaliação, que consiste em alterar o modo de pensar sobre determinada situação buscando modificar a intensidade da experiência e da resposta emocional, sem alteração das circunstâncias externas; a supressão, que consiste em inibir a expressão emocional, ou seja, suprimir o que se sente, o que pode resultar em consequências a longo e médio prazo, como aumento do estresse; atenção, que refere-se ao foco presente em aspectos que reduzem a intensidade da emoção, podendo ser lidos como fuga ou distração; aceitação emocional, que implica no reconhecimento e na aceitação das emoções tais como se apresentam, sem filtro ou julgamento, principalmente frente à situações de grande desconforto emocional, que podem ser exemplificas, por meio de situações de racismo diretas ou indiretas; e a gestão comportamental, que refere-se a alteração dos meios e dos comportamentos, atuando como estratégia de evitação ou alterações de experiências emocionais negativas (Gross, 2002; Gross & John, 2003).

Segundo Ponciano (2016), o processo de desenvolvimento da habilidade de regulação emocional ocorre devido à características decorrentes dos seguintes processos de regulação emocional:

> a) variando de processos automáticos/inconscientes a controlados/conscientes; b) tendo efeitos em um ou mais momentos nos processos gerativos da emoção; c) sendo intrínsecos e/ou extrínsecos; d) com foco nas emoções tanto positivas quanto negativas. (p.24-25)

De acordo com a autora, diversas estratégias de regulação emocional podem ser desenvolvidas e aplicadas por cada indivíduo, sem que necessariamente, sejam julgadas como positivas ou negativas (Ponciano, 2016).

A regulação emocional atua por meio do desenvolvimento de estratégias que podem ser focadas nos antecedentes ou nas respostas (Oliveira, 2023). Por meio das estratégias focadas nos antecedentes, após o sujeito eleger determinada situação, ele pode

direcionar seus esforços a essa situação. Tais esforços podem resultar no desenvolvimento de situações alternativas ou mudança de ambiente, objetivando a alteração do impacto negativo das emoções, sendo assim, atitudes de evitação, aproximação ou enfrentamento, cujo objetivo consiste em regular as emoções (Gross, 2002; Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004; Ferreira, 2015; Oliveira, 2023). Em contrapartida, as estratégias focadas nas respostas apresentam-se após o surgimento e reconhecimento das tendências de resposta emocional frente à determinadas situações, objetivando a alteração direta de dimensões comportamentais, experimentais e fisiológicas (Ferreira, 2015).

Ao dialogarmos sobre raça, gênero, classe e violência de Estado, pautados na saúde mental de mulheres negras moradoras de favela e na regulação emocional, cabe-nos situar que o contexto social possui importante papel no desenvolvimento das estratégias emocionais. Tal constatação se apresenta, visto que, o contexto no qual o sujeito está socialmente inserido pode facilitar ou dificultar seus processos de regulação, pois as normas sociais e culturais afetam tais elaborações (Gross & John, 2003), nas quais as expressões de algumas emoções são mais aceitas do que outras, de acordo com o contexto.

Os marcadores sociais não atravessam apenas as relações interpessoais, eles afetam as experiências emocionais dos sujeitos e influenciam no modo como enfrentam situações provenientes destes. Desse modo, as estratégias de regulação emocional podem atuar como respostas diretas às diversas violências cotidianas e ao estresse gerado por elas (Williams & Mohanmmed, 2009). Estratégias como reavaliação, supressão, aceitação e resistência (Gross, 2002; Gross & John, 2003; Sue, 2010), são comuns como disparadoras de enfrentamento, elaboradas e aplicadas pelos sujeitos.

Por conseguinte, as estratégias de regulação emocional podem ser adaptativas, como a reavaliação e a aceitação das emoções, ou desadaptativas, como a supressão emocional. A interação entre o racismo e a regulação emocional, tem sérias implicações para a saúde mental e o bem-estar psicológico (Sue, 2010).

Nota-se que a regulação emocional é importante para o bem-estar do indivíduo. Entretanto, frente às experiências racistas, sexista, classista e da violência de Estado, tal pratica pode se tornar complexa e desafiante, demandando elaborações diversas. Tais marcadores atuam como fatores estressores, exigindo maior carga emocional e impactando na elaboração e aplicação de práticas de regulação emocional (Sue, 2010).

Sabemos que o processo de regulação emocional pode se dar de modo consciente ou inconsciente, assim como a elaboração e aplicação de estratégias de regulação, que

podem ser estabelecidas de diferentes formas, sem que haja uma necessária rigidez, na dinâmica emocional. Segundo Gross (1998) no campo emocional e da regulação, diretamente, cada sujeito é capaz de sustentar, potencializar ou reduzir as emoções, sejam elas positivas ou negativas, visto que conceituamos a regulação emocional como um processo desenvolvido pelos sujeitos que objetiva influenciar o tipo de emoções que apresentarão, quando a apresentarão e como a apresentarão (John & Gross, 2004).

Reconhecendo a singularidade de cada sujeito, diferentes estratégias de regulação emocional podem ser desenvolvidas e utilizadas, visto que podem partir como meio de identificação, enfrentamento ou adaptação. Experiências de racismo, sexismo e violência de Estado, por exemplo, são fatores estressantes, por vezes traumáticos para os sujeitos por meio deles afetados. Emoções são despertadas de diversas ordens, frente a essas experiências e estratégias de regulação emocional são estabelecidas e aplicadas para enfrentamento, aumento ou diminuição das respostas emocionais, assim como sentimentos e comportamentos (Mocaiber et al., 2008). Ao discutirmos sobre a regulação emocional, cabe-nos pontuar que não se trata diretamente ou exclusivamente de um molde rígido a ser apresentado. Cada sujeito encontra seu modo de regulação e desenvolve ferramentas que auxiliam no processo de cuidado, frente às emoções experienciadas.

No que tange à população negra, temos inúmeros registros de estratégias coletivas desenvolvidas para enfrentamento. Tratam-se, inúmeras vezes, de estratégias diretamente relacionais, tanto em âmbitos interpessoais quanto políticos. Desse modo, podemos observar o enfrentamento por uma estratégia, por exemplo, que podemos nomear como suporte social/rede de apoio. Esta, pode atuar como proteção, cuja função seria elaborar alternativas de enfrentamento e resolução de problemas/experiências negativas (Galvão et al., 2008), podendo inclusive se apresentar como estratégia de enfrentamento ao estresse cotidiano (Mussumeci & Ponciano, 2017).

Do mesmo modo, dialogando sobre as estratégias de cuidado direcionando a discussão para a regulação emocional, também temos estratégias de suporte social que podem emergir por meio de um outro conceito, como o aquilombamento. Este se apresenta como uma construção coletiva de enfrentamento, intervindo como suporte, posicionando o esperançar como mobilizador de construções e rupturas (David, 2023; Munanga & Gomes, 2016). Portanto, compreender as estratégias de regulação emocional das mulheres negras moradoras de favelas frente à interseccionalidade entre raça, gênero, classe, território e a violência de Estado, possibilita a elaboração de novos modos de

saber-fazer em saúde mental, principalmente frente à dimensão da escuta como ferramenta central de cuidado.

3. Objetivos

3.1 Objetivo geral

Investigar e compreender os impactos produzidos pelo racismo, sexismo, classismo e a violência de Estado na saúde mental de mulheres negras moradoras de favelas e as respostas elaboradas e aplicadas por elas frente ao território.

3.2 Objetivos específicos

• Realizar um levantamento da literatura sobre saúde mental da população negra, com enfoque em mulheres negras;

• Identificar os possíveis impactos produzidos pela violência de Estado nos territórios das favelas, na saúde mental das mulheres negras residentes desses espaços;

• Identificar os fatores que atravessam a saúde mental da população negra, resultando no sofrimento psíquico de mulheres negras, a partir do tripé raça, gênero e classe.

• Compreender a experiência de mulheres negras moradoras de favela, analisando a subjetividade com implicações sociais/coletivas, identificando, para além do adoecimento, as estratégias e práticas de enfrentamento estabelecidas e utilizadas por elas diante do território.

4. Método

No processo de 'tornar-se' mulher negra na sociedade brasileira, muitos fatores foram e permanecem sendo postos em questão. Ao acrescentarmos as posições de gênero, classe e território à raça, como fatores interseccionais que se entrelaçam nas experiências, vivências e construções subjetivas de mulheres negras, nos deparamos com a violência de Estado como um fator presente e marcante, principalmente ao analisarmos as vivências recorrentes relatadas na cidade do Rio de Janeiro.

Representações ficcionais impactam no conhecimento e no reconhecimento da voz de cada sujeito negro, pois "na ficção, como também na escrita confessional, aqueles que compreendem o poder da voz como um gesto de rebelião e resistência incitam o explorado

— oprimido — a falar" (hooks, 2019b, p.48). Com foco na temática da saúde mental de mulheres negras moradoras de favela, selecionamos o território do Complexo do Alemão para realização deste estudo.

Esta pesquisa empírica tem caráter exploratório, a fim de fornecer informações e ampliar o debate sobre a temática. Tal caráter contempla o método empírico do estudo de caso, escolhido e aplicado pois, segundo Yin (2001, p.32) "um estudo de caso é uma investigação empírica que investiga um fenômeno contemporâneo dentro de seu contexto da vida real, especialmente quando o limite entre fenômeno e contexto não estão claramente definidos" e "uma pesquisa exploratória pressupõe que o comportamento e as relações humanas são mais bem compreendidos no contexto social em que ocorrem" (Silva, 2022, p.105).

O método do estudo de caso de caráter exploratório nos permitiu compreender o fenômeno, reconhecendo o território do Complexo do Alemão como fator importante para contextualização social das participantes. Logo, tal método de coleta de foi selecionado por contemplar os objetivos da pesquisa, decorrente da necessidade de integração entre os acontecimentos reais e os instrumentos utilizados (Yin, 2001).

4.1 Reflexividade e subjetividade da pesquisadora

Quando uma mulher negra se movimenta,
toda a estrutura da sociedade se movimenta com ela.[6]

O convite à escuta atuou como um movimento interno, uma vez que é necessário que cada sujeito também escute a própria voz antes de se propor a escutar a do outro. Do mesmo modo que se dá a formação em psicologia e a prática clínica, caminhamos com essa pesquisa. Pesquisar sobre a temática e convidar outras mulheres negras, produziu o encontro de subjetividades entre lugares individuais que também são comuns e ao mesmo tempo distintos. Foi importante e necessário manter a escuta ativa, mas com distanciamento frente ao confronto com o compartilhamento de algumas experiências comuns, posto que ser uma mulher negra carioca e periférica está diretamente implicada na vivência e construção subjetiva enquanto sujeito e pesquisadora.

Ao optarmos pela realização de uma pesquisa qualitativa com o método do estudo de caso, a intensidade de dados que se apresentaram por meio do estudo da temática,

[6] Frase dita por Angela Davis em palestra realizada no Brasil em 2019.

diretamente no contexto do Complexo do Alemão, foi mobilizadora. Apostava-se, inicialmente, em um fazer coletivo, mediante observações e considerações subjetivas, nos deparamos com histórias marcadas de diferentes maneiras que se entrelaçam nas experiências cotidianas de mulheres negras. Enquanto mulher negra autodeclarada, carioca e periférica, cuja subjetividade também foi atravessada pelo racismo, pelo sexismo, pelo classismo, pela violência de Estado e por diversas experiências no território do Complexo do Alemão, na posição de pesquisadora, a aproximação e o distanciamento operaram no decorrer da realização de cada entrevista.

A escuta, enquanto ferramenta central de coleta de dados por meio do discurso, operou no encontro, na aproximação e no distanciamento, posto que enquanto pesquisadora a cada fala e a cada escuta, entrevistadora e entrevistadas ocuparam posições distintas (Bardin, 2010).

Frente a toda contextualização sócio-histórica apresentada no decorrer dos capítulos anteriores, o diálogo sobre a temática com as participantes, operou pela identificação. No decorrer das entrevistas, a escuta de diversas experiências produziu a percepção do quanto que, ainda que não sejam todas declaradamente militantes, seus corpos, existências e vidas produzem resistências constantes às opressões. Cada uma a sua maneira, produziu um modo de encontro que também falou sobre o ser pesquisadora em uma universidade pública, espaço no qual o pacto da branquitude diariamente tenta manter/sustentar seus privilégios e, consequentemente, a nossa exclusão. Assim, afirmamos que o diálogo se fez presente na conexão entre entrevistadora e entrevistadas. Experiências individuais contaram histórias coletivas.

Enquanto pesquisadora, diretamente relacionada com o tema, manejar a subjetividade foi necessário para não ocupar uma posição de suposto saber quando a posição desejada era a de escuta, de não falar apenas sobre, mas poder falar com. Assim, a subjetividade da pesquisadora esteve presente desde a idealização até a finalização (Gough & Madill, 2012), com espaço e desejo de reverberação permanente.

Neste ponto, pesquisa e pesquisadora foram mutuamente atravessadas. Ser uma mulher negra, por vezes silenciada em diferentes espaços e relações, permite não apenas a identificação do lugar coletivo que experienciamos, mas também nos mantém atentas à construção coletiva que o fazer direcionou. A presença plena em cada encontro com cada entrevistada permitiu o exercício ativo da escuta. Mobilizando, assim, a crítica sobre a importância e o papel de uma pesquisa, tendo a psicologia campo de estudo, em uma prática de saber-fazer, que frequentemente dialoga sobre possibilidades de cuidado que

não se encaixem, necessariamente, nas práticas hegemônicas, mas que ainda assim dizem de uma produção de saúde mental cotidiana.

Entre a voz e a escuta, o encontro, o diálogo e o fazer *com* apresentaram-se como desafios cotidianos de distanciamento. Apresentar esse recorte é importante posto que a origem da proposta dessa pesquisa foi o incômodo, enquanto mulher negra, por ver nossas vidas, histórias e emoções sendo frequentemente retratadas pela lente do racismo, do sexismo, do classismo, da desigualdade, da violência de Estado e da permanente tentativa racista de nos desumanizar, inclusive por dispositivos de comunicação como as mídias de massa.

Nesse contexto de investigação, o lugar ocupado pela pesquisadora foi frequentemente impactado. Ainda que presente no "lugar de fala" (Ribeiro, 2019), enquanto pesquisadora a posição de escuta foi ocupada e sustentada, dialogando, construindo e aprendendo com narrativas tão próximas e ao mesmo tempo distantes, individuais e ao mesmo tempo coletivas.

4.2 Procedimentos éticos

O presente estudo foi realizado após o parecer positivo do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (CEP/UERJ) por meio do CAAE: 81169224.8.0000.5282, parecer nº 6.932.051. Demos início à coleta de dados por meio da realização de diários de campo no território, entrevistas semiestruturadas e aplicação do questionário sociodemográfico às participantes das entrevistas.

O convite à participação foi realizado durante a construção dos diários de campo que objetivaram aproximação com o contexto e registro das dificuldades enfrentadas ao longo do processo de coleta e pesquisa, contemplando também a indicação de participantes e conhecidos residentes do território, caracterizando, assim, a amostra por conveniência. Seguindo as normas éticas de pesquisa, todas as participantes efetuaram a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), presente no anexo A (página 119), antes da aplicação dos demais instrumentos supracitados.

No momento da aplicação dos instrumentos, antes da assinatura do TCLE, as participantes foram informadas do caráter voluntário da participação, assim como dos objetivos da pesquisa e da possibilidade de desistência e retirada do consentimento a qualquer momento. Do mesmo modo, informamos sobre o sigilo dos dados coletados por meio do TCLE, da entrevista e do questionário sociodemográfico. Apresentamos sobre a

audiogravação das entrevistas e transcrição dos dados e confirmamos a autorização de cada uma antes do início, mesmo após a assinatura do TCLE.

As entrevistas foram audiogravadas por meio de aparelho celular com esta função, para posterior transcrição e análise dos dados. Considerando a flexibilidade prevista junto ao CEP, as entrevistas foram realizadas em duas modalidades: *online*, em videochamadas, por meio da plataforma *Google Meet* e, em sua maioria, presencialmente no território em ambientes acordados com as participantes. Informamos que a entrevista não apresentava risco a saúde das participantes, e que os riscos relacionados à participação poderiam estar associados à atravessamentos emocionais, devido a delicadeza da temática pesquisada e que, caso ocorresse, era permitida a desistência ou agendamento de uma nova data para darmos continuidade.

As entrevistas realizadas presencialmente tiveram o TCLE impresso e digital como ferramenta de coleta das assinaturas; as entrevistas realizadas por meio da plataforma Google *Meet* ocorreram da seguinte forma: todo o contato para agendamento foi realizado via *Whatsapp*, inclusive o envio do link da videochamada. No dia da entrevista, antes de iniciarmos, foi enviado o link para assinatura digital do TCLE com envio automático de cópia para o e-mail das participantes por meio do *Google Forms*; o mesmo procedimento ocorreu com o questionário sociodemográfico, preenchido após a realização das entrevistas, entretanto, sem envio da cópia do mesmo para as participantes.

4.3 Instrumentos

Segundo Yin (2001, p.35), “o método do estudo de caso, como outras estratégias de pesquisa, representa uma maneira de se investigar um tópico empírico seguindo-se um conjunto de procedimentos pré-especificados”. Assim, apresentamos os instrumentos utilizados para a coleta de dados do presente estudo. Por tratar-se de um estudo empírico qualitativo e exploratório, os dados foram coletados por meio de diário de campo, entrevistas semiestruturadas com as mulheres negras residentes do Alemão, que se disponibilizaram a participar e o preenchimento do questionário sociodemográfico, para os fins de caracterização da amostra deste estudo.

4.3.1 Diário de campo no território

O diário de campo no território, foi realizado, após aprovação do CEP por meio da observação participante no período correspondente entre julho/2024 e novembro/2024, mesmo período de realização de coleta de dados por meio das entrevistas semiestruturadas e da aplicação do questionário sociodemográfico. Nele, foram registrados dados sobre a rotina do território, ações sociais, cultura e educação, assim como o processo de desenvolvimento da pesquisa, apontando às dificuldades enfrentadas.

Tal instrumento teve por objetivo auxiliar na presente escrita e em todo o processo de pesquisa e coleta de dados. Durante a elaboração dos diários de campo no território, foram realizados os convites às mulheres negras residentes do Complexo do Alemão para participação na pesquisa por meio das entrevistas e da aplicação do questionário sociodemográfico. A realização dos registros em diário de campo, permitiu uma análise sistemática do contexto no qual as participantes estão inseridas, assim como um processo de afastamento da pesquisadora para abertura da escuta ativa das entrevistadas.

4.3.2 Entrevista semiestruturada

"Para conhecer nosso público, para saber quem ouve, precisamos estar em diálogo. Devemos falar com, e não somente para. Ao ouvir as respostas, começamos a compreender que nossas palavras, enquanto pessoas negras, agem para resistir, transformar, mudar" (hooks, 2019b, p.52). Considerando os objetivos, os escritos da autora bell hooks e o incômodo motivacional para o desenvolvimento desta pesquisa, a entrevista semiestruturada se apresentou como importante instrumento por possibilitar dar escuta às mulheres negras moradoras de favela.

Convidar as mulheres negras, periféricas e faveladas a falarem sobre si, sobre suas vivências, suas experiências e suas estratégias de cuidado em saúde mental, remeteu ao encontro da voz presente nos escritos de bell hooks (2019b), apresentando-se como potência para o desenvolvimento do estudo. Reconhecendo a estrutura de silenciamento e apagamento da vivência negra e feminina na sociedade brasileira, torna-se importante pontuar que "não haveria necessidade de falar sobre o oprimido e explorado encontrarem a voz, articulando e redefinindo a realidade, se não houvesse mecanismos opressivos de silenciamento, submissão e censura" (hooks, 2019b, p.53).

Dessa forma, o roteiro de entrevista semiestruturada foi elaborado com o objetivo de escutar às participantes, suas elaborações, suas reflexões e suas memórias acerca dos

temas: ser negra, saúde mental, racismo, sexismo, classismo, favela e violência de Estado, além de outros atravessamentos e temas que surgiram no decorrer da realização. Considerando a abertura do roteiro de entrevista semiestruturada, as perguntas não foram, necessariamente, realizadas na ordem apresentada abaixo:

1. Conte sobre o que é, para você, ser mulher negra. O que esse processo representa na sua trajetória?
2. Desde quando você mora no Complexo do Alemão? Como chegou ao Complexo do Alemão? Como é morar aqui?
3. O que o Complexo do Alemão representa para você?
4. Fale sobre saúde mental e como você a entende. O que é? Você cuida da sua? Quais cuidados você pratica e produz em relação a ela? O que você considera que atrapalha suas práticas de cuidado e de saúde?
5. Qual é, para você, a relação entre ser mulher negra e sua saúde mental?
6. O que você faz na favela e/ou fora dela para cuidar de você? Quais as suas estratégias de cuidado?
7. Quais pessoas e/ou instituições você considera como rede de apoio para você?
8. O que você pensa sobre as políticas e práticas do Estado sobre as favelas?
9. Quais estratégias você utiliza para lidar com a violência de Estado?
10. Como foi para você participar dessa entrevista e falar sobre sua vida, experiências, cuidados e sentimentos?

4.3.3 Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico, presente no Anexo B (página 121), foi constituído por perguntas majoritariamente objetivas para coletar dados desta natureza, possibilitando caracterização da amostra e elaboração das tabelas presentes no tópico 4.5.1 (página 79). Foram coletados dados como a idade das participantes, favela de residência (dentro do Complexo do Alemão), autodeclaração racial, idade, identidade de gênero, orientação sexual, estado civil, presença ou ausência de filhos, composição do núcleo familiar, escolaridade, presença ou ausência de formação profissional, profissão, religião, dados de saúde, utilização do SUS e outros dispositivos de saúde, e acesso à internet.

Além de apresentar maior caracterização da amostra, os dados nos permitiram inferir se a pesquisa atinge ou não o público-alvo pretendido. Desse modo, os dados

sociodemográficos coletados são relevantes para a análise, ainda que nossa amostra se apresente como um recorte frente ao número de mulheres negras residentes no Alemão. Desse modo, não se trata de uma generalização do território ou de suas residentes, ao passo que, a prevalência ou ausência de determinado dado sociodemográfico, permite a interpretação da amostra alcançada.

4.4 Procedimentos de coleta de dados

Os dados foram coletados de forma híbrida. As participantes foram convidadas a participar da pesquisa por meio de divulgação *online* nas redes sociais, presencialmente no território do Complexo do Alemão, local escolhido para realização e desenvolvimento da pesquisa, no decorrer da construção dos diários de campo e por meio de indicação de conhecidos e das próprias participantes.

4.5 Análise de dados

Os dados coletados no decorrer da aplicação da pesquisa foram analisados por meio do método da análise de conteúdo de Bardin (2010). A escolha se deu pois, de acordo com a autora, este apresenta-se como um conjunto de ferramentas metodológicas que possibilitam a análise de conteúdos de diferentes fontes, inclusive dos conteúdos verbais. A coleta e a organização dos dados seguiram o protocolo proposto pela autora em três etapas, sendo: pré-análise, direcionada a organização dos dados investigados; exploração do material, permitindo a elaboração das categorias pertinentes ao tema investigado; tratamento dos dados, interpretados a partir do referencial teórico adotado para a pesquisa, e estabelecimento das categorias de análise resultantes das etapas anteriores (Ponciano, 2019a).

Nossa amostra contou com a participação de 8 mulheres negras autodeclaradas, de diferentes idades (conforme previsto na delimitação da amostra desejada) e moradoras do Alemão. Deste modo, a análise dos dados iniciou-se após a realização das entrevistas. A transcrição de cada entrevista foi realizada no mesmo dia de aplicação do instrumento, objetivando a dinâmica de coleta para posterior análise. Essa estratégia permitiu a revisitação de cada entrevista no decorrer do processo de escrita, possibilitando a

elaboração de primeiras impressões (Bardin, 2010), norteadoras da organização do conteúdo, visando os objetivos propostos.

Para análise e discussão, apresentamos os dados com foco no discurso proveniente da escuta das vozes das mulheres negras, realizada por meio das entrevistas. Os dados coletados no diário de campo estão em diálogo com o que esteve presente nas narrativas das participantes e aparecem como pano de fundo ao longo de toda a escrita. Apostamos nesse caminho de escrita e estudo privilegiando a escuta e rompendo com o silenciamento, posto que o foco central desta pesquisa esteve na vivência e nas experiências das mulheres negras moradoras do Complexo do Alemão.

4.5.1 Participantes

Diante da histórica desigualdade racial brasileira e da padronização do branco como sinônimo de humanidade, declarar-se negra ou negro atua como mecanismo de ocupação de lugar. A autodeclaração racial é uma ferramenta importante com função política, remetendo à percepção que cada sujeito tem em relação à sua raça-cor. Do mesmo modo, a autodeclaração também atua como movimento de reconhecimento histórico da miscigenação geradora da sociedade brasileira, processo ocorrido por meio das violentas estratégias de dominação e subjugação constituída pelo processo de colonização do nosso país (Brasil, 2017; Munanga & Gomes, 2016).

A pesquisa foi direcionada à participação de mulheres negras autodeclaradas, maiores de 18 anos e residentes de uma das 15 favelas que compõem o Complexo do Alemão, sendo elas: Nova Brasília, Reservatório de Ramos, Parque Alvorada, Matinha, Canitar, Morro das Palmeiras, Casinhas, Fazendinha, Morro do Adeus, Pedra do Sapo, Morro dos Mineiros, Coqueiro, Grota/Joaquim de Queiroz, Morro da Baiana e Areal.

Efetivamente, a amostra foi composta por 8 participantes de idades entre 19 e 61 anos, correspondendo aos critérios de inclusão adotados (autodeclarar-se como mulher negra; residir no Complexo do Alemão; ter 18 anos ou mais; aceitar o convite à participação da pesquisa; assinar o TCLE; responder os instrumentos); a não correspondência a algum desses critério apresentou-se, automaticamente, como critério de exclusão, visto que a ausência de um ou mais critérios não corresponderia ao público-alvo desta pesquisa. Assim, apresentamos os dados coletados por meio das entrevistas e do questionário sociodemográfico.

Para identificação das participantes, seus nomes originais foram substituídos pelos nomes de outras mulheres negras que abriram caminhos para que pudéssemos chegar, sendo elas: Angela (Angela Davis), Beatriz (Beatriz Nascimento), Bell (bell hooks), Carolina (Carolina Maria de Jesus), Cida (Cida Bento), Conceição (Conceição Evaristo), Lélia (Lélia Gonzalez) e Sueli (Sueli Carneiro).

A leitura e análise geral dos dados nos permitiu afirmar que, as entrevistas semiestruturadas e os dados sociodemográficos das mulheres negras participantes se apresentam da seguinte forma:

- Todas as participantes se autodeclaram como mulheres negras;
- Todas as participantes se identificam como cisgêneras;
- Nenhuma das participantes relatou deficiência;
- Todas possuem fácil acesso à internet.

Os demais dados relevantes encontram-se nas tabelas abaixo:

Tabela 1: Identificação e caracterização da amostra

Identificação	**Orientação**	**Estado civil**	**Profissão**	**Favela**
Angela (61 anos)	Heterossexual	Casada	Artesã / Do lar	Morro das Palmeiras
Beatriz (33 anos)	Heterossexual	Solteira	Comerciante	Morro das Palmeiras
Bell (43 anos)	Heterossexual	Casada	Do lar	Canitar
Carolina (19 anos)	Heterossexual	Casada	Cabeleireira	Canitar
Conceição (34 anos)	Bissexual	União Estável	Estagiária	Reservatório de Ramos
Cida (45 anos)	Heterossexual	Solteira	Articuladora	Fazendinha
Lélia (57 anos)	Heterossexual	Casada	Assistente Social	Matinha
Sueli (35 anos)	Heterossexual	Casada	Comerciante	Nova Brasília

Nota: Tabela elaborada pela autora.

Tabela 2: Composição do núcleo familiar, filhos, religião e utilização dos serviços de saúde[2]

Identificação	Composição Familiar	Filhos	Serviço de saúde[7]	Religião
Angela (61 anos)	3 pessoas	1	Clínica da Família	Católica
Beatriz (33 anos)	4 pessoas	1	Clínica da Família	Cristã
Bell (43 anos)	4 pessoas	2	Plano de saúde	—
Carolina (19 anos)	2 pessoas	Não	Clínica da Família	Evangélica
Conceição (34 anos)	2 pessoas	Não	Clínica da Família	Matriz Afro
Cida (45 anos)	1 pessoa	1	—	—
Lélia (57 anos)	5 pessoas	3	Clínica da Família	Católica
Sueli (35 anos)	3 pessoas	1	Plano de saúde	Evangélica

Nota: Tabela elaborada pela autora.

Tabela 3: Escolaridade

Identificação	Escolaridade	Área	Formação Profissional	Área
Angela (61 anos)	Ensino Médio Incompleto	—	Não possui	—
Beatriz (33 anos)	Ensino Médio Completo	—	Não possui	—
Bell (43 anos)	Ensino Médio Completo	—	Curso Técnico	Estética
Carolina (19 anos)	Ensino Médio Completo	—	Curso profissionalizante	Cabeleireira
Conceição (34 anos)	Ensino Superior cursando	Fisioterapia	Curso Técnico	Farmácia
Cida (45 anos)	Ensino Médio Completo	—	Curso Normal de professora	Educação Infantil
Lélia (57 anos)	Ensino Superior Completo	Serviço Social	—	—
Sueli (35 anos)	Ensino Médio Completo	—	Curso Técnico	Enfermagem

[7] A clínica da família é um serviço realizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS)

Nota: Tabela elaborada pela autora.

Das participantes entrevistadas, apenas Conceição e Cida estão em acompanhamento psicológico, entretanto, Cida pontuou não utilizar os serviços do SUS com regularidade e não sinalizou outros dispositivos utilizados além da terapia e do acompanhamento médico; as demais participantes não estão e informaram que nunca estiveram em acompanhamento psicológico. Bell pontuou não possuir religião e Cida preferiu não informar. Os dados apresentados foram selecionados em concordância com os dados de relevância apresentados nos discursos presentes nas entrevistas.

4.5.2 Apresentação de categorias e saturação

Para sustentar a discussão com as temáticas sobre o campo da saúde mental das mulheres negras moradoras de favela, as categorias decorrentes do processo de análise foram agrupadas em eixos temáticos, costurados à literatura utilizada. Tais eixos apresentam duas dimensões: *categorias conceituais* estabelecidas de acordo com a fundamentação teórica construída no decorrer desta pesquisa e *categorias descritivas* que, ainda que não sejam teoricamente definidas, apresentam-se como relevantes nas falas das participantes.

O estabelecimento das categorias fundamenta-se nos seguintes eixos temáticos: "raça e gênero", "saúde mental" e "regulação emocional". Os eixos emergiram das falas das participantes, do roteiro de entrevista semiestruturada, da proposta e dos objetivos da pesquisa e do referencial teórico (Bardin, 2010).

A divisão justifica-se pela importância de analisar as dimensões dos dados obtidos, frente aos objetivos da pesquisa. Desse modo, a divisão das categorias se deu como apresentado abaixo, na Tabela 4.

Tabela 4 — Eixos temáticos e categorias

Eixo temático	**Categoria**
I — Raça e gênero	**Conceitual**
	Racismo
	Construção identitária

	Descritiva
Privação do ir e vir	

II — Saúde Mental	**Conceitual**
	Rede de apoio
Família	
Escuta	

	Descritiva
Fé/Religião	

III — Regulação Emocional	**Conceitual**
Estratégias de Regulação	
Emocional	
Autocuidado	

	Descritiva
Consumo	

O eixo “raça e gênero” engloba as categorias cujo conteúdo referem-se à percepção e autodeclaração de si enquanto mulher negra, assim como as experiências subjetivas e relacionais ao longo do desenvolvimento; o eixo “saúde mental” engloba aspetos subjetivos relacionados às respostas e práticas de cuidado elaboradas e aplicadas pelas entrevistadas frente aos marcadores de raça, gênero, classe, território e violência de Estado, apresentando dimensões como rede de apoio, família escuta e fé/religião; o eixo “regulação emocional” engloba aspectos relacionados às estratégias de regulação emocional estabelecidas e aplicadas pelas mulheres negras frente às vivências na sociedade geral e no território, assim como o autocuidado.

4.5.2.1 Saturação

Após a definição dos eixos e das categorias, verificamos a saturação teórica do contexto identificado. Realizamos 8 entrevistas com mulheres negras residentes do Complexo do Alemão e averiguamos se seriam suficientes para elaborar as dimensões previstas para o estudo. Considerando as especificidades da pesquisa qualitativa, a saturação teórica se apresenta como uma ferramenta importante para a saturação do conteúdo localizado. Desse modo, verificamos se o quantitativo de entrevistas realizadas apresentavam elementos suficientes para a discussão teórica e os objetivos estabelecidos como fins para a realização dessa investigação (Fontanella et al., 2008; Fontanella et al., 2011). Abaixo apresentamos, a recorrência dos dados localizados em suas categorias conceituais e descritivas, assim como o percentual de saturação.

Tabela 5 — Recorrências e % de saturação

Eixo temático	Categoria	Recorrência	% de saturação
I —Raça e gênero	**Conceitual**		
	Racismo	8	100%
	Construção Identitária	6	75%
	Descritiva		
	Privação do ir e vir	6	75%
II — Saúde Mental	**Conceitual**		
	Rede de apoio	8	100%
	Família	6	75%
	Escuta	6	75%
	Descritiva		
	Fé/Religião	6	75%
III — Regulação	**Conceitual**		

Emocional	Estratégias de		
regulação emocional	7	87,6%	
	Autocuidado	6	75%
	Descritiva		
	Consumo	4	50%

Nota: Tabela elaboradora pela autora.

De acordo com Fontanella et al. (2011) a relevância das definições das categorias conceituais e das categorias descritivas não está condicionada a um percentual ou número estabelecido que represente a saturação da categoria. Portanto, selecionados como referencial o percentual de 70%, para constatar a saturação das categorias mediante o número de recorrências nos discursos das entrevistadas. Foi constatada a saturação na oitava entrevista, sendo suficiente para o encerramento da coleta de dados, ou seja, das entrevistas e da aplicação do questionário, visto que identificamos dados significativos para a sustentação e argumentação da pesquisa.

Diante dos dados apresentados, concluímos a saturação de categorias que se encontram em eixos temáticos, sendo eles:

- Eixo I — Raça e gênero
  Categorias: Racismo; construção identitária; privação do ir e vir;
- Eixo II — Saúde Mental
  Categorias: Rede de apoio; família; escuta; fé/religião;
- Eixo III — Regulação Emocional: Estratégias de regulação emocional; autocuidado; consumo*.

  * Nota-se que, ainda que esteja abaixo do percentual de referência, mantivemos o consumo como categoria descritiva, pela relevância do tema no eixo ao qual está localizada, contribuindo, assim, para a temática de pesquisa. Desse modo o apresentaremos junto aos resultados e justificaremos a escolha por sua manutenção durante a discussão presente no tópico 4.7.

4.6. Resultados

Para a análise dos dados coletados por meio das entrevistas, as categorias estabelecidas foram definidas de acordo com os objetivos da pesquisa, dialogando a fala

das entrevistadas com a revisão de literatura realizada. As categorias foram apresentadas com suas dimensões conceituais e descritivas. Após tal apresentação, abordaremos as falas das participantes que exemplificam as categorias selecionadas, dialogando os dados com a literatura sobre as temáticas.

4.6.1 Eixo I — Raça e gênero

No campo das relações raciais, raça e gênero são construtos sociais que se apresentam com extrema relevância para a compreensão do contexto no qual as participantes estão inseridas. As dimensões sociais desses marcadores, atravessam a vivência das mulheres negras em seus processos de construção identitária.

De acordo com os pressupostos teóricos sobre o 'ser mulher negra' (Gonzalez, 2020; hooks, 2019a; 2019b; 2020; 2021; Nogueira, 2021; Silva & Chai, 2018) e sobre a construção identitária (Munanga & Gomes, 2016; Munanga, 2004; Schucman, 2020), o presente eixo temático engloba os atravessamentos entre raça e gênero na experiência subjetiva das mulheres negras entrevistadas, por meio de duas categorias conceituais e de uma categoria descritiva, como expostas na Tabela 4 e explicitadas abaixo.

<u>Racismo</u>

A sociedade brasileira está pautada no racismo estrutural e estruturante (Almeida, 2019) como um de seus pilares constituintes, partindo dos modos relacionais. Frente ao *pacto da branquitude*, os brancos ocupam uma suposta posição de superioridade resultante em privilégios, em detrimento das imagens e das posições desiguais socialmente pré-estabelecidas aos *negros* (Bento, 2022). O racismo (Carneiro, 2011; Bento, 2022), considerando o contexto histórico brasileiro, atravessa o campo da desigualdade racial e da desigualdade de gênero, atuando como mecanismo de estigmatização sobre a mulher negra (Gonzalez, 2020). Assim, "o racismo tá sempre em uma atitude que a gente não espera." (Beatriz, 33 anos); "...eu acho que só a palavra negra já te remete a todas as dificuldades que você tem no mundo. Isso já deixa a gente aflita, porque nos últimos tempos a gente está vivendo um tempo de racismo muito grande." (Lélia, 57 anos); "...Desafiador. [Por quê?] Porque a gente vai no atravessamento, né? Todos os dias, todas as horas. Então, é um desafio diário ser uma mulher negra." (Cida, 45 anos)

As falas acima remetem às experiências de racismo vivenciadas pelas participantes, apresentando a surpresa e a intensidade da presença de tal elemento no cotidiano das mulheres negras. A estrutura social estabelece barreiras contínuas na vivência enquanto mulher negra, dialogando com o processo de reconhecimento de si e a relação estabelecida com os outros. "...Sobreviver [...] A homens machistas, a população machista, ter amigos que se dizem amigos e falam "ah, pretinha bonitinha né? Engraçadinha", aquele preconceito embutidozinho disfarçado de amizade, é isso, sobrevivência." (Bell, 43 anos)

Acima, Bell exemplifica um episódio de sua vida, enquanto mulher negra, dialogando sobre o racismo, sobre as dimensões de gênero e os aspectos relacionais, apresentando o olhar do outro pautado no *machismo*. As experiências são apresentadas aqui, sobre diferentes contextos nos quais o racismo esteve presente com seus modos de expressão na vivência das mulheres entrevistadas.

> ...Ah, teve uma coisa que me aconteceu, que eu acho que tem uma relação tanto com a minha cor, quanto que também mexeu com a minha saúde mental. Foi, eu fui num curso, fui fazer um curso na Barra, voltado pro meu trabalho e quando eu cheguei lá, só tinha pessoas de tonalidade mais clara, branca. Não tinha pessoas da minha cor e nem mais escura do que eu. Era a única moreninha. E, é, era um curso de demonstração. E aí cada uma pessoa era chamada pra fazer uma demonstração ali do que aprendeu. E todo mundo era chamado e chegava, tava quase terminando a hora do curso, e quando chegou a minha vez de ser chamada, a professora quis encerrar o curso, falou que já tinha passado do horário, tipo assim, não deixou eu demonstrar o que eu tinha aprendido. Tipo assim, todo mundo que era clarinho foi. Aí só eu que era mais moreninha, tipo, não tive oportunidade de chegar lá e falar. E tipo assim, aquilo me deixou, tipo assim, caraca, poxa, eu vim, eu paguei um curso caro, eu vim pra um lugar caro, um lugar de nome, e não tive oportunidade de falar. E tipo assim, eu não acho que foi por conta de horário, porque todo mundo falou. Quando chegou na minha vez, eu não tive oportunidade de fala. Eu acho que tipo, esse episódio foi o que mais mexeu comigo mentalmente e também que era relacionado à minha cor. (Carolina, 19 anos)

Acima, temos o exemplo de uma situação ocorrida em uma instituição educacional, localizada na zona oeste da cidade do Rio de Janeiro, especificamente na Barra da Tijuca, considerado como 'bairro nobre' cuja população residente caracteriza-

se, em sua maioria, por pessoas brancas de classe média. Esse contexto é vivido pela entrevistada como de exclusão, ainda que esteja pagando o curso.

> ...eu acho que é, tipo, eu acho que é mais do que uma cor de pele. Eu acho que é as nossas vivências, eu acho que é o quanto é sempre tudo muito difícil pra gente conquistar, é sempre muito difícil o jeito que as pessoas nos trata. Nunca é só sobre uma cor de pele. Tipo, às vezes é o tratamento que as pessoas dá pra gente, às vezes como as pessoas reagem quando a gente chega num lugar. É... As coisas que a gente passa, as dificuldades. Eu acho que ser uma mulher negra pra mim hoje é... ter muita força e determinação. Porque acho que se não fosse isso, acho que talvez eu não estivesse aqui, acredito também que outras pessoas, não continuariam vivendo e tendo tanta força pra suportar e conquistar tantas coisas do jeito que é difícil pra gente conquistar hoje. (Carolina, 19 anos)

Acima, temos a elucidação do processo de interpretação da Carolina sobre os episódios cotidianamente vividos no decorrer de seu desenvolvimento e identificação enquanto mulher negra, em sua relação com a sociedade geral e com os outros. As dificuldades são mencionadas ao lado da força e da determinação.

> ...olha, é... pra mim, eu acho normal, né? A população em si que é... Ainda é muito preconceituosa, é isso que nos traz um problema sério, né? Porque a cor da sua pele te diz, pra outro, diz muita coisa, né? Eu tenho um caso, que eu lembro disso quando eu era criança, de brincar com uma criança da mesma idade que eu, e aí a pessoa... Depois eu entendi, mesmo sendo criança, eu, eu... brincava sempre e a... a mãe da menina começou a me barreirar. Aí eu entendi. Aí, depois eu percebi que houve um racismo. A menina era branquinha... Aí eu falei, porque eu morava em praia, então, tipo assim, a pele é bem queimada do sol, o cabelo é bem queimado, só que me dava bem com as pessoas ali, que eu achava, né? E eu vi que realmente era um preconceito da parte da pessoa, porque a filha era branca, eu, né, por ser queimadinha do sol, escurinha ali, neguinha, né? E eu vi que houve esse preconceito, e aí não passou a deixar mais a menina brincar comigo. (Sueli, 35 anos)

Acima, Sueli relata uma experiência de racismo vivenciada na infância que remete à exclusão e à rejeição do outro devido a sua cor. Temos, por meio de sua fala, um recorte sobre a experiência do ‘dar-se conta’ de ser negra.

> ...aí, quando a gente vê, a gente cresce, e tem um entendimento de algumas coisas que aconteciam na nossa infância, a gente começa a ver que, nossa, como lá de trás já havia o preconceito, né? O racismo e entre outras coisas, né? (Sueli, 35 anos).

No trecho acima, Sueli (35 anos) fala sobre a interpretação, no decorrer de seu desenvolvimento, sobre esse episódio, dialogando a experiência do passado, com uma leitura do presente sobre as estigmatizações e violências que são produzidas em nome do racismo, antes mesmo de 'dar-se conta' de si enquanto mulher negra.

Construção identitária

A construção identitária, dialoga sobre as dimensões elaboradas pelas participantes, visto que está relacionada à percepção e à inserção do sujeito na sociedade (Munanga, 2004; Ferreira & Camargo, 2011). Assim, a autodeclaração racial atua como um movimento político e como ferramenta de percepção de si e do mundo (Munanga & Gomes, 2016), posto que a identidade se estabelece na relação (Conceição et al., 2023; Silva, 2000).

> ...cara, eu acho que ser mulher negra e periférica a gente acaba sendo só mais uma, assim, e acho que o primeiro de tudo é o baque de você entender que é uma pessoa negra na sociedade e ai você começa a entender algumas pequenas violências que você sofreu ao longo da infância, da adolescência, ai te bate você começa a entender que é assim por conta da cor da sua pele, porque criança ainda não tem essa visão né?! Aí você começa a entender que é por conta da cor da sua pele, do seu cabelo, dos seus traços e eu sei que até a adolescência eu entendia como elogio e depois eu fui perceber que não era, que falavam que eu era uma mulher negra de traços brancos, que eu não tinha nariz de preto, que eu tinha feições finas e sempre me disseram isso como elogio. Hoje em dia, obviamente eu já não aceito mais... é tive muita dificuldade de característica mesmo, de cabelo da gengiva protusa e aí corta para hoje como mulher adulta eu penso mais na violência mesmo física que a gente pode sofrer, porque infelizmente a carne negra é vista de forma banal mesmo, como se a gente tivesse ali para servir, para sofrer, para dar prazer. Então, como mulher negra eu acho que é uma dificuldade, porém (vírgula) acho que a gente é extremamente forte, a gente aprende diariamente a enfrentar tudo isso, é isso. (Conceição, 34 anos)

Conceição (34 anos) relata sua percepção enquanto mulher negra e os momentos em que se deu conta da forma como o elogio dos outros sobre seus traços brancos negavam sua experiência, assim como o momento em que deixa de aceitar ser "elogiada" dessa forma. Apresenta o desafio e a dificuldade como representantes da experiência de ser uma mulher negra.

> ...eu cresci em um lar que meu pai era negro, meu pai já é falecido né?! Meu pai é negro, mas não é mais porque morreu. E minha mãe é uma mulher branca, minha mãe ela é bem clara e a minha mãe não tem esse conceito racial, nem a família dela, entendeu? Então foi, é essa, eu digo essa resiliência porque foi essa reconstrução de entender quem sou eu, de entender o porquê de um tratamento, de uma brincadeira diferente da família mesmo, que não é brincadeira, até eu entender que não é brincadeira... alguns parentes meus também foram se reeducando, foram entendendo que não é brincadeira, mesmo sem eu precisar falar, alguns eu tive que começar a me posicionar, então é, eu vejo como resiliência e resistência mesmo, uma ressignificação. (Conceição, 34 anos).

> Na minha trajetória foi dúvidas, né? Porque eu sou filha de negro com índio e branco, quer dizer, minha avó e meu avô eram índios e negros, minha mãe negra e meu pai branco. Então, a gente cresce entendendo que a gente é pardo, mas você só assume a sua cor negra porque depois você consegue entender, no decorrer da história, toda essa miscigenação, toda essa mistura que o Brasil é... e aí você se entende negro. Então é, para mim, eu acho que foi um desafio, uma construção. Primeiro porque quando você é pobre e mora na favela, você ainda tem um desafio maior de provar às pessoas que você é capaz, igual a qualquer outra pessoa, fora da favela. (Lélia, 57 anos)

Conceição (34 anos) e Lélia (57 anos) falam sobre o processo de identificação racial, apresentando suas estruturas familiares compostas por miscigenações. Temos, nos recortes supracitados a significação que atribuíram a esse processo, dialogando também com a maneira que observam as relações externas e as maneiras encontradas para reagirem frente ao outro.

> Eu acho que ser, tipo, uma mulher negra me trouxe muita força. Eu aprendi a correr muito atrás dos meus sonhos quando eu via as pessoas me descredibilizando. Quando eu via as pessoas me menosprezando. E eu já passei

> por muitas situações que eu chegava em vários lugares e por eu ser negra as pessoas me tratavam diferente, me olhavam diferente. Então isso me fez, tipo assim, ter mais orgulho da minha cor. E, tipo assim, querer mostrar pras pessoas que eu não sou só esse tom de pele. Que eu sou muito mais do que só uma cor. E eu acho que, tipo, o que representa pra mim realmente é a força. Tipo, acho que se... Talvez se eu não tivesse essa tonalidade de pele talvez eu não fosse querer correr tanto atrás dos meus objetivos pra poder mostrar que eu não sou só isso. Eu acho que... Então pra mim o que representa a minha cor de pele é força. Tipo, pra mim eu acho que é força. (Carolina, 19 anos)

> ...as pessoas te julga. É o julgamento. A pessoa olha literalmente pela cor da sua pele e sabe que tem muitas coisas que não é real. Mas quando você passa, quando você vê que você já teve uma experiência na vida, em algum momento, isso te faz fazer uma reflexão de tudo, no contexto geral. Então é difícil. Infelizmente o preconceito está aí, seja né de racismo, seja né relacionado ao homossexualismo. Então é bem complicado. Mas a gente tá aí pra quebrar esse tabu, pra dizer que não tem essa. Que a gente está aí pra avançar. (Sueli, 35 anos)

Carolina (19 anos) e Sueli (35 anos), elaboram duas falas ilustrativas sobre como as mulheres negras se percebem no processo de formação de si, apontando sinônimos como *força* e *avanço* enquanto características que percebem em suas experiências. Apresentam o preconceito vivenciado em diferentes momentos, principalmente na relação com os outros.

> ...as pessoas acham que... Para ser... Um tempo todo uma mulher... Uma mulher negra tem que ser uma mulher negra retinta, né? Uma mulher negra não pode ter a pele não retinta. Mas as pessoas não entendem por isso. Mas se o seu cabelo é bom... Como é que você é uma negra e não retinta? É muito louco isso, sabe? Mas... É diário isso mesmo. (Cida, 45 anos)

Acima, temos a fala de Cida, dialogando sobre 'ser negra', por meio da experiência de sua filha, uma mulher negra de pele clara e a forma como socialmente ela interpreta o olhar direcionado à sua filha em contraste com o direcionado a ela, mulher negra de pele retinta, apontando em seu discurso termos racistas e preconceituosos que já ouviu como *cabelo bom*.

> ...a gente se reinventa. Todos os dias as mulheres pretas se reinventam. Todo dia a gente tem que ter uma coisa nova e diferente pra... no nosso cotidiano. Ah,

> acabou o gás. Vamos fazer uma caixotinha ali, botar uma lenha e vamos pra lá de cozinhar comida. Amanhã a gente vê o giro do gás. Ah, acabou o sabão em pó. Tem o de pedra, vamos ralar. Então vamos esfregar a mão. Mas são coisas que os mulheres pretas fazem, se reinventar todos os dias. Ah, eu não quero meu cabelo mais enrolado, agora eu quero alisar. Agora eu não quero mais liso, eu quero enrolado, eu quero trança. Então a gente faz isso todos os dias. E aí, tá tudo bem. Mas as pessoas sempre querem atravessar o nosso caminho sobre isso. "Vocês não podem isso, vocês não podem aquilo". Eu posso tudo. Até onde eu vejo meu limite, eu vou. Se não der pra ir, tá bom, ok. Mas ninguém vai me dizer o meu lugar. Ninguém vai atravessar o meu lugar de fala, ninguém vai atravessar o meu cabelo que eu quero alisar, por exemplo. Então, acabou. Mas é difícil. É muito difícil. É um processo... (Cida, 45 anos)

Cida (45 anos) compartilha sobre como se percebe e como percebe as mulheres negras na sociedade, apresentando vivências tanto individuais quanto leituras de experiências coletivas, apresentando as decisões sobre si e a não autorização do outro a criticar ou determinar como ela deve ou não falar, se apresentar esteticamente e agir.

<u>Privação do ir e vir</u>

As favelas, espaços tratados como *margem* à brancura, são recorrentes alvos de operações policiais. Em diversos registros, a população negra é vitimada pelo braço armado do Estado e relatada como "efeito colateral" de tal estratégia da segurança pública, demarcando desigualdades raciais e sociais. Entretanto, além das inúmeras vítimas letais da violência de Estado, temos outras dimensões presentes nas falas das participantes. Desse modo, a privação de ir e vir, como o principal fator relacionado à violência de estado, se apresenta nos relatos das participantes sobre o dia a dia na favela.

> Tem dias difíceis, porque quando há a intervenção do Estado, quando a polícia entra com o Caveirão a gente não pode sair de casa, o tiroteio impede que antes do meio-dia.. até meio dia, uma hora da tarde é tiroteio intenso e a gente não tem como sair de casa. Muitas das vezes as crianças deixam de ir para a escola, a gente de ir a médico e qualquer outro compromisso que se tenha por causa do tiroteio. (Angela, 61 anos)

> ... De termos compromissos marcados e não poder cumprir quando tem a ação da polícia, o tiroteio, quando a gente não pode, a gente combina uma coisa e de

> repente você tem que ligar para a pessoa dando uma outra desculpa que você não pode ir ou para muitos você até fala a verdade "óh, hoje ta tendo tiroteio não dá pra sair de casa". (Angela, 61 anos)

> ... Ah, a primeira coisa que a gente faz é ligar a televisão bem cedo para ver se tá acontecendo alguma coisa na comunidade ou aos redores para saber se a gente pode sair com tranquilidade ou não; se nesse dia a gente vai poder sair de casa cedo. (Angela, 61 anos)

Os relatos de Angela contam sobre a privação do ir e vir em decorrência da violência de Estado no território, apresentando estratégias de proteção frente risco diário de novas ações do braço armado do Estado no território, assim como os impactos produzidos nos dias de operação, impactando no acesso a serviços de saúde e o acesso às escolas, para as crianças, marcando que diferentes etapas do desenvolvimento da vida na favela são atravessadas pela violência de Estado. Angela conta tanto sobre a estratégia utilizada ao planejar sair de casa diariamente, quanto as estratégias de permanência no território.

> Em dia de operação eu fico trancada dentro de casa com os meus filhos, tentando me esconder o máximo possível... que se eu pudesse nem aqui eu ficava, se pudesse eu pegava um helicóptero e falava "para aqui que eu tô saindo com meus filhos" (Bell, 43 anos)

> Quando começa o tiroteio eu corro pra dentro do meu banheiro, minha cachorrinha corre junto e a gente fica lá o tempo que precisar, porque eu acho que é o único lugar seguro da minha casa onde uma bala não pode entrar. (Angela, 61 anos)

As participantes narraram suas estratégias de proteção do tiroteio. Beatriz (33 anos) aponta sua estratégia como "só correr dos tiros". Nota-se que *correr* aparece de diferentes modos: se trancar, se esconder, voar, correr.

> ...18 anos, nunca saí do Complexo do Alemão, 18 anos... Eu vou te falar, eu amo morar no Complexo do Alemão, porém entretanto, todavia, existe os contratempo né?, porque assim, o que faz você não gostar de estar ali naquele ambiente, são as mudanças das localidades, a segurança, a segurança, a infraestrutura, tudo, dependendo de onde você mora, a segurança é primordial, a gente sabe que a gente tem altos e baixos, mas não depende só da gente, depende das maiores autoridades, intervir. Na verdade, o que eu acho? Nós vivemos numa opressão sem querer, nós

> vivemos oprimidos sem querer estar oprimidos, essa é a realidade, esse é a minha visão, vivemos numa opressão onde nós não queríamos estar, mas estamos. (Sueli, 35 anos)

Acima, temos a narrativa sobre a experiência de morar no território diante das intervenções do Estado e das práticas de segurança pública adotadas. Esse recorte aborda sobre como Sueli se sente no território atualmente, considerando seu tempo de moradia e a escolha de permanecer, comparando a segurança que sente internamente no território e a que sente em espaços externos.

> Então, muitas das vezes, tem o prós e tem os contras, dentro da nossa comunidade a gente consegue transitar, ir e vir, qualquer hora da noite, sabendo que existe também a possibilidade de confrontos e daí vai... (Sueli, 35 anos)

> ... você se sente segura, em parte, de tá dentro da comunidade, porque você se sente segura, né? Mas assim, também o psicológico ele fica abalado porque a gente vê coisas que a gente não gostaria de ver. Que os nossos olhos não gostariam de contemplar. (...) Lá fora, a mesma coisa. Porque você se depara com a insegurança lá fora, onde você deveria ter segurança. (Sueli, 35 anos).

Nota-se, na fala de Sueli (35 anos), a apresentação de momentos complementares, desde o território até a insegurança e o medo presentes em outros espaços, frente à violência recorrente na cidade do Rio de Janeiro. Os relatos apresentados acima, abordam a privação do ir e vir, considerando o cenário da favela e a insegurança imposta como ponto de partida, apresentando o cenário externo ao território, onde a insegurança também está presente.

> ...é coisa que muitas vezes impede o nosso ir e vir, porque se pede um Uber o Uber não entra por causa da repressão dos meninos, então é meio complicado o ir e vir de quem mora na comunidade. (Angela, 61 anos)

Acima, o relato sobre a privação do ir e vir dentro da favela considerando o acesso a um aplicativo de transporte urbano. A dificuldade de acesso ao serviço atua como mais um impeditivo do ir e vir.

> Não é nem só por conta das violações policiais, às vezes. Por conta de algumas violações que acontecem dentro. Tipo, baile dia de domingo e até agora rolando. Qualquer evento grande, fechar todos os acessos. E ficar sem poder nem ir e vir. E aí, você fica de vir, mas sem acesso. (Cida, 45 anos).

Acima, temos o relato sobre a privação do ir e vir frente à realização de eventos de outra ordem no território, como o baile *funk* e grandes eventos, abordando a dificuldade de acesso pelas ruas, pelos becos e pelas vielas do Alemão. As falas acima ilustram alguns contrastes, por vezes, vivenciados na favela.

4.6.2 Eixo II — Saúde mental

A saúde mental se apresenta como um campo rico de dimensões subjetivas para a discussão do estudo. A OMS a apresenta como "um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade" (Brasil, n.d.). De acordo com os pressupostos teóricos sobre o campo da saúde mental (Brasil, n.d.; David, 2023), sobre a rede de apoio (Rodrigues & Madeira, 2009), sobre o papel da família (Rodrigues & Madeira, 2009; Schucman, 2018), sobre a importância da escuta (hooks, 2019b; Kilomba, 2019; Cisne & Ianael, 2022) e sobre a fé/religião, o presente eixo temático apresenta elementos das vivências das participantes, por meio de três categorias conceituais e de uma categoria descritiva, presentes na Tabela 4, e explicitadas abaixo.

<u>Rede de apoio</u>

A rede de apoio é uma ferramenta de suporte social importante no enfrentamento de situações de estresse, atuando sobre as relações (Aragão et al., 2009; Souza & Baptista, 2018; Ponciano & Costa, 2021). Dessa forma, ela é considerada uma ferramenta capaz de atuar na proteção e na promoção da saúde (Siqueira, 2008), visto que se refere ao suporte físico, prático e/ou emocional dado pelas pessoas de estima como os componentes da família ou amigos em forma de "afeto, companhia, assistência e informação, tudo que faz o indivíduo sentir-se amado, estimado, cuidado, valorizado e seguro" (Aragão et al., 2009, p.80). A rede de apoio não é caracterizada por um único modelo de relação social, mas sim pelas relações positivas estabelecidas entre os indivíduos. Desse modo, ela pode ser compostas por inúmeros grupos que os indivíduos considerem como suporte, podendo resultar no aumento da capacidade de enfrentamento à situações adversas e dolorosas, elucidando aspectos que contribuem para autoestima e melhor qualidade de vida (Rodrigues & Madeira, 2009).

> Ah, eu tenho tanta rede de apoio. Meus amigos terapeuta ocupacional [...] Eu mandei um oi, imediatamente eles me respondem. (Lélia, 57 anos)

> Eu prefiro eu conversar com alguém. Daqui a pouco eu estou calma, bem. (Lélia, 57 anos)

> Então eu acho que assim, a minha rede de apoio nem é tanto a minha família, que eu sou a rede de apoio deles. Mas os meus amigos que estão nos meus entornos. (Lélia, 57 anos)

> Meu padrinho de casamento, meu esposo e minha mãe. Acho que só essas três pessoas. É tipo, as pessoas que eu posso chegar em qualquer momento e ligar, pedir uma ajuda e a pessoa vai estar ali pra fazer pra mim. Acho que só essas três. (Carolina, 19 anos)

> Minha família, meu marido e alguns amigos. E a minha fé que a minha família espiritual. (Conceição, 34 anos)

Nas falas acima, as participantes apresentam amigos e familiares como componentes de suas redes de apoio, assim como a fé, as crenças e as práticas religiosas.

> Deus, só Deus que é minha rede de apoio (risos da participante). (...) eu tenho que ser o pilar de todo mundo, eu tenho que ta bem pra todo mundo, então, assim na minha vez é muito eu com Deus, não reclamo muito da minha vida com ninguém, com ninguém, porque geralmente eu que tenho que ser o pilar, ser a força, então vai eu e Deus... (Bell, 43 anos)

A rede de apoio é apresentada e reconhecida, pela experiência narrada de Bell, como um apoio frente ao cuidado que dedica aos outros, dialogando com o desamparo e a solidão frente à responsabilidade assumida de cuidar de outras pessoas.

> Instituições como o Papo Reto, o Instituto Raiz em Movimento, o MEAA, acho que esses três. E de fora do Alemão é o Iniciativa pela baixada fluminense e o Fala Acari. São pesados assim, pra fronte, são meus apoios para a fronte. (Cida, 45 anos)

Na elucidação acima, Cida fala de sua rede de apoio enquanto militante, narrando sobre as instituições que, para ela, ocupam essa posição. A rede de apoio pode ser composta por diferentes significações, o que a caracteriza é o aspecto relacional. Desse

modo, as falas supracitadas apresentam quatro contextos diferentes de rede de apoio enquanto suporte social: família, amigos, fé e instituições/coletivos.

Família

O conceito de família aqui elucidado aborda tal estrutura social em seus aspectos relacionais, atuante como espaço de cuidado e de suporte social, possibilitando o estabelecimento de estratégias de cuidado e de enfrentamento (Rodrigues & Madeira, 2009; Schucman, 2018;). Assim, elaboramos considerando-a como espaço de acolhimento, proteção, escuta, construção e fortalecimento da identidade (Conceição et al., 2023), em consonância com as narrativas das participantes. Enquanto uma das relações que podem estar presentes como suporte social/rede de apoio, a família pode ser capaz de amenizar as consequências decorrentes de diferentes aspectos e acontecimentos na vida dos indivíduos (Baptista, 2005).

> Ah, minha filha, minha mãe, meu marido. (Angela, 61 anos)

> A minha família, minha mãe, meus irmãos, minha irmã... que agora é só uma, minhas sobrinhas, minha filha e meu genro.. toda a família, minha base. Eu não boto amigos como base, eu boto primeiro a minha família, porque a base do amigo pode falhar [...] mas minha família não falha... a minha eu tenho certeza que não falha... muito pelo contrário, protegem até demais. (Cida 45 anos)

Acima, exemplos das dimensões e composições familiares que são apresentadas como rede de apoio, suporte social, proteção, confiança e acolhimento. Na narrativa de Cida, a família aparece como uma base de sustentação e de suporte que *não falha* com ela, que *não* a direciona ao desamparo.

> Então, acho que a estratégia que eu tinha era isso, ficar com os meus pais porque me dá medo, e quando diziam, falavam que ia ter, que ia ser tantos dias, que não sei o que, eu saia e ia pra casa da minha irmã porque lá não tem essas coisas. Eu acho que a estratégia que eu usava era essa, de não querer ficar aqui, ou se eu ficasse, ficar com a minha mãe, que é tipo assim, no caso, eu, ela e o meu esposo na casa da minha mãe mesmo, que acho que é tipo, mãe é mãe, né? A gente sempre vai se sentir segura perto da nossa mãe. (Carolina, 19 anos)

> ...eu acho que tipo assim, agora que eu tenho minha casa, na minha cabeça agora, mesmo minha mãe ainda me protegendo, eu acho que agora meu esposo vai me

> proteger, tipo, ele vai estar ali, e o que acontecer ele vai resolver, ele vai estar ali, pra mim tipo, acho que se houvesse uma operação amanhã, eu não ia tipo, me preocupar em ir pra minha mãe, eu ia querer ficar em casa com meu esposo, tipo, agora na minha cabeça, meio que entrou que ele vai me proteger agora. (Carolina, 19 anos)

As falas acima apresentam a importância e o papel da família enquanto rede de apoio e proteção frente às violências no território em dois contextos: primeiro Carolina conta a estratégia que utilizava antes do casamento e da segurança de estar com a mãe, apresentando-a como apoio e suporte; na segunda, Carolina conta da mudança de estratégia e do papel do esposo. Tais exemplos pontuam sobre o movimento de saída de casa pelo medo da violência e a escolha de permanência pela segurança e proteção que sente na relação estabelecida com o outro, nesse caso, tanto com a mãe quanto com o esposo.

Escuta

O processo de encontro com a voz e com a escuta do outro, considerando as nossas vivências, como mulheres negras, opera como uma ruptura com o lugar de opressão que nos foi estruturalmente imposto. Dessa forma, não apostamos em dar voz, pois tal movimento opera diretamente no caminho do silenciamento do outro (Kilomba, 2019; hooks, 2019b; Gonzalez, 2020). A escuta ativa ao discurso das participantes permitiu a construção de um fazer *com* e não apenas *sobre*, rompendo com a posição de *objeto* do outro, enquanto mulheres negras, ocupando, assim, a posição de *sujeito* (hooks, 2019b; Kilomba, 2019; Gonzalez, 2020).

> Foi bom saber que alguém está preocupado com a gente, que alguém se interessa com a nossa opinião, em saber o que ta acontecendo aqui dentro da comunidade é muito bom. [...] É muito bom porque nem todo lugar a gente pode falar, muitas vezes a gente vai num lugar e não pode nem dizer onde mora porque a gente fica com vergonha, sem jeito pelos julgamentos. Falar foi bom. (Angela, 61 anos)

> Bom, achei de boa, num..., acho que eu nunca tinha respondido questões assim, pelo menos eu não me lembro; se eu respondi foi na... durante a adolescência, que eu participava de debates e tal., mas também não tinha essa visão que eu tenho hoje, então.. de uma mulher adulta. (Conceição, 34 anos)

As narrativas supracitadas apontam sobre o interesse do outro em ouvi-las, principalmente apresentando um comparativo entre como se sente ao falar em outros contextos e como se sentiram durante as entrevistas. Conceição aborda uma experiência que supõe que tenha vivenciado na adolescência, diante dos contextos da época, ao passo em que indica a diferença em ser convocada à fala sobre a temática agora, em sua fase adulta.

> Olha, é um misto de emoções e sentimentos. Olha, é gratidão de expressar tudo aquilo que também já aconteceu comigo, né? [...] E enfim, nós mulheres negras podemos chegar em qualquer lugar. A gente pode ser mulheres empreendedoras, e podemos chegar em qualquer lugar desse mundo, atravessar esse mundo, porque somos mulheres guerreiras, determinadas e a cor da nossa pele não determina quem nós somos e aonde vamos, obrigada pela oportunidade. (Sueli, 35 anos)

> Cara, são perguntas que no nosso cotidiano não tem, não é normal, normal, uma pessoa chegar e fazer esse tipo de pergunta, faz realmente a gente ficar reflexivo, e tipo assim, parar pra pensar, poxa, eu nunca pensei por esse lado, eu nunca procurei essa resposta, então assim, eu acho que serviu muito pra mim, lembrar também da minha trajetória, pra eu expressar como realmente eu me sinto, em questão de ser uma mulher negra, de morar dentro de uma comunidade, em relação a minha opinião sobre as coisas que acontecem aqui, em questão do Estado, que eu só tinha essa opinião guardada, tipo assim, na minha cabeça, mas nunca tinha expressado antes, então eu acho que serviu muito pra eu realmente entender qual era a minha opinião, e também pra me fazer pensar, me deixou muito reflexiva. (Carolina, 19 anos)

Acima, temos as falas da Sueli e da Carolina sobre a importância de compartilharem suas experiências, ao mesmo tempo em que Carolina apresenta a estranheza e o silêncio externo de suas opiniões nas relações com os outros frente ao ‘ser mulher negra moradora de favela’. As emoções são abordadas por elas em contraste com o silêncio por muito tempo vivido junto às experiências racistas em diferentes momentos da vida.

> Minha casa. Minha casa. É... O lugar que eu escolhi pra continuar. É... O lugar que tem potência pra caramba. Muita, muita, muita potência. É... E o único ruim

> que eu vi, principalmente, atravessado pela violência. Ninguém vê o que o Alemão tem de bom. Vê o tempo todo violência, violência, violência. Mas não entram a fundo no que é o Alemão. Na história. Na Serra da Misericórdia. Nas instituições. Nas pessoas. Nas histórias. Nas mais velhas, nas mais velhas. Nas nossas ancestrais. E é isso, assim. É... o tempo todo o Alemão é visto como um QG de uma facção criminosa, que não vê as pessoas que, quando veem, veem quando a gente faz alguma coisa produtiva. Assim como um exemplo claro, o Renê[8]. Faz alguma coisa e vai lá na mídia, mas tipo... mas antes disso acontecer, acontece toda as críticas negativas, né? pra gente poder ter uma crítica boa. Então é isso, assim. O Alemão tem potência. Poderia ser melhor. Poderia ter muito mais coisas, mas a fama violenta, é... esconde o que tem de bom dentro nesse lugar. (Cida, 45 anos).

Cida verbaliza sobre o que o Complexo do Alemão representa para ela e como ela gostaria que ele fosse visto e ouvido, para além das imagens midiáticas negativas recorrentemente divulgadas. Fala do território como potência, fala do olhar positivo que é direcionado apenas aos 'grandes acontecimentos'.

Fé/Religião

A escuta à voz de cada participante, possibilitou acesso a suas experiências cotidianas. Desse modo, a categoria fé/religião, emergiu do discurso das entrevistadas, nos quais a crença religiosa aparece como rede de apoio, assim como espaço de escuta e acolhimento, em contraste, por vezes, com outras relações e vínculos. Como presente nas seguintes falas: "Deus, só Deus que é minha rede de apoio." (Bell, 43 anos); "Eu me cuido espiritualmente..." (Conceição, 34 anos).

> É, geralmente, assim, geralmente quando eu quero ir a algum lugar e desabafar e chorar, expor as minhas emoções, eu vou no templo, eu vou na casa do Senhor. Eu não tenho, eu vou te falar, eu tenho amigos, porém eu não tenho é... eu não tenho... pessoas que eu desabafo... (Sueli, 35 anos)

---

[8] Cida refere-se ao jornalista Renê Silva, jornalista e ativista, nascido e criado no Morro do Adeus (Complexo do Alemão) e fundador do Jornal Voz das Comunidades, que se tornou mundialmente conhecido por compartilhar notícias sobre o Complexo do Alemão nas redes sociais durante a Mega operação policial realizada no território de 2010. Frente a relevância de Rene e a referência utilizada pela entrevistada, seu nome foi mantido.

> Eu aprendi que é... você, é.... tem que saber com quem você se abre, com quem você fala as tuas coisas.. é... com quem você... vai... depositar tuas emoções... e eu aprendi que o meu melhor amigo é Deus. E se você sabe que o outra pessoa não vai ser capaz o suficiente pra te dar uma palavra de conforto, que você não fale, que você se feche, entendeu? E o que que eu aprendi, nessas idas e nessas vindas, eu aprendi a confiar, literalmente, só em Deus. Tenho os meus amigos que eu considero como amigos, porém tudo da minha vida, da minha casa, do meu relacionamento, da minha dentro da minha casa, meu trabalho, eu... eu não... eu não... converso com ninguém, porque eu já vi que vai ter pessoas que não ter a mesma, o mesmo entendimento, vai querer mais te questionar do que te ajudar... então, eu prefiro conversar com alguém ou com um ser supremo que o nosso Deus, que ele vai me ouvir, vou expressar tudo que eu tenho que falar, e outras coisas, mas vou falar, vou falar, vou falar, e ele não vai me questionar. Eu vou fazer reflexões, eu mesma vou refletir de tudo aquilo que passou e eu vou, como eu tenho feito, eu tenho refletido no que eu acertei, no que eu errei, no que eu posso melhorar, eu tenho feito isso e tem dado muito certo. (Sueli, 35 anos)

Para Bell e Sueli a figura religiosa de *Deus* se apresenta como única rede de apoio, enquanto Conceição fala de sua fé não atribuindo especificamente a uma figura religiosa, mas ao cuidado que estabelece com sua espiritualidade. Sueli fala do espaço físico religioso como *templo/casa do Senhor* apresentando-o como local de *desabafo* de suas questões, como rede de apoio e acolhimento. Do mesmo modo, Sueli também compartilha sobre suas experiências relacionais que não corresponderam ao que precisava, atribuindo a busca por *Deus* como apoio por crer que com ele *falar* sem ser julgada e, além disso, ser acolhida.

4.6.3 Eixo III — Regulação Emocional

As experiências subjetivas são atreladas às experiências emocionais. Dessa forma, enquanto mecanismo adaptativo, no campo da saúde mental, temos a regulação emocional (Gross, 2002; Oliveira, 2023; Ponciano, 2016; Ponciano, 2021a). Tal processo atua na promoção do bem-estar psicológico, visto que auxilia no enfrentamento de situações adversas (Oliveira, 2019; 2023; Ponciano, 2016; Ponciano & Costa, 2021; Raposo, 2019).

De acordo com os pressupostos teóricos, esse eixo destina-se à apresentar dimensões sobre a regulação emocional (Gross, 2002; Oliveira, 2023; Raposo, 2019) estratégias de regulação emocional (Ponciano, 2016; Raposo, 2019; Oliveira, 2023), sobre o autocuidado (Esperidião et al., 2020) e o consumo. Seu reconhecimento nos permite dialogar, por meio de um referencial teórico amplamente conhecido no campo da psicologia, sobre as estratégias desenvolvidas e aplicadas pelas mulheres negras residentes de favela frente aos marcadores de raça, gênero, classe, território e violência de Estado, como práticas de cuidado em saúde mental. Logo, o presente eixo temático apresenta elementos das vivências das participantes, por meio de três categorias conceituais e de uma categoria descritiva, presentes na Tabela 4, explicitadas abaixo.

Estratégias de Regulação Emocional

As emoções são experienciadas ao longo de toda a vida, em diferentes contextos. Assim, possuem dimensões psicológicas, subjetivas, cognitivas e fisiológicas que podem ser enfrentadas por meio do desenvolvimento de estratégias de regulação emocional, elaboradas por cada sujeito (Ponciano, 2016; Raposo, 2019; Gross, 2002). Tais estratégias atuam frente às respostas emocionais experienciadas, podendo ser potencializadoras, mantenedoras ou redutoras (Raposo, 2019; Oliveira, 2023). Diante disso, apresentamos as estratégias de regulação emocional como possibilidade de produção de cuidado em saúde mental.

> Eu não dou muita confiança para muita coisa, não dou confiança para muita coisa não, problema?... iiih, vai assistir uma televisão que passa, vai para o cinema que passa, faz uma compra na internet, faz uma dívida, faz uma dívida que é outro problema, outro problema, gente você tem que causar outros problemas para aquele lá que ta pior (risos da participante) não sufo.. sufoca aquele que está pior com outros. Vai passear, vai pra uma praia, vai correr na rua. [Essas são as coisas que você faz?] É, eu vou passear, do uma voltinha ali na esquina, cinco reais o cinema do Nova Brasília... (Bell, 43 anos)

O relato acima apresenta a dimensão da fuga e da evitação frente às situações que se apresentam como desagradáveis, apresentando tanto atividades executadas em casa, quanto no cinema localizado dentro da favela. Entretanto, também apresenta o consumo enquanto meio para produzir um “novo problema”, atuando como estratégia de evitação.

> ...eu prefiro fazer fora, vou pra um cinema fora, eu prefiro... quero ir caminhar na rua fora, sair um pouco desse tumulto, porque é como eu disse a favela já foi muito

> boa agora ta um tumulto, ih... um conflito, ih... muito barulho... não tô tendo cabeça para isso aqui não, muito barulho, muita gente, então eu vou para lugar diferente, conhecer pessoas diferentes, problemas diferentes que não seja só de tiroteio, só de tráfico, não... eu gosto de ir para fora pra mim poder ver que o mundo existe, que tem coisas melhores lá fora. (Bell, 43 anos)

Acima, temos o exemplo da 'saída do território' como estratégia de regulação emocional, apresentando uma lista de atividades realizadas, remetendo, novamente à evitação e ao distanciamento. A narrativa de Bell apresenta o contraste que ela percebe entre as situações vivenciadas frente a violência na favela e as experiencias que pode vivenciar em outros espaços.

> ...eu saio muito pra fora, assim. O meu esposo, antes dele vir morar comigo, antes da gente casar, ele morava na pista. Então, quando eu ia pra casa dele, eu conheci coisas que não eram aqui dentro, que me fez me apegar mais lá fora. Então, eu compro muito mais lá fora. Eu vou muito no shopping, praia, restaurante, os lugares que eu mais gosto de ir. E aqui dentro, como não tem essas opções, não tem muito o que eu fazer aqui dentro. (Carolina, 19 anos)

Acima, Carolina relata as estratégias de regulação emocional adotadas. Apresenta, assim como Bell, um olhar ao externo como local de interesse, sendo assim, uma 'retirada' do território por não se identificar com ele, apontando que *não ter o que fazer dentro* do Alemão. Apresenta assim um contraste do olhar para a favela com o olhar que direciona aos espaços externos a ela.

> Terapia e eu procuro ter pausas assim... eu acordo, eu fico uma hora sem fazer nada tentando entender quem sou no mundo, relaxando mesmo para começar o dia. Eu me exercito, tô tentando né? Mas tô, ta indo mais ou menos e faço coisas que eu gosto, coisas que me dão prazer. (Conceição, 34 anos)

Acima, temos a terapia e o descanso como estratégias de regulação emocional estabelecidas por Conceição. Desse modo, vemos terapia, atividade física, descanso e o prazer como práticas de cuidado no campo da saúde mental que atuam enquanto estratégias de regulação frente às suas experiências cotidianas.

> Sabe o que eu gosto? De meditar, de conversar com amigos, de ir para o shopping. Adoro ir para o shopping. Aí eu almoço, vou sozinha. E também gosto de ler. A leitura me ajuda muito. Aí eu gosto muito de ler. Gosto de ler... Gosto de ver filme

> de histórias de amor. Isso tudo me deixa supertranquila. E eu gosto do mar, de escutar as águas nas pedras, sabe? A brisa do mar, isso me acalma. Eu gosto disso. (Lélia, 57 anos)

Acima, temos a meditação, as relações, a arte, o suporte social, a contemplação da própria companhia e o barulho do mar como estratégias de regulação emocional e cuidado em saúde mental. Podemos notar a identificação do 'resultado' de tais estratégias no relato de Lélia, pois ela descreve como se sente frente a essas atividades:

> Isso me deixa supertranquila. Eu acho que eu cuido, porque sabe eu sou o tipo da pessoa que eu mesmo me repenso. Assim, tipo, quando tem alguma coisa me incomodando, eu anulo. E assim, eu vou repensar o que eu vou fazer estrategicamente para lidar com o problema e consigo lidar. Mas eu noto que as pessoas que estão no meu entorno, se eles pudessem, eles matavam, tudo deles é tudo muito agressivo. E eu já sou uma pessoa muito paciente. Eu acho que Deus me deu essa paciência de lidar com essa mazela toda que a gente vive na favela, fora da favela, com pessoas, porque pessoas são diferentes. (Lélia 57 anos)

No recorte acima, temos a presença da interpretação sobre o outro, ao passo em que a fé se apresenta, novamente, no discurso enquanto meio para um traço que atribui a si 'a paciência'. Nota-se que Lélia fala da paciência e do 'repensar-se' como estratégia de enfrentamento diante das experiências vividas na sociedade, tanto na fala quanto fora dela, pontuando sobre a perspectiva relacional na qual 'as pessoas são diferentes', inclusive dela.

<u>Autocuidado</u>

As estratégias de regulação emocional, estão vinculadas também a estratégias de produção de bem-estar. A escuta às mulheres negras participantes, apresenta uma complexidade de sentimentos e de afetos que nos permitem dialogar sobre a pluralidade da subjetividade negra feminina periférica e favelada (Silva & Carneiro, 2023) na produção, inclusive, do autocuidado, enquanto estratégia de regulação emocional. As ações de autocuidado apresentam-se como medidas protagonizadas pelo próprio sujeito, que auxiliam no estabelecimento e manutenção do bem-estar, frente à situações diversas (Espiridião et al., 2020), como presente nas seguintes falas: "Eu cuido da minha saúde mental fazendo minhas corridas, caminhando, fazendo meu crochê, conversando com pessoas amigas, dessa maneira..." (Angela, 61); "Saio. Eu aprecio, faço muita questão de ter momentos de lazer, acho isso muito importante e isso me mantém muito dentro da

caixa." (Conceição, 34 anos); "Faço as minhas corridas aos domingos, olha que para uma idosa está até que bacana. Faço o meu crochê, de vez enquanto minha filha ainda me leva para dar umas voltas, vou assistir um show, vou ao teatro, ao cinema." (Angela, 61).

As narrativas supracitadas apresentam o autocuidado como estratégia de regulação emocional e prática em saúde mental. Angela e Conceição contam sobre as suas experiências indicando atividade física, artesanato, lazer, arte, cultura e entretenimento. Angela conta sobre atividades que executa com a filha, apontando o relacionamento interpessoal e familiar presentes em suas estratégias no campo da saúde mental.

Consumo

Ainda que as favelas e periferias estejam geográfica e estrategicamente posicionadas à margem dos espaços ocupados pela classe média carioca, caracterizadas pelo olhar social como espaço de moradia da população socioeconomicamente carente, o consumo, enquanto estratégia fruto do capitalismo, aparece nas narrativas das participantes como prática de cuidado e estratégia de regulação emocional, em diferentes contextos. Como: "...pra mim, é gastar, pra mim me deixa bem. É o que me deixa tranquila" (Carolina, 19 anos); "Cara, eu gosto, assim, eu gosto do comércio, da facilidade das coisas que são muito próximas..."(Conceição, 34 anos) na qual temos a elucidação do consumo enquanto facilidade de acesso à produtos e serviços dentro do próprio território, como relatado diretamente por Conceição (34 anos).

> Comprar. Gastar. Nossa, não tem nada melhor que gastar na vida. Eu posso sair todos os dias, todos os dias eu vou gastar. (...) Bolsas, sapatos, acessórios e cabelo. Acho que é o que eu mais gasto. E eu acho que isso se tornou até um vício. Porque quando, tipo assim, as vezes eu tô estressada, eu tô nervosa, me dá dinheiro e me manda na rua. Nossa, aquilo eu volto com uma paz, eu volto leve. Isso pra mim, nossa, não tem nada melhor que gastar. (Carolina, 19 anos)

> Então, eu gosto de comprar (risos da participante). Então, às vezes comprar me relaxa um pouquinho, às vezes eu não compro diretamente as coisas para mim, mas assim, às vezes é para casa, ou às vezes eu tenho que fazer, é, eu tenho que comprar. Então, às vezes eu me perco em alguma situação que eu tenho que comprar alguma coisa (risos da participante). Aquilo ali me faz bem. (Sueli, 35 anos)

Os exemplos acima apresentam diretamente o ato de comprar como estratégia de enfrentamento ao estresse. Logo, apresenta-se como uma estratégia de regulação emocional adotada pelas participantes.

4.7 Discussão

O diálogo sobre a experiência de 'ser mulher negra', assim como a representação desse lugar na sociedade, convoca a apresentação da dimensão relacional entre brancos e negros. Esse aspecto marca a diferenciação racial apontando para a forma como o racismo se apresenta em diferentes situações e contextos. Diante dos dados, anteriormente expostos, apresentamos aqui a discussão realizada por meio dos componentes metodológicos desta pesquisa, sendo eles: o objetivo, a fundamentação teórica e os dados coletados por meio dos instrumentos utilizados.

Desse modo, retornamos ao nosso objetivo geral: investigar e compreender os impactos produzidos pelo racismo, sexismo, classismo e violência de Estado na saúde mental de mulheres negras moradoras de favelas e as respostas elaboradas e aplicadas por elas frente ao território. A amostra presente na análise e coletada por meio das entrevistas e da aplicação dos questionários foi composta por 8 mulheres negras autodeclaradas, moradoras do Complexo do Alemão com idades entre 19 e 61 anos. Como apresentado, a escolha pela temática, pelo público-alvo e pelo território de realização se deu pela vivência da autora, sendo também uma mulher negra autodeclarada residente da zona norte da cidade do Rio de Janeiro e com relações estabelecidas com o Complexo do Alemão.

As inquietações originárias desta aposta investigativa, aproximaram o contexto pessoal do campo relacional. Fenômenos sociais e relacionais como racismo, sexismo, classismo e violência de Estado podem influenciar na elaboração de estratégias de regulação emocional como práticas de enfrentamento e cuidado em saúde mental. Entretanto, não buscamos apresentar uma análise exclusiva sobre o conceito e as práticas de regulação emocional como algo que foi ou que deva ser ensinado às residentes do Complexo do Alemão e à população negra, visto que reconhecemos que diversas práticas podem ser estabelecidas como tecnologias de cuidado e que estas podem ser investigadas por meio de diversas literaturas.

Desse modo, dialogamos os dados coletados por meio da identificação de estratégias de regulação emocional pois, no decorrer da realização das entrevistas, as

participantes trouxeram experiências pessoais e emocionais sobre a temática investigada. Assim, a regulação emocional foi identificada como uma das ferramentas/estratégias de cuidado em saúde mental elaboradas e aplicadas pelas mulheres negras participantes e, por meio da literatura, podemos analisar e discutir o conteúdo presente.

Por conseguinte, desenvolvemos este estudo, de caráter exploratório, reconhecendo a importância de dialogarmos sobre a saúde mental com as mulheres negras moradoras de favela, frente a interseccionalidade de alguns marcadores da diferença, socialmente impostos. Nos referimos à interseccionalidade entre raça, gênero, classe, território e violência de Estado, identificando as estratégias de cuidado em saúde mental elaboradas e utilizadas por elas. Com base nos eixos temáticos e suas respectivas categorias conceituais e descritivas, apresentadas anteriormente e exemplificadas com recortes das falas das entrevistadas, considerando as temáticas presentes no roteiro de entrevista semiestruturada (tópico 4.3.2) e os dados decorrentes do questionário sociodemográfico, iniciamos nossa discussão.

Investimos na escuta como principal ferramenta de coleta e interpretação de dados, visto que, a sociedade brasileira, por muitos anos, tentou condicionar a população negra ao silenciamento. Tal escolha caminhou posto que a dimensão da escuta contemplou temáticas presentes na observação participante. Os dados registrado por meio do diário de campo contribuíram para a elaboração da escuta, diante da contextualização do território no qual a pesquisa foi realizada.

Por meio da realização dos diários de campo, a dinâmica das favelas se apresentou. Práticas coletivas de cuidado foram observadas por meio de atividades realizadas por Ongs e Movimentos Sociais. Entretanto, além das dimensões coletivas do território, práticas cotidianas foram registradas como a dinâmica de chegada e partida dos moradores e os sorrisos nos cumprimentos cotidianos, principalmente no fim de tarde às sextas.

Apostando na escuta e no diálogo com as participantes sobre a temática, rompendo com qualquer posição de 'suposto-saber' enquanto pesquisadoras, destacamos que, ainda que as falas das participantes tenham sido apresentadas em trechos e identificadas com dados sociodemográficos cujos nomes foram substituídos, correspondendo aos compromissos éticos da pesquisa, buscamos, aqui, dialogar sobre o campo da saúde mental com as narrativas das participantes e com a literatura sobre a temática, principalmente no campo da psicologia, reforçando a relevância do contexto no processo de escuta dos sujeitos. Nesse caso, temos como *sujeitos* às mulheres negras aqui

apresentadas, considerando os possíveis atravessamentos decorrentes dos marcadores da diferença anteriormente apontados.

Debatemos sobre o *entre*, a partir da escuta e da troca com cada entrevistada, assim como com as práticas das mídias de massa sobre as vivências das mulheres negras moradoras de favela que são, recorrentemente, atribuídas apenas a dor, ao sofrimento, a morte e demais impactos que a violência de Estado possa gerar. Realizamos essa costura, tendo em vista que tais representações são apenas um recorte estigmatizante de outros aspectos sobre o que realmente ocorre dentro das favelas cariocas.

Nesse ponto, a escuta possibilitou o diálogo com as mulheres negras em primeira pessoa sobre suas emoções, práticas de cuidado em saúde mental e experiências no território. Sendo assim, conscientes das camadas sociais que envolvem as desigualdades, a escuta nos permitiu discutir sobre a ausência ou baixa produção de visibilidade das marcas positivas presentes nas favelas e periferias produzidos por seus moradores diariamente.

O encontro entre as vozes das participantes e a escuta da pesquisadora, atuou na direção da ruptura com a "história única" (Adichie, 2009) que, pautada em preconceitos, produz notícias estigmatizantes sobre o território e seus moradores, refletindo assim o racismo e a violência de Estado. A escuta colocou-se como ponto central desta pesquisa e as vozes das mulheres negras moradoras do Alemão foram apresentadas em primeira pessoa e em diálogo sobre suas próprias vidas. A aposta na seleção do território do Complexo do Alemão para realização deste estudo, considerou a importância de convidar as moradoras à partilha, posto que, por vezes, ainda não são ouvidas sobre temáticas que realmente queiram falar, para além de dor, sofrimento, violência e morte.

De tal maneira, apresentamos que a discussão sobre a saúde mental das mulheres negras está diretamente vinculada à história da população negra brasileira, e os modos de subjetivação impostos por meio da interseccionalidade entre estruturas como racismo e sexismo. Estudos sobre a mulheridade negra apontam que a costura entre raça e gênero, por exemplo, pode impactar negativamente sobre a vivência negra feminina, devido aos estereótipos e diferentes formas de opressão (Carneiro, 2011; Kilomba, 2019; Passos, 2023).

Nesse sentido, apresentamos a interseccionalidade entre raça, gênero, classe e território, presentes na literatura, como marcadores atuantes no contexto ao qual as participantes estão diretamente inseridas. Ainda que o discurso não se apresente diretamente sobre a desigualdade social, logo, sobre o classismo, falas indicam sua

presença, frente ao olhar e estigmatização do outro, além do debate sobre a segurança pública.

A literatura sobre a população negra e, mais especificamente, sobre as mulheres negras, aponta o racismo como histórico-relacional, visto que este só existe frente à relação, ainda que desigual, com o outro, o *branco* que posiciona o negro à *outridade* (Gonzalez, 2020; Kilomba, 2019; Munanga, 2004). Partindo desse ponto, apresentamos aspectos da construção identitária em conexão aos relacionamentos interpessoais diante do racismo estrutural e estruturante que vivemos (Almeida, 2019; Munanga & Gomes, 2016; Munanga, 2004; Silva & Chai, 2018; Nogueira, 2021).

Em consonância, a literatura sobre saúde mental nos apresenta a importância do suporte social/rede de apoio, da família e da escuta como estratégias de cuidado em saúde mental (Esperidião et al., 2020; Gross, 2002; Oliveira, 2019; 2023; Rodrigues & Madeira, 2009; Santos, 2019). Essas estruturas apresentam-se em diferentes contextos de vida dos sujeitos, sejam eles para proteção ou enfrentamento ao estresse, para a produção de bem-estar.

Mulheres negras são estigmatizadas de diferentes formas pelo olhar racista e sexista presente na sociedade brasileira, inclusive ao abordarmos a vivência em territórios periféricos e favelados. Desse modo, o suporte social e a família, também ocupantes desse lugar, emergem como espaços e relações positivas nas narrativas das entrevistadas. Com o exposto, para a discussão dos dados coletados, optamos por abordar as categorias de cada eixo temático, apresentando uma análise comparativa de correlação entre as categorias e seus respectivos eixos.

No **eixo I — Raça e gênero**, procuramos abordar o processo de reconhecimento de si enquanto mulher negra e sua representação na trajetória de vida das participantes, reconhecendo as estruturas sociais que forjaram suas subjetividades (Carneiro, 2011; Moraes & Silva, 2017). As categorias emergentes foram racismo, construção identitária e privação do ir e vir. Notou-se o aspecto relacional na experiência das entrevistadas. A pergunta inicial (Conte sobre o que é, para você, ser mulher negra. O que esse processo representa na sua trajetória?) foi utilizada como ponto de partida da pesquisa e intencionalmente formulada, objetivando abertura para o diálogo sobre a temática, posto que o primeiro critério de inclusão para participação na pesquisa consistiu em autodeclarar-se como uma mulher negra, logo, era necessário que as participantes tivessem consciência de sua raça-cor.

A categoria racismo está presente no discurso das 8 entrevistadas. Em suas falas é possível identificar a dimensão relacional, juntamente com a *surpresa*, como nas falas de Beatriz (33 anos), nos episódios apresentados por Carolina (19 anos) e por Sueli (35 anos), e *intenso,* como presente na fala de Lélia (57 anos). Cida (45 anos), em contrapartida, diz sobre sua vivência da seguinte forma: *...Desafiador.* [Por quê?] *Porque a gente vai no atravessamento, né? Todos os dias, todas as horas. Então, é um desafio diário ser uma mulher negra*. Desafio, sobrevivência e dificuldade aparecem como palavras descritivas sobre as experiências delas; como elucidado na fala de Bell (43) *...Sobreviver* [...] *A homens machistas, a população machista, ter amigos que se dizem amigos e falam "ah, pretinha bonitinha né? Engraçadinha", aquele preconceito embutidozinho disfarçado de amizade, é isso, sobrevivência.* Este recorte apresenta o racismo que Bell identifica e nomeia como preconceito atrelado ao sexismo por meio do machismo que remete aos homens. Nesse ponto, a partir desta categoria temos uma exemplificação da interseccionalidade (Collins & Bilge, 2021; Passos, 2023) entre raça e gênero atravessando a experiência negra feminina presente nas falas das entrevistadas.

A categoria construção identitária está presente na fala de 6 entrevistadas. Em suas falas é possível identificar dimensões de raça, gênero, identidade, território, miscigenação e autodeclaração racial, permanecendo a perspectiva relacional. A identidade ocorre na relação e na inserção do indivíduo na sociedade (Conceição et al., 2023; Ferreira & Camargo, 2011; Munanga, 2004; Silva, 2000). Do mesmo modo, reconhecendo a branquitude, assim como o racismo estrutural e estruturante de nossa sociedade (Bento, 2022; Schucman, 2020), autodeclarar-se racialmente como negra diz da percepção de si, ao passo que também atua como posicionamento político frente às inúmeras tentativas históricas e presentes de apagamento da população negra (Munanga & Gomes, 2016).

Conceição (34 anos) e Lélia (57 anos) compartilham sobre as experiências distintas como filhas de casais interraciais. Conceição (34 anos) relata ser filha de um homem negro e de uma mulher branca e ter crescido ouvindo comentários sobre seus traços fenotípicos atrelados a características fenotípicas brancas para elogiá-la; Lélia (57 anos) relata ser filha de uma mulher negra e de um homem branco. Conceição (34 anos) compartilha sobre a identificação dessa estratégia de apagamento de sua raça-cor e o modo como hoje já não aceita mais, pois tal estrutura não estava presente apenas no bojo externo da sociedade, mas também em sua família, esses aspectos aparecem no seguinte relato *(...) até a adolescência eu entendia como elogio e depois eu fui perceber que não era, que falavam que eu era uma mulher negra de traços brancos, que eu não tinha nariz*

de preto, que eu tinha feições finas e sempre me dissertam isso como elogio (...) (Conceição, 34 anos). A valorização de traços brancos em detrimento de traços negros aponta para os escritos de Nogueira (2021), Fanon (2020), Souza (2021) e hooks (2019a) sobre as constantes tentativas de apagamento do 'ser negro'. Apresentam, assim, uma dificuldade de caracterização do negro de modo que não dialogue apenas traços fenotípicos como marcos de diferenciação, mas que também reconheça especificidades sociais e culturais as quais são submetidos em diferentes contextos, demandando assim, maior necessidade de investigações e discussões sobre a temática.

Nesse processo de construção identitária enquanto mulheres negras, a *força* aparece como descrição da representação do que é ser uma mulher negra na narrativa de Carolina (19 anos); *dúvida* na de Lélia (57 anos); *resiliência*, *resistência* e *ressignificação*, para Conceição (34 anos); descrições estas que indicam a importância do 'saber de si' inclusive por meio de suas relações ao longo do processo de desenvolvimento, no qual crianças negras, com certa frequência, são estimuladas a desejarem a brancura em nome da desvalorização de características fenotípicas comuns às pessoas negras (Nogueira, 2021). No que tange à essas experiências, apesar do olhar do outro e da estrutura racista brasileira, apresentam o próprio olhar de reconhecimento, pertencimento e constituição, ainda que em confronto com o olhar do outro.

A categoria <u>privação do ir e vir</u>, emerge como descritiva e está presente nas falas de 6 entrevistadas. Ainda que se trate de uma categoria descritiva, em suas falas é possível identificar esse lugar como consequência da necropolítica (Mbembe, 2018) e da violência de Estado na favela, presente por meio das operações policiais. Tal ponto está presente nas falas de Angela (61 anos) sobre precisar desmarcar seus compromissos por não conseguir sair de casa devido ao confronto armado. Sobre a experiência de morar no território, Angela (61 anos) compartilha que *Tem dias difíceis, porque quando há a intervenção do Estado, quando a polícia entra com o Caveirão a gente não pode sair de casa, o tiroteio impede que antes do meio-dia.. até meio dia, uma hora da tarde é tiroteio intenso e a gente não tem como sair de casa. Muitas das vezes as crianças deixam de ir para a escola, a gente de ir a médico e qualquer outro compromisso que se tenha por causa do tiroteio*; apresentando a experiência de aprisionamento que sente frente ao medo projetado pelas experiências traumáticas vivenciadas na favela em dias de operação policial, ou seja, das ações do braço armado do Estado.

A privação do ir e vir também se apresenta nas falas de Bell (43 anos) e Beatriz (33 anos) que, assim como Angela (61 anos) narram suas estratégias de proteção em dias

de operações policiais frente à privação. Beatriz (33 anos) fala sobre *correr* dos tiros para se proteger; Bell (43 anos) fala sobre se esconder com os filhos e o desejo de poder sair com eles de casa em segurança para não vivenciar esses momentos; Angela (61) fala sobre o lugar seguro de sua casa, relatando que *Quando começa o tiroteio eu corro pra dentro do meu banheiro, minha cachorrinha corre junto e a gente fica lá o tempo que precisar, porque eu acho que é o único lugar seguro da minha casa onde uma bala não pode entrar.* As falas das entrevistadas remetem a desejos de fuga como estratégia de proteção e segurança.

Já Sueli (35 anos) fala sobre o medo resultante da ausência de segurança pública na cidade do Rio de Janeiro, ao mesmo tempo em que relata se sentir mais segura no Alemão, quando não tem operação policial, do que em outras regiões da cidade; esse ponto está presente na seguinte fala *...Lá fora, a mesma coisa. Porque você se depara com a insegurança lá fora, onde você deveria ter segurança.* (Sueli, 35 anos). Esses dados apontam para o medo, a fuga e o desejo de proteção que emerge nas participantes frente aos dias de operação policial, apresentando estratégias de enfrentamento como tentativa de proteção. Do mesmo modo, na fala de Sueli (35 anos), podemos identificar o classismo, novamente, presente, posto que ela faz um comparativo sobre a segurança que *deveria ter* fora da favela e a forma como, por vezes, se sente mais segura no território, ainda que a segurança pública não esteja efetivamente presente com políticas públicas que não envolvam apenas as operação em nome "guerra às drogas".

No **eixo II — saúde mental**, abordamos sobre as dimensões subjetivas presentes nas narrativas das mulheres negras participantes, que nos possibilitam debater sobre a definição de saúde mental elaborada e definida pela OMS (Brasil, n.d) por meio de perspectivas relacionais que dialogam com as temáticas da rede de apoio enquanto mecanismo de suporte social (Rodrigues & Madeira, 2009; Aragão et al., 2009; Paulito, 2020), o papel da família e a importância da escuta.

Do mesmo modo, aparece no discurso a fé/religião como espaço de cuidado. Assim, as categorias emergentes foram rede de apoio, família, escuta e fé/religião. Notamos que tais categorias manifestaram-se frente a temática da pesquisa cujo interesse também esteve presente para compreensão e identificação de quais pessoas e/ou instituições as participantes consideravam como rede de apoio.

A categoria <u>rede de apoio</u> está presente na fala das 8 entrevistadas. As narrativas das entrevistadas apresentam diferentes tipos de rede de apoio, mas todas vinculam-se ao estar com alguém com quem se tem uma relação próxima e de confiança. Tal pluralidade

é importante aos objetivos da pesquisa, visto tratar-se de uma ferramenta significativa para a promoção da saúde mental (Siqueira, 2008), inclusive enquanto estratégia de enfrentamento ao estresse (Aragão et al., 2009; Ponciano, 2016; Souza & Baptista, 2018). As falas das entrevistadas apresentam suas redes de apoio como amigos (Lélia, 57 anos; Conceição, 34 anos), familiares (Carolina, 19 anos), a relação com a fé/religião/espiritualidade, como presente nas falas de Bell (43 anos) e Conceição (34 anos), e algumas instituições de suporte não apenas pessoal, mas coletivo frente às ações políticas partilhadas, como apresentadas por Cida (45 anos).

O contexto social brasileiro com os marcadores sociais da diferença trabalhados durante a pesquisa, sendo racismo, sexismo, classismo, território e violência de Estado, apresentam, do ponto de vista político de lutas e enfrentamentos por mudança social, a urgência e a presença de fazeres coletivos, aquilombados (David, 2023) para maior promoção de saúde mental. A experiência de escutar as participantes falarem sobre suas redes de apoio, reafirma a importância das relações para o reconhecimento de si, a valorização, o enfrentamento de situações adversas, o cuidado em saúde mental, assim como a melhor qualidade de vida (Rodrigues & Madeira, 2009). A aposta inicial desta pesquisa caminhava rumo ao fazer coletivo das instituições presentes na favela, entretanto, os dados apontaram estratégias de cuidado e relações de apoio que não estão necessariamente institucionalizadas, mas que atuam representando afeto, cuidado, ancestralidade e parceria na vivência cotidiana das entrevistadas.

A categoria <u>família</u> está presente na fala de 6 entrevistadas e aparece ocupando a posição de suporte social/rede de apoio e segurança, como presente na fala de Carolina (19 anos) que apresenta os pais e a irmã como pessoas de suporte nos dias de operação policial, assim como o esposo que atualmente sente que também irá protegê-la. Quando questionadas sobre essa posição de suporte, a família aparece com diferentes formações, Angela (61 anos) fala da filha, do marido e da mãe; Cida (45 anos) aborda a família falando de sua mãe, seus irmãos, sobrinhas, filha e genro como base. Podemos notar que Cida (45 anos) fala sobre sua família como espaço de confiança, proteção e amparo, como presente no seguinte trecho ...*Eu não boto amigos como base, eu boto primeiro a minha família, porque a base do amigo pode falhar (...) mas minha família não falha... a minha família eu tenho certeza que não falha... muito pelo contrário, protegem até demais*.

Podemos notar a importância do papel da família enquanto instituição de relações positivas, na experiência das entrevistadas, atuante como fonte de apoio emocional frente às adversidades (Parker, 2016; Silva, 2022). Nota-se que há um senso de proteção por

parte das entrevistadas, auxiliando na redução do estresse (Ponciano & Costa, 2021; Souza & Mussi, 2022) provocado, por exemplo, pela violência de Estado e pelas operações no território, como diretamente presente na fala de Carolina (19 anos), sugerindo que esse suporte emocional da família pode mitigar efeitos negativos decorrente de adversidades, como nos estudos de Parker (2016). Do mesmo modo, temos que a durabilidade desse apoio, por exemplo, na fala de Carolina (19 anos), não precisa ser constante, mas se apresenta como eficaz frente à situações adversas, influenciando positivamente em seu bem-estar (Parker, 2016)

Temos então a família como espaço de acolhimento com vínculos de apoio, afeto, suporte, proteção, cuidado e amparo. Estudos anteriores (Kilomba, 2019; Ponciano, 2016; 2019b; Schucman, 2018; Souza & Baptista, 2008) apontam a família como uma fonte de relações que contribuem tanto para o cuidado e para a saúde, quanto para o adoecimento, a depender do tipo de relações estabelecidas entre seus membros. Do mesmo modo, temos na fala das entrevistadas o papel da família como espaço de amor, produzindo vivências reparadoras de sistemas coletivos e até mesmo do isolamento (Kilomba, 2019). Elaborar a família como um espaço de cuidado e suporte social aponta que o 'dar-se conta de si mesmo' frente às situações potencialmente traumatizantes, possibilita a elaboração de novas estratégias de cuidado e enfrentamento (Martins et al., 2020).

A categoria escuta está presente na fala de 6 entrevistadas. No campo da saúde mental a escuta se apresenta como uma ferramenta importante, principalmente com a Reforma Psiquiátrica (Santos, 2019; Oliveira et al., 2009). Ainda que haja uma segregação de tudo aquilo que não se consegue lidar (Santos, 2019) e, como consequência dessa dificuldade, por parte dos brancos, a população negra tenha sido direcionada aos espaços geográficos das favelas e periferias como estratégia de afastamento, o convite às participantes foi a ferramenta central para o desenvolvimento desse estudo. Somente por meio de suas narrativas pudemos identificar e discutir as temáticas presentes com a literatura. Convidar mulheres negras moradoras de favela para contarem suas vivências e pensamentos sobre a temática, alinhou-se com os escrito de Ribeiro (2017) e nos permitiu contemplar a autoridade e legitimidade presente no discurso de cada uma delas. Afirmamos tal posição visto não haver relação de certo ou errado sobre suas opiniões, já que os marcadores sociais impactaram suas formações identitárias às subjetivando (Ribeiro, 2017; Passos, 2023) e nosso objetivo foi apenas escutá-las.

Nesse ponto, frente a escuta das vivências das mulheres negras temos a experiência de escuta da entrevistadora. A importância desse momento se apresentou

também na fala das entrevistadas. Entretanto, a fala de Cida (45 anos) nos apresenta não apenas um olhar sobre si, mas o olhar que ela tem sobre o Alemão, o que a favela representa para ela e como ela gostaria que o território fosse visto.

Percebe-se uma ruptura entre a realidade de Cida (45 anos) e a que frequentemente vem sendo divulgada pelas mídias de massa sobre o território. Assim, tal trecho nos apresenta essa dimensão que corrobora com os escrito de hooks (2019a), no qual Cida (45 anos) inicia falando sobre o que o Alemão representa para ela: *Minha casa. Minha casa. É... O lugar que eu escolhi pra continuar. É... O lugar que tem potência pra caramba. Muita, muita, muita potência. É... E o único ruim que eu vi, principalmente, atravessado pela violência. Ninguém vê o que o Alemão tem de bom. Vê o tempo todo violência, violência, violência. Mas não entram a fundo no que é o Alemão. Na história. Na Serra da Misericórdia. Nas instituições. Nas pessoas. Nas histórias. Nas mais velhas, nas mais velhas. Nas nossas ancestrais. E é isso, assim. É... o tempo todo o Alemão é visto como um QG de uma facção criminosa, que não vê as pessoas que, quando veem, veem quando a gente faz alguma coisa produtiva. Assim como um exemplo claro, o Renê* [Renê Silva — jornalista, ativista e residente do Complexo do Alemão, fundador do Jornal Voz das Comunidades] *faz alguma coisa e vai lá na mídia, mas tipo... mas antes disso acontecer, acontece toda as críticas negativas, né? pra gente poder ter uma crítica boa. Então é isso, assim. O Alemão tem potência. Poderia ser melhor. Poderia ter muito mais coisas, mas a fama violenta, é... esconde o que tem de bom dentro nesse lugar.* (Cida, 45 anos).

Assim, como proposta de encerramento da entrevista, dialogamos sobre a experiência de participar da pesquisa e de compartilhar suas experiências, suas emoções, suas memórias, seus sentimentos e suas opiniões. Nesse momento, ainda que tenham registrado sobre a participação como algo positivo, temos na fala de Angela (61 anos) elementos que dizem não apenas da entrevista, mas da forma como se sente em outras situações, mencionando a vergonha, o silenciamento e o julgamento como elementos resultantes do preconceito, como podemos observar no trecho: *É muito bom porque nem todo lugar a gente pode falar, muitas vezes a gente vai num lugar e não pode nem dizer onde mora porque a gente fica com vergonha, sem jeito pelos julgamentos. Falar foi bom*. A fala de Angela nos remete a uma estrutura presente nos escritos de Kilomba (2019) sobre a máscara de silenciamento, antes colocada nas pessoas escravizadas e que hoje, socialmente, permanece sendo, frequentemente, imposta às populações oprimidas pela sociedade, nesse caso, por meio do racismo estrutural e do preconceito.

Percebe-se a importância da fala junto com a dimensão da escuta. Sueli (35 anos) menciona ter sido importante *poder expressar tudo que também já aconteceu comigo, né?...* agradecendo por ter podido falar de si. Nesse ponto, nota-se o encontro e a identificação entre a entrevistada e a pesquisadora, ambas mulheres negras forjadas pelo território e pelas experiências que, apesar de individuais, remontar cenários coletivos.

Já Carolina (19 anos) pontua ter se sentido reflexiva frente à entrevista por nunca ter sido questionada sobre as temáticas da pesquisa e, apesar de ter opiniões, mantinha-as guardadas, como podemos observar no seguinte trecho: *Cara, são perguntas que no nosso cotidiano não tem, não é normal, normal, uma pessoa chegar e fazer esse tipo de pergunta, faz realmente a gente ficar reflexivo, e tipo assim, parar pra pensar, poxa, eu nunca pensei por esse lado, eu nunca procurei essa resposta, então assim, eu acho que serviu muito pra mim lembrar também da minha trajetória, pra eu expressar como realmente eu me sinto, em questão de ser uma mulher negra, de morar dentro de uma comunidade, em relação a minha opinião sobre as coisas que acontecem aqui, em questão do Estado, que eu só tinha essa opinião guardada, tipo assim, na minha cabeça, mas nunca tinha expressado antes, então eu acho que serviu muito pra eu realmente entender qual era a minha opinião, e também pra me fazer pensar, me deixou muito reflexiva. (Carolina, 19 anos)*

Neste trecho, além do convite a ruptura com o silenciamento, Carolina (19 anos) relata que a participação na entrevista, frente a temática, a fez lembrar da própria trajetória enquanto uma mulher negra moradora de favela. Sua fala remete ao motivo pelo qual a temática foi selecionada, buscávamos falar de nós conosco e assim foi feito, por mulheres negras com outras mulheres negras.

A categoria <u>fé/religião</u>, enquanto categoria descritiva, está presente na fala de 6 entrevistadas como rede de apoio, escuta e acolhimento, nomeadas por elas como *Deus*, dialogando a dimensão da espiritualidade como cuidado em saúde mental. Bell (43 anos) e Sueli (35 anos) falam de *Deus* como aquele por quem procuram, com quem sabem que podem contar em diversos momentos. Sueli (35 anos) exemplifica sua relação com *Deus* abordando aspectos como confiança, um sentimento que, ainda que relate ter relações de amizade e relações familiares, não atribui a elas. Sueli (35 anos), inclusive, aponta a figura religiosa de *Deus* como alguém com quem pode falar e não ser julgada, em comparação com as experiências que compartilha ter, indiretamente, vivenciado em relação anteriores de amizade e na própria família.

A apresentação dessa categoria é importante por nos permitir identificar os espaços de acolhimento das participantes. Ao mesmo tempo, a fé/religião aparecem no discurso de Conceição (34 anos) quando questionada sobre o que faz para cuidar de si, na qual e ela diz *eu me cuido espiritualmente,* além de outras práticas apresentadas. Diante de sua fala, temos a dimensão da espiritualidade na vivência da entrevistada, que dialoga com o cuidado presente nas falas das demais. Entretanto, Bell (43 anos) fala de sua fé apontando que é ela e *Deus*, pois atua como um pilar para outras pessoas e conta apenas com ele quando é ela quem precisa de apoio, cuidado e suporte. Temos, então, essa categoria descritiva presente nos discursos e atuante como suporte social, rede de apoio e estratégia de regulação emocional utilizada pelas entrevistadas.

No eixo **III — Regulação emocional**, procuramos abordar as experiências das entrevistadas enquanto mulheres negras moradoras de favela, reconhecendo a importância das emoções nas estratégias de enfrentamento que elas apresentam, frente as situações cotidianas (Ferreira, 2015; Ponciano, 2021a). A compreensão da regulação emocional permite a elaboração de estratégias pelos próprios indivíduos (Oliveira, 2019; Ponciano, 2016; 2019), inclusive frente às situações de estresse, por vezes decorrentes do racismo e de suas diversas formas de expressão (Ponciano & Costa, 2021). Assim, as categorias emergentes foram: estratégias de regulação emocional, autocuidado e consumo. Notou-se a importância da temática e de tais categorias diante das estratégias de enfrentamento elaboradas e aplicadas apresentadas pelas entrevistadas.

A categoria <u>estratégia de regulação emocional</u> está presente na fala de 7 entrevistadas. Nesse ponto, precisamos mencionar que a investigação sobre as práticas de cuidado elaboradas e aplicadas por elas frente ao território partiu de uma análise investigativa sobre a compreensão e elaboração das entrevistadas sobre saúde mental, considerando suas interpretações e práticas. Como resultado, as entrevistadas compartilharam diversas experiências emocionais vivenciadas ao longo da vida, correlatas ao tema de pesquisa.

As emoções são inerentes da experiência humana, o ponto é como cada indivíduo lida com as próprias emoções e quais estratégias utilizam (Ponciano, 2016; Ramos, 2017; Oliveira, 2019; Gross, 2002; Oliveira, 2023). Assim, Bell (43 anos) fala sobre estratégias de evitação *Eu não dou muita confiança para muita coisa, não dou confiança para muita coisa não, problema?... iiih, vai assistir uma televisão que passa, vai para o cinema que passa, vai fazer uma compra na internet, faz uma dívida, faz uma dívida que é outro problema, outro problema, gente você tem causar outros problemas para aquele lá que*

tá pior (risos da participante) não sufo.. sufoca aquele que está pior com outros... pontuando a substituição de um problema por outro e atividades que a desconectem daquilo que não quer efetivamente experienciar. Na fala de Bell (43 anos) temos a evitação, uma estratégia recorrente em populações violentadas por marcadores sociais da diferença (Ponciano & Costa, 2021).

Em um segundo momento, Bell (43 anos) também fala sobre a estratégia de realizar atividades fora da favela, pontuando preferir estar em outros espaços, vivenciar outras experiências e ter contato com outras pessoas; essa estratégia está presente no seguinte trecho *...não tô tendo cabeça para isso aqui não, muito barulho, muita gente, então eu vou pra lugar diferente, conhecer pessoas diferentes, problemas diferentes (...) eu gosto de ir para fora pra mim poder ver que o mundo existe, que tem coisas melhores lá fora*. Podemos notar a mesma preferência enquanto estratégia de saída do território na fala de Carolina (19 anos), remetendo a uma busca por um olhar diferente do vivenciado no território.

Já Conceição (34 anos) fala sobre cuidado em saúde mental utilizando a terapia, a atividade física e o descanso como estratégias de regulação de cunho adaptativo (Ferreira, 2015; Ponciano, 2016; 2019). Lélia (57 anos) fala sobre estar com outras pessoas como estratégia, mas também realizar atividades sozinha, apresenta a meditação, a leitura e os filmes que assiste. Lélia (57 anos) compartilha gostar de assistir filmes sobre amor, assim como de estar em contato com o mar, como presente no seguinte trecho *...eu gosto do mar, de escutar as águas nas pedras, sabe? A brisa do mar, isso me acalma. Eu gosto disso.*

As falas das entrevistadas apresentam diversas estratégias de regulação emocional. Nota-se que cada uma identificou o que aumenta a sensação de bem-estar frente às situações, por vezes, desconfortáveis. Ponciano & Costa (2021) ao dialogarem sobre a regulação emocional e a experiência do racismo, não apenas em episódios pontuais, mas por sua dimensão estrutural e estruturante do cotidiano, apontam o racismo como uma experiência de estresse com grande potencial para produzir trauma. Assim, as entrevistadas, cada uma com sua narrativa e voz, dialogam sobre os modos de evitação, de cuidado e de acolhimento que estabelecem, ainda que muitas vezes seja apresentado como silêncio e autorreflexão, como presente nas falas de Lélia (57 anos), nas quais aponta se repensar e anular aquilo que a incomoda, ou seja, utiliza, por vezes, a evitação como estratégia de regulação emocional.

A apresentação desses dados, nos permitem ilustrar o que, por meio da escuta, tivemos acesso, não apenas pelos relatos de algumas experiências cotidianas das entrevistadas, mas de suas estratégias de regulação emocional e cuidado em saúde mental frente à diferentes situações. Desse modo, tornou-se possível a identificação de algumas estratégias de enfrentamento e fuga, elaboradas e aplicadas por elas, dentro e fora do território do Complexo do Alemão como práticas de cuidado em saúde mental. Entretanto, identificamos que muitas estratégias estão vinculadas à ambientes externos ao território.

A categoria autocuidado está presente na fala de 6 entrevistadas. Nesse ponto apontamos o autocuidado como uma estratégia de produção e manutenção do bem-estar (Ribeiro & Lima, 2015; Espiridião et al., 2020), envolvendo cuidados conscientes com o corpo e com a mente, como preservação da saúde física, da saúde emocional e da saúde mental (Who, 2013). Enquanto prática de cuidado em saúde mental, o autocuidado está relacionado ao gerenciamento do estresse (Ponciano & Costa, 2021), cuidado com os sentimentos e busca por apoio emocional.

Diferentes práticas de autocuidado estão presentes nas falas das participantes. Atividades físicas e ao ar livre estão presentes na fala de Angela (61 anos), assim como artesanato e a presença de relações satisfatórias. Enquanto Conceição (34 anos), chama atenção para suas práticas na seguinte fala *Saio. Eu aprecio, faço muita questão de ter momentos de lazer, acho isso muito importante e isso me mantém muito dentro da caixa*. Nesse trecho, podemos perceber que Conceição (34 anos) reconhece a importância de suas práticas de autocuidado para o seu bem-estar, não 'abrindo mão' desses momentos. É notório que o autoconhecimento é importante para a prática do autocuidado, assim como as demais estratégias de cuidado em saúde mental, pois indicam a atenção das participantes às suas necessidades, assim como a busca por bem-estar, saúde emocional e, principalmente, saúde mental.

A categoria consumo está presente na fala de 4 entrevistadas. Nesse ponto, precisamos mencionar que, tal categoria descritiva foi mantida, ainda que abaixo do percentual de saturação estabelecido, visto que se apresenta como um ponto de discussão importante, principalmente pela perspectiva relacional presente em todas as categorias e nos capítulos anteriores. Apresentaremos a discussão em diálogo com as falas das entrevistadas, comparando a intencionalidade e objetividade que cada uma atribui a essa ferramenta capitalista, mas também subjetiva.

Como apresentado no capítulo 1, raça, gênero e classe estão em análise de modo interseccional frente a temática pesquisada e a narrativa das participantes. Considerando

as desigualdades sociais, vale mencionar que as favelas além de serem compostas, em sua maioria, pela classe trabalhadora, produzem economia regional. Entretanto, para além dessa posição de trabalho e geração de fonte de renda, há percepção de hábitos do capitalismo, por meio do consumo, dos quais ela não está isenta, posto que este também está presente nas favelas e periferias. Dessa forma, apresentamos as falas de Conceição (34 anos), Carolina (19 anos), Bell (43 anos) e Sueli (35 anos) que o apresentam de diferentes formas.

Conceição (34 anos) apresenta o consumo ao dialogar sobre o território, pontuando que onde mora é bom por ter fácil acesso a *tudo*; o tudo ao qual se refere é o comércio local da região; em contraste, Bell (43 anos) apresenta o consumo como estratégia para lidar com experiência adversas, pontuando a aquisição de uma 'nova dívida' como uma possível estratégia de fuga frente a questões 'insuportáveis'.

No mesmo aspecto de consumo, temos um olhares diferentes atribuídos a ele. Carolina (19 anos) e Sueli (35 anos) falam sobre o consumo como uma ferramenta para lidar com o estresse, apresentando o 'sair para comprar' como uma estratégia que 'faz bem' a elas. Carolina (19 anos) fala sobre sair da favela para exercer esse *poder* de consumo como estratégia; já Sueli (35 anos) fala sobre comprar em qualquer lugar, tanto dentro da própria favela quanto fora dela, apresenta, inclusive, a compra de objetos para diversos fins. Podemos notar o contraste entre a forma e função do consumo para Sueli (35 anos) e para Carolina (19 anos) que fala da compra de produtos estéticos, roupas e sapatos, nomeando como *coisas de menina*. Diante do exposto, a escolha pela manutenção dessa categoria se explicita por estar presente nas falas das entrevistadas como uma ferramenta de regulação emocional, enquanto prática de cuidado em saúde mental, utilizada por elas para lidar com o estresse, seja por meio do enfrentamento ou da fuga.

A discussão e apresentação sobre a dimensão do consumo e, consequentemente, da prática do capitalismo nas narrativas das entrevistadas é importante pois, nos permite ilustrar a amplitude das posições ocupadas e exercidas pelas mulheres negras, inclusive quando residentes de favelas e periferias. Apresentar essa perspectiva em diálogo com os dados reforça que, ainda que os estigmas, os preconceitos, o racismo, o sexismo e o classismo tentem reduzir a experiência subjetiva e vital das mulheres negras, nós não estamos reduzidas a uma única dimensão do 'ser-negra'. Sendo assim, não nos limitamos a um modo exclusivo e universal de identificação de práticas que atuem no cuidado em

saúde mental. A experiência subjetiva de cada uma produz um modo de ser, fazer, pensar, viver e cuidar de si enquanto manejo de cuidado com a saúde mental.

Nota-se que a discussão dos dados apresenta diversas experiências das entrevistadas, assim como suas estratégias de cuidado em saúde mental, atendendo ao objetivo deste estudo. Entretanto, podemos perceber que o estresse está presente em suas narrativas seja pelo racismo estrutural e estruturante, seja pelo estresse que este, por vezes, produz, inclusive por meio da violência de Estado, enquanto sintoma social. Apresentamos essas perspectivas visto que, ainda que o estresse seja uma reação natural, a vivência de situações ameaçadoras, como às intervenções do Estado no Alemão, demandam estratégias de adaptação e de enfrentamento (Souza & Mussi, 2022), como as que foram elaboradas e apresentadas nas falas das participantes em diferentes dimensões.

As relações interpessoais e a religião aparecem como ferramentas de produção de bem-estar por meio da proteção, da possibilidade de falar, de ter com quem contar, sentindo-se amparadas e protegidas por suas famílias, por seus amigos e pela fé, estruturas discutidas como redes de apoio. Os dados apresentamos, nos remetem ao objetivo geral da pesquisa, que consistiu em investigar e compreender os impactos produzidos pelo racismo, sexismo, classismo e violência de Estado na saúde mental de mulheres negras moradoras de favela e as respostas aplicadas por elas frente às experiência no território. Afirmamos esse lugar, posto que, por meio das temáticas das entrevistas, as participantes dialogaram sobre suas experiências enquanto mulheres negras moradoras do Complexo do Alemão, apontando, inclusive, suas práticas de cuidado em saúde mental, como as estratégias de enfrentamento e fuga, por meio do desenvolvimento de estratégias de regulação emocional.

O primeiro objetivo específico alcançado foi a realização do levantamento da literatura sobre a saúde mental da população negra, com enfoque as mulheres negras, presente nos capítulos 1 e 2 e ao longo de toda a pesquisa, o que nos permitiu dialogar diferentes perspectivas e constatar a necessidade do desenvolvimento de novos estudos empíricos que considerem a interseccionalidade de marcadores como raça, gênero, classe e território, na elaboração sobre a saúde mental de mulheres negras brasileiras moradoras de favela. Apontamos tais aspectos, visto que há uma dimensão subjetiva resultante da subjugação de suas existências pelos olhares do outro, ou seja, do branco.

Do mesmo modo, o segundo objetivo específico alcançado foi identificar os possíveis impactos produzidos pela violência de Estado nos territórios das favelas e na saúde mental das mulheres negras residentes desses espaços, como podemos localizar na

construção, identificação e discussão de todo o Eixo I — Raça e gênero. Os dados nos permitem afirmar a importância da escuta para identificação dessa posição, posto que houve uma ruptura com o lugar estigmatizante das mídias de massa, no qual apresentamos um olhar proveniente do encontro e da escuta ativa.

O terceiro objetivo específico atingido foi: compreender as experiências das mulheres negras moradoras de favela, analisando a subjetividade com implicações sociais/coletivas, identificando, para além do adoecimento, as estratégias e práticas de enfrentamento estabelecidas e utilizadas por elas diante do território, como pode-se observar na apresentação e discussão do Eixo 2 — Saúde Mental, principalmente por meio da escuta às vozes das participantes. Compreender tais experiências foi possível ao consideramos o contexto em que estavam inseridas e as vivências narradas.

Em diferentes perspectivas, mas com características comuns como raça, gênero, classe e território, as participantes nos permitiram trocar e construir com elas um modo de pensar e ilustrar sobre uma saúde mental que não corresponde, necessariamente, a práticas hegemônicas, mas que ainda assim podem e devem ser discutidas nos espaços acadêmicos e pelos profissionais de saúde. Afirmamos o alcance desse objetivo, posto que as entrevistadas dialogaram sobre práticas de cuidado e o reconhecimento de estratégias de busca pelo bem-estar, atuando como resistência às diversas violências produzidas e reproduzidas mediante a interseccionalidade entre racismo, classismo, sexismo e violência de Estado no território.

Por meio dos dados apresentados e discutidos no Eixo III — Regulação Emocional, atingimos o quarto objetivo específico: Compreender a experiência de mulheres negras moradoras de favela, analisando a subjetividade com implicações sociais/coletivas, identificando, para além do adoecimento, as estratégias e práticas de enfrentamento estabelecidas e utilizadas por elas diante do território. As categorias conceituais e descritivas presentes nesse eixo nos permitiram analisar a subjetividade das entrevistadas frente ao contexto ao qual estão inseridas, assim como identificar as estratégias de regulação emocional, enquanto práticas de cuidado em saúde mental, que são elaboradas e aplicadas por elas em suas vivências cotidianas como resposta ao estresse produzido por experiências cotidianas.

Diante de todos os dados apresentados e da discussão elaborada, concluímos que a pesquisa atendeu a todos os objetivos aos quais se propôs, tendo em vista que, no encontro, por meio da escuta ativa, a temática da saúde mental foi discutida, investigada e elaborada em diálogo com as mulheres negras moradoras de algumas favelas que

compõem o Complexo do Alemão. Realizamos cada etapa rompendo com o viés social comum da estigmatização e da redução ao sofrimento, pelo caminho da escuta como possibilidade de construção e cuidado sobre algumas experiências das mulheres negras nas favelas. Assim, com a literatura, discutimos a subjetividade, a construção identitária e, principalmente, as estratégias elaboradas e aplicadas pelas mulheres negras moradoras do território do Complexo do Alemão, como práticas de cuidado em saúde e saúde mental. Não objetivamos confirmar a teoria com os discursos e as experiências das participantes, mas costuramos de modo interdisciplinar a contextualização do ser mulher negra na sociedade brasileira, principalmente em espaços periféricos e favelados.

A construção teórica elaborada e apresentada, busca apresentar de quem falamos em um contexto amplo, compreendendo que a interseccionalidade marca histórica e cotidianamente a vida da população negra. Nesse ponto, contextualizamos alguns marcadores da diferença presentes na experiência de ser negro no Brasil.

O principal desejo e intenção desta pesquisa consistiu em poder escutar as mulheres negras falando sobre as suas vivências e os seus cuidados em primeira pessoa, sobre temáticas distintas e sem limitações no tema. Não limitamos o tempo de duração das entrevistas, não limitamos suas falas, tampouco apontamos assuntos que não poderiam ser mencionados. Apostamos no diálogo aberto, na partilha de experiências e, assim, pode-se perceber uma identificação das participantes com a pesquisadora, posto que ambas são mulheres negras brasileiras, cariocas e periféricas. Assim, a temática da pesquisa atuou no encontro entre mulheres negras. Falamos de nós, conosco e, enquanto estratégia clínica e política do fazer, rompemos juntas com o silenciamento e a noção de "dar voz". Utilizamos a escuta das vozes que já estão presentes a muitos e muitos anos no território do Complexo do Alemão, na cidade do Rio de Janeiro, no Brasil e no mundo e rompemos com as imagens amplamente divulgadas e buscadas pelo sexismo, pelo classismo e pelo racismo estrutural presente em nosso país.

Muitas reverberações e caminhos se apresentam após a realização desse estudo. Nota-se que os dados não se esgotam aqui, demonstrando novas possibilidades de investigação e pesquisa sobre a temática, principalmente ao debatermos e reforçarmos uma psicologia crítica, social e política.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não buscamos aqui universalizar sobre a saúde mental das mulheres negras residentes do Complexo Alemão. Buscamos dar escuta à apresentação das subjetividades, construções identitárias, experiências, histórias, emoções e estratégias de cuidado. E, a partir disso, dialogar com a literatura da psicologia e da saúde mental.

Não objetivamos reproduzir discursos e violências sociais que nos direcionam à posição de *objeto,* como socialmente e historicamente a população negra vem sendo colocada pelo outro da *branquitude* (Kilomba, 2019). Objetivamos e realizamos o encontro com mulheres negras moradoras do Complexo do Alemão, como *sujeitos* sobre suas próprias experiências no território e fora dele, ou seja, na sociedade.

Nos posicionamos como convidadas a escutar as mulheres negras que aceitaram compartilhar suas vivências conosco e com a pesquisa, para elaborarmos sobre saúde mental, sobre as vivências da intersecção entre raça, classe, gênero, território e violência de Estado na sociedade brasileira. Como argumenta Kilomba (2019, p.91) "é válido olhar para experiências individuais e para relatos subjetivos acerca do racismo cotidiano para que compreendamos a memória histórica e coletiva". Aqui, argumentamos que é valido olhar para o que há de coletivo, subjetivo, individual e familiar na experiência de ser uma mulher negra brasileira, posto que tal prática produz um eco necessário para que os outros nos ouçam, rompendo, assim, com a universalização do branco e da branca, como sinônimo de humanidade.

O direcionamento do olhar e da escuta à favela e à população negra, tendo como foco às mulheres negras, demanda conhecer a realidade social e o contexto no qual estão inseridas para que novos modos de saber-fazer, no campo da saúde mental, da psicologia e das políticas públicas sejam pensadas. Apostamos nesse rumo, partindo da equidade, um dos princípios do SUS, pois corroborando com Marcondes et al. (2013), reconhecemos a extrema importância e necessidade de "conhecer a realidade para poder alterá-la" (p.15). Apresentando o olhar clínico do cuidado em saúde mental que "precisa

romper com o silenciamento, apagamento e homogeneização das experiências" (Passos, 2023, p.25), deixamos o agradecimento às que vieram antes de nós e convocamos as que estão e as que virão, para que nossas vozes continuem sendo ouvidas.

Diante do conteúdo das entrevistas, concluímos que as mulheres negras moradoras de favela produzem práticas de cuidado e estratégias de regulação emocional no enfrentamento do estresse proporcionado pelas desigualdades interseccionadas entre raça, gênero, classe e território. Desse modo, mulheres negras indicam alguns possíveis encontros com o bem-estar e a ruptura com a estigmatização do outro. Destacamos que é de extrema importância conhecer e reconhecer às especificidades dos sujeitos por meio do conhecimento do contexto ao qual estão inseridos.

No que se refere às limitações da pesquisa, é importante destacar que esta possuiu caráter exploratório e que a escuta das participantes se deu pontualmente dentre os seis meses de coleta de dados. Ademais, o destaque às experiências subjetivas de cada entrevistada, despertou o desejo de ampliar a pesquisa, expandindo a diversidade para investigação, considerando não somente os marcadores sociais, mas também a interlocução geracional que pode estar presente em suas vivências, ainda que tal temática não tenha sido amplamente investigada e apresentada.

As reverberações da pesquisa corroboram as produções presentes na literatura, abrindo caminhos para novos modos de saber-fazer, assim como novas perspectivas de investigação direcionando a possibilidade de produção e elaboração de novos olhares frente à temática. Acreditamos que, tais dados podemos estimular a realização de novas pesquisas para ampliação do debate e identificação de outros modos de cuidado e resistência presentes no cotidianos de mulheres negras moradoras de favela e, especificamente, do Complexo do Alemão.

Desse modo, indicamos e reconhecemos a necessidade e importância da realização de mais pesquisa sobre a temática, principalmente aquelas que colocam a escuta como ferramenta primeira de coleta de dados, pois enquanto não escutarmos efetivamente 56% da população, continuaremos falando sobre e não atingiremos a dimensão de falar com. Tal escuta está cada vez mais demandante, visto que as rupturas e os desnorteamentos (David, 2024) são as principais ferramentas de saúde mental que podemos elaborar e saber-fazer enquanto profissionais e pesquisadores do campo da saúde mental no Brasil.

As vozes das mulheres negras estão altas, não há possibilidade de uma isenção da escuta. Aqui apontamos que a escuta se sustentou, reverberou nesses escritos e, por meio

deles, abre e reabre caminhos para que novas pesquisas sejam realizadas, abordando outras temáticas, complementando os conceitos e categorias que apresentamos, cada vez mais no *encontro*, no *com*, não mais apenas no *sobre*.

Ainda que essa pesquisa não tenha sido realizada por meio de um processo terapêutico, proporcionar um encontro de escuta sobre as experiências das mulheres negras moradoras do Complexo do Alemão, por meio das entrevistas, se apresentou como disparador de novas temáticas e discussões que podem resultar em novos modos de investigar e saber-fazer. Assim, pesquisas futuras podem acrescentar novos dados e olhares sobre a temática, permitindo investigações enriquecedoras para a compreensão da especificidade da saúde mental e do cuidado nos territórios periféricos e favelados.

REFERÊNCIAS

Acosta, A. (2016). *O bem viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos*. São Paulo: Autonomia Literária, Elefante, 2016.

Adichie, C. N. (2009). *O perigo de uma história única*. Companhia das Letras.

Alencastro, L. F. de. (2018). África, números do tráfico atlântico. *Dicionário da Escravidão e Liberdade*. São Paulo: Companhia das Letras, pp. 57-63.

Almeida, S. L. de. (2019). *Racismo estrutural*. - São Paulo: Sueli Carneiro; Pólen. ISBN: 978-85-98349-91-6.

Aragão, E. I. S., Vieira, S. S., Alves, M. G. G., & Santos, A. F. (2009). Suporte social e estresse: Uma revisão da literatura. *Psicologia em Foco*, 2, 79-90.

Baptista, M. N. (2005). Desenvolvimento do inventário de percepção de suporte familiar (IPSF): Estudos psicométricos preliminares. *PSICO-USF*, 10(1), p.11-19. https://www.scielo.br/j/pusf/a/XgP8jPxbZLdTrJBFQX7LqHm/?lang=pt.

Bardin, L. (2010). Análise de conteúdo. 4.ed. Lisboa: Edições70.

Bento, C. (2022). *O pacto da branquitude*. — 1a ed. — São Paulo: Companhia das Letras. ISBN: 978-65-5921-232-3.

BK', JXNV$, & Gigantes. (2022). Continuação de um sonho. Em *ICARUS* [Álbum]. Gigantes.

Brasil. (n.d.). *Saúde mental*. Ministério da Saúde. Recuperado em 9 de dezembro de 2024, de https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). (2017). *Política Nacional de Saúde Integral da População Negra*: uma política do SUS. — 3. ed. — Brasília: Editora do Ministério da Saúde. ISBN 978-85-334-1968-1.

Carneiro, S. (2011). *Racismo, Sexismo e Desigualdade no Brasil*. São Paulo: Selo Negro.

Carone, I. et al. (2016). *Psicologia social do racismo*. 1ª ed. Rio de Janeiro: Vozes.

Cisne, M., & Ianael, F. (2022). Vozes de resistência no Brasil colonial: o protagonismo de mulheres negras. *Revista Katálysis*, 25(2), 191-201. https://doi.org/10.1590/1982-0259.2022.e84661.

Cole, P. M.; Michel, M. K.; Teti, L.O'Donnell. (1994) The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, v. 59, n. 2-3, p. 73-102.

Collins, P. H. & Bilge, S. (2021). *Interseccionalidade*. 1.ed. São Paulo: Boitempo.

Conceição, A. F. S.; Gonçalves, J. E. S., & Santos, N. Y. B. (2023). Racismo e autoestima da mulher negra universitária. *Revista Formadores*: vivências e Estudos. Cachoeira, Bahia, v. 16, n.3, p. 101 - 122.

Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2017). *Relações Raciais: Referências Técnicas para atuação de psicólogas/os*. Brasília CFP. 147p. ISBN: 9788589208673.

Couto, P. B. & Rodrigues, R. I. (2015). *A gramática da moradia no Complexo do Alemão: história, documentos e narrativas*. IPEA — Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. – Brasília: Rio de Janeiro.

Damasceno, M. G. & Zanello, V. M. L. (2018). Saúde Mental e Racismo Contra Negros: Produção Bibliográfica Brasileira dos Últimos Quinze Anos. In: *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2018, v.38, n.3, pp. 450-464. São Paulo.

David, E. de. C. (2020). Aquilombar a cidade: território, raça e produção de saúde em São Paulo. *Revista do Centro de Pesquisa e Formação*, n.10., p.140-158. São Paulo: SESCSP.

David, E. de. C. (2023). *Aquilombamento da saúde mental*: cuidado antirracista na atenção psicossocial infantojuvenil. 1ªed. São Paulo: Hucitec.

David, E. de C. (2024). *Saúde mental e relações raciais: desnorteamento, aquilombação e antimanicolonialidade*. 1.ed. São Paulo: Perspectiva.

David, E. de. C. & Vicentin, M. C. G. (2020). Nem crioulo doido nem negra maluca: por um aquilombamento da Reforma Psiquiátrica Brasileira. *Saúde em debate*, 44 (spe3), 264-277. https://doi.org/10.1590/0103-11042020E322

Davis. A. (2016). *Mulheres, raça e classe*. 1.ed. São Paulo: Boitempo.

Dias, P. (2010). A ideologia do branqueamento na educação e implicações para a população negra na sociedade brasileira. In: *RevistAlph*. São Paulo, ano 11, n. 22, dez. pp. 304- 316.

Esperidião, E.; Farinhas, M.G. & Saidel, M. G. B. (2020). Práticas de autocuidado em saúde mental em contexto de pandemia. In: Esperidião E, Saidel MGB (Orgs.). *Enfermagem em saúde mental e COVID-19*. 2.ed. rev. Brasília, DF: Editora ABEn; 2020. p. 65-71. (Série Enfermagem e Pandemias, 4). https://doi.org/10.51234/aben.20.e04.c09

Fanon, F. (2020). *Pele negra, máscaras brancas*. São Paulo: Ubu Editora.

Fanon, F. (2022). *Os condenados da terra*. — 1ª ed. — Rio de Janeiro: Zahar.

Faro, A., & Pereira, M. E.. (2011). Raça, racismo e saúde: a desigualdade social da distribuição do estresse. *Estudos De Psicologia (natal)*, *16*(3), 271–278. https://doi.org/10.1590/S1413-294X2011000300009.

Ferreira, C. S. A. (2015). *O desenvolvimento da regulação das emoções. Estudo das variáveis intraindividuais*. Coimbra, Portugal.

Ferreira, R. F., & Camargo, A. C.. (2011). As relações cotidianas e a construção da identidade negra. *Psicologia: Ciência E Profissão*, *31*(2), 374–389.

Ferrugem, D. & Gershenson, B. (2020). Guerra às drogas em contexto de pandemia: repercussões na saúde mental das mulheres negras. Gomes, T. M. da S.; Passos, R. G.; Duarte, M. J. de O. *Saúde mental e drogas em tempos de pandemia: contribuições do Serviço Social*. Uberlândia, Navegando Publicações, p.203-223.

Figueiredo, Â. (2018). Perspectivas e contribuições das organizações de mulheres negras e feministas negras contra o racismo e o sexismo na sociedade brasileira. *Revista Direito E Práxis*, 9(2), pp.1080-1099.

Fontanella, B. J. B. et al. (2011). Amostragem em pesquisas qualitativas: propostas de procedimentos para constatar saturação teórica. *Caderno de Saúde Pública*, 27(2), pp.389-394.

Fontanella, B. J. B.; Ricas, J. & Turato, E. R. (2008). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Caderno de Saúde Pública*, 24(1), pp.17-27.

Galvão, D. M. A. A. C. T.; Alves, P. B., Brasil, K. T., & Koller, S. H. (2008). Adolescentes e jovens em situação de risco psicossocial: redes de apoio social e fatores sociais de proteção. *Estudos de Psicologia*, 13(2), 165-174. ISSN (versão eletrônica): 1678-4669.

Gama, L. G. & Ponciano, E. L. T. (2024). Saúde Mental de Mulheres Negras Moradoras de Favela: Diálogos entre raça, classe, gênero e território. In: *Discursos, Memórias Negras e Esperança na América Latina*. Anais...Rio de Janeiro (RJ) Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. ISBN 978-65-272-0753-5. Disponível em: https://www.even3.com.br/anais/1cinalc-e-v-coloquio-raca-e-interseccionalidades-387936/787377-saude-mental-de-mulheres-negras-moradoras-de-favela--dialogo-entre-raca-classe-genero-e-territorio/. Acesso em: 20 out. 2024

Gomes, N. L. & Laborne, A. M. P. (2018). Pedagogia da crueldade: Racismo e Extermínio da Juventude Negra. *Educação de Revista*. Belo Horizonte, v.34, e.197406.

Gonçalves, M. V. & Malfitano, A. P. S. (2019) Juventudes no Complexo do Alemão (RJ): O que diz a literatura acadêmica. *Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.* Rio de Janeiro. V.3(3): 423-39.

Gonzalez, L. (2020). Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos. Orgs. Rio, F. & Lima, M. — 1ª ed. — Rio de Janeiro: Zahar.

Gonzalez, L. & Hasenbalg, C. (2022). *Lugar de negro*. — 1ª ed. — Rio de Janeiro, Zahar.

Gough, B., & Madill, A. (2012). Subjectivity in psychological science: from problem to prospect. *Psychological Methods*, 17 (3), pp.374-384.

Gross, J. J. (2002) Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gross, J. J.(1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, v.2, n.3, p.271-299.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual diferences in two emotion regulation processes:implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, v.85, n.2, p.348.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.

Hammett, J. F., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2018). Logitudinal effects of increases and decreases in intimate partner agresión. *Journal of Family Psychology*, 32 (3), 343-354.

Hasenbalg, C. (2022). O negro na publicidade. In: Gonzalez, L. & Hasenbalg, C. (2022). *Lugar de negro*. 1ª ed., p.123-135, Rio de Janeiro, Zahar.

hooks, b. (2015). Mulheres negras: Moldando a teoria feminista. *Revista Brasileira de Ciência Política*, n.16,p.193-210, jan.

hooks, b. (2019a). *Olhares negros*: raça e representação. Tradução Stephanie Borges. São Paulo: Elefante.

hooks, b. (2019b). *Erguer a voz*: pensar como feminista, pensar como negra. Tradução de Cátia Bocaiúva Maringolo. São Paulo: Elefante.

hooks, b. (2020). *E eu não sou uma mulher?*: mulheres negras e feminismo. 7ªed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.

hooks, b. (2021). *Tudo sobre o amor*: novas perspectivas. São Paulo: Elefante.

hooks, b. (2022). *Escrever além da raça*: teoria e prática. São Paulo: Elefante.

IBGE. IBGEeduca (s/d). *Conheça o Brasil – População Cor ou Raça*. Disponível em: https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18319-cor-ou-raca.html Acesso em: 22 set. 2024.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022). *PNAD Contínua - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua*: características gerais dos domicílios e dos moradores, 2022. Rio de Janeiro: IBGE.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (IBGE, 2024). *Censo Demográfico 2024: Resultados Preliminares* (ou o título exato do relatório). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, v.72, n.6, p.1301-1334.

Jorge, B. S. D. de., Richter, T. T., & Silva, T. M. G. da. (2023). Racismo e preconceito: impactos sobre a saúde mental das mulheres negras. Congresso Nacional de Inovações em Saúde, CONAIS, 4ª Edição.

Kilomba, G. (2019). *Memórias da plantação*: Episódios de racismo cotidiano. - 1 ed. - Rio de Janeiro: Cobogó.

Lazarus, R. S. (2007). Stress and emotion: A new synthesis. In A. Monat, R. S. Lazarus & G. Reevy (Orgs.). *The Praeger Handbook on Stress and Coping.* (pp. 33-52). Londres: Praeger.

Lima, C. F. de. (2022). "Só quero matar a minha dor": mulher negra, racismo e subjetividade. *Psicologia brasileira na luta antirracista*: Prêmio Profissional Virgínia Bicudo: volume 2. Conselho Federal de Psicologia e Comissão de Direitos Humanos do Conselho Federal de Psicologia. pp.156-174. Brasília — CFP. ISBN: 978-65-89369-11-0.

Marcha das Mulheres Negras. (2015). Marcha das Mulheres Negras 2015 contra o Racismo e a Violência e pelo bem viver: O bem viver como nova utopia — Carta das Mulheres Negras/2015. Brasília – DF. Disponível em: https://www.geledes.org.br/wp-content/uploads/2015/11/Carta-das-Mulheres-Negras-2015.pdf Acesso em 20 nov. 2024.

Marcondes, M. M., et al. (Orgs.). (2013). *Dossiê mulheres negras*: *Retrato das condições de vida das mulheres negras no Brasil*. Ipea.

Martins, T. V., et al. (2020). Os efeitos das microagressões raciais de gênero na saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), pp. 2793–2802. Fortaleza, CE; Brasília [DF].

Mbembe, A. (2018). *Necropolítica*. 1ªed. N-1 edições.

Mocaiber, I., Oliveira, L. de ., Pereira, M. G., Machado-Pinheiro, W., Ventura, P. R., Figueira, I. V., & Volchan, E.. (2008). Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental. *Psicologia Em Estudo*, *13*(3), 531–538.

Moraes, E. L. de. & Silva, L. I. C. da. (2017). Feminismo Negro e a Interseccionalidade de Gênero, Raça e Classe. *Cadernos de Estudos Sociais e Políticos: Interfaces entre Raça, Gênero e Classe Social*, Rio de Janeiro, vol. 7, n.13, pp.58-75.

Munanga, K. (2004). Uma abordagem conceitual das noções de raça, racismo, identidade e etnia. In: Seminário Nacional Relações Raciais e Educação, 3., 2003 Rio de Janeiro. Palestra [...]. Niterói: EDUF.

Munanga, K. & Gomes, N. L. (2016). *O negro no Brasil de hoje*. - 2.ed. - São Paulo: Global.

Mussumeci, A. A., & Ponciano, E. L. T. (2017). Estresse, *coping* e experiências emocionais: uma análise das respostas de enfrentamento do casal. *Pensando famílias*, *21*(1), 33-49.

Nogueira, I. B. (2021). *A cor do inconsciente*: significações do corpo negro. - 1.ed. - São Paulo: Perspectiva.

Nogueira, T. S. S. S. (2021). Territórios clínicos - uma escuta psicanalítica entre o singular e o social. *Percurso*, *34*(67), 35–42. Recuperado de https://percurso.openjournalsolutions.com.br/index.php/ojs/article/view/43.

Oliveira, L. M. M. dos S. de. (2019). *Sofrimento psíquico em estudantes universitários, considerações sobre regulação emocional*. [Manuscrito não publicado]. Monografia (Bacharelado em Psicologia). Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2019.

Oliveira, L. M. M. dos S. de. (2023). *Sofrimento psíquico, regulação emocional e suporte social*: adultos emergentes universitários de saúde. 1 recurso online (81f.) Dissertação (mestrado) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Psicologia. Disponível em: http://www.bdtd.uerj.br/handle/1/21872. Acesso em: 29 nov. 2024.

Oliveira, N. P., Pedroza, R. L. S., & Pulino, L. H. C. Z. (2023). Escrevivências: possibilidades para uma educação antirracista. *Revista Brasileira de Educação, 28*, e280101, 1-23. https://doi.org/10.1590/s1413-24782023280101

Oliveira, T. T. S. S e., Leme, F. R. G. & Godoy, K. R. G. (2009). O cuidado começa na escuta: profissionais de saúde mental e as vicissitudes da prática. *Mental*, vol. VII, núm. 12, enero-junio, pp. 119-138. Universidade Presidente Antonio Carlos. Barbacena, Brasil.

Organização Mundial da Saúde. (OMS). (1948). *Constitution of the World Health Organization*. https://www.who.int/about/governance/constitution Acesso em 11 dez. 2024.

Parker, R. (2016). Family as a source of emotional support in times of adversity: A longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 157, 79-87

Passos, R. G. (2023). *Na mira do fuzil*: A saúde mental das mulheres negras em questão. 1ª ed. São Paulo: Hucitec Editora (Coleção Diálogos da Diáspora, 22).

Paulito, A. L. (2020). *Eventos de vida: perturbação de stress pós-traumático, regulação emocional e suporte social*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica. Universidade Lusíada, Lisboa. Disponível em: http://repositorio.ulusiada.pt/bitstream/11067/5771/1/mpc_alexandra_paulito_disserta

Pedrinha, R. D. (2014). *As forças repressivas estatais e os coletivos de direitos humanos no Complexo do Alemão*. Tese (Doutorado em Sociologia) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Estudos Sociais e Políticos.

Pereira, R. (2017). Trauma Cultural e sofrimento social: Do banzo às consequências psíquicas do racismo para o negro. In: *XXIX SIMPÓSIO NACIONAL DE HISTÓRIA*. Brasília.

Ponciano, E. L. T. (2016). Relacionamento pais e filhos(as) da adolescência para a vida adulta: foco na saúde emocional. Ponciano, E. L. T., & Moura, M. L. S. de. (Orgs.). *Quem quer crescer?: Relacionamento pais e filhos(as) da adolescência para a vida adulta* (1. ed.). CRV. , p.13-46.

Ponciano, E. L. T. (2019a). *Passos para análise de conteúdo*: um protocolo. Manual não publicado.

Ponciano, E. L. T. (2019b). Regulação das emoções da família: Estresse e intensidade emocional a partir do coming out. In T. Féres-Carneiro (Org.), *Família e casal:*

Filiação, intergeracionalidade e violência (pp. 266–285). Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio: Prospectiva.

Ponciano, E. L. T. (2021a). Corpo, mente e self: Uma articulação teórica com foco na regulação emocional. *Psicologia em Pesquisa*, 15(2), 95-110. https://doi.org/10.5935/1678-9563.20210012.

Ponciano, E. L. T. (2021b). A construção identitária de jovens universitários: uma perspectiva sistêmico-intergeracional. In: *Casal e família: clínica, conflitos e afetos*. Féres-Carneiro, T. (Org.). pp. 145-171. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio: Perspectiva.

Ponciano, E. L. T. & Costa, A. I. [DERA UERJ]. (2021, ago. 4). *Regulação emocional e racismo*. [Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=vTdb1-myeTc

Ramos, V. C. B. (2017). Perdão e saúde emocional: uma discussão sobre os impactos no bem-estar. Trabalho de conclusão de curso. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Raposo, B. V. (2019). *Regulação emocional, relações interpessoais e problemas de internalização na adolescência*: o papel mediador do bem-estar. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Universidade Católica Portuguesa.

Ribeiro, D. (2017). *Lugar de fala.* Polén.

Ribeiro, F. L., & Lima, D. C. (2015). *O autocuidado na promoção da saúde e bem-estar*. Revista de Saúde Pública, 49(1), 102-110.

Rodrigues, V. B. & Madeira, M. (2009). Suporte social e saúde mental: revisão da literatura. *Revista da Faculdade de Ciências da Saúde*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa. ISSN 1646-0480. 6, 390-399.

Santos, A. B. (2019). Escuta qualificada como ferramenta de humanização do cuidado em saúde mental na Atenção Básica. *APS em revista*. Vol. 1, n.2, p.170-179, mai./jul. ISSN 2596-3317 — DOI 10.14295/aps.v1i2.23.

Santos, A. O. et al. (2020). Experiência de mulheres negras na favela de Heliópolis (SP) com a violência e suas estratégias de enfrentamento. In: Desigualdade e diversidade, n.18, p.88-104. São Paulo.

Santos, R. A. dos., & Silva, R. M. de N. B. e. (2018). Racismo científico no Brasil: um retrato racial do Brasil pós-escravatura. *Educar em Revista*, 34(68), pp. 253-268.

Santos, R. G. A. (2021). A produção do cuidado em saúde mental: Uma perspectiva comunitária quilombista. In: *Psicoperspectivas Individuo y Sociedad*. vol, 20, No. 2, 15 de jul.

Schucman, L. V. (2018). *Famílias inter-raciais: tensões entre cor e amor*. Salvador: EDUFBA.

Schucman, L. V. (2020). *Entre o encardido, o branco e o branquíssimo*: Branquitude, hierarquia e poder na cidade de São Paulo**.** 1ªed. São Paulo: Editora Veneta.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Silva, A. C. B., & Carneiro, S. (2023). Dispositivo de racialidade e saúde mental da população negra: algumas reflexões políticas e psicanalíticas. *Psicologia & Sociedade*, *35*, e276440.

Silva, C. B. (2021). Roda terapêutica das pretas: Uma proposta de escuta clínico-ético-política para mulheres negras periféricas. *Revista Desenvolvimento Social*, *26*(2), 70–80. https://doi.org/10.46551/issn2179-6807v26n2p70-80.

Silva, I. P. de. A. Da. & Chai, C. G. (2018). As relações entre racismo e sexismo e o direito à saúde mental da mulher negra brasileira. *Revista de Políticas Públicas*, vol. 22, pp. 987-1006. ISBN: 2178-2865.

Silva, J. C. F. da., & Bicalho, P. P. G. de. (2023). Por uma criminologia antirracista: chacinas policiais como persistência e reinvenções do controle racial brasileiro. *Psicologia & Sociedade*, 35, e277144. https://doi.org/10.1590/1807-0310/2023v35e277144.

Silva, L. F. da. (2022). *Experiência de famílias recasadas: resposta ao estresse e busca de bem-estar*. [Manuscrito não publicado]. Tese (Doutorado) — Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia.

Silva, T. T. (Org.). (2000). Identidade e diferença: a perspectiva dos estudos culturais. Petrópolis: Vozes.

Siqueira, M. M. M. (2008). Construção e validação da escola de percepção de suporte social. *Psicologia em Estudo*, 13(2), pp.381, 388.

Souza, M. S. de. & Baptista, M. N. (2008). Associações entre suporte familiar e saúde mental. *Psicol. Argum*, jul./set., 26(54), p.207-215.

Souza, N. S. (2021). *Tornar-se Negro ou As vicissitudes de identidade do negro brasileiro em ascensão social*. Prefácio de Maria Lúcia da Silva e Jurandir Freire Costa, 1ª ed., Rio de Janeiro: Zahar.

Souza, T. C. de. & Mussi, R. F. F. (2022). Determinantes do Estresse à População Negra. Anais do IV Encontro Afirmativa. Salvador, Bahia, Brasil, agosto. Pró-Reitoria de

Ações Afirmativas, Universidade do Estado da Bahia. Disponível: http://revistas.uneb.br/index.php/apafirma/article/view/15648

Sue, D. W. (2010). *Microaggressions in everyday life: Race, gender, and sexual orientation*. Wiley.

Sue, D. W., et al. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271-286.

Werneck, J. (2010). Nossos passos vêm de longe! Movimento de mulheres negras e estratégias políticas contra o sexismo e o racismo. *Revista Da Associação Brasileira De Pesquisadores/as Negros/as* (ABPN), 1(1), 07-17. Recuperado de https://abpnrevista.org.br/site/article/view/303.

Williams, D. R., & Mohammed, S. A. (2009). Discrimination and racial disparities in health: Evidence and needed research. *Journal of Behavioral Medicine*, 32(1), 20-47.

World Health Organization (WHO). (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. Geneva: World Health Organization.

Yin, R. (2001). *Estudo de caso*: planejamento e método - 2.ed. - Porto Alegre: Bookman.

ANEXO A — Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Você está sendo convidada a participar como voluntária (sem remuneração e gastos), da pesquisa intitulada "A saúde mental de mulheres moradoras de favela: racismo, sexismo, classismo e violência de Estado", conduzida por Larissa Gonçalves Gama, orientada pela Prof.ª Dr.ª Edna Lucia Tinoco Ponciano.

Você está sendo convidada a participar por se autodeclarar como uma mulher negra e residir em uma das 15 favelas que compõem o Complexo do Alemão. Esta pesquisa tem por objetivo geral investigar os impactos produzidos pela intersecção entre raça, gênero, classe e violência de Estado, na saúde mental de mulheres negras moradoras de favelas e as estratégias de cuidado em saúde mental elaboradas por elas no território, como intuito de promover novos olhares, representações e práticas a respeito do tema. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo. Sua participação na pesquisa não é remunerada nem implicará em gastos para as participantes.

Os riscos relacionados à participação poderiam estar relacionados a atravessamentos emocionais devido ao tema da pesquisa. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento, sem acarretar prejuízos. Sua participação consistirá no preenchimento do Questionário Sociodemográfico com objetivo de mapear a amostra das participantes e, posteriormente, à participação na Entrevista Semiestruturada que será audiogravadas para posterior transcrição e que poderá ser realizada online ou presencialmente, de acordo com sua disponibilidade, com o objetivo de escutar as vivências no Complexo do Alemão considerando raça, classe, gênero e território como unidade atravessadora na saúde mental.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação. A pesquisadora responsável se compromete a tornar público nos meios acadêmicos e científicos, visando a confidencialidade, os resultados obtidos sem qualquer identificação das participantes, tratando os dados por nomes fictícios.

Caso concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento. Seguem os telefones e o endereço institucional da pesquisadora responsável, onde poderá tirar suas dúvidas sobre a pesquisa e sua participação nela, agora ou a qualquer momento. Contato: Larissa Gonçalves Gama, Mestranda em Psicologia Social no Programa de Pós-graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro

(PPGPS/UERJ), através do e-mail: psi.larissagoncalves@gmail.com e telefone: (21) 98294-9805 ou na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), localizada na Rua São Francisco Xavier, 524 – 10º andar, sala 10004 – Bloco F — CEP: 20559-900.

Caso você tenha dificuldade em entrar em contato com a pesquisadora responsável, comunique o fato ao Comitê de Ética em Pesquisa – CEP UERJ, localizado na Rua São Francisco Xavier, 524, sala 3018, bloco E, 3º andar – Maracanã – Rio de Janeiro, RJ, e-mail: coep@sr2.uerj.br – Telefone: (21) 2334-2180. O CEP UERJ é responsável por garantir a proteção dos participantes de pesquisa e funciona às segundas, quartas e sextas-feiras, de 10h às 12h e 14h às 16h

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e que concordo em participar.

Rio de Janeiro, ____ de _____ de 2024.

Participante: _____

Assinatura da participante: _____

Pesquisadora: _____

Assinatura: _____

ANEXO B — Questionário Sociodemográfico

Nome:_____

E-mail: _____

Ano de Nascimento:_____ Idade:_____

Considerando o critério raça-cor, como você se autodeclara? _____

Identidade de gênero: ( ) Mulher transgênera ( ) Mulher cisgênera ( ) Pessoa não binária ( ) Homem transgênero ( ) Homem cisgênero ( ) Outra: _____

Orientação sexual: ( ) Homossexual ( ) Bissexual ( ) Pansexual ( ) Assexual ( ) Heterossexual ( ) Outra:_____

Estado civil: ( ) Solteira ( ) Casada ( ) União estável ( ) Outro:_____

Filhos: ( ) Sim. Quantos?_____ ( ) Não

Escolaridade: ( ) Ensino Fundamental Completo ( ) Ensino Fundamental Incompleto ( ) Ensino Superior Incompleto. Qual área? __( ) Ensino Superior Completo. Qual área? ____

Possui formação profissional? ( ) Sim. Qual área?_____ ( ) Não

Profissão: _____

Está trabalhando atualmente? ( ) Sim. Em qual área? _____ ( ) Não ( ) Sou aposentada

Possui alguma religião? ( ) Sim. Qual? _____ ( ) Não ( ) Prefiro não informar.

Em qual das 15 favelas que compõem o Complexo do Alemão você reside?

( ) Nova Brasília ( ) Reservatório de Ramos ( ) Parque Alvorada ( ) Matinha ( ) Canitar ( ) Morro das Palmeiras ( ) Casinhas ( ) Fazendinha ( ) Morro do Adeus ( ) Pedro do Sapo ( ) Morro dos Mineiros ( ) Coqueiro ( ) Grota/Joaquim de Queiroz ( ) Morro da Baiana ( ) Areal

Quantas pessoas moram em sua residência? _____

Faz tratamento contínuo para alguma doença? ( ) Sim. Qual? _____ ( ) Não

Faz uso contínuo de medicamento? ( ) Sim. Qual? _____ ( ) Não

Possui diagnóstico neurológico e/ou psiquiátrico? ( ) Sim. Qual? _____ ( ) Não

Utiliza regularmente os serviços do Sistema Único de Saúde?

( ) Sim. Quais?_____ ( ) Não

Utiliza outros serviços de saúde? ( ) Sim. Quais? _____ ( ) Não

Faz acompanhamento psicológico? ( ) Sim ( ) Não

Já fez acompanhamento psicológico? ( ) Sim ( ) Não

Tem alguma deficiência? ( ) Sim. Qual? _____ ( ) Não

Tem fácil acesso à internet? ( ) Sim ( ) Não