

**Como
acolher
e buscar
ajuda**



Se você se deparar com alguém em sofrimento mental em decorrência de discriminação racial, acolha e oriente.

Acolhimento: **Escute sem julgar, valide a experiência do outro e não minimize a dor.**

Onde buscar ajuda:

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial):
Atendimento público para saúde mental.

Postos de Saúde mais próximos da sua casa.

Reconhecer que esse sofrimento não é fraqueza, mas fruto de uma estrutura injusta, é o primeiro passo para buscar cuidado e fortalecer a resistência.



**Racismo é crime.
Denuncie!**

DISQUE
DIREITOS
HUMANOS



21/03

DIA INTERNACIONAL CONTRA
A DISCRIMINAÇÃO RACIAL

RACISMO É CRIME. RACISMO É CRIME. RACISMO É CRIME. RACISMO É CRIME

Registre um Boletim de Ocorrência
(B.O.) em delegacias, delegacias
eletrônicas ou pelo Disque 100

RACISMO É CRIME. RACISMO É CRIME. RACISMO É CRIME. RACISMO É CRIME



Mais informações:
riodasostras.rj.gov.br/saude-mental

“O racismo é uma violência e produz impactos diretos na Saúde Mental”

“A dor do racismo não é 'mimimi'. É um trauma que afeta o corpo e a mente.”



DESMAD
Departamento de Saúde Mental,
Alcool e outras Drogas

O que é e como acontece

No Brasil, a discriminação racial é crime inafiançável e imprescritível, punido com reclusão e multa conforme a Lei nº 7.716/1989. Desde 2023, a injúria racial (ofensa à dignidade baseada em raça/cor) foi equiparada ao racismo, tornando-se também inafiançável e imprescritível.



O ANTIRRACISMO NÃO É UMA ESCOLHA, É UMA OBRIGAÇÃO MORAL

Definição: Discriminação racial é qualquer distinção, exclusão ou restrição baseada em raça, cor ou origem, que anula o reconhecimento dos direitos humanos.

Racismo Estrutural: Não é apenas o xingamento (racismo inter-pessoal),

NUNCA É TARDE PARA ABRIRMOS MÃO DO NOSSO PRECONCEITO

NUNCA É TARDE PARA ABRIRMOS MÃO DO NOSSO PRECONCEITO

mas a forma como a sociedade foi construída, criando desigualdades no acesso à educação, trabalho e saúde.

Microagressões: Pequenas frases, "brincadeiras" ou gestos cotidianos que subestimam ou ridicularizam pessoas negras (ex: "você é bonita para uma negra", "não imaginei que era você na gerência").

Impactos na Saúde Mental

Estresse Crônico: O estado de "alerta constante" causa desgaste físico e mental

Traumas Psicológicos: Ansiedade, depressão, Síndrome do Pânico e Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).

A Saúde Mental da População Negra

Para a população negra, a saúde mental é inseparável da luta pela vida. O medo é real e constante, alimentado pelo dado alarmante de que 77% das vítimas de homicídio no Brasil são negras. Esse estado de alerta permanente adoece e desgasta o emocional.

Essa violência fere profundamente as mulheres negras, que somam traumas domésticos a abusos no parto, atingindo sua dignidade em momentos de extrema vulnerabilidade. Para os jovens, o peso surge cedo; em vez de acolhimento, muitos encontram no ambiente escolar o racismo e a exclusão.

Identidade e Autoestima: Internalização de mensagens negativas, gerando sentimentos de inferioridade e síndrome do impostor.

Consequências: Queda no rendimento escolar/trabalho, isolamento social e, em casos extremos, ideação suicida.

