

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA



LARISSA CUNHA DE OLIVEIRA

UBUNTU: INTERVENÇÃO GRUPAL PARA A ANSIEDADE GERADA
PELOS MÚLTIPLOS RACISMOS
UMA CONTRIBUIÇÃO ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL

SÃO PAULO

2021

LARISSA CUNHA DE OLIVEIRA

**UBUNTU: INTERVENÇÃO GRUPAL PARA A ANSIEDADE GERADA PELOS
MÚLTIPLOS RACISMOS**
UMA CONTRIBUIÇÃO ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para a graduação no curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde, da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Orientadora: Profª Drª Fátima Regina Pires de Assis

SÃO PAULO

2021

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, Damião e Mara, por sempre me apoiarem e por terem me criado para ser uma mulher que não se abala pelas dificuldades e que sempre busca mais. À minha avó, Albertina, por cuidar de mim e ter sido a pessoa que mais desejou essa formação.

Aos meus primos, Roger, Ester, Elber e Igor, por estarem comigo durante toda a formação me incentivando, me ajudando quando os problemas apareceram e me lembrando das minhas origens.

Ao meu sobrinho Felipe, por me fazer sentir o amor incondicional, por me trazer esperança, força e propósito para a construção de um mundo melhor em que possa ele viver.

Aos meus amigos, por me apoiarem em todas as desavenças vividas na graduação, por me incentivarem a ser melhor todos os dias e por estarem comigo quando mais precisei de apoio.

Ao Profº Marcos Alexandre de Medeiros, por me apresentar a Análise do Comportamento e ter feito me apaixonar pela linha desde o início da faculdade. Ao Profº Alexandre Sadeeh, por proporcionar meu encontro com a atuação na saúde pública e por me fazer reconhecer todo o meu potencial.

Ao Profº Emerson Leite, às psicólogas Táhcita Mizael, Ane Gabriele Cruz de Souza e Carolina Coelho, ao Centro Cultural da Juventude – Ruth Cardoso e ao coletivo *QuebradaCria*, por me ajudarem a tornar esse projeto possível.

Meu sonho sempre foi mudar o mundo através da transformação das pessoas e com o apoio de vocês sinto que estou um passo mais próxima disso. Obrigada a todos.

Área de conhecimento: 7.07.00.00-1 - Psicologia

Título: UBUNTU: Intervenção grupal para a ansiedade gerada pelos múltiplos racismos – Uma contribuição analítico-comportamental

Ano: 2021

Orientanda: Larissa Cunha de Oliveira

Orientadora: Profª Drª Fátima Regina Pires de Assis

RESUMO

As construções das relações raciais no Brasil a partir do racismo negado e do mito da democracia racial, expôs a comunidade negra às inúmeras situações de desvalorização e preconceito. Sendo assim, essas situações aversivas vividas têm influenciado diretamente a autopercepção positiva do indivíduo negro e o seu repertório comportamental. Desta forma, a presente pesquisa tem como objetivo a criação de um treinamento de habilidades sociais para o manejo da ansiedade gerada pelos diferentes tipos de racismo. O grupo foi composto por 12 sessões, nas quais foram realizados: discussões conceituais, ensaios comportamentais, apresentações de artistas da comunidade negra, exercícios de relaxamento e trocas de experiências. Os cinco participantes foram jovens negros que apresentaram comportamentos descritos como ansiosos e que tinham algum vínculo com o CCJ – Ruth Cardoso ou com o coletivo *QuebradaCria*. Sob a ótica da Análise do Comportamento, foi aplicado o Inventário de Habilidades Sociais 2 (Del Prette), a fim de avaliar a eficiência do grupo. A partir das sessões, o grupo se apresentou eficiente para o manejo das respostas descritas como de ansiedade associadas às situações de racismo, observou-se que em média houve uma melhora no repertório comportamental dos participantes, tendo a habilidade de Desenvoltura social o maior progresso, o que melhorou ou manteve a qualidade de suas relações interpessoais. Conclui-se que o treinamento de habilidades sociais pode ser implementado na Política Nacional de Saúde Integral da População Negra, a fim de proporcionar o bem-estar e o desenvolvimento da comunidade negra em espaços públicos.

Palavras-chave: Treinamento de habilidades sociais; Ansiedade; Comunidade negra; Racismo.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
1.1 Contextualização do racismo e sua influência comportamental	5
1.2 Política Nacional de Saúde Integral da População Negra e seus desdobramentos	10
1.3 Contribuições da Análise do Comportamento para o estudo do racismo	14
2. MÉTODO	27
2.1 Participantes	27
2.2 Material	27
2.3 Local	28
2.4 Procedimento	28
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	45
3.1 Frequência dos participantes	45
3.2 Dados Quantitativos	48
3.3 Dados Qualitativos	52
3.3.1 Análise dos participantes	52
3.3.2 Análise das sessões	66
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	74
5. REFERÊNCIAS	75
6. APÊNDICE	79
7. ANEXOS	82

1. INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização do racismo e sua influência comportamental

Desde a invasão dos portugueses em 1500, o Brasil tem suas relações raciais construídas pela desigualdade e pelo processo de exploração-submissão. No período colonial, os escravos africanos representavam a principal força produtiva do país e estavam presentes na grande parte das relações econômicas. Esses eram servidos pelos senhores de engenho como moeda de troca, para contribuir com mão de obra e serviços domésticos. O africano era visto apenas como um objeto – sem o reconhecimento de sua humanidade, esse era tratado sem as mínimas condições de saúde ou sobrevivência, eram expostos a exploração, doenças, castigos severos, trabalhos excessivos, fome, sede, dor, descuido e solidão (PINTO e FERREIRA, 2014). O avanço e crescimento econômico do país se deu pelo trabalho e pelo sangue dessa população que chegou a totalizar 4 milhões de escravos. Contudo, mesmo com sua influência, os escravos africanos foram anulados num processo de desqualificação sistemática da história do desenvolvimento do Brasil, sendo substituídos pelo trabalho dos imigrantes europeus.

A situação dessa população só se alterou com a assinatura da Lei Áurea, na qual a escravidão foi abolida. Diferentemente do que grande parte da população brasileira acredita, essa lei não foi assinada pela bondade e compreensão de Princesa Isabel, mas pela luta dos abolicionistas e grandes manifestações feitas por escravos e escravos libertados (PINTO e FERREIRA, 2014).

O fim da escravidão foi a grande vitória dos africanos na época, contudo ela não se deu da forma que se foi imaginado. Não houve por parte do império a criação de um projeto ou de uma política pública voltada para a inserção dos ex-escravos na sociedade brasileira (CARVALHO, 2001 *apud* PINTO e FERREIRA, 2014). Tinham direito a liberdade, mas não tinham casas, já que grande parte dos escravos moravam na fazenda dos seus senhores, não tinham educação, pois nunca tiveram acesso a isso antes, não tinham saúde, devido aos anos de trabalho excessivos e torturas, e tinham não trabalho, já que haviam deixado as casas dos senhores e a mão de obra europeia mais qualificada já estava presente no país. Ou seja, a população invisibilizada se encontrava então marginalizada.

Na década de 30, com o avanço das ciências e das teorias étnicas, as teorias racistas importadas dos europeus foram fortemente abraçadas pela sociedade brasileira. Teorias essas que se baseiam nas diferenças étnicas para buscar a origem da espécie humana – segundo elas essas diferenças representam a superioridade ou a inferioridade de determinada raça em relação a outra. Assim, como apontam Pinto e Ferreira (2014), foi comprovada por diversos estudos a supremacia da população de origem europeia em relação aos não brancos. A partir disso, as práticas racistas receberam apoio e uma justificativa supostamente plausível, na qual os negros eram novamente inferiorizados em relação aos brancos, enquanto os mulatos representavam a nação doente.

Com a prosperidade do país e com a nova configuração de República, buscou-se uma nova identidade populacional. Numa sociedade ainda mais permeada pelo racismo, a população de ex-escravos era reconhecida como o reflexo do atraso, como o empecilho para o desenvolvimento (SCHWARCZ, 1993 *apud* PINTO e FERREIRA, 2014). Não era possível apagar a população negra ou seus vestígios da história de maneira concreta, contudo com uma manobra política isso se tornou hipoteticamente possível, por meio de uma espécie de darwinismo social. A proposta central baseou-se na ideia de que por meio da miscigenação a população embranquece com o passar dos anos. Dessa forma, houve o incentivo dos relacionamentos inter-raciais antes demonizados, além do aumento dos estupros de mulheres negras.

Com o fracasso da miscigenação – por desconhecimento da teoria de Mendel sobre cruzamento genético – foi criado ao longo dos anos, na sociedade brasileira, o mito da democracia racial. A ideia posta pela elite consiste na hipocrisia de assumir que todos os indivíduos do país são tratados e considerados de maneira igual, que todos têm as mesmas oportunidades e que portanto não haveria discriminação racial – embora fossem explícitas as desigualdades racial e socioeconômica entre os grupos étnicos. Assim, esse movimento fantasiou de inclusão social a manutenção da relação hierárquica já existente desde a escravidão (PINTO e FERREIRA, 2014). A ideia de convivência harmoniosa entre esses grupos deu passagem para que as elites dominantes propagassem as desigualdades sem que houvesse a conscientização dos grupos não brancos sobre as mesmas. Outro efeito importante

do mito da democracia racial foi o distanciamento das matrizes africanas, que influenciou diretamente no processo de identidade da população negra no país.

“Não caçamos pretos, no meio da rua, a pauladas, como nos Estados Unidos. Mas fazemos o que talvez seja pior. A vida do preto brasileiro é toda tecida de humilhações. Nós tratamos com uma cordialidade que é o disfarce pusilânime de um desprezo que fermenta em nós, dia e noite.” (Nelson Rodrigues, 1957 *apud* PINTO e FERREIRA, 2014)

Atualmente, em um Brasil cronologicamente moderno, a questão da desigualdade é abordada como um problema de renda ou acesso à educação – desconsiderando a história de marginalização da população negra ao longo dos anos. Os comportamentos racistas se tornaram criminosos, além de serem socialmente reprovados. Percebe-se um silêncio ensurdecador em torno do tema, ele é pouco levantado nas escolas, nos estudos da academia e nas discussões políticas. O racismo tem sua existência fortemente negada, quando na verdade esse está mascarado num racismo cordial – manifestando-se por meio de piadas, ditos populares, brincadeiras e formas de tratamento social (LIMA e VALA, 2004 *apud* PINTO e FERREIRA, 2014).

A negação do racismo acompanhada do mito da democracia racial, como citado anteriormente, tem influenciado no processo de identificação do sujeito negro. Entende-se como identidade, o conjunto de características e o repertório comportamental do sujeito adquiridos durante sua história de vida, a partir do contexto sócio-histórico – contingências pré-estabelecidas. No decorrer dos anos, criou-se na sociedade estigmas de caráter físico, social e intelectual que foram associados ao sujeito negro. Esses estigmas, ao serem legitimados pelas elites dominantes, tornaram-se verdades absolutas e influenciaram na forma em que essa população tem vivido – suportando situações de humilhação, desvantagens, ódio e desprestígio pessoal.

“Ao negro sempre recai um olhar que lembra que ele é negro, isto é, o fato de ser negro nunca é esquecido e todas as suas inúmeras outras características são postas de lado diante da lembrança de sua pertença racial. Ele é, antes de tudo, negro. Qualquer coisa que faça está vigiada pelo fato de ser negro. Isso não acontece com o branco. Como padrão de normalidade, sua identidade não é questionada.” (PINTO e FERREIRA, 2014, p. 262)

O constante contato com essas situações aversivas, levou a população negra a se sentir permanentemente desprezada e diminuída pelo restante da sociedade. Esse processo tem refletido nas relações sociais estabelecidas, nos vínculos pessoais, na forma como o próprio sujeito se reconhece e na escassez de oportunidades.

As contingências descritas acima apresentam um mesmo mecanismo, reforçando no sujeito um comportamento descrito por Sidman (1995) como ansiedade. O autor aponta que, quando um estímulo aversivo é condicionado a um estímulo neutro ou positivo, este se torna um sinal para a apresentação do estímulo aversivo. Dessa forma, quando o estímulo neutro ou positivo é apresentado e não há possibilidade de um comportamento de fuga-esquiva, esse produz no sujeito estados corporais – como palpitação, sudorese, tensão muscular e agitação dos membros – e supressão de comportamentos operantes vigentes. Sendo assim, as relações sociais e pessoais que poderiam ser positivas e agregadoras para o sujeito negro, acabam por se tornar aversivas devido ao seu condicionamento com situações passadas de racismo.

Embora o racismo popularmente seja conhecido como um conceito único, existem variações do mesmo. Citando brevemente, por exemplo, racismo cultural, que defende a superioridade de uma cultura em relação a outra; racismo individual, que engloba as atitudes, interesses e pensamentos pessoais; racismo primário, que ocorre de forma mais encoberta, como sentimentos e emoções; e o racismo institucional, que é praticado pelas instituições (CHAGAS, 2018).

No que concerne à ansiedade, essa não se dá apenas pelo condicionamento de estímulos vividos em situações passadas pelo sujeito, mas também por meio da descrição de contingências transmitidas pelos pais. Ou seja, as famílias ao passarem por situações de racismo e ao se apropriarem dos valores negativos dissimulados pela elite dominante, transmitem os mesmos para seus filhos sem se conscientizarem dos preconceitos que estão perpetuando. Por consequência, a criança negra se apropria desses preconceitos como verdadeiros e os reproduz em suas relações futuras – nas quais a identidade branca é reforçada, em detrimento da identidade negra que é punida. Desta forma, temos mais de 300 anos de escravidão contra 130 anos da Lei Áurea, aliados ao ensino e manutenção de

estereótipos perpetuados por instituições de poder e à escassez de medidas para a ocupação dos espaços ocupados pela comunidade branca.

“A longa exposição às situações de desvalorização causa efeitos múltiplos de dor, angústia, insegurança, rigidez, alienação, negação da própria natureza e outros, deixando marcas profundas na psique.” (Chagas, 2018, p.264)

A partir do *Atlas da Violência* de 2019 desenvolvido pelo Ipea e pelo Fórum brasileiro de segurança pública, é apontado que, entre 2007 e 2017, 75,5% das vítimas de homicídios foram indivíduos negros, sendo que a taxa de homicídios por 100 mil negros foi de 43, enquanto que a taxa de não negros (brancos, amarelos e indígenas) foi de 16. Isso nos mostra que proporcionalmente, a cada um não negro morto por homicídio, quase três negros são mortos. Outro aspecto relevante é o crescimento observado na variação entre a letalidade racial no país no decorrer dos dez anos. Em uma década, a taxa de negros cresceu 33,1%, enquanto a de não negros cresceu apenas 3,3%.

Entre todos os estados do país, percebe-se que Alagoas é o que apresenta uma maior discrepância entre a letalidade dos grupos raciais – o homicídio de negros em 2017 foi 18 vezes maior do que o homicídio de não negros. É desolador e frustrante chegar à conclusão de que a terra de Zumbi dos Palmares é o lugar mais perigoso em todo país para a comunidade negra, enquanto é o lugar mais seguro para a população não negra habitar. Como é trazido Daniel Cerqueira na discussão sobre os dados do Atlas, “em termos de vulnerabilidade à violência, é como se negros e não negros vivessem em países completamente distintos.” (INEP, 2019, p.50).

“De acordo com dados disponibilizados pelo IBGE (2017), 54,9% da população brasileira é negra. Quase 70% da população carcerária é composta por pessoas negras; no campo da educação, apenas 20% dos estudantes universitários são negros, e a diferença de salários entre pessoas negras e não-negras chega a 57%, com prejuízo para as primeiras. Pessoas negras são as que mais morrem devido a condições reversíveis como desnutrição, mortes violentas, abortos sépticos, hanseníase, aids e doenças do trabalho.” (MIZAEL et al, 2019, p.129)

É importante frisar que a violência contra a população negra não se detém somente às ocorrências de homicídios. Na 4ª Conapir – Conferência Nacional de

Promoção da Igualdade Racial – a doutora em saúde pública, Fernanda Lopes (2018), discorre sobre os abusos e a violência que as mulheres negras sofrem nas fases de gravidez, parto e pós parto. É apontado que 54% das mortes maternas no país ocorrem entre mulheres negras de 15 a 29 anos, além de que essa comunidade tem duas vezes mais chances de morrer por essas causas do que as mulheres não-negras.

“Estas mulheres morrem com uma frequência maior, prioritariamente por hipertensão, um problema que poderia ser identificado lá no pré-natal. Mas, estas mulheres são as que menos têm informações sobre sinais de parto, que com mais frequência têm o pré-natal considerado inadequado e são aquelas que peregrinam até conseguirem vaga na maternidade para dar à luz.” (CONAPIR, 2018)

Esse levantamento de dados, nos faz refletir sobre a forma que o sujeito negro é violentado desde o nascimento até o momento de seu óbito – seja essa violência física, moral, psicológica ou institucional. Por ser exposta constantemente a um conjunto de contingências de punição, a comunidade negra se depara encurralada, tendo seus progressos impedidos, seus direitos fundamentais negados e sua existência desvalida.

1.2 Política Nacional de Saúde Integral da População Negra e seus desdobramentos

Considerando a discrepância racial presente no nosso país, o Governo Federal, publicou por meio da Portaria nº 992 em 2009, um conjunto de medidas que buscam, em princípio, a equidade entre a população negra e a população não-negra nos ambientes de saúde. Essa foi nomeada como *Política Nacional de Saúde Integral da População Negra (PNSIPN)*.

Por meio de serviços médicos, psicológicos e promoção de saúde, a PNSIPN busca combater as desigualdades postas por fatores socioeconômicos e culturais – como o racismo institucional. Na 2ª edição da PNSIPN (2013) publicada pelo Ministério da Saúde, pode-se observar em seus objetivos, ações como: garantir o acesso da população negra urbana periférica e da população rural e quilombolas aos serviços de saúde; prevenir e combater episódios de abuso sexual e moral – decorrentes do racismo –; melhorar a qualidade dos sistemas de informação, a fim

de aprimorar a coleta de dados relacionados a cor e etnia; identificar as necessidades dessa população para definir melhor planos de ação e campanhas de saúde; monitorar as mudanças institucionais, a fim de garantir um atendimento uniforme e antirracista; e impulsionar a realização de pesquisas sobre o racismo e a população negra.

Em teoria, a política vem sendo implementada desde sua publicação há mais de dez anos atrás. Contudo, nota-se que sua prática não está sendo coesa aos objetivos propostos. Na pesquisa “Saúde da População Negra: percepção de residentes e preceptores de Saúde da Família e Medicina de Família e Comunidade”, Matos e Tourinho (2018) realizaram um questionário com 115 profissionais sobre a importância da política, seus resultados e sobre a relação do racismo com a saúde da população negra.

A partir dos resultados apresentados, nota-se que a maioria dos entrevistados conhecem a política por pesquisas fora da residência, porém apenas 16% realmente a leu. Em relação a importância, a maioria a considera importante para buscar a equidade entre os sujeitos, porém 16% acredita que essa, na verdade, reforça a discriminação racial por parte dos profissionais. A maioria dos preceptores e a minoria dos residentes dizem conhecer o conceito de racismo institucional, e todos acreditam na existência do racismo e na sua influência direta nas condições de saúde da população negra. Um contraste interessante na pesquisa é que mesmo os profissionais reconhecendo a influência do racismo, 29% não acredita haver diferenças no tratamento dos pacientes devido a sua cor/etnia.

Dialogando com Matos e Tourinho, percebe-se que a educação na saúde ainda segue os modelos tradicionais – levando em conta os conhecimentos técnicos e teóricos, mas desconsiderando os conceitos levantados na atualidade, como por exemplo, as populações em situação de vulnerabilidade. Esse método de ensino, restringe o conceito amplo de saúde, corrobora para que as políticas voltadas para essas populações sejam pouco abordadas nos cursos e pouco trabalhadas no cotidiano profissional, além de diminuir a qualidade de formação dos futuros profissionais de saúde – principalmente daqueles que trabalham na linha de frente com a população, na atenção primária em UBS. É possível compreender dessa

forma, que o racismo institucional não reflete apenas na experiência vivida pelo sujeito, mas no acesso que o mesmo tem aos serviços de saúde e sua qualidade.

Na pesquisa realizada por Tavares et al (2013), são analisados os conhecimentos dos psicólogos que integram o setor de psicologia de três hospitais públicos de Belo Horizonte. A partir de entrevistas semi-estruturadas, foram identificados seis núcleos temáticos, sendo eles: percepção do racismo institucional; iniquidade em saúde; conhecimento sobre as leis e ações afirmativas em prol da promoção da igualdade racial; interpretação dos psicólogos sobre o racismo; existência de preconceitos e discriminação dentro dos centros de saúde e os efeitos psicossociais do racismo; e por último, papel da psicologia frente ao racismo institucional na saúde.

No decorrer das entrevistas, são levantados pontos interessantes, como por exemplo a dificuldade das instituições em vincular a questão do racismo nos procedimentos e atendimentos, já estas se pautam nos princípios de igualdade a diversidade – justificando assim um tratamento supostamente igual para todos os usuários da saúde pública. Contudo, nenhum dos psicólogos souberam definir racismo institucional, embora soubessem as diretrizes do SUS sobre equidade nos serviços de saúde. Esse desconhecimento tem refletido também na consciência dos profissionais sobre as vulnerabilidades que acarretam a comunidade negra:

“[...] uma das pessoas entrevistadas disse que não saberia falar sobre “nenhuma” das doenças que afetam de forma mais pontual a população negra e que “nem imaginava” que essas diferenciações pudessem acontecer. Dos sete entrevistados, apenas dois assinalaram anemia falciforme como sendo mais incidente naquela população, e nenhum deles soube falar sobre outras patologias, nem mesmo as psicológicas decorrentes dos preconceitos e discriminação.” (TAVARES et al, 2013, p.4)

Compreendendo o racismo institucional como “a incapacidade coletiva de uma organização em prover um serviço apropriado ou profissional às pessoas devido à sua cor, cultura ou origem étnica” (WERNECK, 2016), percebe-se que esse se manifesta nas instituições de saúde, “que ignoram os diferentes perfis de adoecimento e mortalidade entre negros e não-negros; no mau atendimento traduzido pela falta de atenção, descaso, ou por outras formas sutis de preconceito, como olhares, silêncios” (TAVARES et al, 2013, p.5). Esse fenômeno que se

apresenta de forma sutil e mascarada, se torna explícito no relato de um dos entrevistados sobre as formas de abordagem numa ocorrência de um ferimento por arma de fogo:

“[...] o discurso vai ser assim: você sabe o que que fulano (negro) fez? Você já descobriu? Você já conversou com a família? O que fulano faz? Agora... se é uma pessoa branca, se é um branco a pergunta já tem um discurso diferente: “Nossa, coitado, que que será que aconteceu?”. (...) e eu estou falando de uma dessas situações que a gente está acostumado no pronto socorro, aí você já quer saber o que fez. Se é um branco, você quer saber o que sofreu.” (TAVARES et al, 2013, pg.5)

Em relação à PNSIPN, nenhum dos profissionais souberam informar sobre as ações afirmativas propostas pela política, sobre a lei de promoção da igualdade racial, sobre os dados coletados sobre as particularidades médicas da comunidade negra ou sobre o adoecimento psíquico dessa população devido à sensação de não-pertencimento – já que as contribuições da comunidade afro-brasileira para a sociedade não são reconhecidas.

Outro ponto interessante trazido pela pesquisa de Tavares et al é a contradição de discurso, quando os entrevistados são questionados sobre a existência do racismo: os profissionais confirmam que existe racismo no país, contudo não o reconhecem em suas relações de trabalho – com exceção de um psicólogo. O que leva a identificar uma naturalização de pensamentos e ideologias racistas, que mantém a discussão relações raciais amenizadas pelo discurso da igualdade que na verdade está longe de existir.

As deficiências da PNSIPN não se apresentam apenas na formação e na percepção dos profissionais de saúde, mas também no acesso da própria população negra às suas medidas e ações. Na pesquisa “Política Nacional de Saúde Integral da População Negra: implementação, conhecimento e aspectos socioeconômicos sob a perspectiva desse segmento populacional”, Chehuen Neto et al (2015) investigam o conhecimento e opinião dos negros sobre essa nova política. Observa-se que mais de 90% da população negra entrevistada – 391 indivíduos pretos e pardos – não conhece a política ou não se recorda de alguma ação a envolvendo. Em relação a importância, 60% pensam que a política seja necessária, contudo 52% ainda acreditam que essa reforça a discriminação racial.

Outro ponto importante levantado pela pesquisa em questão, refere-se ao conhecimento das doenças mais recorrentes na população negra. Chehuen Neto et al (2015) percebeu que:

“[...] pessoas com renda e escolaridade menores desconhecem com maior frequência a existência de doenças mais prevalentes na etnia negra. Essa realidade evidencia a importância de uma divulgação mais ampla acerca dessas particularidades, a fim de reduzir as consequências em saúde decorrentes das desigualdades socioeconômicas. Ainda no que se refere à informação, percebeu-se que os pretos com uma frequência superior aos pardos já deixaram de procurar atendimento médico por não saber onde encontrá-lo, reforçando, novamente, a necessidade de ampliar o acesso à informação.” (CHEHUEN NETO et al, 2015, p.6)

A partir dos dados apresentados, é possível compreender melhor a importância dessa política pública para minimizar a discriminação e a falta de cuidado especializado com a população negra no país. Essas ações afirmativas representam uma nova forma de compreensão das condições políticas, sociais, econômicas e seus efeitos no processo saúde-doença dos negros – considerando não só o estado físico do sujeito, mas também o mental.

1.3 Contribuições da Análise do Comportamento para o estudo do racismo

A psicologia é uma ciência primordialmente europeia e branca, o que fez com que os estudos e as teorias criadas se baseassem num sujeito universal, um sujeito que era influenciado pelo ambiente, ao mesmo tempo em que possuía mecanismos psíquicos para agir e ser no mundo. Contudo, partes desses estudos desconsideravam o aspecto racial, o que levou ao não aprofundamento teórico inicial da questão do funcionamento psíquico e comportamental do sujeito negro. Atualmente, o tema ainda é pouco abordado na academia e pouco relacionado com as diversas teorias apresentadas durante os cinco anos do curso. Esse pouco estudo tem refletido diretamente na formação dos profissionais de saúde e na sensibilidade que os mesmos têm sobre o tema.

Ao considerar os princípios citados no Código de Ética do Conselho Federal de Psicologia (2005), sendo esses: “(a) promoção da dignidade e integridade do ser humano, apoiados nos valores que preconizam a Declaração Universal dos Direitos

Humanos; (b) promoção das pessoas e coletividades, contribuindo com a eliminação de negligência, exploração, discriminação e opressão; e (c) responsabilidade social, analisando de forma crítica e histórica a realidade político-econômica e social-cultural do País”, percebe-se a responsabilidade do psicólogo no combate ao racismo. Desta forma, os profissionais devem buscar a igualdade racial por meio da atuação clínica, do desenvolvimento de intervenções, da criação de teorias nas diferentes abordagens e, principalmente, por meio do incentivo à exploração do tema nos ambientes de saúde pública.

Pensando nesse compromisso da psicologia, no Seminário “*Comportamento em foco*” realizado pela ABPMC (Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental) em 2019, foi feita uma revisão bibliográfica das principais contribuições da Análise do Comportamento para o debate da questão racial e do racismo.

Em relação a análise teórica, foram desenvolvidos alguns estudos. Em 2005, Guerin realizou uma análise sobre as práticas racistas do cotidiano, como por exemplo piadas e ditos populares. Assim, o autor compilou as principais discriminações raciais vividas em diferentes ambientes e as analisou funcionalmente, considerando as variáveis que supostamente controlam esses comportamentos racistas.

Já em 2017, Mizael e de Rose, buscou analisar o conceito de preconceito racial em diferentes abordagens analítico-comportamentais:

“A primeira abordagem do tema analisou as atitudes como comportamento verbal. Assim, as atitudes, além de funcionarem como tato, também poderiam ter a função de intraverbais e mandos. A segunda visão foi interpretada a partir do paradigma de equivalência de estímulos. Nesse tipo de análise, o preconceito racial é visto como a formação de classes de equivalência entre pessoas negras e atributos considerados negativos. Desse modo, o preconceito racial não seria aprendido apenas por treino direto, mas também a partir de relações derivadas entre estímulos que foram relacionados indiretamente na vida de um indivíduo. Na terceira abordagem, de acordo com a teoria das molduras relacionais, o preconceito seria o resultado da participação dos indivíduos em categorias verbais. Assim, a partir de dicas contextuais, os indivíduos teriam a habilidade de derivar relações a partir da formação de relações entre estímulos/eventos.” (MIZAEI et al, 2019, p.123)

Além das contribuições teóricas citadas acima, ao longo das décadas foram desenvolvidos experimentos baseados em diferentes conceitos da Análise do Comportamento na tentativa de compreender o fenômeno e diminuir os comportamentos caracterizados como racistas.

Um dos primeiros deles, foi desenvolvido em 1973 por Hauserman, Walen e Behling. Baseando-se no reforçamento diferencial, os autores buscaram uma maior integração entre crianças negras e crianças brancas em uma sala de aula majoritariamente branca – cinco negras e 20 brancas. Para a intervenção, foi criado um jogo no qual era proposto que as crianças fizessem novas amizades, e desta forma, a professora da classe foi instruída a reforçar positivamente as crianças brancas que sentassem próximas às crianças negras e que realizassem atividades com as mesmas nos intervalos. Em seguida, os reforços continuam para a emissão dos mesmos comportamentos, mas sem contexto do jogo. Ao final, percebeu-se que houve um real aumento da interação entre as crianças brancas e negras durante os intervalos, além de uma generalização desses comportamentos – houve uma maior interação durante as aulas.

Em 2010, Barnes-Holmes, juntamente com outros autores, utilizou do método de pesquisa IRAP (Procedimento de Avaliação Relacional Implícita) e autorrelatos a fim de analisar as “diferenças no viés racial dos participantes dependendo do contexto em que respondiam os instrumentos” (MIZAEL et al, 2019). Participaram no total 19 pessoas brancas (entre 18 e 52 anos), que foram divididos em dois grupos: privado e público – os sujeitos do grupo privado tinham suas respostas omitidas, enquanto os sujeitos do grupo público tinham suas respostas comparadas com as do restante do grupo. No IRAP, os estímulos apresentados eram um homem branco e um negro segurando uma arma com rótulos de “seguro” e “perigoso”, e as opções de respostas eram verdadeiro ou falso. Levando em consideração que a latência das respostas eram de 2seg, os resultados obtidos mostraram vieses pró-branco e anti-negro em ambos os grupos. Em contrapartida, as medidas de autorrelato (nas quais os participantes responderam uma série de questões sem restrição de tempo) mostraram vieses pró-negro.

Uma outra forma de compreender o racismo é a partir do paradigma de equivalência de estímulos (SIDMAN, 1995), por meio do qual entende-se que “o

preconceito racial é uma formação de classes de equivalência entre pessoas negras e atributos negativos, envolvendo também a transferência de funções negativas para essas pessoas” (MIZAEL et al, 2019). Em 2016, Mizael, de Almeida, Silveira e de Rose, buscaram estabelecer relações de equivalência entre imagens negras e um símbolo positivo – o estudo foi realizado com 13 crianças (entre 8 e 10 anos) que manifestaram comportamentos racistas em um pré-teste.

Na primeira fase, as crianças foram treinadas para relacionar um símbolo positivo com um símbolo abstrato; na segunda fase, foram treinadas para relacionar um símbolo negativo com outros símbolos abstratos. Na fase final, essas relacionaram o símbolo abstrato positivo com as imagens negras. “Embora no pré-teste os participantes relacionaram, de maneira geral, as faces brancas ao estímulo positivo e as faces negras ao estímulo negativo, após a intervenção ambas as faces foram relacionadas com o símbolo positivo” (MIZAEL et al, 2019, p.127).

A partir dos estudos acima, percebe-se que “a aprendizagem do preconceito racial se dá pelos menos das seguintes formas: aprendizagem direta, via reforçamento e punição, e aprendizagem indireta, via formação de classes de equivalência, e transferência e transformação de funções” (MIZAEL et al, 2019). Embora seja complexo e difícil reorganizar essas classes de equivalência com estímulos sociais, é possível que ocorra uma reversão – essa se dá pelo reconhecimento e manipulação desses estímulos e das variáveis que influenciam essas relações socialmente perpetuadas.

Fazendo um recorte para o campo da psicologia clínica, percebe-se que não se tem um corpo de conhecimentos ou de estratégias desenvolvidas para o manejo clínico dos efeitos do racismo na saúde mental da comunidade negra (TAVARES e KURATANI, 2019).

No estudo de Tavares e Kuratani (2019), é apontado que os efeitos do racismo refletem diretamente na dificuldade de estabelecimento de vínculo e na compreensão de si mesmo como alguém inferior ou inadequado, além da sensação de não pertencimento e de uma percepção agressiva e violenta do mundo. Não suficiente, as autoras levantam que grande parte dos negros brasileiros ainda não

reconhecem o racismo estrutural e o estresse crônico a que são submetidos devido ao mesmo.

Diante do não reconhecimento do racismo, o sujeito negro acaba por criar estratégias compensatórias, como a reprodução de comportamentos discriminatórios contra seu próprio grupo, a identificação com a raça branca por meio da estética, a defesa de políticas que corroboram para o genocídio da comunidade negra, e principalmente, a dificuldade de se reconhecer como um sujeito negro (TAVARES e KURATANI, 2019). Desta forma, o terapeuta deve estar ciente que as situações de insucesso influenciadas pelos diversos tipos de racismo tendem a ser interpretadas por esse grupo como fracassos pessoais.

“No atendimento à população negra, por exemplo, a formação de uma identidade racial é indicada como uma estratégia potente para lidar com o sofrimento psíquico gerado pelo racismo. [...] Tomamos a expressão “*tornar-se negro*” como metáfora para o processo de reconhecer os diversos tipos de violência proporcionadas pelo racismo e de busca por recriar uma nova identidade enquanto pessoa negra.” (TAVARES e KURATANI, 2019, p.3-4)

No estudo, são analisados dois casos clínicos de mulheres negras da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Durante as sessões, as terapeutas buscaram descrições de sentimentos e pensamentos das pacientes, para que entrassem em contato com suas experiências e seu relato verbal. E como resultado, ambas pacientes se encontraram mais sensíveis a si mesmas, “possibilitando a autocompreensão e autocompaixão por seus sentimentos negativos, como tristeza e raiva, entendendo como esses sentimentos foram produtos de contingências ambientais, como o racismo estrutural” (TAVARES e KURATANI, 2019, p.9).

A partir da relação desenvolvida neste trabalho entre a emissão de respostas de ansiedade e os comportamentos racistas como estímulos aversivos, pode-se considerar duas possibilidades de manejo psicológico: as intervenções grupais para sujeitos com ansiedade e os grupos de treinamento de habilidades sociais.

Sobre a primeira possibilidade, as intervenções grupais, é importante ressaltar a pesquisa “Intervenção clínica em grupo baseada na terapia de aceitação e compromisso: Manejo da ansiedade”, realizada por Mariana de Toledo Chagas, Gisela Guilherme e Josy de Souza Moriyama em 2013. A Terapia de Aceitação e

Compromisso (ACT) propõe a aceitação de pensamentos e sentimentos e a identificação de contingências relacionadas a eles, possibilitando mudanças de comportamento que possam alterá-las. O estudo em questão, busca por meio de uma intervenção grupal o manejo da ansiedade em participantes com comportamentos de esquiva experiencial. Assim, foram selecionados seis participantes para o grupo a partir de triagens já existentes na Clínica-Escola da Universidade Estadual de Londrina, e após passarem por entrevistas individuais, os participantes foram convidados para a intervenção.

Foram realizadas no total 13 sessões “enfocando questões como a ansiedade enquanto resposta adaptativa, a impossibilidade de controlar sentimentos e pensamentos, consequências do comportamento de esquiva experiencial, aceitação, metas e valores de vida e enfrentamento de situações” (CHAGAS et al, 2013).

A primeira sessão teve como objetivo levantar as formas como os participantes lidavam com a ansiedade e apresentou o propósito do tratamento, e na segunda sessão foram expostos os mecanismos fisiológicos da ansiedade e sua importância para a sobrevivência. Na terceira sessão houve a reflexão sobre a impossibilidade de controlar sentimentos e pensamentos e sobre as consequências de tentar controlá-los, já a quarta sessão teve como objetivo promover a aceitação de sentimentos e pensamentos por meio de exercícios práticos. Na quinta sessão, os participantes refletiram sobre as perdas e ganhos que evitar as situações que consideravam aversivas poderiam acarretar e sobre a diferença entre a pessoa e seus comportamentos.

As Sessões 6 e 7 tiveram como objetivo uma análise das consequências de seus comportamentos de evitar sentimentos e pensamentos, considerando-se suas metas e valores de vida, enquanto a oitava sessão objetivou uma reflexão sobre a mudança no comportamento dos participantes e suas consequências após as discussões do grupo. Nas Sessões 9 e 10 foi discutida a noção do “aqui e agora” e de estar presente no momento vivido, já a Sessão 11 promoveu uma reflexão sobre a necessidade de aceitação de pensamentos e sentimentos. Por fim, nas Sessões 12 e 13, retomou-se às discussões realizadas no grupo, questionando os participantes sobre as mudanças de comportamento em ambiente natural e relacionando-as às suas metas de vida.

A partir das atividades práticas e metáforas na maioria das sessões, grande parte dos participantes relataram passar a aceitar sentimentos e pensamentos, se expor e enfrentar situações que anteriormente eram evitadas pelo medo ou desconforto. Contudo, foram necessárias algumas sessões individuais com alguns participantes para se encaixarem melhor no grupo e participarem.

Outro trabalho relevante sobre a ansiedade foi desenvolvido por Maria Augusta Mansur de Souza em 2011. A pesquisa “Terapia cognitivo-comportamental em grupo para pré-adolescentes com transtornos de ansiedade: desenvolvimento das sessões e avaliação da resposta” teve como objetivo descrever a elaboração e o desenvolvimento das sessões de TCC em grupo para o tratamento de transtornos de ansiedade em jovens de 10 a 13 anos, além de avaliar sua resposta à terapia.

Sobre o método, o trabalho foi feito a partir de 14 sessões semanais, nas quais foram sugeridas tarefas de casa com pontuação para os jovens – após somarem dez pontos, os participantes recebiam um presente. A primeira sessão teve como objetivo a integração dos participantes, apresentação do objetivo do grupo e psicoeducação sobre a ansiedade adaptativa e a ansiedade excessiva. Enquanto na segunda sessão, houve uma discussão sobre o reconhecimento dos diferentes sentimentos e emoções, além da diferenciação entre as emoções que são dos participantes e as emoções do outro.

Na terceira sessão, houve a identificação das reações corporais da ansiedade e das situações nas quais os comportamentos de ansiedade podem ser necessários ou excessivos, além de apresentar o passo 1 do plano MEDO: descrição de situações nas quais o participante sentiu medo ou ansiedade e identificação de suas respectivas emoções e reações corporais. Já na quarta sessão, se desenvolveu as técnicas para enfrentar, como por exemplo, o relaxamento muscular progressivo e a respiração diafragmática – foi proposto que os participantes praticassem os exercícios e descrevessem as situações de medo ou ansiedade.

A quinta sessão objetivou identificar os pensamentos automáticos e apresentar o passo 2 do MEDO: esperando que algo ruim aconteça? – os participantes foram convidados a descrever situações de ansiedade e identificar os pensamentos que ocorrem no mesmo momento. Enquanto a sexta sessão, objetivou

uma revisão sobre pensamentos automáticos, apresentação do esquema de relação entre situação, pensamento e consequências, além do passo 3 do MEDO: elaboração de estratégias para enfrentar a ansiedade – os participantes tinham a tarefa de descrever situações de ansiedade, identificar os pensamentos automáticos e as possibilidades de enfrentamento. Na sétima sessão, houve a elaboração de estratégias de enfrentamento a partir da construção da escada do medo de cada participante e o mesmo recebeu a tarefa de escolher uma situação fácil e identificar emoções, reações corporais, pensamentos, atitudes e estratégias de enfrentamento.

Na oitava sessão, houve a avaliação dos resultados e a prática de auto recompensas, além da apresentação do passo 4 do MEDO: optando por recompensas – os participantes tiveram como tarefa o planejamento de enfrentamento de situação de dificuldade média, além de identificar as emoções, reações, pensamentos, atitudes, estratégias de enfrentamento. Já na nona sessão, houve a revisão dos passos do plano do MEDO e os participantes receberam a mesma tarefa da sessão anterior, mas agora em relação a situações consideradas difíceis.

A sessão 10 teve como objetivo enfrentar as situações, ou seja, os participantes escolheram uma situação de nível fácil que já tivesse um plano de enfrentamento e elaboraram pensamentos alternativos. Em seguida, escreveram uma história com um personagem de escolha sobre como ele os ajudaria nessas situações – os jovens tiveram como tarefa colocar em prática uma situação de nível fácil. Já na sessão 11, os mesmos procedimentos ocorreram, mas em relação a situações de nível médio – os participantes receberam como tarefa colocar em prática uma situação de nível médio.

Na Sessão 12, os participantes escolheram uma situação média para qual não havia ainda um planejamento e elaboraram um plano com dramatização (*roleplaying*), e como tarefa tinham que enfrentar uma situação de dificuldade média. Enquanto na Sessão 13, se repetiu os procedimentos da sessão anterior, mas em relação a situações de nível difícil. Por fim, na sessão 14, os participantes selecionaram e dramatizaram uma situação de nível difícil, leram para o restante do grupo a história construída na sessão 10 e participaram de uma confraternização de encerramento com os responsáveis.

Ao final do tratamento, houve uma diminuição significativa nos sintomas de ansiedade e uma melhora nos sintomas externalizantes. Contudo, não houve diminuição dos sintomas depressivos ou melhora da qualidade de vida ao longo do tempo. Esses resultados apontam que “a utilização de um protocolo de TCC requer adaptação cultural” (SOUZA, 2011).

Sobre a segunda possibilidade de manejo psicológico, o treinamento de habilidades sociais (THS), é importante salientar que a identificação de habilidades sociais é entendida como um fator de proteção à saúde e ao desenvolvimento humano, proporcionando o aumento da autonomia, da autoestima e do suporte social (MURTA, 2005; SILVA e MURTA, 2009). Por serem relacionadas à melhora na qualidade de vida e nas relações interpessoais e à maior realização pessoal, as habilidades sociais podem ser trabalhadas no âmbito das ações afirmativas, pois “atuam nas reparações e compensações por prejuízos reais ou simbólicos, sofridos por grupos discriminados ou excluídos, visando fomentar a sua inclusão social em todos os níveis sociais” (CONCEIÇÃO e PONTES, 2011).

Sendo assim, o treinamento de habilidades sociais nas ações afirmativas pode colaborar com o sujeito negro para “construir sua identidade, suas cognições, crenças centrais e esquemas básicos, de modo mais afirmativo e positivo, tanto individual quanto coletivamente”, desenvolvendo um repertório comportamental de valorização de suas características étnico-raciais e ações de enfrentamento das desigualdades e injustiças, como o racismo (CONCEIÇÃO e PONTES, 2011).

O Treinamento de Habilidades Sociais pode ser desenvolvido em diferentes intervenções, como por exemplo a intervenção em prevenção secundária, que é voltada para grupos já sob efeito de fatores de risco para problemas interpessoais, como jovens negros ansiosos que convivem em ambientes de práticas racistas. Neste trabalho são empregadas diversas técnicas como:

“exercícios de aquecimento, discussão conceitual de temas relativos às habilidades sociais e aprendizagem, vídeo feedback, reforço diferencial, dinâmicas de grupo, dramatizações e exposição oral” (MURTA, 2005, p.285).

Embora possam ser realizadas intervenções individuais, as intervenções grupais têm se mostrado mais vantajosas devido a sua heterogeneidade, ou seja,

por terem uma situação social já estabelecida, presença de diferentes pessoas para atuarem como modelos e para representarem papéis, além de terem um maior número de observadores para facilitar a aprendizagem observacional (MAGALHÃES e MURTA, 2003). A partir dos trabalhos de Magalhães e Murta (2003), percebeu-se que os participantes com menor repertório de habilidades sociais tiveram modelos para aprendizagem ao interagirem com participantes com maior repertório de habilidades sociais. Enquanto os participantes com maior repertório se sentiram mais úteis ao grupo por darem esperança e compartilharem informações com o restante dos participantes.

Outro elemento importante do THS é seu modelo de avaliações, esse pode ser realizado em quatro fases: antes do tratamento, para identificar as necessidades específicas do grupo; durante o tratamento, para avaliar o processo, identificar as mudanças necessárias e a forma como os participantes avaliam o próprio progresso; depois do tratamento, para avaliar os resultados, as alterações no repertório dos participantes e identificar a eficiência do grupo; e por fim, no período de acompanhamento (follow-up), para explorar em que grau os participantes mantiveram os comportamentos adquiridos e identificar seu progresso com o passar do tempo (MAGALHÃES e MURTA, 2003). Entre as diversas pesquisas realizadas, pode-se ressaltar a pesquisa “Treinamento de Habilidades Sociais para Adolescentes: Uma Experiência no Programa de Atenção Integral à Família (PAIF)” realizada por Mariana de Paula e Silva e Sheila Giardini Murta em 2009. A pesquisa teve como objetivo analisar e avaliar o processo deste programa de proteção social a partir do treinamento de habilidades sociais – esse contou com 11 sessões psico-educativas semanais em grupo, com técnicas cognitivo-comportamentais, nas quais foram abordados temas como motivação pela mudança, estimulação da autoestima, expressão de pensamentos e sentimentos, compreensão do outro, e autoconhecimento e colaboração entre colegas.

A primeira sessão teve como objetivo a promoção da auto revelação, na qual os participantes apresentaram sua história a partir de colagens do passado e futuro, além da realização de um bazar de trocas, no qual deveriam deixar algo deles no grupo e levar algo do grupo para si, seguida de uma descrição de suas emoções. Já na segunda sessão, foi realizada a atividade “explorando minhas habilidades”, na

qual os jovens registraram as atividades que sabiam fazer muito bem, que fariam bem se tentassem e que desejam aprender a fazer bem.

Na terceira sessão, foram discutidas as atividades que os jovens praticaram durante a semana. Os participantes escolheram um ídolo e discutiram sobre os desafios para chegarem onde estão, além dos próprios riscos e obstáculos que enfrentam para crescer, seguido de um treino de respiração diafragmática. Enquanto na quarta sessão, foram estimulados o autoconceito positivo e a habilidade de elogiar e ser elogiado por meio da atividade “o que dizem de mim” e do questionamento sobre porque pensavam dessa forma. Já na quinta sessão, foram discutidas as situações geradoras de sentimentos ruins e as estratégias para expressão desses sentimentos e enfrentamento das situações.

A sexta sessão teve como objetivo informar sobre as comunicações passiva, agressiva e assertiva, sensibilizando-os para a expressão assertiva de pensamentos a partir de um ensaio comportamental das três formas de comunicação. Já na sétima sessão, houve o treinamento da prática de dar e receber feedback, e de fazer e manter amizades considerando os diferentes contextos interpessoais. A oitava sessão teve como objetivo discutir sobre o tema familiar, na qual foi apresentada a diversidade de famílias e cada participante comentou sobre sua família e os aprendizados que vieram da mesma.

Na nona sessão, buscou-se estimular a expressão saudável da raiva e da comunicação assertiva em situações de conflito a partir de discussões e técnicas de relaxamento. Enquanto na décima sessão, foi feito o treino de observação, autoconhecimento e colaboração entre os jovens, no qual foram propostas as atividades “quem está no comando?” e batata quente. Por fim, a sessão 11 teve como objetivo avaliar o programa de proteção social e estimular a continuidade dos ganhos, a partir do bazar de trocar, da construção de máscaras referentes aos participantes no começo e no término do grupo, e do feedback dos jovens seguido de uma confraternização.

Em relação às sessões, Silva e Murta perceberam que os jovens se sentiam bem e confortáveis com as atividades e com a dinâmica com os outros participantes. Os jovens tinham uma certa resistência para participar do grupo devido aos temas

que seriam abordados, mas reconheceram no término do grupo sua importância e influência na forma como interagiam com amigos e familiares. Por fim, notou-se também que os jovens relataram seus sentimentos e problemas com maior frequência após o programa, assim como outros comportamentos, como oferecer apoio ao próximo e explicar a causa do próprio comportamento.

Em relação à validação do THS, outra pesquisa importante realizada por Sheila G. Murta foi a pesquisa “Treinamento de habilidades sociais em estudantes de psicologia: um estudo pré-experimental” feita em conjunto com Pethymã P. Magalhães em 2003. Essa teve como objetivo avaliar os efeitos de um treinamento em habilidades sociais sobre o repertório socialmente habilidoso de 13 estudantes de Psicologia (nove brancos e quatro negros), foram realizadas dez sessões grupais nas quais foram utilizadas diversas técnicas.

Os participantes responderam ao Inventário de Habilidades Sociais com 38 itens antes e após a intervenção grupal. Os itens eram agrupados em cinco fatores: enfrentamento e autoafirmação com risco, avaliação das habilidades de discordar do grupo, apresentar-se a outras pessoas, lidar com críticas injustas e falar em público; autoafirmação na expressão de sentimento positivo, avaliação das habilidades de receber e agradecer elogios, expressar sentimentos e defender outras pessoas em grupo; conversação e desenvoltura social, avaliação das habilidades de abordar autoridade, pedir favores, recusar pedidos abusivos e manter conversações; auto exposição a desconhecidos e situações novas, avaliação das habilidades de fazer apresentações e pedir favores ou fazer perguntar a desconhecidos; e por fim, autocontrole da agressividade, avaliação das habilidades de lidar com críticas, chacotas e brincadeiras ofensivas (MAGALHÃES e MURTA, 2003, p.32).

A partir das técnicas de vivências de grupos, exposição dialogada, automonitoramento, ensaio comportamental, roleplaying, reestruturação cognitiva, apresentação e discussão de filme, relaxamento e respiração, foi observado uma melhoria no escore total de aprimoramento das habilidades sociais de 12 participantes e um progresso na classificação clínica do repertório das habilidades sociais de 7 dos 13 participantes ao final do tratamento. Em relação aos fatores, foi observado uma melhora na média de todos, contudo, houve um maior progresso na

média grupal em Autoafirmação e enfrentamento e um menor progresso na média grupal em Autocontrole da agressividade (MAGALHÃES e MURTA, 2003, p.33).

Desta forma, os dados obtidos mostram que esse modelo de intervenção é adequado e eficaz no ponto de vista de temas e técnicas escolhidos, assim como das condições do processo grupal, como por exemplo o vínculo estabelecido entre os participantes e o estímulo ao suporte social (MAGALHÃES e MURTA, 2003, p.34). Compreende-se assim, que tanto as técnicas utilizadas como o convívio e o trabalho em grupo colaboraram para o desenvolvimento mútuo de cada um dos participantes ao final do treinamento.

Para o pensamento skinneriano, a ciência é vista como uma ferramenta em prol da liberdade e do bem-estar social (SKINNER, 1967). Contudo, nota-se que a falta de sensibilidade cultural e de competência dos profissionais de saúde mental têm levado a uma desigualdade na qualidade do atendimento dessa população. Por isso, é necessário a “criação de um direcionamento que busque uma vida psíquica e social segura e satisfatória para essa comunidade, evitando o início de um novo ciclo de desesperança e autodestruição” (TAVARES e KURATANI, 2019, p.8).

A partir dessa necessidade, o trabalho presente busca contribuir para que a população negra alcance a afirmação de uma identidade positiva, lidando funcionalmente com as diversas situações cotidianas de racismo. Percebe-se que nos estudos já realizados foram abordados, principalmente, a origem do racismo, métodos para diminuir os comportamentos racistas e o manejo clínico nessas situações. Contudo, sabe-se que o racismo foi um pilar para a construção da nossa sociedade e por isso o mesmo segue ativo e vigente em todos os âmbitos sociais.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é: a partir de um treinamento de habilidades sociais, criar e desenvolver mecanismos – em conjunto com a comunidade negra – para diminuir a ansiedade gerada pelo racismo e aumentar seu repertório funcional diante dessas situações. Além de avaliar a eficiência do treinamento de habilidades sociais para estudos futuros.

2. MÉTODO

2.1 Participantes

Participante 1: B., feminino, residente da zona norte de São Paulo (Vila Nova Cachoeirinha), se auto declara negra, tem 18 anos, cursa Terapia Ocupacional na USP e reside com os pais.

Participante 2: Lv., feminino, residente de Belo Horizonte (Riacho Fundo 2), se auto declara negra, tem 20 anos, cursa Direito na PUC-SP e reside com os pais.

Participante 3: G., neutro, residente da zona noroeste de São Paulo (Pirituba), se auto declara negro, tem 24 anos, cursa Psicologia na USJT e reside com os pais.

Participante 4: M., feminino, residente da cidade de Osasco (Jardim Íris), se auto declara negra, tem 20 anos, cursa Psicologia na FMU e reside com os pais.

Participante 5: Lr., feminino, residente da zona norte de São Paulo (Brasilândia), se auto declara negra, tem 20 anos, cursa Ciências sociais na UNIFESP e reside com os pais.

Participante 6: R., feminino, residente da zona norte de São Paulo (Brasilândia), se auto declara negra, tem 19 anos, cursa Medicina veterinária na UNINOVE e reside com os pais. A participante iniciou o projeto, foi feita a aplicação pré-grupo do Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE), mas devido ao falecimento de um ente próximo, optou por não continuar com o grupo.

2.2 Material

Foi escolhido o Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE) para avaliação. O kit do teste foi adquirido da livraria Valor do Conhecimento, porém devido a um erro na impressão de um dos blocos de apuração do teste, o kit teve seu envio atrasado, o que acarretou o atraso de uma semana para iniciar os encontros. O restante dos materiais foi adquirido virtualmente. Na versão inicial e presencial, seriam usados materiais de escritório para a realização das atividades. Contudo, com a mudança do grupo para o ambiente virtual, esses materiais foram

substituídos por ferramentas digitais presentes em computadores e celulares, como o *Bloco Notas*, *Excel* e *Paint*.

2.3 Local

Inicialmente planejado para ser presencial, o treinamento ocorreria no Centro Cultural da Juventude - Ruth Cardoso, localizado no bairro Vila dos Andrades, com encontros semanais, seguindo os protocolos de segurança propostos pelo Ministério da Saúde. Porém, devido ao agravamento do contexto pandêmico, os encontros ocorreram de forma remota por meio da plataforma online *Zoom Meets*.

2.4 Procedimento

Após a aprovação da Instituição, iniciou-se o planejamento da divulgação do grupo de Treinamento de Habilidades Sociais, as artes de divulgação foram planejadas e criadas pela pesquisadora em conjunto com a equipe de arte visual do coletivo *QuebradaCria* (APÊNDICE A e B). Tendo como objetivo uma divulgação mais convidativa, o grupo foi nomeado “Ubuntu” – palavra de origem africana que possui dois principais significados: “humanidade para os outros” e “sou o que sou pelo que nós somos” (NOGUERA, 2012). A proposta surgiu com base na semelhança entre os objetivos do grupo e da filosofia Ubuntu, que se referem a cooperação e acolhimento para buscar o bem-estar, tanto próprio como dos demais à volta, tendo como pressuposto que o progresso pessoal está relacionado ao progresso do grupo. Este foi divulgado nas redes sociais, por meio de perfis de *Instagram*, grupos e perfis do *Facebook*, grupos do *Whatsapp*, perfis do *LinkedIn* e sites oficiais do coletivo e do CCJ – Ruth Cardoso.

Em relação aos participantes do grupo, as inscrições foram feitas durante duas semanas por meio de um formulário online (*Google Forms*), no qual os interessados responderam perguntas referentes aos seus dados pessoais, sociais e experiências vividas (APÊNDICE C). Para melhor observação e acompanhamento dos participantes, foi determinado um número máximo para o grupo de oito participantes. Devido ao número considerável de inscrições, estabeleceu-se um

delineamento para selecionar os participantes. Os critérios foram relacionados à cor (foram selecionados pretos e pardos), idade (foram escolhidos jovens de 18 a 24 anos), o relato de comportamentos ansiosos, e em casos de empate, a frequência do sujeito no CCJ – Ruth Cardoso.

Após o encerramento das inscrições, os participantes foram contatados via e-mail e Whatsapp, no qual foram enviados um Doodle para decidir os dias e horários dos encontros e informações mais detalhadas sobre o grupo. Por fim, foi criado um grupo no Whatsapp com todos os participantes e a pesquisadora para atualizações e combinados. Conforme os participantes foram respondendo a enquete do Doodle sobre os horários, esses foram chamados para uma chamada de vídeo particular com a pesquisadora para aplicação online do Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE). Inicialmente a aplicação seria realizada na primeira sessão, mas com o atraso no cronograma, preferiu-se essa alteração para otimizar o tempo e garantir uma boa avaliação de cada um deles.

Sobre o planejamento do cronograma do grupo, este foi combinado com a equipe do CCJ para adequar ao cronograma geral com o restante das atividades oferecidas. Foram realizadas algumas reuniões no ano passado com a antiga gestora para apresentar o projeto e planejar o espaço. Contudo com a mudança da gestão da Prefeitura de São Paulo, o corpo de funcionários do CCJ também se alterou. Sendo assim, no início deste ano foi preciso reapresentar o projeto. A partir de três reuniões virtuais com a nova gestora e as demais funcionárias, decidiu-se que o grupo teria início em Abril e a pesquisadora seria assistida pela monitora do CCJ, que cursa atualmente o 4º ano de Psicologia.

Desta forma, o grupo foi acompanhado por duas coordenadoras, o que colaborou para que as atividades fossem mais bem aplicadas e os comportamentos dos participantes mais bem observados e analisados em seguida. Importante ressaltar que antes e depois de cada um dos encontros a pesquisadora se encontrou com a monitora para apresentar os detalhes do encontro, como por exemplo, as atividades pensadas, as discussões propostas, os objetivos estabelecidos, os comportamentos a serem observados e registrados, e para posteriormente, discuti-los e analisá-los a partir dos objetivos.

Sessão 1

A primeira sessão ocorreu com quatro participantes (G., Lv., M. e Lr.) via *Zoom Meets* e teve como objetivo a integração do grupo de jovens e a familiarização dos participantes com o modelo de grupo, seus objetivos e dinâmicas. Desta forma, foi feita uma dinâmica em conjunto, na qual os participantes contaram sobre si mesmos. Eles comentaram ter interesses em ginástica cerebral, neurociência, astrologia, tarô, desenho e aquarela, ler críticas, fazer teatro, práticas de yoga e terapia holística.

Em seguida, foram apresentados os conceitos de habilidades sociais e de treinamento de habilidades sociais por meio de uma roda de conversa com os participantes, na qual os mesmos puderam discutir o que sabem sobre o assunto e levantar dúvidas. Os pontos inicialmente abordados foram referentes às discussões de Conceição e Pontes (2011), Pinto e Ferreira (2014) e Tavares et al (2013).

Enquanto a pesquisadora apresentava os temas, foi possível observar que os participantes estavam animados e confortáveis. Retomou-se a aplicação do Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE) feita anteriormente, foi comentado sobre os propósitos de utilização do teste e sobre a forma o mesmo será usado no grupo. Em seguida, a pesquisadora perguntou sobre a relação dos participantes com o CCJ – Ruth Cardoso. A partir disso, a monitora do CCJ, Beatriz Cerqueira, apresentou o Centro Cultural, comentando que este é voltado para a juventude periférica e preta, mas que por ser um espaço aberto tem se criado ações para crianças e idosos, lá tem se trabalhado com várias linguagens artísticas, como reggae, rap, teatro, capoeira e yoga.

Em seguida, abriu-se um momento para os participantes trazerem suas expectativas sobre o grupo. Lr. e G. comentaram estarem animados com o grupo, além de trazer a importância de ter um lugar para falar sobre as experiências estando em um mundo tão branco, enquanto a Participante M. comentou a importância do grupo, pois muitas vezes em sua vida esse tema não é muito falado, em discussões sempre quis passar despercebida, mas agora que está tomando consciência de certas coisas, acredita ser importante saber se posicionar. O encontro teve duração de 1h, aproximadamente.

Sessão 2

A segunda sessão foi realizada com dois participantes (G. e Lv.) pelo *Zoom Meets*. Primeiramente, foram feitas as descrições de ansiedade adaptativa e ansiedade excessiva, e a apresentação de suas manifestações físicas e comportamentais a fim de familiarizar os participantes com os mecanismos comportamentais da ansiedade. Essa segunda atividade foi fundamentada a partir do relato breve dos participantes sobre alguma situação de racismo vivida, a forma como se sentiram e o que fizeram diante dessa situação. Assim, a pesquisadora propôs a brincadeira “fui à feira” (ANEXO B), a fim de mostrar aos participantes um exemplo de ansiedade, já que a brincadeira gera algumas das reações da ansiedade, como coração acelerado, sudorese e esquecimento. A partir disso, foram apresentados os conceitos de ansiedade adaptativa e ansiedade excessiva, suas manifestações físicas e comportamentais, com base nos conceitos de Sidman (1995).

A pesquisadora perguntou aos participantes sobre situações nas quais os mesmos tinham se sentido ansiosos, podendo estar associadas com questões étnico-raciais ou não. Os jovens comentaram sobre entrevistas de estágio, espera de encomenda e situações com muitas pessoas brancas. Com isso, foram apresentados os conceitos de racismo e suas diversas formas de expressão a fim de aumentar o conhecimento dos participantes sobre essas práticas, suas origens e sua repercussão na vida do sujeito, a partir das discussões de Chagas (2018) e Bezerra (2021). Com isso, os participantes trouxeram o medo que sentem ao conhecer os pais de algum amigo branco, o desrespeito em lojas, a diferença de tratamento nas aulas, a diferença de tratamento em relação a pessoas brancas, a cobrança de ser uma pessoa negra estereotipada, o reconhecimento de que “a mão é mais pesada para uma determinada cor” e a percepção de que há lugares que não são deles. Com os exemplos, a pesquisadora pontuou como essa percepção está associada à transmissão de cultura e contingências pela nossa família e entes próximos, a partir das discussões de Pinto e Ferreira (2014).

Foi comentado sobre os relatos e os desafios de viver e sobreviver em um ambiente de pessoas brancas, no qual há diversos estímulos aversivos que nos fazem sentir ansiedade e outros inúmeros sentimentos ruins. Em seguida, ressaltou

a diferença entre a ansiedade antes de uma entrevista comum que nos faz revisar os temas e se preparar melhor, e a ansiedade antes de uma entrevista por sentir que não vai ser aceita por quem é. O tema abriu espaço para a pesquisadora abordar a diferença entre tipos de ansiedade, apresentada por Souza (2011).

A partir da divisão feita pesquisadora, os participantes começaram a distinguir as situações vividas, considerando algumas delas “normais”, que são aquelas nas quais a ansiedade tem a ver com o evento em si, como uma prova da faculdade, e considerando outras delas como “ruins”, que aquelas nas quais a ansiedade não tem a ver com o evento em si, mas com temas do passado. Outros pontos em comum nos relatos dos participantes foram: a sensação de bobo da corte, terem suas habilidades questionadas e objetificação. Buscando apresentar aos participantes uma forma de controlar as respostas fisiológicas da ansiedade citadas durante a sessão, a pesquisadora propôs uma adaptação do exercício de relaxamento muscular progressivo, desenvolvido por Edmund Jacobson (ANEXO D). O encontro se encerrou com aproximadamente 1h.

Sessão 3

A terceira sessão foi realizada com quatro participantes (B., Lv., Lr. e M.) pelo *Zoom Meets* e contou com uma atividade de psicoeducação e uma atividade de descrição de contingências com identificação de repertório comportamental. Na primeira, foram apresentados o conceito de pensamentos automáticos e o esquema de relação entre situação, pensamento e consequência, nos quais os participantes tiveram a autoconsciência estimulada para que pudessem observar de forma mais analítica seus comportamentos e os efeitos dos mesmos no cotidiano.

Inicialmente, a pesquisadora questionou o grupo sobre o que seriam pensamentos automáticos e se eles já haviam vivido essa experiência. Com isso, apresentou-se o conceito de pensamentos automáticos, a partir das discussões de Souza (2011). Logo após, foi apresentado ao grupo o esquema de contingência (SKINNER, 1967), mostrando aos participantes a relação entre a situação vivida em questão (estímulo antecedente), os pensamentos e as ações que cada um faz no momento (resposta) e o desfecho da situação (consequência).

Após a discussão dos temas, foi feita uma reflexão juntamente com as participantes sobre as perdas e os ganhos que evitar as situações aversivas podem acarretar, a partir da montagem do quadro dos quatro elementos – quadro no qual os participantes construíram quatro colunas, a primeira coluna foram colocadas suas metas de vida, na segunda seus sentimentos ao buscarem essas metas, na terceira as estratégias usadas para lidar com estes sentimentos, e na quarta coluna foram colocadas as situações que os mesmos têm evitado ao utilizar essas estratégias. Para aumentar a probabilidade de compreensão do grupo, a pesquisadora deu um exemplo (TABELA 1) para ilustrar, sendo esse:

Metas de vida	Sentimentos	Estratégias	Situações evitadas
Ir ao cinema do Shopping Bourbon com um rapaz	Taquicardia, medo e sudorese	Mudar o local Cancelar o encontro	Deixar de ir ao cinema com o rapaz

Tabela 1:Quadro de ganhos e perdas com seus quatro componentes

A pesquisadora comentou sobre a importância do exercício para explicitar nossos comportamentos, sejam eles os pensamentos, os sentimentos ou as nossas estratégias. A fim de relacionar a discussão com a temática do racismo, a monitora pontuou a influência dos vieses racistas na nossa forma de se responsabilizar e se sentir insuficiente, já que há uma cobrança externa de excelência em todos os aspectos, seja em relação a trabalho, estudo, relacionamento, personalidade, etc – as pessoas negras, em especial as mulheres, precisam buscar uma excelência para que sejam merecedoras de respeito e direitos. Ao final, as participantes comentaram sobre a dor gerada por essa situação, a falta de oportunidades, o processo de racionalização para identificar as situações vividas como racistas, sobre as formas de lidar com essas situações, a importância de diferenciar a ignorância da maldade e o sentimento de impotência diante algumas delas. A sessão foi encerrada com aproximadamente 2h.

Sessão 4

A quarta sessão foi realizada com três participantes (G., Lr. e M.) pelo *Zoom Meets* e foi feita a construção da escala do Medo de cada participante. Nessa escala, os jovens ordenaram as situações de racismo por nível de aversão (baixo, médio e alto), que serão usadas no decorrer das sessões posteriores – essas situações podem ser baseadas nos exemplos levantados na sessão anterior, como também em vivências inéditas para o grupo. Tendo como intuito colaborar para que os participantes se reconheçam em um processo de autoconhecimento, consigam esquematizar de forma menos aversiva e mais objetiva as experiências de racismo, e deem início ao desenvolvimento de suas habilidades.

G. iniciou comentando sobre o nível baixo, que seriam situações nas quais ele se sente rejeitado ou tem medo de ser, e situações em que algo de ruim pode acontecer a sua família. No nível médio, estão as situações que causam medo de ser demitido e estar em lugares aglomerados. Já no nível alto, o jovem pontuou o medo de montanha russa, situações de assalto a mão armada e de demonstração de vulnerabilidades. Em seguida, M. comentou algumas de suas situações: no nível baixo estão as apresentações em público, pois é preciso se preparar muito para conseguir, no nível médio estão as demonstrações de vulnerabilidades e fraquezas em frente de muitas pessoas, e no nível alto, situações em que sabe ou desconfia que alguém não gosta dela ou fala mal dela, ainda que isso a incomode, M. tem medo de ir até a pessoa, perguntar ou tirar satisfações. Por último, Lr. trouxe alguns exemplos de situações, sendo elas: situações nas quais alguém de seu convívio próximo é racista, pois não sabe reagir mesmo que a incomode, situações em que alguém ultrapassa seu limite, situações de assédio, nas quais geralmente fica muito irritada e agressiva ou com medo, situações de ciúmes, pois esse tema gera certa insegurança, e apresentações em público.

Foi explicado que a ideia de construir uma escala foi uma maneira de perceber e esquematizar as experiências vividas de forma mais objetiva, para que essas situações fossem trabalhadas gradativamente em grupo com o menor risco de gerar sofrimento aos participantes. Considerando que comentar, lembrar, encenar ou presenciar essas situações são formas de entrar em contato com possíveis estímulos aversivos (SKINNER, 1967). Ao final, a pesquisadora comentou sobre a

importância da realização das tarefas, já que as características do ambiente do grupo são diferentes do ambiente real dos participantes, como o trabalho, a faculdade, o grupo de amigos ou a família. Devido a isso, as tarefas têm um papel de colocar em prática e testar as habilidades adquiridas no grupo para lidar com determinadas situações, compreendendo que os ensaios comportamentais podem aumentar o repertório dos participantes e generalizar alguns comportamentos. A sessão foi encerrada com aproximadamente 1h.

Sessão 5

A quinta sessão foi realizada com quatro participantes (B., G., Lv. e M.) pelo *Zoom Meets* e teve como objetivo apresentar maneiras apropriadas e efetivas de enfrentar as situações do cotidiano dos participantes, substituindo suas respostas não-adaptativas por novas respostas. Isso se deu por meio de um ensaio comportamental e modelagem, na qual os participantes escolheram uma situação com nível de aversão baixa ou média e elaboraram um plano de enfrentamento com dramatização da situação – enquanto alguns participantes dramatizam a cena, os demais auxiliam e opinam sobre formas alternativas até que os mesmos cheguem em um consenso sobre a melhor estratégia criada. A pesquisadora providenciou algumas perguntas norteadoras para facilitar no processo, como: *“O que eu faria de imediato? O que eu diria? Como eu responderia à fala/ação dessa pessoa?”*. As situações compartilhadas foram afeto inesperado, recebimento de dicas não solicitadas e de segundas opções insistentes.

Durante as discussões, a pesquisadora reforçou positivamente as estratégias do grupo, e ao final pontuou sobre o modo como o repertório pode ter sido construído a partir de situações nas quais os comentários recebidos tiveram um cunho negativo e aversivo, o que fez com que se desenvolvessem determinadas respostas para essas situações, como a negação dos comentários. Dessa forma, ainda que elogios sinceros sejam recebidos, estes já foram associados a situações de desaprovação, o que faz com que a pessoa fique desconfortável, desconfiada ou se diminua.

Ao final das discussões, a pesquisadora comentou sobre a tarefa: grupo foi orientado a entrarem em contato com alguma situação com nível de aversão baixo

fora do grupo, respeitando as restrições devido à pandemia, e registrarem os elementos da contingência apresentados nos encontros passados, sendo eles: a situação, os comportamentos emitidos (emoções, sentimentos e ação final) e as consequências dos mesmos. A sessão foi encerrada com aproximadamente 1h30.

Sessão 6

A sexta sessão foi realizada com quatro participantes (G., Lv., Lr. e M.) pelo *Zoom Meets*. De início, houve um momento de discussão sobre a tarefa de casa, a fim de dar um feedback positivo, analisar as contingências relatadas e propor, em conjunto, possíveis alterações das respostas apresentadas. As situações foram: receber um elogio, ouvir opiniões adversas, ir ao mercado com a mãe, mandar uma mensagem de aniversário para a pessoa que gosta e pedir atenção dos amigos quando está falando. Com os relatos, percebeu-se que os jovens ao experimentarem novas respostas para as situações foram reforçados, todos comentaram sobre inicialmente a situação foi desconfortável, mas que no final conseguiram resolver a situação e se sentir bem.

Em seguida, foi feita a atividade “Explorando minhas habilidades” (SILVA; MURTA, 2009), na qual os jovens registraram as atividades que saibam fazer muito bem, que fariam bem se tentassem e que desejam aprender a fazer bem, a fim de identificar os pensamentos sobre si mesmos e suas potencialidades. A pesquisadora comentou sua importância, considerando que nas sessões anteriores foi conversado sobre as inseguranças, os possíveis defeitos, os medos, mas que também existem potências, características positivas que precisam ser reconhecidas e ressaltadas por eles mesmos.

Após a dinâmica, iniciou-se uma discussão sobre procrastinação, na qual a pesquisadora comentou sobre como esse comportamento pode estar associado com a fuga/esquiva para tarefas que não são prazerosas ou muito desafiadoras. As tarefas com um reforço mais próximo (como por exemplo, estudar inglês para o intercâmbio no ano que vem) são mais fáceis de serem realizadas do que tarefas com um reforço distante ou arbitrário (como por exemplo, estudar uma matéria, para se formar e possivelmente conseguir um emprego). Outro aspecto que nos estimula a fazer algo é a punição. Isso faz com que grande parte dos nossos

comportamentos sejam de esquiva de punições, o que nos deixa mais cansados, mais desgastados e culpados quando paramos para descansar ou fazer algo que não seja uma obrigação.

Já na última parte do encontro, foi feita a dinâmica “O que dizem de mim” (SILVA e MURTA, 2009), na qual os participantes foram instruídos a falarem comentários que já fizeram sobre eles, em relação à sua cor ou não, e contando se concordam ou não com o mesmo. Em seguida, deveriam convidar outro participante e assim por diante, e ao final, os participantes fariam o caminho inverso, dizendo uma característica positiva que descobriram dos demais participantes durante o tempo do grupo – a fim de estimular o autoconceito positivo e as habilidades de elogiar e ser elogiado.

Ao final, a pesquisadora pontuou sobre a coragem de todos de expor um comentário ruim, o reconhecimento das qualidades das pessoas ao redor, a capacidade de elogiar com sinceridade e de reagir bem aos elogios recebidos, sem se sentirem ansiosos ou se diminuindo em seguida. Ressaltou também que todos têm características boas e características ruins, que é importante reconhecer o que é preciso melhorar em nós, mas é ainda mais importante reconhecer nossas qualidades, seja de forma independente ou pelo comentário de outras pessoas. A sessão foi encerrada com aproximadamente 1h30.

Sessão 7

A sétima sessão foi realizada com três participantes (G., Lv. e Lr.) pelo *Zoom Meets* e teve como objetivo a reestruturação cognitiva dos participantes, a partir de um processo de modelação, com a apresentação das potencialidades e do empoderamento dos jovens negros. Isso se deu por meio de uma oficina de desenho com um membro do coletivo *QuebradaCria*, a artista visual Larissa Magalhães, que trouxe suas experiências de vida e os recursos utilizados para encontrar potencialidade em meio a desigualdade racial – a escolha de um membro que fizesse parte do coletivo foi feita baseada no fato dos jovens já terem criado uma relação de confiança e de identificação com o coletivo, o que contribuiu para a eficiência do processo de modelação.

Após apresentação, o grupo foi instruído a fazer um autorretrato, sem necessariamente desenhar os aspectos físicos, mas colocando suas potencialidades, fortalezas e essência. Os participantes se representaram de diferentes formas: com elementos de seu interesse, com autorretrato real, com símbolos de sua personalidade etc. Com as apresentações, iniciou-se uma discussão sobre como a arte não é difundida para as pessoas negras, como se esse não fosse o lugar delas, sobre o medo de falhar, a obrigação de responder às expectativas sociais e de carreira, a necessidade de se alienar para não serem afetados pelas condições horríveis do mundo e sobre a nova percepção de relações interpessoais a partir da pandemia.

A pesquisadora então, abordou sobre a importância de impor limites entre o sujeito e o ambiente, sabendo analisar os comportamentos emitidos por prazer e bem-estar e os comportamentos emitidos pela demanda dos outros. Ainda que seja importante ouvir as pessoas, não se deve permitir que elas influenciem as nossas próprias decisões mais do que nós mesmos, pois atividades prazerosas, poderiam se tornar algo desgastante. A sessão foi encerrada com 2h.

Sessão 8

A oitava sessão foi realizada com três participantes (G., Lv. e M.) pelo *Zoom Meets* e foram apresentadas as três formas possíveis de comunicação: passiva, agressiva e assertiva, a fim de familiarizar os participantes com esses conceitos, os recursos utilizados e suas repercussões dos diversos ambientes do cotidiano. A fim de aquecer o grupo, foi proposto o Jogo do Impostor (ANEXO C). A pesquisadora ressaltou que essa dinâmica ocorre de forma semelhante nos demais ambientes, como na relação de trabalho, relação familiar ou círculos de amigos – dependendo da situação em que a pessoa se encontra, ela se comporta de uma forma específica para alcançar o reforço (no caso do jogo, continuar participando) e não ser punida (ser votado e/ou eliminado). Em seguida, apresentou os dois primeiros tipos de comunicação, passiva e agressiva, a partir dos conteúdos apresentados por Cordeiro (2010) e Del Prette (2008).

Iniciou-se uma conversa sobre as situações em que os participantes agiram de forma agressiva ou passiva, nas quais se arrependeram do que foi falado, não

conseguiram se controlar, situações que estavam com receio de serem julgados e sobre os momentos que consideram difíceis de não agirem dessa forma, como em situações de racismo. Em seguida, apresentou a comunicação assertiva com base nas discussões de Cordeiro (2010) e Del Prette (2008).

A partir desse aspecto, os participantes discutiram sobre as situações em que foram assertivos, como em algumas situações com os pais e momentos de realizar projetos na faculdade e trabalho, lugar ideal para treinar essa comunicação. Após a discussão, a pesquisadora propôs um ensaio comportamental, no qual os participantes tiveram que escolher uma situação de aversão média e atuar uma resposta de cada tipo de comunicação para resolver a situação – com o intuito de apresentar as maneiras efetivas de enfrentar essas situações e se posicionar como um sujeito de direitos. As situações foram: invasão do espaço e desorganização das suas coisas, quando são julgados e recebem lição de moral sem necessidade, e quando alguém tira o mérito de outra pessoa descaradamente.

A pesquisadora elogiou as estratégias e apontou que a comunicação agressiva ocorre em mais situações e parece ser o jeito mais fácil, pois fomos reforçados quando emitidos esse tipo de respostas, alguém nos ensinou ou vimos dando resultado. Nós testamos e funcionou, por isso essa resposta continua aparecendo. Sendo assim, para outro tipo de comunicação ser mais frequente, ela precisa ser reforçada, precisa levar a um bom resultado e é isso que estamos fazendo nesse exercício.

Por fim, comentou sobre a tarefa: o grupo foi orientado a entrarem em contato com alguma situação com nível de aversão médio fora do grupo, respeitando as restrições devido à pandemia, e registrarem os elementos da contingência apresentados nos encontros passados. A sessão foi encerrada com aproximadamente 1h.

Sessão 9

A nona sessão foi realizada com quatro participantes (G., Lv., Lr. e M.) pelo *Zoom Meets* e iniciou com um momento de discussão sobre a tarefa de casa, a fim de dar um feedback positivo, analisar as contingências relatadas e propor, em conjunto, possíveis alterações das respostas apresentadas. Os participantes

comentaram sobre discussões que conseguiram resolver, desentendimentos em que se posicionaram e conflitos que foram capazes de mediar de forma efetiva.

A fim apresentar, formas apropriadas de enfrentar algumas situações aversivas de racismo estrutural e racismo mascarado a partir de um ensaio comportamental, foi apresentada aos participantes a versão espanhola adaptada por Navas (1998) da Escala de Racismo Moderno desenvolvida por McConahay em 1986 (ANEXO A), na qual eles classificaram as frases ditas por sujeitos não-negros em três possibilidades: “não me incomoda”, “me incomoda um pouco” e “me incomoda muito”. A escolha dessa escala foi feita levando em consideração que o uso de frases é uma forma menos aversiva de entrar em contato com os estímulos aversivos em comparação a vivência presencial dessas situações racistas. Foi ressaltado que essas frases ditas por pessoas não-negras podem ser entendidas como elogio ou como expressão de opinião, mas têm um caráter racista.

Após a leitura, as frases que não incomodaram os participantes foram: *“Eles têm muita influência política”, “Possuem maior habilidade culinária” e “Tem-se dada demasiada importância aos seus movimentos de protesto”*, pois pareciam vir de pessoas sem o mínimo de informação ou embasamento. A partir dessas frases, se iniciou uma discussão sobre como os gostos podem ser construídos socialmente, sobre o fato de que o elogio de pessoas pretas servem para coloca-las em um lugar, já que dizer que os negros são bons em algo, dá liberdade para que os brancos se digam bons em algo, nos colocando em um lugar de trabalho e habilidades manuais para garantir o lugar de habilidades intelectuais para eles.

Comentou-se também sobre o fato de enxergarem o sujeito negro pelo seu corpo, limitando-o a determinadas ações e posições, considerando que o corpo negro tem menos valor que o corpo branco, o fato dos brancos não quererem enxergar a situação para não perder seu lugar de alguém esforçado, já que não querem reconhecer os privilégios que têm e o mal que fazem aos sujeitos negros quando decidem não fazer nada, o que vai contra a imagem de branco salvador angelical que foi construída sobre eles, sobre a dificuldade das pessoas brancas se verem como comunidade por serem considerados um ser universal, sobre o desconforto da ideia de totem, na qual a pessoa é reduzida a discussão do racismo, e sobre a cobrança de serem representantes de um grupo.

Após as discussões, a pesquisadora apresentou ao grupo a segunda dinâmica: cada participante escolheu uma frase que o incomodou muito e encenou uma resposta, considerando que é interessante treinar a assertividade em situações inusitadas. As frases escolhidas foram: *“Parece pouco prudente dar importância para suas queixas”*, *“Eles são muito exigentes em relação aos seus direitos”*, *“Eles são mais habilidosos em trabalhos manuais”* e *“A discriminação não é um problema do Brasil”*.

A partir disso, o grupo discutiu sobre como o comportamento de negar o preconceito pode ser uma forma de defesa para conseguir viver no mundo em que vivemos e continuar trabalhando, já que é muito doloroso reconhecer a própria opressão e a diferença de condições a depender de sua cor. Ao final, foi trazido o fato de que ignorar o preconceito dá uma noção de controle sobre a própria vida, já que tudo supostamente poderia ser conquistado. A sessão foi encerrada com aproximadamente 2h.

Sessão 10

A décima sessão foi realizada com quatro participantes (G., Lv., Lr. e M.) pelo *Zoom Meets* e foram apresentadas as possíveis formas de lidar com a raiva a partir de uma dinâmica em grupo, na qual foi proposta aos participantes uma atividade para reconhecer os cinco componentes da raiva, criar em conjunto com o grupo modos construtivos de extravasar e fazer um ensaio comportamental para tomada de ação responsável. A pesquisadora questionou sobre situações em que os participantes sentiram raiva e esses citaram: invasão de espaço na república da faculdade, desrespeito em relação ao gênero e conflito com os pais e com relacionamentos amorosos.

Então, foi perguntado o porquê de a raiva ter uma conotação negativa e os jovens associaram a alguns pontos, como nossa história de vida, a forma que os sentimentos são representados na sociedade e também o quanto somos reforçados por consequências atrasadas. Em seguida, apresentou ao grupo algumas características da raiva e os seus seis componentes a partir dos conteúdos apresentados por Lipp (2003).

Em seguida, a pesquisadora os questionou sobre as formas de expressão da raiva e surgiram as estratégias de teatro, bater em objetos, gritar, respirar fundo, se distrair, meditar, sair do ambiente e se imaginar fazendo mal a pessoa. A pesquisadora comentou sobre a importância dos participantes reconhecerem seus limites e utilizarem a raiva para momentos em que precisam impor limites e serem respeitados. Elogiou a busca por outras formas de lidar com a situação e ressaltou o reforço dos participantes para entender o comportamento da raiva como algo construtivo.

Em seguida, foram estimuladas as habilidades de expressar afeto e empatia, de expressar opinião e de lidar com a raiva do outro, a partir de uma dinâmica em grupo de ensaio comportamental, na qual os participantes foram expostos a duas situações de interação envolvendo ajuda e duas situações envolvendo conflito – com intuito aumentar o conhecimento dos participantes sobre os mecanismos e os recursos utilizados para a emissão desses comportamentos e sua repercussão positiva nas vivências em comunidade. A primeira situação se referia a “alguém sendo culpabilizado por algo que não tenha feito”, enquanto a segunda se referia a “presenciar um ato de racismo ou homofobia velado, que só eles estejam percebendo e que por isso poucas pessoas ficam ao lado deles”.

A partir da dinâmica, foi iniciada uma conversa sobre como os padrões e exigências que os participantes sofrem e que causam ainda mais raiva, sobre o desafio e a cobrança de assumir um papel o tempo todo, que acaba violando suas individualidades e seus momentos de raiva ou tristeza. Assim como, o fato das pessoas brancas cometerem um erro e serem rapidamente perdoadas, enquanto pessoas pretas são martirizadas, perdem a humanidade e se tornam simplesmente um ser mal e horrível, que nunca poderia ter errado, ou então quando as pessoas negras se posicionam como uma pessoa branca e são julgadas. Ao final, a monitora propôs um exercício de respiração, com o intuito de apresentar mais uma forma de controlar a ansiedade e a raiva nesses contextos sociais: a respiração quadrada (ANEXO E). A sessão foi encerrada com aproximadamente 2h.

Sessão 11

A décima primeira sessão foi realizada com cinco participantes (B., G., Lv., Lr. e M.) fora do ambiente online do grupo via *Zoom Meets*, essa ocorreu por meio da *live* no Facebook “*Mães do Morro Talk apresenta: Protagonismo Feminino na Quebrada*” (ANEXO F). Essa teve como objetivo prevenir a emissão dos comportamentos que podem ser considerados desadaptados emitidos antes do treinamento de habilidades de sociais, possibilitando a autonomia dos participantes e a manutenção dos comportamentos adaptativos pós grupo.

Inicialmente a sessão ocorreria a partir de uma atividade em grupo, na qual os participantes acompanhados da coordenadora fariam um passeio por algum ambiente comum no qual os jovens vivenciaram situações racistas. A escolha dessa atividade foi feita levando em consideração que a vivência presencial em um ambiente com histórico aversivo pode eliciar novamente os comportamentos não-adaptativos de ansiedade, porém com a adição de estímulos reforçadores antes inexistentes no ambiente, como a coordenadora e os demais participantes do grupo, é possível que o mesmo se torne menos aversivo e deixe de eliciar essas respostas ansiosas. Contudo, devido ao contexto pandêmico, a atividade foi substituída por uma participação em um evento online externo ao grupo.

De início, houve a apresentação das convidadas e uma sobre conversa sobre seus trabalhos e apoio familiar, sobre a dificuldade de ser uma mulher em meio aos homens nas batalhas de parques e a compreensão do Hip Hop como uma ferramenta de transformação social para os jovens negros. Após apresentações musicais, iniciou-se uma discussão sobre apoio da comunidade e os desafios enfrentados por serem mulheres, pretas, periféricas e artistas do Hip Hop, sobre a insegurança faz com que suas atuações sejam um trabalho constante de desconstrução, sobre a importância do Hip Hop para o movimento antirracista, a autoestima feminina e para a aspiração de jovens. Por fim, as artistas trouxeram suas estratégias para lidar com as desavenças do ambiente branco patriarcal, como a compreensão de que o lugar que ocupam também é delas, o apoio em mulheres que já estão engajadas no movimento e a afirmação diária de que não precisam da opinião e apoio dos homens para validar seu talento na música. A *live* foi encerrada com aproximadamente 2h.

Durante o evento online não foi possível fazer comentários, pois as perguntas foram pré-definidas. A pesquisadora entrou em contato com os participantes por meio do grupo do *Whatsapp* para propor uma última tarefa, na qual os participantes foram orientados a entrarem em contato com alguma situação com nível de aversão média ou alta fora do grupo, respeitando as restrições devido à pandemia, e registrarem os elementos da contingência apresentados nos encontros passados.

Sessão 12

A décima segunda sessão foi realizada com quatro (G., Lv., Lr. e M.) participantes pelo *Zoom Meets*. De início, os participantes conversaram sobre suas impressões sobre a live e os debates preferidos. Em seguida, houve um momento de discussão sobre a tarefa de casa, a fim de dar um feedback positivo, analisar as contingências relatadas e sintetizar possíveis alterações das respostas apresentadas. As situações compartilhadas foram: um conflito com um antigo relacionamento amoroso, estar em um local com muitas pessoas, encontros indesejáveis com os pais e discussão com o pai. Em todas as situações, os participantes foram capazes de se comportar de modo a resolver a situação.

Em seguida, iniciou-se o fechamento do grupo, no qual os participantes compartilharam suas impressões e sugestões sobre o treinamento, como as sessões preferidas e as preteridas. A fim de identificar as mudanças ocorridas no decorrer do grupo por meio do autorrelato, a pesquisadora orientou os participantes a refletirem a partir da seguinte questão: *“O que mais mudou em meu comportamento durante o grupo UBUNTU? O que eu aprendi com as doze sessões?”*. Lv. Trouxe que se sente mais consciente de suas ações, consegue pensar as contingências das situações e comentou que antes falava sem pensar nas consequências maiores, mas que agora, isso a tem ajudado bastante. G. contou que o grupo o deu mais calma, que se sente com mais paciência e calma para se abrir para outras possibilidades de lidar com o estresse e a ansiedade.

Já Lr. Comentou que o grupo a fez olhar mais para si mesma, a fez refletir sobre algumas questões de sua vida e questões de como reagir ao racismo. Reconhece que foi importante ter esse espaço para compartilhar e que atualmente está mais curiosa com a Psicologia, já que conheceu pessoas pretas que gostam, se

aplicam e que conseguiram criar algo legal dentro da área. Por fim, Larissa Magalhães, artista visual do coletivo *QuebradaCria*, compartilhou a felicidade de ter a experiência de um projeto que teve uma mudança significativa na vida das pessoas, a jovem percebeu a importância da terapia e de um espaço seguro e acolhedor para fazer trocas, além de reconhecer o poder transformador que a Psicologia pode ter no combate ao racismo.

Ao final, G. presenteou as participantes do grupo com uma breve sessão de leitura de mapa astral. O grupo comentou sobre o desejo de fazer outros encontros, de se encontrar pessoalmente após a vacinação contra COVID-19, e sobre a gratidão e felicidade por ter participado do grupo e ter conhecido pessoas que se tornaram amigas próximas. Ao final, a pesquisadora os comunicou sobre a reaplicação do Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE). A sessão foi encerrada com aproximadamente 3h.

O treinamento seguiu o delineamento A-B. Sendo assim, foi utilizado o Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE) para avaliar a eficiência do grupo antes e depois de todo o percurso das doze sessões. Foram usadas também outras formas de avaliação, como o autorrelato nas sessões de discussão das tarefas de casa e as observações, da pesquisadora e da monitora, sobre as mudanças comportamentais durante as dinâmicas das sessões.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. Frequência dos participantes

Em relação a frequência dos participantes, dos oito jovens contatados, seis confirmaram a participação no grupo. Uma das participantes, devido ao falecimento de um ente próximo, optou por não continuar com os encontros, o que levou aos cinco participantes confirmados e frequentes. A partir da figura abaixo (Figura 1), nota-se que a configuração de participantes mais recorrente foi G., Lv., Lr. E M., essa ocorreu cinco vezes em um total de doze sessões.

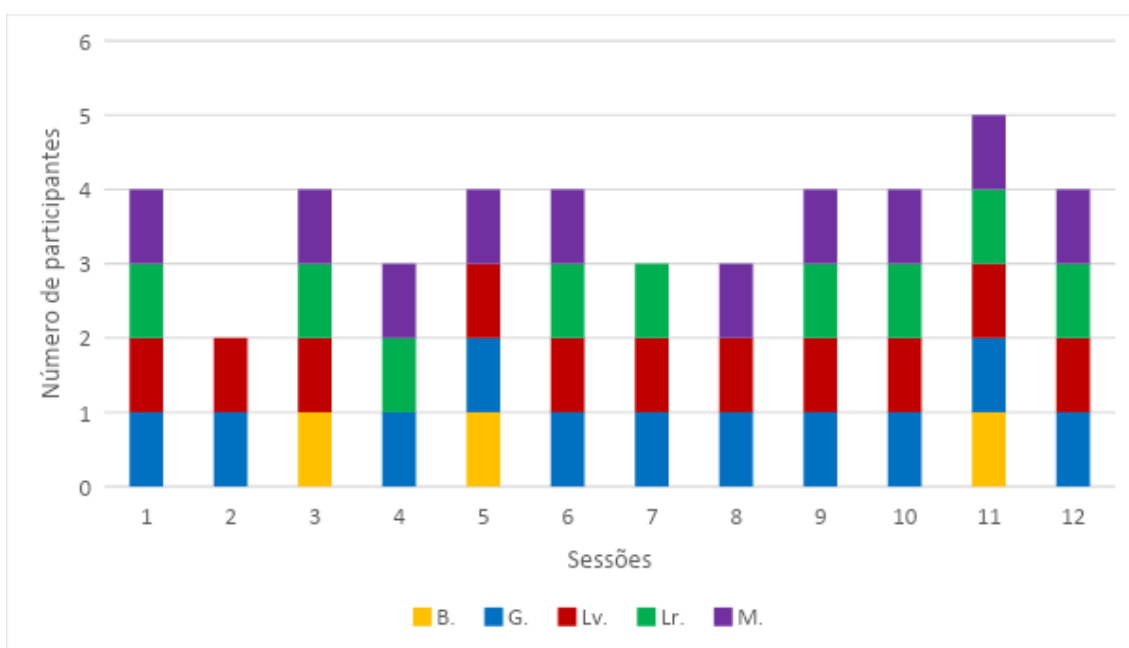


Figura 1: Frequência dos participantes em cada uma das doze sessões do grupo

A sessão com menor participação foi o segundo encontro, enquanto o com maior participação foi o décimo primeiro encontro. Considerando as justificativas dos participantes ausentes na segunda sessão, a baixa participação estava relacionada com questões externas ao grupo, como por exemplo as obrigações acadêmicas. Acredita-se que essa tenha sido uma variável, pois a Sessão 2 foi o primeiro encontro feito na sexta-feira, dia em que todos os participantes tinham aula na faculdade. Desta forma, supõe-se que os mesmos não tinham se organizado por completo para adicionar o grupo em sua agenda semanal. Em relação à Sessão 11, entende-se que a alta participação poderia estar relacionada com o fato de que a

live foi transmitida no sábado à noite, horário em que os participantes costumam estar disponíveis.

Em relação à participação individual dos jovens no decorrer dos encontros, é possível observar na figura abaixo (Figura 2) que os membros que frequentaram um maior número de encontros foram G. e Lv. Com 11 sessões, seguidos de M. com dez sessões, Lr. Com nove sessões e com um menor número de sessões, B. com três sessões.

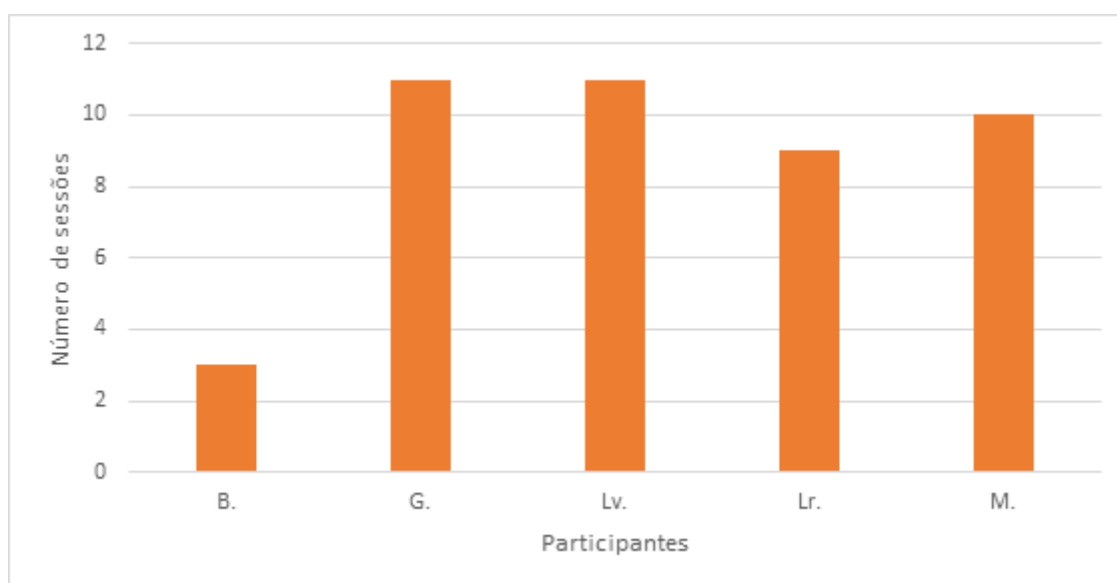


Figura 2. Número total de sessões frequentadas por cada participante

Sobre a diferença entre a frequência de participação dos jovens, é possível dizer que o tema dos encontros não foi uma variável relevante, já que a pesquisadora anunciava o tema e as atividades no próprio encontro. Houve dois momentos em que foi dito anteriormente o tema da sessão via grupo do *Whatsapp*, a pesquisadora comentou com os participantes sobre o encontro com a artista Larissa Magalhães e sobre a *live* “*Mães do Morro Talk apresenta: Protagonismo Feminino na Quebrada*”. Sobre o primeiro, três participantes compareceram, enquanto no segundo todos os participantes estavam presentes – essa diferença pode sustentar a hipótese de que a divulgação prévia do tema não foi uma variável para aumento ou diminuição das participações.

Um ponto relevante observado, foi o perfil das justificativas dos participantes sobre suas ausências, em todos os casos de não comparecimento, os participantes

apontaram questões acadêmicas como motivo, como por exemplo, aulas atrasadas, reuniões de grupo de estudo, estudo para provas e convecção de trabalhos. Considerando que os cinco participantes são universitários e estudam no período da noite, e que os encontros foram realizados de sexta-feira à noite (geralmente às 20h) e domingo à tarde (geralmente às 18h), pode-se assumir que as justificativas foram coerentes. Embora os participantes mostrassem interesse nos encontros, as obrigações acadêmicas influenciaram diretamente em sua frequência.

Outro aspecto que poderia ter influenciado na participação dos jovens foi a compreensão do intuito do grupo e a formação de vínculo. Observou-se que os membros mais frequentes (G., Lv., Lr. e M.) compareceram na primeira sessão, na qual o grupo foi apresentado, pontuando as atividades, os temas que seriam abordados e o propósito do trabalho. Embora a pesquisadora tenha retomado pontos específicos da apresentação para a Participante B., percebeu-se que essa poderia não ter sido suficiente para maior compreensão da jovem, já que a mesma não teve acesso aos mesmos estímulos dos demais participantes.

Em relação a formação de vínculo, pode-se apontar que a presença dos demais participantes se tornou um reforçador para o comparecimento dos jovens na sessão, criou-se essa hipótese a partir da configuração mais frequente do grupo e dos comentários feitos pelos próprios participantes. Por exemplo, G. e Lv. comentaram que criaram uma amizade externa ao grupo, enquanto Lr. trouxe que em certos momentos estava cansada para participar, mas que comparecia, pois acreditava que a troca com o restante do grupo seria positiva para ela. Considerando o contraste em relação a frequência de B., supõe-se que o grupo não obteve um alto valor reforçador para a jovem, o que somado com as obrigações acadêmicas, acarretou em sua baixa frequência.

Entende-se essa variação entre B. e os demais participantes a partir de dois aspectos discutidos por Sidman (1995), o primeiro se refere ao fato de que B. não entrou em contato com as discussões e dinâmicas assim como o restante do grupo, o que provavelmente impossibilitou que o grupo tivesse um alto valor reforçador, já que a mesma não foi tão reforçada por suas participações como os demais. O segundo aspecto se refere a competição de reforçadores, na qual a faculdade por ser associada a outros reforçadores (positivos e negativos) teve um valor reforçador

maior do que o grupo, ou seja, em situações nas quais B. teve que escolher entre uma tarefa da faculdade e a participação no grupo, optou pela primeira opção.

3.2. Dados Quantitativos

Como previsto no procedimento, o Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE) foi aplicado a fim de comparar os resultados dos participantes em dois momentos: antes do início dos encontros e após o término dos mesmos. O Inventário apresenta resultados por meio de dois aspectos diferentes: Escore Total, pontuação total dos participantes, e Escore Fatorial, pontuação dividida por conjunto de habilidades. Os fatores apurados são: conversação assertiva (F1), abordagem afetivo-sexual (F2), expressão de sentimento positivo (F3), autocontrole/enfrentamento (F4) e desenvoltura social (F5) (DEL PRETTE, 2018).

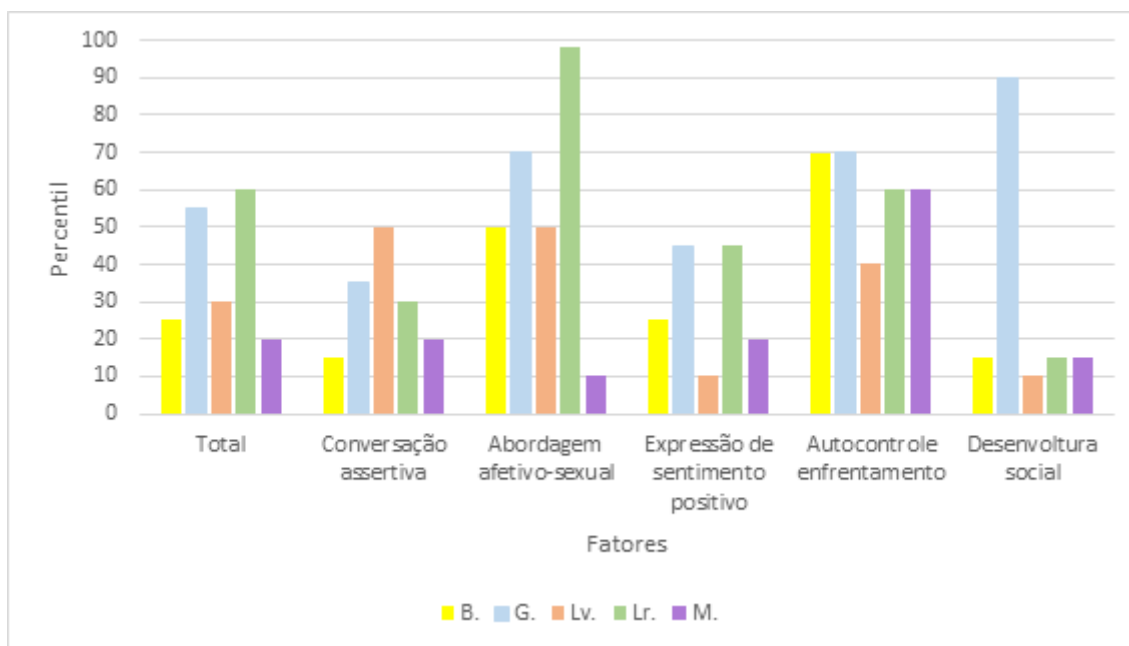


Figura 3: Percentil da aplicação do Inventário pré-grupo (Total e Fatores) dos participantes

Sobre os resultados de Escore total, é possível observar que os participantes possuem repertórios distintos de habilidades sociais. Como é apresentado na figura acima (Figura 3), as participantes B. e M. obtiveram um repertório inferior de habilidades sociais. A participante Lv. obteve um repertório médio inferior de habilidades sociais, com resultados abaixo da média em grande parte dos itens

(DEL PRETTE, 2018, p.76). Enquanto os participantes G. e Lr. obtiveram um bom repertório de habilidades sociais, com resultados dentro da média para a maior parte dos itens (DEL PRETTE, 2018, p.75).

Em relação aos resultados do fator conversação assertiva (F1), nota-se uma semelhança em relação aos percentis do Escore total, os participantes também apresentaram em média, um repertório inferior/médio. Sobre o fator abordagem afetivo-sexual (F2), observou-se outro arranjo entre os participantes, esses apresentaram repertório bom/elaborado (com exceção de M.). Sobre o fator expressão de sentimento positivo (F3), observou-se que parte dos participantes apresentaram um repertório inferior e a outra parte um repertório bom. Em relação ao fator autocontrole/enfrentamento (F4), notou-se que os participantes apresentaram dois repertórios: repertório bom e repertório elaborado. Já sobre o fator desenvoltura social (F5), foi possível observar um arranjo contrastante, no qual quatro dos cinco participantes obtiveram um repertório inferior nessa habilidade social. Enquanto o participante G. obteve um repertório altamente elaborado, com resultados acima da média em todos os itens do conjunto (DEL PRETTE, 2018).

A partir dos resultados, percebeu-se que a participante M. apresentou um maior déficit em habilidades sociais, enquanto os resultados do participante G. apontou que esse tem o melhor repertório comportamental entre os demais. Os principais fatores para serem trabalhados no treinamento de habilidades sociais seriam a expressão de sentimento positivo (F3) e a desenvoltura social (F5), já que correspondem às habilidades em que em média os participantes não possuem um repertório de qualidade, considerando as classificações do Inventário (DEL PRETTE, 2018). Em contrapartida, os participantes obtiveram uma menor variação nos percentis no fator autocontrole/enfrentamento (F4), obtendo um repertório bom ou elaborado, o que mostra uma semelhança nos comportamentos dos jovens nesse aspecto e uma possível área de oportunidade. Sobre o resultado do fator desenvoltura social (F5), é importante ressaltar que a maior parte dos participantes apresentaram um repertório inferior. Considerando que um participante obteve um repertório altamente elaborado, acredita-se que esse poderia atuar como uma referência nas dinâmicas para o restante do grupo – o que colaboraria com a

aquisição de novas habilidades a partir do processo de modelação (SKINNER, 1967).

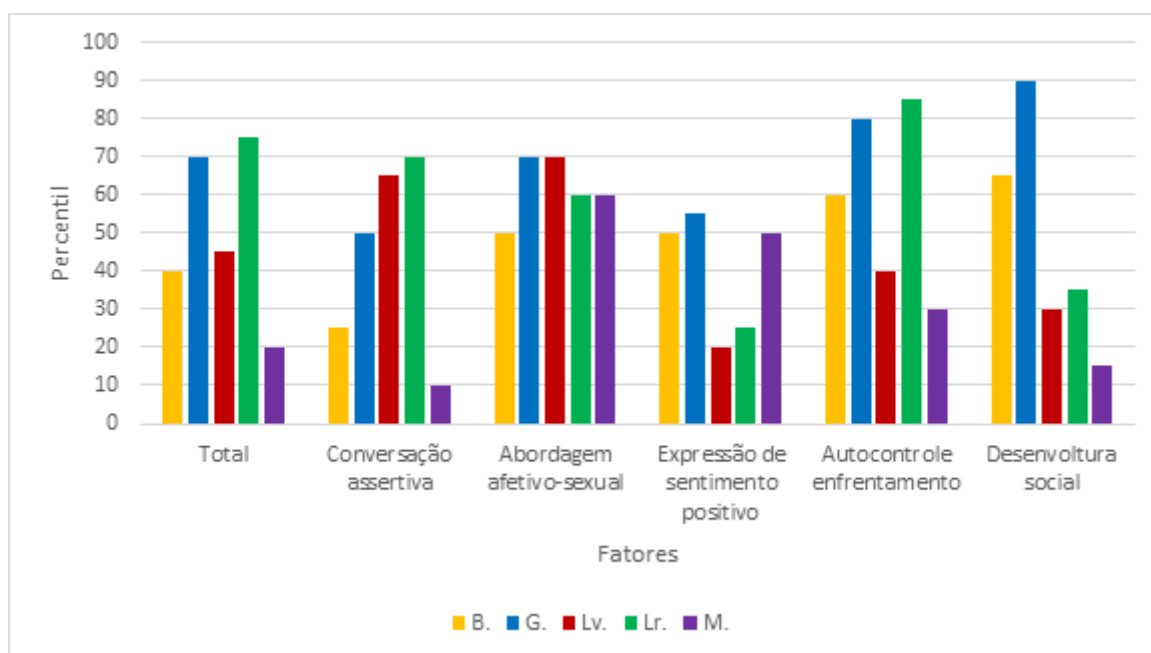


Figura 4: Percentil da aplicação do Inventário pós-grupo (Total e Fatorial) dos participantes

Após a realização das doze sessões do treinamento de habilidades sociais, foi possível observar uma mudança relevante nos resultados dos Escores total e fatorial (DEL PRETTE, 2018). Com base na figura acima (Figura 4), notou-se que todos os participantes, com exceção de M., aumentaram o nível de percentil no Escore total. Os participantes melhoraram para um repertório bom e elaborado, enquanto M. se manteve com um repertório inferior.

Em relação ao fator conversação assertiva (F1), percebeu-se que parte dos participantes mantiveram seu repertório semelhante ao resultado pré-grupo, enquanto dois participantes, G. e Lv., melhoraram seus repertórios para bom e elaborado. Sobre o fator abordagem afetivo-sexual (F2), foi possível observar que dois participantes mantiveram seus repertórios, dois participantes apresentaram uma melhora, enquanto uma participante regrediu nessa habilidade específica. Em relação ao fator expressão de sentimento positivo (F3), notou-se o mesmo padrão do fator anterior, no qual dois participantes mantiveram seus repertórios, dois participantes apresentaram uma melhora, enquanto uma participante regrediu em seu repertório comportamental. Importante ressaltar que em ambos fatores, a piora

foi apontada no repertório de Lr. Sobre o fator autocontrole/enfrentamento (F4), também houve mudanças em comparação a aplicação pré-grupo, uma participante manteve seu repertório, dois participantes apresentaram uma melhora, enquanto duas participantes apontaram uma piora nessa habilidade específica. Em relação ao fator desenvoltura social (F5), notou-se que parte das participantes melhoraram seu repertório, enquanto dois participantes mantiveram os resultados observados no pré-grupo.

Dialogando com as considerações feitas em relação aos resultados pré-grupo, foi possível identificar êxito parcial. Ao analisar os fatores considerados foco de trabalho, expressão de pensamento positivo (F3) e desenvoltura social (F5), notou-se que a maioria dos participantes mantiveram ou melhoraram seus repertórios comportamentais nessas habilidades a partir das dinâmicas realizadas. Embora Lv. tenha apresentado uma piora em um dos fatores (expressão de pensamento positivo), é possível supor que sua mudança esteja relacionada com fatores externos ao grupo. Em relação ao processo de modelação (SKINNER, 1967) para as habilidades de desenvoltura social (F5) a partir da participação de G., observou-se que o mesmo teve êxito. Pode-se sustentar essa hipótese, pois a maioria das participantes melhoraram seu repertório, enquanto G. manteve seu repertório altamente elaborado. Entendeu-se que o jovem teve seus comportamentos reforçados pelo restante do grupo enquanto atuava como modelo de repertório para as participantes.

Dialogando com a pesquisa “Treinamento de habilidades sociais em estudantes de psicologia: um estudo pré-experimental”, observou-se uma semelhança em relação aos resultados. Magalhães e Murta (2003), apontaram que 7 dos 13 participantes apresentaram uma melhora no Escore total, enquanto na presente pesquisa foi observado um aprimoramento das habilidades sociais em quatro dos cinco participantes. Em relação aos fatores, foi observado uma melhora na média de todos os fatores, com exceção do fator autocontrole/enfrentamento (F4), que se manteve igual. Em contraste com a pesquisa de Magalhães e Murta (2003), na qual houve um maior progresso na média grupal em expressão de sentimento positivo (F3) e um menor progresso na média grupal em autocontrole/enfrentamento (F4), na presente pesquisa percebeu-se um maior

progresso em desenvoltura social (F5), mas também um menor progresso em autocontrole/enfrentamento (F4).

3.3 Dados Qualitativos

3.3.1 Análise dos participantes

Dialogando com os resultados do Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE) com o autorrelato dos participantes e as observações da pesquisadora durante as dinâmicas e atividades do grupo, pode-se dizer que os jovens apresentaram melhoras em diferentes conjuntos de habilidades sociais. Ainda que os participantes tenham frequentado o mesmo ambiente online e realizado as mesmas dinâmicas, entendeu-se que essa variação pode ter sido influenciada pela história de reforçamento de cada jovem. Ou seja, os comportamentos treinados e reforçados em grupo, poderiam ter sido reforçados, extintos ou punidos a depender dos demais ambientes frequentados, como por exemplo, trabalho, grupo de amigos ou ambiente familiar.

A partir da figura abaixo (Figura 5), foi possível observar os resultados da participante B. antes e depois do grupo. De modo geral, a jovem melhorou seu repertório comportamental, porém regrediu em suas habilidades de autocontrole/enfrentamento (F4). Devido ao pouco envolvimento com as atividades e discussões do grupo, não foi possível observar mudanças significativas no repertório de comportamentos de B. durante as sessões. Contudo, nas sessões em que participou, contribuiu para as discussões com exemplos e reflexões sobre as situações trazidas pelos demais participantes.

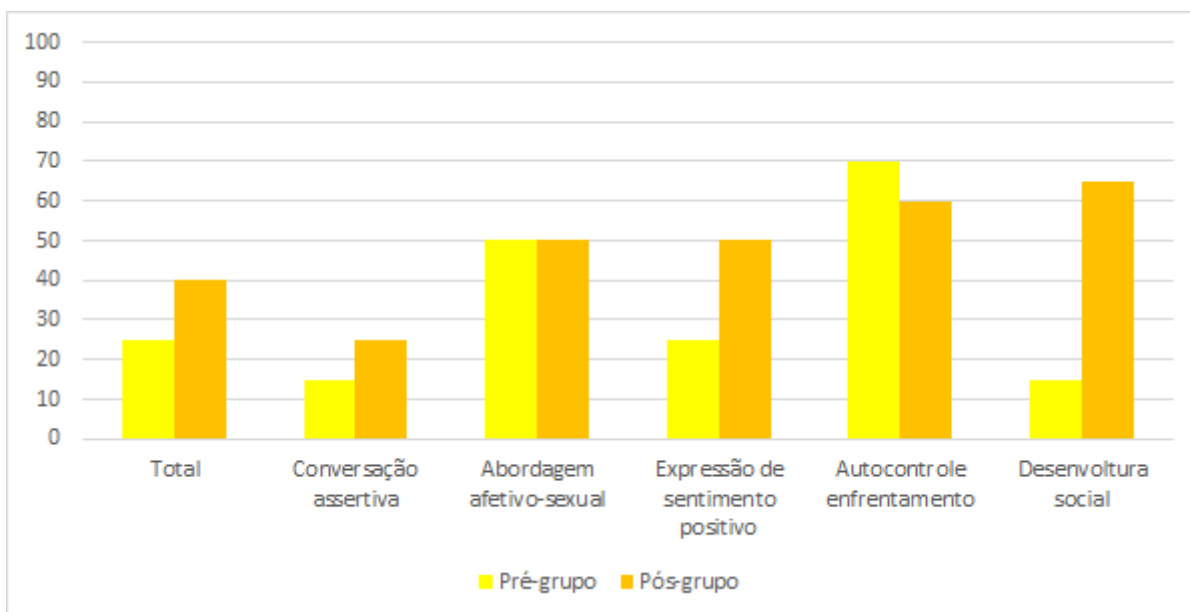


Figura 5: Percentil da aplicação do Inventário pré-grupo e pós-grupo (Total e Fatorial) da Participante B.

Notou-se em um dos ensaios comportamentais que a jovem apresenta baixa autoestima, essa supostamente pode ser derivada de seu déficit de atenção. B. comentou sobre quando é demandada para fazer um trabalho de artes e que quando o projeto começa a dar errado, sente vergonha, frustração, incerteza e ineficiência. A partir disso ela procura por outras ideias e projetos, o que no final a leva a não fazer o trabalho pedido e não mostrar sua arte às pessoas. Pode-se dizer que sua falta de concentração e procrastinação para realizar tarefas atuam como comportamentos de esquiva, já que evitando as obrigações escolares, também evita as possíveis críticas pelo trabalho mal feito (SIDMAN, 1995).

Durante as discussões, a jovem levantou alguns pontos em relação a sua vivência como jovem preta. Comentou sobre a ansiedade e a dor geradas por situações de cobrança, já que percebe que foi tirado dos negros a possibilidade de ser medíocre, é preciso o tempo todo bater as expectativas das demais pessoas sobre o próprio potencial. Além disso, trouxe que atualmente, quando frequenta um local com muitas pessoas brancas, como a faculdade, se sente como um “alien” em um ambiente que não lhe pertence, mas reconhece que o problema não está no que ela diz ou faz, mas na forma como as pessoas a enxergam por causa de sua cor. Como é discutido por Pinto e Ferreira (2014), a característica racial do sujeito é

exaltada em relação as demais, o sujeito negro acaba sendo reconhecido apenas pela sua cor, tendo suas inúmeras outras características postas de lado. Desta forma, entende-se que os comportamentos desse grupo étnico são constantemente vigiados e justificados a partir de sua cor – situação que não ocorre com sujeitos brancos, já que esses são socialmente considerados o padrão de normalidade.

Outros comportamentos apresentados por B. são relacionados novamente à autoestima. A jovem comentou que nega elogios feitos sobre ela, pois não acredita que alguém sentiria tanto afeto por ela a ponto de elogiá-la e que por isso se justifica para não merecer o elogio. Entende-se que esse comportamento está diretamente associado a história de reforçamento da jovem, na qual a mesma provavelmente não teve acesso a elogios ou críticas positivas, o que acarretou em uma autoavaliação negativa. Desta forma, ainda que os elogios recebidos sejam genuínos, B. não os aceita (SKINNER, 1967). Outra situação trazida foi a dificuldade de se impor para manter uma decisão, na qual algum familiar dá segundas opiniões persistentes, o que leva a jovem a perder a paciência, cansar de ouvir, e então fazer o que a pessoa pede, mesmo não querendo, ou na pior das hipóteses, começa a duvidar de sua decisão. Esses comportamentos podem estar associados com a história de reforçamento citada anteriormente, B. provavelmente não teve acesso a muitos reforçadores ao emitir o comportamento desejado (decisão tomada), essa condição somada ao fato de ouvir segundas opiniões insistentes é um estímulo aversivo para B., influencia a jovem em emitir uma resposta de fuga (realizar a decisão tomada por outra pessoa) a fim de eliminar esses estímulos (SIDMAN, 1995).

A partir desses pontos, B. trouxe que a pior coisa de todas essas situações é o sentimento de impotência, na qual sua única escolha é “não ligar e seguir em frente” para evitar sentimentos ruins, mas que reconhece a importância de um espaço para conversar sobre isso, aliviar as angústias e pensar o que fazer sobre tudo isso – o que mostra que o grupo teve um valor reforçador para a jovem (SIDMAN, 1995).

Sobre a queda em seu percentil de autocontrole/enfrentamento (F4), é possível supor ao observar as sessões que a jovem participou, que B. identificou as situações de ansiedade e sua dificuldade de lidar com elas, mas não teve oportunidade de trabalhá-las e treiná-las em outras sessões de ensaio

comportamental. Considerando que no grupo não houve uma sessão que trabalhasse especificamente o tema abordagem afetivo-sexual (F2), entende-se que o percentil de B. se manteve, pois as contingências externas ao grupo também se mantiveram.

Por ter participado de apenas três encontros, não foi possível modelar os comportamentos indesejáveis de B. Ao ser perguntada sobre o motivo de sua ausência, a jovem comentou que tem usado grande do seu tempo para estudar em decorrência do final do semestre, fato que deixava a participante cansada e com pouco tempo para as sessões. A partir dos desafios de B. com os estudos, a pesquisadora considerou plausível a justificativa da jovem, já que com o pouco tempo de convívio o grupo não se tornou um estímulo com um alto valor reforçador – fato que não colaborou para uma maior frequência de B. nos encontros.

Na figura abaixo (Figura 6), pode-se observar os resultados do participante G. antes e depois dos encontros. De modo geral, o jovem melhorou seu repertório comportamental, aumentou seu repertório em algumas habilidades, como conversação assertiva, expressão de sentimento positivo e autocontrole/enfrentamento, e se manteve igual em abordagem afetivo-sexual e desenvoltura social.

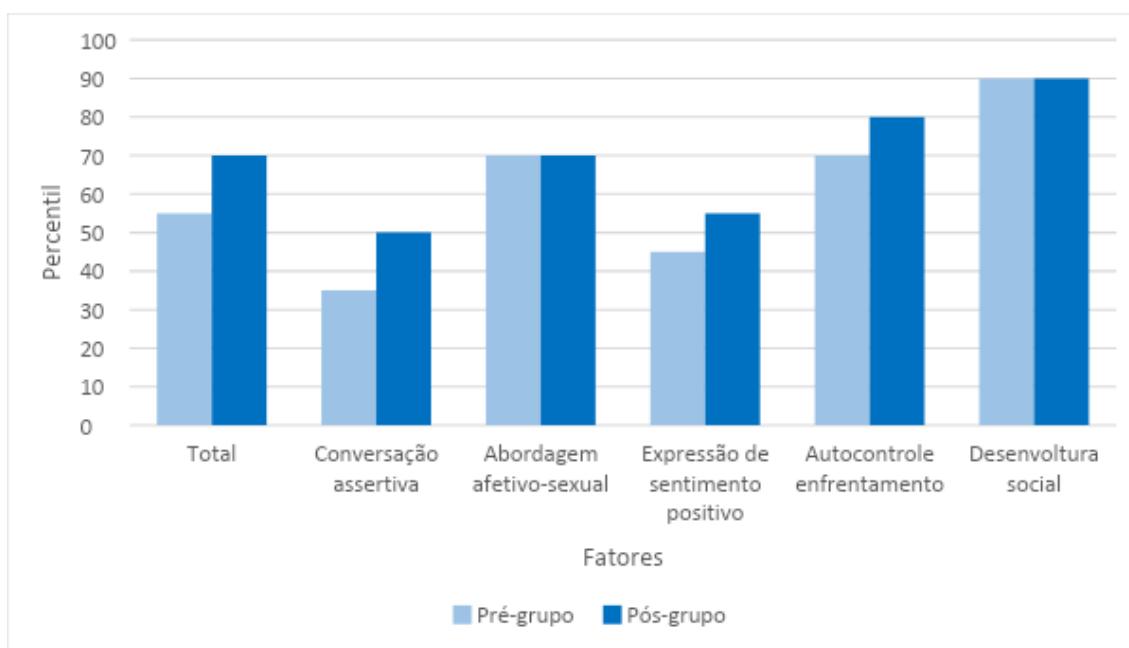


Figura 6: Percentil da aplicação do Inventário pré-grupo e pós-grupo (Total e Fatorial) do Participante G.

Com o decorrer das sessões, foi possível observar mudanças no comportamento do participante. No início, o jovem apresentava um repertório de comportamentos agressivos, em situações de ansiedade ou estresse, costumava responder às pessoas com grosserias, ofensas ou falas passivo-agressivas, ainda que tivesse um bom conhecimento em práticas de como expressar suas necessidades. Como na situação em que um colega de trabalho opinou sobre seu peso e o jovem imediatamente comentou *“já posso jogar os espelhos de casa fora, porque tenho você para me avisar sobre meu corpo”* – devolve de forma grossa a fim de deixar a pessoa desconfortável e parar de comentar. Entende-se que essa classe de comportamento está associada com a história de reforçamento do jovem, na qual a emissão de respostas agressivas (falas ácidas) foi reforçada negativamente ao eliminar os estímulos aversivos presente em seu ambiente, como por exemplo, as opiniões maldosas de seus colegas de trabalho (SKINNER, 1967).

Com o decorrer dos ensaios, o participante teve seu comportamento alterado, aumentou sua frequência de respostas assertivas, e com os reforços do grupo conseguiu expandir seu repertório – nas últimas sessões se expressou de forma explícita, conseguiu expor sua opinião e se defender do outro sem um tom ácido. É possível notar a diferença por meio de um ensaio comportamental no qual o jovem

estava em uma situação de racismo mascarado, conversando com alguém que não reconhece a importância das queixas da comunidade negra. G. respondeu: *“Eu acho importante sim, você não vai entender, porque você não está nesse lugar, não é uma questão de dar atenção, mas é porque tem pessoas que sofrem por isso, não tem suas necessidades básicas atendidas. Você sempre foi ouvido e atendido, dificilmente vai conseguir entender, mas elas são reais e precisam ser ouvidas, pode não ser parte da sua realidade, mas acontecem, não é questão de vitimização, são queixas pedindo o mínimo, o mínimo que você já tem e que não vai te fazer falta, você não vai perder.”*

Embora G. tivesse alguns comportamentos indesejáveis, o jovem atuou como um modelo para o restante do grupo, suas sugestões de encenação eram constantemente aceitas, seus comentários eram aprovados pelo grupo e seus elogios tinham um alto valor reforçador para as demais participantes, principalmente para Lv., que se tornou uma amiga. Entende-se que isso pode ter ocorrido devido a seu repertório altamente elaborado em desenvoltura social (F5), colaborando para a modelação das demais participantes e para o reforçamento positivo de G. – reforçamento que garantiu a manutenção de seu repertório e percentil (SKINNER, 1967). Considerando que no grupo não houve uma sessão que trabalhasse especificamente o tema abordagem afetivo-sexual (F2), entende-se que o percentil de G. se manteve, pois, as contingências externas ao grupo também se mantiveram.

Além disso, foi notada uma mudança na autopercepção do participante. A partir das trocas e do apoio vindo do grupo, G. deixou de se sentir alguém violento para se reconhecer como alguém que sabe se posicionar e defender seus interesses. Pode-se deduzir que isso ocorreu, pois durante sua história de vida o jovem foi punido pela comunidade majoritariamente branca ao se comportar dessa forma. Embora fosse reforçado por afastar determinadas pessoas, ser reconhecido como um homem agressivo o fazia muito mal, já que também perdia outros reforçadores (CHAGAS, 2018). Entende-se essa contingência de punição pela construção das relações raciais, na qual os homens negros são vistos como agressivos e com uma imagem animal. Desta forma, ao se posicionarem de maneira semelhante aos sujeitos brancos, não são reforçados como o outro grupo étnico, ao invés disso, são punidos pela comunidade. Para complementar, nota-se que no

decorrer dos anos, foram criados na sociedade estigmas de caráter físico, social e intelectual associados ao sujeito negro, que ao serem legitimados pela elite dominante branca, tornaram-se verdades absolutas, influenciando diretamente na forma como a comunidade negra vive (PINTO e FERREIRA, 2014).

Com os exercícios do grupo, esses comportamentos de se posicionar, antes punidos, começaram a ser reforçados. Deu-se uma nova percepção para sua maneira de se defender – fato que fez o participante se sentir bem consigo mesmo e com as habilidades sociais adquiridas.

Na figura abaixo (Figura 7), pode-se observar os resultados da participante Lv. antes e depois dos encontros. De modo geral, a jovem melhorou seu repertório comportamental, aumentou seu repertório na maioria das habilidades, como conversação assertiva, expressão de sentimento positivo, abordagem afetivo-sexual e desenvoltura social, e se manteve igual em autocontrole/enfrentamento.

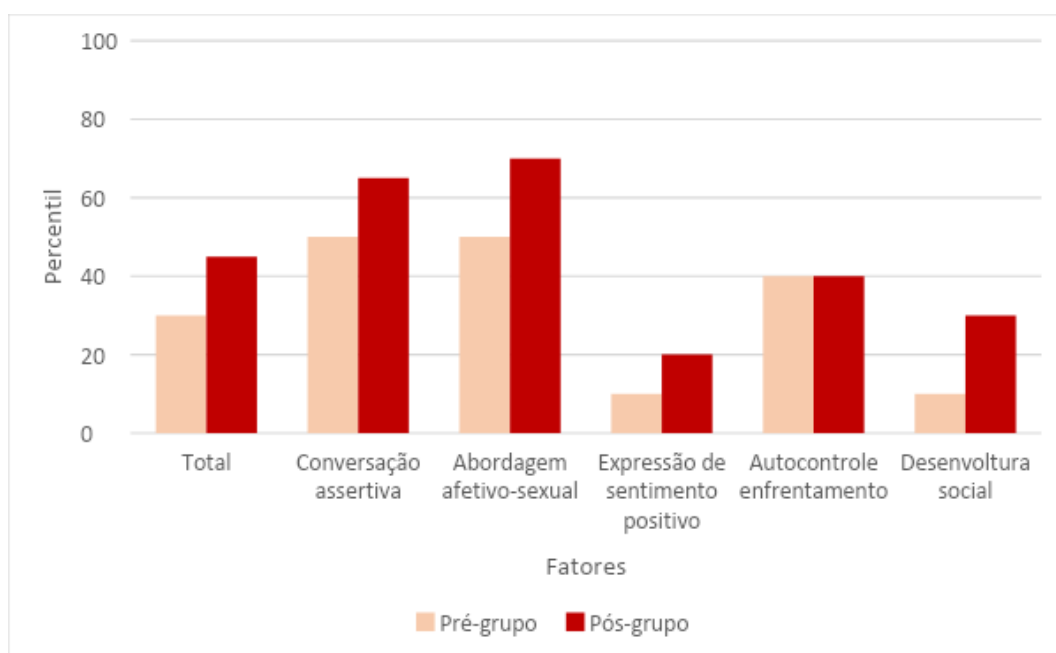


Figura 7: Percentil da aplicação do Inventário pré-grupo e pós-grupo (Total e Fatorial) da Participante Lv.

No início do grupo a jovem apresentava um repertório de comportamentos agressivos. Em situações descritas como de ansiedade ou estresse, reagia de forma abrupta e ríspida – aumentando o tom da voz, ofendendo o outro ou simplesmente saindo do ambiente. Como na situação vivida em sua antiga república, na qual em

uma noite foi feita uma festa, quando a jovem chegou em casa depois de um dia agitado, encontrou um casal em sua cama. Comentou que no momento ficou muito irritada, gritou e disse que odiava a pessoa, foram meses de mágoa guardada sobre a pessoa, pois se irrita profundamente com a invasão de seu espaço. A participante apresentou sua insatisfação com esses comportamentos, pois não identificava benefício algum, faziam com que ela perdesse reforçadores como o apoio dos colegas de classe e a boa convivência com as colegas de república e com os familiares.

No decorrer dos ensaios comportamentais, foi possível observar uma alteração no comportamento de Lv. A partir dos modelos dos outros participantes e dos reforços da pesquisadora, a jovem aumentou a emissão de comportamentos desejáveis e diminuiu a emissão dos comportamentos agressivos (SKINNER, 1967). Em situações de estresse e tensão, conseguiu se posicionar, expressar sua opinião e fazer pedidos de forma assertiva, ou seja, em situações aversivas alcançou seu reforçador ou eliminou o estímulo aversivo com menor probabilidade de ser punida (DEL PRETTE 2008, *apud* CORDEIRO, 2010).

Pode-se identificar essa mudança nos relatos da jovem sobre sua relação com os pais, que reconhece como uma relação conflituosa. Lv. contou sobre uma situação vivida com a mãe, na qual a mãe comia toda comida e não deixava nem as sobras para ela. Disse que conseguiu explicar seu desconforto, já que o mercado era longe, pediu para que deixasse mais comida para ela e descobriu que a mãe não percebia que isso estava acontecendo, como resultado, a mãe entendeu a filha e agora as duas convivem bem sem esse problema. Outra situação foi em relação a uma visita na casa da avó, na qual Lv. acabou encontrando o pai e se sentiu muito tensa com sua presença. Contou que sempre ficava muito nervosa perto dele, mas que dessa vez conseguiu dar um “bom dia educado”, sem ofendê-lo ou criar uma confusão.

Embora seu percentil de autocontrole/enfrentamento (F4) tenha se mantido igual antes e depois do grupo, percebeu-se que os comportamentos de autocontrole reforçados no grupo foram generalizados para ambientes fora do grupo, como a classe da faculdade, o ambiente familiar e a relação com o namorado (SKINNER, 1967). Foi possível identificar a influência de seu novo repertório de comportamentos

na resolução de problemas e na qualidade de suas relações interpessoais – a jovem tem resolvido seus conflitos de forma efetiva, impõe seus limites e exigências de modo que não saia prejudicada e não prejudique os demais (DEL PRETTE 2008, *apud* CORDEIRO, 2010).

Em relação a sua vivência como jovem negra, Lv. trouxe alguns pontos interessantes, como o medo que sente ao visitar os pais brancos dos amigos, pois espera que vão maltratá-la. Esse comportamento nomeado como medo também é apresentado nos relatos sobre seu ambiente de estudo, no qual é tratada diferente dos demais alunos brancos, o que faz com que Lv. fique acuada e sem oportunidades para discutir. Importante ressaltar que a jovem associa esse comportamento ao discurso que lhe foi “ensinado” de que faculdade não era lugar para pessoas negras.

Pode-se entender esse comportamento a partir de duas dinâmicas, a primeira é relacionada ao processo de generalização, na qual a jovem por ter sido punida diversas vezes em ambientes com grupos de pessoas brancas, ocorreu a generalização dessa situação (SKINNER, 1967). Desta forma, os demais ambientes que em estão presentes pessoas brancas se tornaram aversivos, ainda que Lv. não tenha sido necessariamente punida nesses ambientes. Outra hipótese está relacionada ao controle por regras, na qual a partir da descrição de contingências transmitidas por outras pessoas, como os familiares, amigos ou mídia, criou-se uma relação arbitrária entre os ambientes com pessoas brancas e estímulos aversivos (CHAGAS, 2018). Desse modo, ainda que Lv. não tenha sido punida em determinados ambientes, o reconhecimento de que isso pode ocorrer é o suficiente para emissão de comportamentos de fuga/esquiva.

Considerando a interseccionalidade, termo discutido por Djamila Ribeiro (2019), é perceptível o desconforto da participante em relação aos estereótipos postos sobre a mulher negra, como uma pessoa limitada, com funções específicas, símbolo da beleza exótica e entendida como um troféu. Ainda que Lv. compreenda que esses estereótipos não são coerentes, a jovem se sente insegura e em desvantagens em algumas situações por não se enquadrar nesse perfil. Assim como G., comentou também sobre a diferença de tratamento em relação as pessoas brancas, já que essas teriam o direito de machucar as pessoas negras, mas quando

a situação é ao contrário, os negros são martirizados. Ou seja, os comportamentos da população negra é constantemente vigiado e justificado a partir de sua cor, diferentemente dos sujeitos brancos, que representam socialmente o padrão de normalidade (PINTO e FERREIRA, 2014).

Outro ponto relevante é a noção de controle trazida pela participante. No início, Lv. comentou que não conseguia controlar seus comportamentos, quando estava em uma situação de ansiedade ou estresse, agia por impulso, o que a deixava posteriormente chateada ou arrependida. Com o decorrer das sessões, foi possível observar um aumento na frequência dos comportamentos de ponderação. Ou seja, com as atividades Lv. foi capaz de identificar os estímulos sobre os quais alguns de seus comportamentos eram controlados, o que possibilitou que a jovem analisasse a situação (tríplice contingência) e emitisse uma resposta mais adequada (SKINNER, 1967).

Na figura abaixo (Figura 8), pode-se observar os resultados da participante Lr. antes e depois dos encontros. De modo geral, a jovem melhorou seu repertório comportamental, aumentou seu repertório nas habilidades de conversação assertiva, autocontrole/enfrentamento e desenvoltura social, e regrediu nas habilidades de abordagem afetivo-sexual e expressão de pensamento positivo.

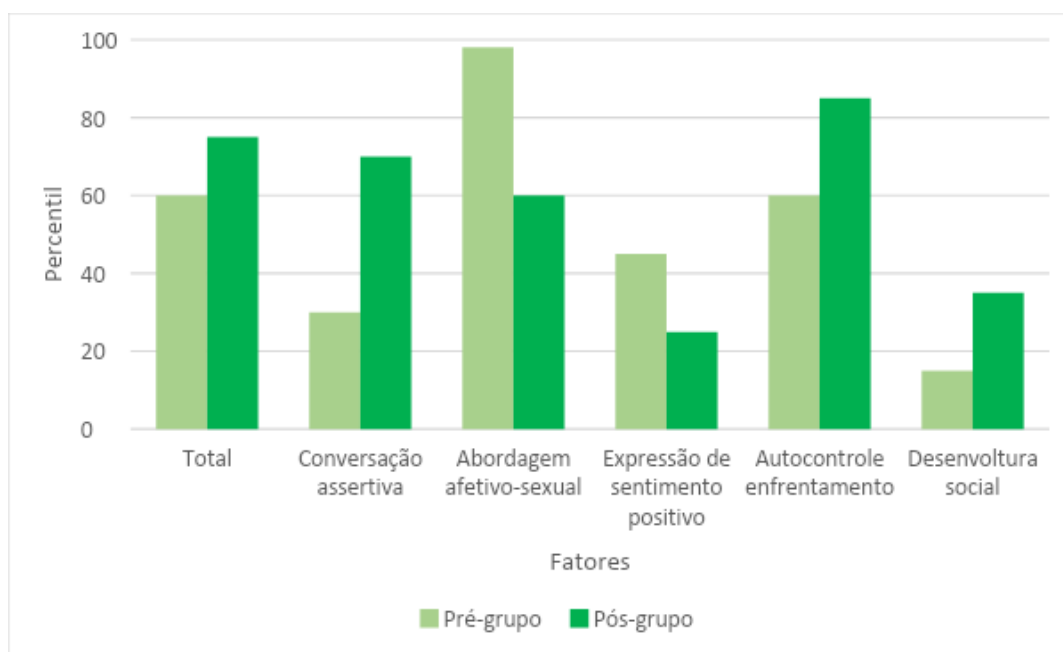


Figura 8: Percentil da aplicação do Inventário pré-grupo e pós-grupo (Total e Fatorial) da Participante Lr.

Assim como outros participantes, Lr. apresentava alguns comportamentos agressivos quando estava em uma situação de ansiedade ou estresse, principalmente em relação a interações com o pai. Como em um momento de discussão com o pai, na qual a jovem gritou e ofendeu o pai, mas compreendeu que tinha chegado no seu limite e precisou subir o tom de voz para ser ouvida. Durante o grupo, a participante apresentou algumas questões em relação a autoestima e autoconfiança, em algumas atividades trouxe que tinha dificuldade de identificar características positivas e de se arriscar em atividades novas por insegurança de não conseguir realizá-la ou realizar de uma forma inferior – como na sessão com a artista Larissa Magalhães, em que Lr. confessou se sentir mal por não conseguir desenhar bem. Essa insegurança tem afetado diretamente em sua programação para um intercâmbio no futuro, já que costuma acreditar que não vai dar certo. Pode-se interpretar que esse comportamento está associado a história de reforçamento da jovem, na qual Lr. não teve acesso aos reforçadores desejados ao realizar planos anteriores, o que a leva a supor que não conseguirá realizá-los novamente.

Com os exercícios de ensaio comportamental, os modelos do grupo e os reforços da pesquisadora, foi possível notar uma mudança nas respostas de Lr.

diante destas situações (DEL PRETTE 2008, *apud* CORDEIRO, 2010). Na última sessão, a jovem comentou sobre uma situação aversiva que vivenciou com o pai na qual agiu de forma diferente das anteriores, conseguiu expressar seu descontentamento com o pai sem ofendê-lo ou magoá-lo, o que pareceu uma grande vitória para Lr., já que a participante compartilhou o relato com sorrisos e voz animada. Pode-se dizer com o relato, que os comportamentos emitidos nos encontros de comunicação assertiva foram generalizados para ambientes externos ao grupo.

Foi apontado também que após as sessões, Lr. tem conseguido analisar melhor as situações que vivencia e planejar de maneira mais rápida suas respostas em relação ao racismo – ponto relevante para o repertório da jovem, já que a mesma está inserida em ambientes com pessoas majoritariamente brancas, como o trabalho e a faculdade.

A questão racial se mostrou bastante presente nas relações de Lr., a jovem comentou sobre a dificuldade de se relacionar com brancas pelo medo de ser incompreendida e sobre a objetificação de seu corpo, processo que a faz se sentir reduzida apenas a isso. Sabe-se que o histórico de escravidão no Brasil influencia diretamente na maneira como os sujeitos negros são vistos, em relação a mulher negra, esta tem seu corpo depreciado, sexualizado e exposto – situação que a coloca em lugar de desmerecimento social, material e moral (OLIVEIRA, 2014). Apesar disso, percebeu-se que a jovem possui um bom repertório para lidar com pessoas brancas ao seu redor, como por exemplo, fazer uso de comparação para afirmar seu ponto de vista sobre racismo estrutural e buscar a reflexão de seus colegas sobre os temas.

Considerando que no grupo não houve uma sessão que trabalhasse especificamente o tema abordagem afetivo-sexual (F2), entende-se que o percentil de Lr. teve uma queda devido a contingências externas ao grupo. Supõe-se que essa alteração pode ter ocorrido em decorrência dos recentes conflitos com as pessoas com quem a jovem tem se relacionado, já que a alteração do percentil se deu pela alteração de duas respostas específicas do Inventário: *abordar para relação sexual* e *apresentar-se a outra pessoa*. Já sobre o fator expressão de sentimento positivo (F3), pode-se interpretar que provavelmente essa alteração foi

influenciada por questões externas ao grupo somadas à percepção de que não era boa suficiente em algumas dinâmicas propostas. Desta forma, ainda que Lr. participasse das discussões e fosse reforçada pela pesquisadora e pelos demais participantes, os encontros não foram suficientes para estabelecer uma relação exclusivamente reforçadora entre os estímulos que generalizasse para os demais ambientes (SKINNER, 1967).

Na figura abaixo (Figura 9), pode-se observar os resultados da participante M. antes e depois dos encontros. De modo geral, a jovem manteve seu repertório comportamental, aumentou seu repertório nas habilidades de abordagem afetivo-sexual e expressão de sentimento positivo, regrediu nas habilidades de conversação assertiva e autocontrole/enfrentamento, e manteve sua habilidade de desenvoltura social.

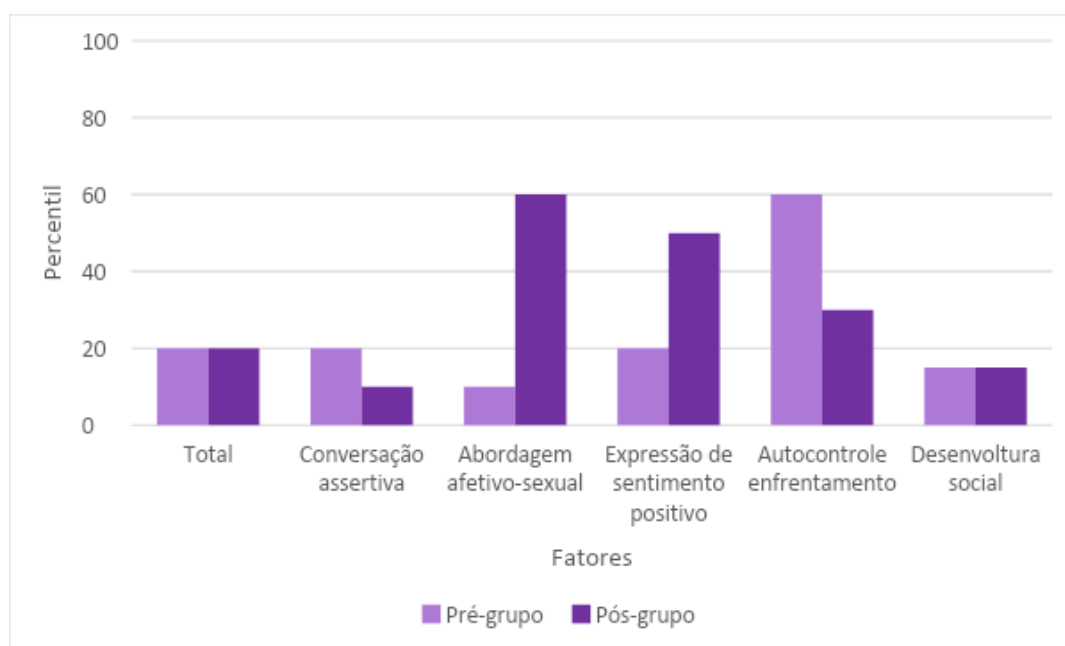


Figura 9: Percentil da aplicação do Inventário pré-grupo e pós-grupo (Total e Fatorial) da Participante M.

No decorrer dos encontros, notou-se uma mudança em seu comportamento diante de situações em que a jovem era requisitada para se posicionar ou opinar. Diferentemente do restante do grupo, no início do projeto a participante não apresentava comportamentos de expressão opinião, atuava de forma passiva, buscando ouvir o próximo sem dar seu ponto de vista. Entende-se que esse

repertório foi reforçado negativamente pela comunidade de M., já que quando a jovem não falava, essa evitava ser punida ou exposta por possíveis erros (SIDMAN, 1995). Com os ensaios comportamentais, a participante foi apresentada a diferentes formas de se posicionar e foi reforçada pelo grupo ao emitir alguns desses comportamentos, o que com o decorrer das sessões aumentou a frequência dos comportamentos desejados e diminuiu a frequência dos comportamentos de fuga-esquiva nos encontros (SKINNER, 1967).

Nas discussões, foi possível observar que parte das situações de ansiedade e estresse de M. era relacionada com a demonstração de vulnerabilidade e com o receio de dar abertura para possíveis críticas. Contudo, a jovem proporcionou ao grupo diversas estratégias para lidar com a ansiedade, como respirar fundo, ignorar a pessoa, se distrair com outros estímulos e compreender o futuro como algo que ainda não existe – comportamentos relevantes para controle das respostas de ansiedade e raiva (LIPP, 2003).

Em relação a sua experiência como uma jovem negra, M. trouxe sua percepção sobre os elogios vindo de pessoas brancas, comentou que esses atuam como uma maneira de colocar os negros em um lugar específico, já que dizer que os negros são bons em algo (como em trabalhos manuais), lhes dão a liberdade de dizer que também são bons em algo (como em trabalhos intelectuais). Esse aspecto também está associado ao racismo estrutural e aos estigmas de caráter físico, social e intelectual postos sobre a comunidade negra, que acaba limitando suas possibilidades e potencialidades (PINTO e FERREIRA, 2014). Desta forma, notou-se que a jovem reconheceu o papel do grupo para a troca de vivências, já que pontuou a importância de estar ciente do tema e de saber se posicionar em relação a ele.

Importante ressaltar que, embora os comportamentos de comunicação passiva fossem ruins para M., a fazendo se sentir desconfortável e receosa em situações de discussão, seu repertório foi usado como modelo para os participantes que possuíam um repertório mais agressivo. Em algumas sessões, G. e Lv. comentaram que gostariam de ter as habilidades da jovem de esperar o outro terminar de falar e buscar entender os diferentes pontos. Ainda que o reforço dos demais participantes tenha colaborado para que M. se sentisse bem consigo mesma, pode-se interpretar que toda a classe de respostas foi reforçada, incluindo

algumas das respostas de fuga-esquiva. Desta forma, parte dos comportamentos indesejáveis podem ter sido reforçados, aumentando sua frequência – fato que provavelmente influenciou na regressão de seus repertórios de conversação assertiva (F1) e autocontrole/enfrentamento (F4). Durante as sessões, a participante comentou que não via mais sua “calma” como algo ruim, pois essa era importante para ouvir o próximo.

Em comparação as pesquisas usadas como referência para o desenvolvimento das sessões, assim como no trabalho de Chagas et al (2013), no qual os participantes relataram passar a aceitar sentimentos e pensamentos, se expor e enfrentar situações que anteriormente eram evitadas pelo medo ou desconforto, também foi observado na presente pesquisa que os participantes aceitaram suas características antes punidas pela comunidade branca e comentaram se expor e enfrentar situações que antes eram evitadas pelo histórico de punição. Notou-se também uma diminuição das respostas de ansiedade apresentadas em determinadas situações aversivas, o que melhorou a qualidade de suas relações interpessoais, assim como apresentado na pesquisa de Souza (2011), na qual houve uma diminuição significativa nos sintomas de ansiedade e uma melhora nos sintomas externalizantes.

Desta forma, percebeu-se que as dinâmicas usadas somadas ao trabalho em grupo influenciaram no desenvolvimento mútuo dos participantes no decorrer dos encontros – assim como foi apontado na pesquisa de Magalhães e Murta (2003), na qual esse modelo de intervenção foi adequado e eficaz no ponto de vista de temas e técnicas escolhidos, assim como das condições do processo grupal, como por exemplo o vínculo estabelecido entre os participantes e o estímulo ao suporte social.

3.3.2 Análise das sessões

Sessão 1

A partir da descrição do encontro, pode-se dizer que o primeiro objetivo (integração do grupo) foi atingido, já que os participantes conseguiram se apresentar para o restante do grupo, compartilhar interesses em comum, como o interesse pela

Psicologia, trocar experiências, além de se mostrarem animados com as próximas. Isso foi observado por meio das falas dos participantes sobre o interesse em participar de um grupo, compartilhar experiências com semelhantes e realizar dinâmicas que os ajudem a lidar com um tema delicado e pouco discutido, o racismo. Durante a sessão os participantes emitiram comportamentos de felicidade, como risadas e sorrisos – o que fortalece a hipótese de que foi feita uma integração saudável dos participantes. Sobre o segundo objetivo (familiarização dos participantes com o modelo de grupo, seus objetivos e dinâmicas) notou-se que o mesmo também foi atingido. Durante as apresentações da pesquisadora, os participantes se mostraram atentos às informações, questionaram os pontos em que tiveram alguma dúvida e confirmaram compreensão ao serem questionados pela monitora. Pode-se pontuar esses comportamentos a partir dos comentários feitos pelos participantes sobre a temática e as dinâmicas apresentadas.

Sessão 2

Pode-se assumir que os objetivos do segundo encontro foram alcançados. Em relação a compreensão dos conceitos de racismo, ansiedade adaptativa, ansiedade excessiva e suas manifestações físicas e comportamentais, notou-se que os participantes aprenderam os principais pontos apresentados, pois conseguiram discutir os temas e trazer exemplos pessoais no decorrer das discussões – comportamentos que contribuíram para o andamento do encontro e o surgimento de novas questões, como por exemplo, a insegurança. O segundo objetivo (apresentação de formas de controle das respostas fisiológicas da ansiedade) foi atingido por meio do exercício de relaxamento muscular progressivo, no qual observou-se que os participantes diminuíram sua frequência respiratória e relaxaram os músculos do corpo – estados corporais que apontam um estado de tranquilidade. Ao final da sessão, os participantes comentaram o intuito de realizar o exercício fora do grupo em momentos de estresse, o que reafirma os benefícios e seu efeito relaxante.

Sessão 3

Na terceira sessão, os objetivos propostos foram cumpridos. Por meio da apresentação dos conceitos de pensamentos automáticos, notou-se que os

participantes conseguiram apreender as informações trazidas pela pesquisadora, pois durante as discussões compartilharam diversos exemplos de situações pessoais que se configuram como pensamentos automáticos – como o exemplo de B., no qual a jovem comentou que ao receber a demanda de um projeto, acredita inicialmente que não vai conseguir realizá-lo. O objetivo em relação ao quadro de Perdas e Ganhos, também foi alcançado, já que a partir de sua construção, os participantes puderam reconhecer de maneira mais explícita os conceitos de pensamentos automáticos e algumas das contingências presentes em suas vidas. Em continuação ao exemplo de B., após o pensamento de que não irá conseguir realizar o projeto, a jovem costuma se sentir ansiosa, então como estratégia, se afasta da tarefa fazendo outras atividades, ao final, realmente não consegue realizar o projeto – configurando um comportamento de fuga e impossibilitando o acesso a reforçadores, como um possível sucesso se B. continuasse com o projeto. Pode-se concluir a partir das discussões feitas em grupo que os participantes iniciaram o processo de identificação de repertório comportamental, embora sejam situações pontuais, o grupo foi capaz de analisá-las considerando os elementos da tríplice contingência.

Sessão 4

A partir das descrições, foi possível observar que os objetivos foram atingidos. Os participantes conseguiram esquematizar algumas situações aversivas, apresentadas inicialmente como situações de incômodo para melhor compreensão dos jovens. Notou-se que embora os participantes estivessem compartilhando situações aversivas, os mesmos pareciam confortáveis descrevendo as contingências, já que conseguiram descrevê-las para o restante do grupo e discutir por longo período de tempo. Esse comportamento fortalece a hipótese de que o ambiente do grupo se tornou um ambiente seguro e reforçador para os jovens, considerando as discussões de Skinner (1967), que apontam que entrar em contato com possíveis temas aversivos, aumenta a frequência de comportamentos de fuga/esquiva – comportamentos não observados nessa sessão específica. Por meio dos relatos, notou-se que os jovens se perceberam em um processo de autoconhecimento, já que comentaram estarem observando a situação de um ponto

de vista diferente, no caso de maneira mais analítica, identificando os elementos da tríplice contingência.

O segundo objetivo (apresentação de formas de controle das respostas fisiológicas da ansiedade) foi atingido por meio do exercício de relaxamento muscular progressivo, no qual observou-se que os participantes diminuíram sua frequência respiratória e relaxaram os músculos do corpo – estados corporais que apontam um estado de tranquilidade. Ao final da sessão, os participantes comentaram que estavam realizando o exercício fora do grupo em momentos de estresse devido ao trabalho e faculdade, o que comprova os benefícios e seu efeito relaxante.

Sessão 5

Previamente, a sessão 5 foi planejada para que os participantes em dupla realizassem uma encenação inicial, seguida de uma modelagem dos comportamentos a partir da discussão em grupo sobre diálogo encenado, e ao fim, a situação seria novamente encenada com as modificações. Contudo, a partir da vivência da pesquisadora em outras situações de encenação virtual, foi decidido alterar um aspecto da dinâmica, a fim de evitar constrangimento ou inibição dos comportamentos devido à exposição (possível estímulo aversivo). Desta forma, cada participante compartilhou uma situação aversiva e em conjunto o grupo planejou e encenou possíveis alternativas de resposta.

Após as alterações necessárias, pode-se dizer que os objetivos da sessão foram alcançados. Por meio do ensaio comportamental, os participantes foram capazes de que experienciar diferentes formas de enfrentar situações aversivas, os jovens comentaram suas estratégias de enfrentamento, receberam alternativas do restante do grupo e foram reforçados pela pesquisadora no decorrer da apresentação das estratégias – os processos de modelação e modelagem foram fundamentais para a emissão de novas respostas. Em relação à tarefa de entrar em contato com situações com nível de aversão baixo, notou-se que essa foi efetiva, pois os participantes reconheceram a importância do exercício para aprimorar as estratégias desenvolvidas em grupo e se comprometeram a realizá-la.

Sessão 6

Pode-se considerar que os objetivos foram cumpridos. Os participantes realizaram a tarefa proposta na sessão anterior e foram reforçados pela pesquisadora e pelo restante do grupo pelas estratégias emitidas. Em relação a segunda atividade, “*Explorando minhas habilidades*”, notou-se que embora os jovens apresentassem certa dificuldade para buscar uma qualidade, todos conseguiram compartilhar com o grupo algumas de suas habilidades – comportamento que foi novamente reforçado pela pesquisadora a fim aumentar sua frequência. Sobre a última dinâmica, os participantes conseguiram treinar os comportamentos de elogiar e ser elogiado, além de estimular o autoconceito positivo. A partir das trocas, foi possível observar que ambos comportamentos (elogiar e ser elogiado) foram reforçados pelo restante do grupo, assim como a percepção de que os jovens têm qualidades e características positivas – pode-se afirmar a hipótese a partir do relato de um dos participantes, no qual G. comentou que foi importante reconhecer que algo que por ele era visto como ruim ou negativo devido sua experiência de vida, foi visto pelo grupo como algo bom e modelo para os demais.

Sessão 7

A partir da descrição do encontro, pode-se afirmar que o objetivo da sessão foi atingido. Por meio da apresentação da artista do coletivo *QuebradaCria* sobre potencialidades, representação positiva e empoderamento dos negros, foi observado um processo de modelação, no qual os jovens se inspiraram nas atividades de Larissa Magalhães para planejar estratégias de expressar suas potencialidades. Com as discussões, notou-se que o grupo se identificou com a artista, por meio da semelhança entre suas histórias de reforçamento – fator que contribuiu para a modelação de comportamentos.

Sessão 8

Foi observado que os objetivos do encontro foram alcançados. A apresentação dos conceitos das três formas de comunicação foi adequada e suficiente para a compreensão dos participantes sobre a temática, pode-se afirmar essa hipótese a partir dos comentários dos jovens sobre experiências pessoais, nas

quais os mesmos emitiram as diferentes formas (passiva, agressiva e assertiva). Sobre o ensaio comportamental, percebeu-se que esse foi efetivo. Por meio do planejamento, encenações das formas de comunicação e reforços da pesquisadora e do restante do grupo, os participantes conseguiram distinguir os comportamentos e aumentar a frequência dos comportamentos de comunicação assertiva, sendo capazes de se posicionarem em situações aversivas, expressarem sua opinião e resolver conflitos com menor probabilidade de punição. Em relação à tarefa de entrar em contato com situações com nível de aversão médio, notou-se que essa foi efetiva, pois os participantes reconheceram a importância do exercício para aprimorar as estratégias desenvolvidas em grupo e se comprometeram a realizá-la.

Sessão 9

A partir da descrição da sessão, pode-se dizer que os objetivos foram cumpridos. Os participantes realizaram a tarefa proposta na sessão anterior e foram reforçados pela pesquisadora e pelo restante do grupo pelas estratégias emitidas. Em relação a dinâmica da Escala do Racismo Moderno (NAVAS, 1998), os participantes conseguiram planejar e encenar respostas para as frases apresentadas, com o modelo dos demais participantes e o reforço das coordenadoras, notou-se que houve um aumento na frequência das respostas de comunicação assertiva. Ainda que as frases apresentassem valor aversivo por se referirem a situações de racismo, os jovens não emitiram respostas de fuga/esquiva, emitiram principalmente respostas de expressão de opinião e resolução de conflito – pode-se observar esses comportamentos, a partir das falas dos participantes, como por exemplo, no caso de Lr., que em uma situação de racismo, tentou entender o ponto de vista da pessoa, pontuar fatos e dados do Brasil para mostrar seu ponto e convencer a pessoa de que sua fala não é coerente com a realidade.

Sessão 10

Por meio das descrições, pode-se afirmar que os objetivos foram alcançados. A apresentação dos conceitos dos componentes da raiva foi adequada e efetiva para a compreensão dos participantes sobre a temática, já que durante as discussões os jovens comentaram sobre experiências pessoais, nas quais os mesmos emitiram respostas de raiva, e identificaram seus componentes nas

situações compartilhadas. Sobre a atividade das situações de ajuda e conflito, foi possível observar que os participantes conseguiram planejar estratégias para lidar com a raiva e buscar a resolução da situação a partir dos conceitos trabalhados nas sessões anteriores.

Notou-se que com o decorrer do encontro, os jovens identificaram o comportamento da raiva como um movimento de exigir respeito e impor limites, além de analisarem as diferenças na tríplice contingência caso a pessoa que está emitindo o comportamento seja branca – esse fator foi importante para a compreensão dos jovens de que seus comportamentos não estavam sendo diretamente punidos, mas que a punição estava associada ao seu tom de pele. O terceiro objetivo, apresentação de formas de controle das respostas fisiológicas da raiva, foi atingido por meio do exercício de respiração quadrada, no qual observou-se que os participantes diminuíram sua frequência respiratória e relaxaram os músculos do corpo – estados corporais que apontam um estado de tranquilidade. Os participantes relataram estar mais calmos e com sono, o que afirma seus benefícios e efeito relaxante.

Sessão 11

A partir da descrição da sessão, pode-se dizer que um dos objetivos do encontro não foi cumprido. O evento online escolhido pela pesquisadora e pela monitora não permitia que os convidados fizessem perguntas ou contribuíssem com os temas discutidos. Desta forma, não foi possível observar se os comportamentos emitidos no grupo foram generalizados para os demais ambientes online, já que os participantes não puderam interagir durante a *live*. Devido ao contexto do evento, o mesmo teve uma função semelhante à participação de Larissa Magalhães (artista visual do coletivo *QuebradaCria*), atuou como um modelo de estratégias para enfrentamento do racismo. Contudo, em relação à tarefa de entrar em contato com situações com nível de aversão alto, notou-se que essa foi efetiva, pois os participantes reconheceram a importância do exercício para aprimorar as estratégias desenvolvidas em grupo e se comprometeram a realizá-la.

Sessão 12

A partir da descrição do encontro, pode-se afirmar que os objetivos foram alcançados. Os participantes realizaram a tarefa proposta na sessão anterior e foram reforçados pela pesquisadora e pelo restante do grupo pelas estratégias emitidas. Sobre a avaliação do grupo, percebeu-se que os participantes conseguiram apontar a sessão que menos gostou, a sessão que mais gostou e seus motivos de forma esclarecedora e concisa – o que contribuiu para a análise geral do grupo. Sobre as impressões e percepções de mudança em seu repertório comportamental, foi possível observar que os participantes identificaram alterações em suas respostas, afirmaram que houve uma diminuição nas respostas passivas e agressivas, enquanto houve um aumento na frequência das respostas assertivas. Entende-se que o autorrelato foi fidedigno, pois os jovens trouxeram exemplos de situações pessoais em que se comportaram de maneira diferente dos exemplos no início do grupo. Além disso, foi observado no decorrer das sessões pela pesquisadora e pela monitora, que houve uma mudança relevante no repertório comportamental dos jovens em situações descritas como de ansiedade e estresse.

Sobre o último objetivo, foi possível aplicar o Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE) em todos os participantes para analisar a eficiência das sessões a partir da comparação dos resultados das duas aplicações. Assim como na primeira aplicação, a pesquisadora optou por aplicar o Inventário em um dia diferente do dia da sessão. Preferiu-se esse procedimento para otimizar o tempo da última sessão e diminuir a probabilidade do cansaço dos participantes influenciarem no resultado, considerando que a sessão 12 foi encerrada às 21h de um domingo.

Em relação aos resultados obtidos nas pesquisas usadas como referência para o projeto em questão, notou-se que a intervenção grupal foi efetiva devido seu caráter heterogêneo, no qual foi fornecido aos participantes diferentes modelos e pontos de vista de uma determinada situação. Percebeu-se também que, ao passo que os participantes com menor repertório comportamental tiveram acesso a modelos ao interagirem com participantes com maior repertório, esses participantes foram reforçados por terem esse papel de ajuda no grupo. Assim como foi observado no trabalho de Magalhães e Murta (2003), o vínculo criado entre os

participantes e o estímulo ao suporte social foram fundamentais para o andamento do grupo.

Outro aspecto importante, é que a partir das atividades e dinâmicas propostas, os jovens se apresentaram mais confortáveis para discutir temas que geralmente possuem um caráter aversivo – o que com o decorrer das sessões, fez com que os participantes reconhecessem a importância do debate e do treinamento para suas relações interpessoais e autoconhecimento (SILVA e MURTA, 2009).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento de habilidades sociais se apresentou eficiente para o manejo das respostas descritas como de ansiedade associadas às situações de racismo. Com exceção da Sessão 11, a qual não foi possível adaptar para o contexto virtual, todos os encontros alcançaram os objetivos propostos. Em relação à diferença de percentil pré-grupo e pós-grupo, observou-se que em média houve uma melhora no repertório comportamental dos participantes. A participante M. obteve o repertório mais inferior e apresentou uma menor evolução, o que aponta a necessidade de prosseguir com um treinamento de habilidades sociais e outros serviços terapêuticos. Em contrapartida, a participante Lv. apresentou um maior aumento nos percentis, o que pode ser associado ao seu comprometimento com a realização das tarefas e sua maior interação durante as sessões em relação aos demais participantes.

Para aplicações futuras, sugere-se incluir dinâmicas que abordem as habilidades de abordagem afetivo-sexual (F2), pois ainda que essa fosse discutida nos encontros, não foi realizado um processo de modelagem para alteração comportamental. Vale ressaltar, que a aplicação do Inventário e a realização do grupo de forma remota pode ter influenciado nos resultados obtidos, pois entende-se que estímulos apresentados à distância são menos eficientes na evocação de respostas em comparação aos estímulos apresentados presencialmente. Desta forma, espera-se que o grupo seja aplicado de forma presencial, como planejado inicialmente, para obter um resultado mais expressivo.

Sendo assim, é perceptível a importância da pesquisa para o manejo da ansiedade emitida por jovens negros, a fim de contribuir para o enfrentamento do racismo vigente. Entende-se que o treinamento de habilidades sociais pode ser implementado na Política Nacional de Saúde Integral da População Negra, apoiando o bem-estar e o desenvolvimento da comunidade negra em espaços públicos, como UBS, Centros Culturais, coletivos e afins.

5. REFERÊNCIAS

BEZERRA, Juliana. **Racismo**: tipos de racismo. Tipos de racismo. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/racismo/> . Acesso em: 28 maio 2021.

BRITO, Débora. **Maioria de mortes maternas no país ocorre entre mulheres negras jovens.** Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-05/maioria-de-mortes-maternas-no-pais-ocorre-entre-mulhere-negras-jovens> . Acesso em: 02 junho 2020.

CHAGAS, Inara. **Racismo: como essa prática é estruturada no Brasil.** 2018. Disponível em: <https://www.politize.com.br/racismo-como-e-estruturado/> . Acesso em: 28 maio 2020.

CHAGAS, Mariana Toledo. Intervenção clínica em grupo baseada na terapia de aceitação e compromisso: Manejo da ansiedade. **Acta Comportamentalia: Revista Latina de Análisis de Comportamiento**, Veracruz, v. 21, n. 4, p. 495-508, jun. 2013.

CHEHUEN NETO, José Antônio. Política Nacional de Saúde Integral da População Negra: implementação, conhecimento e aspectos socioeconômicos sob a perspectiva desse segmento populacional. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 20, n. 6, p. 1909-1916, jun. 2015. FapUNIFESP (SciELO).

Código de Ética Profissional do Psicólogo. **Conselho Federal de Psicologia**, Brasília, 2005.

CONAPIR – 4ª CONFERÊNCIA NACIONAL DE POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DA IGUALDADE RACIAL. **O Brasil na década dos afrodescendentes: Reconhecimento, justiça, desenvolvimento e igualdade de direitos**, Brasília, 2018.

CONCEIÇÃO, Djenane Brasil; PONTES, Maria Goretti. Treinamento em habilidades sociais: uma ferramenta útil para atuar em ações afirmativas? In: SAMPAIO, SMR., org. **Observatório da vida estudantil: primeiros estudos**. Salvador: EDUFBA, 209-227, 2011.

CORDEIRO, Aldenora de Castro et al. Habilidades Sociais: Teoria e possibilidades práticas no contexto educacional. In: YANO, Luciane Patrícia; OLIVEIRA, Aldecino José Ferreira de. **PSICOLOGIA SOCIAL E EDUCACIONAL**: temas, possibilidades e desafios no estado do Acre. Rio Branco, p. 376, 2010.

DEL PRETTE, Z. A. P. **Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette)**. 1ª edição. São Paulo: Casa do Psicólogo, p.46, 2001.

DEL PRETTE, Zilda A. P.; DEL PRETTE, Almir. **Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE)**: Manual de aplicação, apuração e interpretação. São Paulo: Casapsi, 2018.

GARCEZ, Thaís. **Conheça 5 exercícios de respiração para diminuir a ansiedade**. Disponível em: <https://www.selecoes.com.br/inspiracao/conheca-5-exercicios-de-respiracao-para-diminuir-a-ansiedade/>. Acesso em: 30 maio 2021.

INEP. CERQUEIRA, Daniel. Atlas da Violência. Brasília: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, p.116, 2019.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Stress e o turbilhão da raiva**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; CABRAL, Ana Carolina; GRÜN, Taísa Borges. Estudo de caso: treino cognitivo de controle da raiva em paciente com hipertensão leve. **Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn**, Campinas, v. 11, n. 2, p. 231-245, jul. 2009.

MAGALHÃES, Pethymã P.; MURTA, Sheila Giardini. Treinamento de habilidades sociais em estudantes de psicologia: um estudo pré-experimental. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v.11, n.1, p. 28-37, jun. 2003.

MATOS, C. C. DE S. A.; TOURINHO, F. S. V. Saúde da População Negra: percepção de residentes e preceptores de Saúde da Família e Medicina de Família e Comunidade. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 13, n. 40, p. 1-12, 6 jun. 2018.

MIZAEL, Táhcita M. Negritude e análise do comportamento: Publicações, relevância e caminhos para seu estudo. In: ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOLOGIA E

MEDICINA COMPORTAMENTAL, 9., 2019, São Paulo. **Comportamento em foco**. São Paulo: Sistema Integrado de Bibliotecas da Univasf, 2019. p. 120-135.

MURTA, Sheila Giardini. Aplicações do Treinamento em Habilidades Sociais: Análise da Produção Nacional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 18(2), 283-291, 2005.

NAVAS, M. S. Nuevos instrumentos de medida para el nuevo racismo. **Revista de Psicología Social**, 13, 233-239, 1998.

NOGUERA, Renato. Ubuntu como modo de existir: elementos gerais para uma ética afroperspectivista. In. **Revista da ABPN**. V. 3, n. 6, p. 147-150. nov. 2011, 2012.

OLIVEIRA, Francilene Costa de Santana. **Mulheres Negras Contos e Literatura: uma análise da condição da mulher negra no final do século XIX a meados do século XX**, 2014.

PINTO, Márcia Cristina Costa; FERREIRA, Ricardo Franklin. Relações raciais no Brasil e a construção da identidade da pessoa negra. **Pesqui. prá. psicossociais**, São João del-Rei , v. 9, n. 2, p. 257-266, dez. 2014.

RIBEIRO, Djamila. **Lugar de Fala: feminismos plurais**. São Paulo: Jandaíra, 2019.

ROLAND, Júlia Maria Santos. **Política Nacional de Saúde Integral da População Negra**. 2. ed. Brasília: Editora Ms, 2013.

SIDMAN, M. **Coerção e suas implicações**. Campinas: Editorial Psy, 1995

SILVA, Mariana de Paula e; MURTA, Sheila Giardini. Treinamento de habilidades sociais para adolescentes: uma experiência no programa de atenção integral à família (paif). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, [S.L.], v. 22, n. 1, p. 136-143, 2009. FapUNIFESP (SciELO).

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano** (J. C. Todorov, & R. Azzi, Trads.). Brasília, Brasil: Editora da Universidade de Brasília, 1967

SOUZA, Maria Augusta Mansur de. **Terapia cognitivo-comportamental em grupo para pré-adolescentes com transtornos de ansiedade: desenvolvimento das sessões e avaliação de resposta**. 2011. 82 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de

Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

TAVARES, Jeane Saskya Campos; KURATANI, Sayuri Miranda de Andrade. Manejo Clínico das Repercussões do Racismo entre Mulheres que se “Tornaram Negras”. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [S.l.], v. 39, n. 1, p. 1-13, 2019. FapUNIFESP (SciELO).

TAVARES, Natália Oliveira; OLIVEIRA, Lorena Vianna; LAGES, Sônia Regina Corrêa. A percepção dos psicólogos sobre o racismo institucional na saúde pública. **Saúde em Debate**, [s.l.], v. 37, n. 99, p. 580-587, dez. 2013. FapUNIFESP (SciELO).

WERNECK, Jurema. Racismo institucional e saúde da população negra. **Saúde e Sociedade**, [S.L.], v. 25, n. 3, p. 535-549, set. 2016. FapUNIFESP

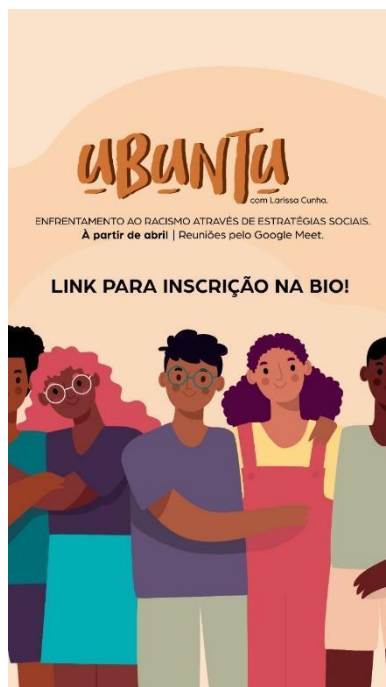
WILSON BOMFIM JÚNIOR (Brasília) (org.). **O método de relaxamento progressivo de Edmund Jacobson.** Disponível em: <https://www.cbrasil.com.br/blog/ler/o-metodo-de-relaxamento-progressivo-de-edmund-jacobson> Acesso em: 15 abr. 2021.

6. APÊNDICE

APÊNDICE A – Trinca de fotos divulgada nas redes sociais



APÊNDICE B – Foto alternativa para divulgação do grupo



APÊNDICE C – Formulário online para inscrição



Ubuntu: Enfrentamento ao racismo através de estratégias sociais

Olá, esse grupo é um projeto de TCC de uma futura psicóloga que está sonhando com o diploma.

Ele foi pensado como um lugar de acolhimento, com o propósito de ajudar os jovens negros a lidarem com o racismo e suas diferentes consequências. Devido a pandemia, as atividades e discussões do grupo acontecerão via online com dois encontros por semana a partir de Abril!

Se você tem interesse em participar, é só preencher esse forms rapidinho que a gente vai entrar em contato!

***Obrigatório**

Nome *

Sua resposta

E-mail *

Sua resposta

Celular *

Sua resposta

Idade *

Sua resposta

Você se considera negro(a)? *

☐ Sim

☐ Não

Você se considera negro(a)? *

☐ Sim

☐ Não

Você já sofreu situações de racismo? *

☐ Sim

☐ Não

Como você sentiu com essas situações? *

☐ Triste

☐ Bravo(a)

☐ Ansioso(a)

☐ Indignado(a)

☐ Outro: _____

Quais os melhores dias da semana para os encontros? *

☐ Segunda-feira

☐ Terça-feira

☐ Quarta-feira

☐ Quinta-feira

☐ Sexta-feira

☐ Sábado

☐ Domingo

Qual a melhor faixa de horário durante a semana (segunda a sexta)? *

☐ Manhã

☐ Tarde

☐ Noite

Qual a melhor faixa de horário durante o fim de semana (sábado e domingo)? *

☐ Manhã

☐ Tarde

☐ Noite

Caso tenha alguma dúvida, é só escrever aqui embaixo!

Sua resposta

APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, _____, R.G.: _____, declaro, por meio deste termo, que concordei com a minha participação na pesquisa de campo referente ao projeto “*UBUNTU: treinamento de habilidades sociais para a ansiedade gerada pelos múltiplos racismos*” desenvolvido pela aluna Larissa Cunha de Oliveira (RG: 39.866.060-8) do Curso de Psicologia na Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da PUC-SP. Fui informado, ainda, de que a pesquisa é orientada pela Profª Drª Fátima Regina Pires de Assis, a quem poderei contatar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone 3670-8320 ou e-mail psicopuc@pucsp.br.

Afirmo que aceitei a minha participação, sem receber qualquer incentivo financeiro e com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui esclarecido de que os usos das informações obtidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde. A colaboração se fará de forma anônima. Terão acesso aos dados coletados e à sua análise apenas a pesquisadora e sua orientadora.

Estou ciente de que, caso eu tenha dúvida ou vislumbre algum prejuízo advindo desta participação, poderei contatar a orientadora da pesquisa, ou, ainda, o Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (CEP-PUC/SP), situado na Rua Ministro de Godoy, 969 – Térreo, Perdizes, São Paulo (SP), CEP: 05015-000, telefone: 3670-8466. Fui ainda informado de que posso me retirar desse estudo a qualquer momento, sem prejuízo para seu acompanhamento ou sofrimento de qualquer sanção ou constrangimento.

Recebi uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

São Paulo, ____ de _____ de 2021.

Participante _____

Pesquisadora _____

7. ANEXOS

ANEXO A – Escala de Racismo Moderno

1. Eles têm conseguido mais do que merecem
2. Eles recebem muito respeito e consideração
3. Eles são muito exigentes em relação aos seus direitos
4. A discriminação não é um problema do Brasil
5. Eles têm muita influência política
6. Eles não necessitam de ajuda, apenas devem se esforçar
7. Eles devem superar o preconceito sem apoio como aconteceu com outros grupos
8. Eles são mais habilidosos em trabalhos manuais
9. Possuem maior habilidade culinária
10. Estão em moda suas danças pela sensualidade que expressam
11. Tem-se dada demasiada importância aos seus movimentos de protesto
12. Parece pouco prudente dar importância às suas queixas
13. Apresentam melhor desempenho em modalidades esportivas
14. Possuem uma beleza diferente

ANEXO B – Dinâmica “Fui à feira”

A brincadeira em grupo, originada no Mato Grosso, tem como intuito estimular as habilidades de atenção à fala do outro, memorização e elaboração dos conteúdos. A dinâmica consiste em adicionar um elemento novo, no caso um alimento presente nas feiras de rua, a cada vez em que um(uma) jogador(a) dizer a frase “*Fui à feira e comprei...*” – o(a) jogador(a) da vez deve também repetir todos os alimentos citados anteriormente pelos outros jogadores. Por exemplo, um jogador diz “*Fui à feira e comprei banana, uva, maçã e laranja*”, o próximo jogador deve dizer “*Fui à feira e comprei banana, uva, maçã, laranja e tomate*”. Desta forma, com o decorrer das rodadas, a dificuldade de memorização e descrição dos alimentos é aumentada gradativamente.

ANEXO C – Dinâmica “Jogo do Impostor”

O jogo em grupo que serviu de inspiração para o fenômeno *Among Us*, tem o intuito de estimular as habilidades de comunicação, como a expressão de opinião e argumentação. Inicialmente cada jogador recebe em anônimo uma cor (azul ou vermelha), um único jogador será do time vermelho, enquanto o restante será do time azul. A dinâmica consiste em descobrir em conjunto quem é a pessoa do time vermelho, a partir de argumentações seguidas de uma votação – a cada votação uma pessoa é eliminada do jogo e tem seu time revelado. Por exemplo, um jogador diz *“Eu acho que o vermelho é a pessoa B, pois ela está muito quieta”*. Caso a pessoa do time vermelho for descoberta, o time azul vence o jogo, porém se ao final das votações restarem apenas a pessoa do time vermelho e uma pessoa do time azul, a equipe vermelha vence.

ANEXO D – Exercício de relaxamento muscular progressivo

1º Passo - Relaxamento dos braços

1. Colocar-se em uma posição confortável, fechar os olhos e permanecer assim por alguns minutos.
2. Levantar o braço direito, fechar o punho, sentindo o retesamento dos músculos. Fazer a desconcentração de modo lento e gradual, deixando o braço cair.
3. Realizar o mesmo exercício com o braço esquerdo.
4. Realizar o exercício com ambos os braços.

2º Passo - Relaxamento das pernas

1. Realizar a flexão plantar do pé direito. Fazer a desconcentração de modo gradual e lento.
2. Executar o mesmo exercício para a perna esquerda.
3. Realizar o mesmo exercício com ambas as pernas.

3º Passo - Relaxamento da testa

1. Enrugar a testa, levantando com força as sobrancelhas e em seguida relaxar lentamente a testa e as sobrancelhas.
2. Contrair as sobrancelhas (como se fosse "olhar feio") e depois relaxar lentamente.

4º Passo - Respiração

1. Sente-se ou recoste-se numa posição confortável.
2. Coloque as mãos sobre o estômago.
3. Inspire lenta e profundamente através do nariz, como se fosse mandar ar para o seu estômago. Segure o ar por alguns segundos.
4. Expire todo esse ar lentamente pela boca, com os lábios semiabertos, como se fosse assoprar (isto ajuda a controlar a velocidade da expiração).
5. Repita os passos 3 e 4 por 5 vezes

ANEXO E – Exercício de respiração quadrada

Nessa prática, você deve inspirar contando até 3. Segure o ar contando até 3. Depois, expire pela boca contando até 3 e, em seguida, permaneça sem ar pelo mesmo período de tempo. Repita o processo até sentir que está mais relaxado. A contagem pode aumentar conforme a ansiedade for diminuindo.

ANEXO F – Foto de divulgação “Mães do Morro Talk apresenta: Protagonismo Feminino na Quebrada”

