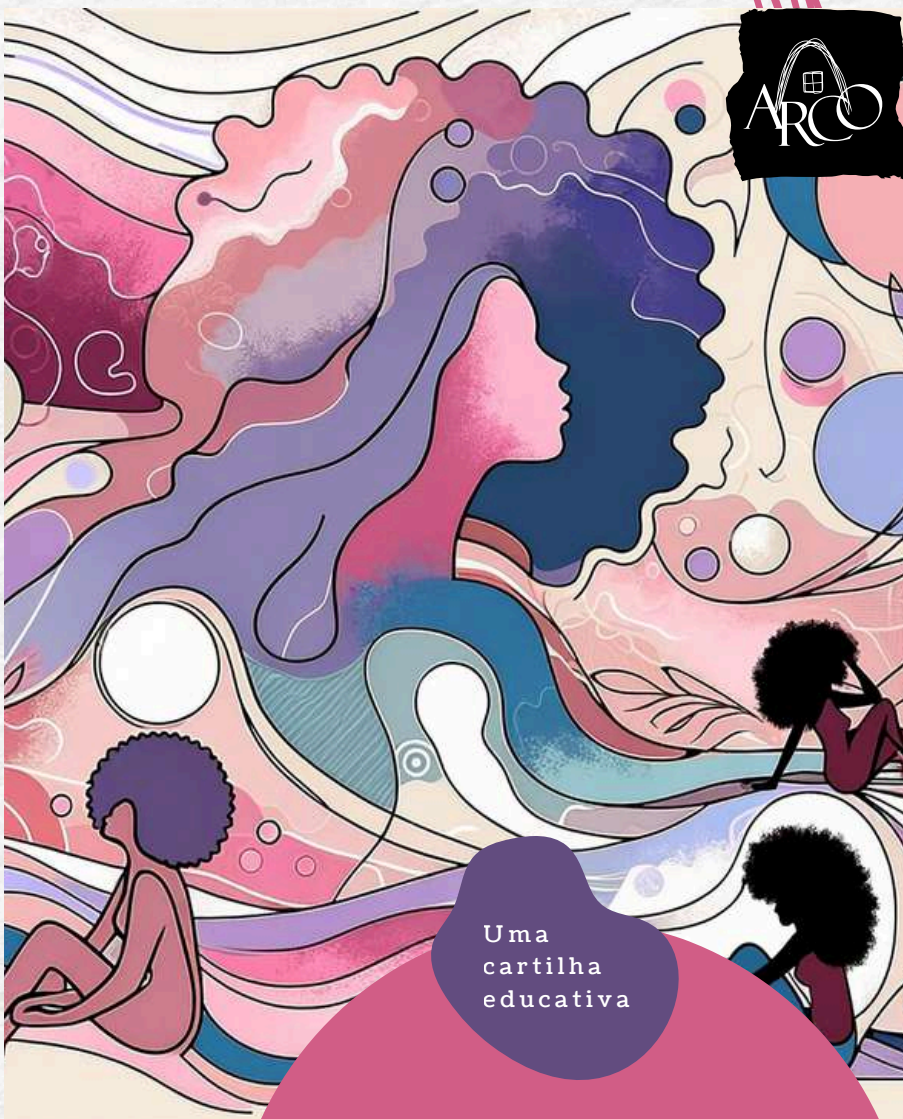




Uma
cartilha
educativa

Saúde mental de mulheres Negras e LBTs

desafios e estratégias





PUBLICADO POR

Ação Regional de Contribuição social e Oportunidades - Arco | 2025

FICHA TÉCNICA / EXPEDIENTE

CARLOS SANTOS

Cofundador, Presidente e Diretor de Comunicação

Pesquisa, Redação, Projeto Gráfico e Diagramação

LUAN COSTA

Cofundador e Diretor de Dados e Finanças

Pesquisa e Revisão de dados

ÉMERSON RODRIGUES

Consultor Jurídico

Revisão de Leis

ESTER SOARES

Consultora e Produtora Cultural

Consultoria em cultura e racialidade

LEANDRO SIPRIANO

Cientista Social e Pesquisador

Revisão Textual

RENATO MACIEL

Psicólogo e Pesquisador

Consultoria em Saúde Mental

Esta publicação pode ser reproduzida, total ou parcialmente, sempre que sua autoria esteja devidamente referenciada à Arco. **AGOSTO/2025**



Saúde mental de mulheres Negras e LBTs: desafios e estratégias

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Catalogação na fonte)

Ação Regional de Contribuição Social e Oportunidades – ARCO.

A675s Saúde mental de mulheres negras e LBTs : desafios e estratégias / Ação Regional de Contribuição Social e Oportunidades – ARCO. -- 1 ed. -- Jaboatão dos Guararapes, PE : ARCO, 2025. 22 p. : il. ; 21 cm.

Inclui referências.

ISBN: 978-65-988250-0-3

1. Saúde mental. 2. Mulheres negras. 3. Lésbicas. 4. Bissexuais.
5. Travestis. 6. Transexuais. 7. Racismo. 8. Interseccionalidade. 9. Psicologia.
- I. Título.

CDD: 362.2 / 305.42 / 305.8 / 306.76

CDU: 159.9-055.2(81):316.346.2:316.346.32:616.89

Vai usar este ou algum de nossos outros materiais numa atividade ou pesquisa?

Conta pra gente postando e marcando nas redes sociais com a hashtag
#OngArco e **@ong.arco**

Para citar este material em pesquisas corretamente, utilize:

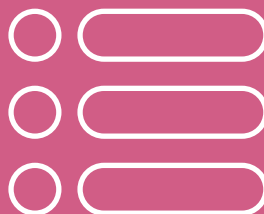
AÇÃO REGIONAL DE CONTRIBUIÇÃO SOCIAL E OPORTUNIDADES - ARCO.
Saúde mental de mulheres negras e LBTs: desafios e estratégias. Jaboatão dos Guararapes: ARCO, ago. 2025.



SUMÁRIO

Este documento é interativo.

Clique nos capítulos para navegar.



06

APRESENTAÇÃO

07

1 – HERANÇAS DE DOR E LUTA: RAÍZES DO SOFRIMENTO PSÍQUICO

10

2 – REALIDADES CORTANTES: VIOLÊNCIAS E IMPACTOS ATUAIS

12

3 – CIRANDAS DE CUIDADO: REDES, RESISTÊNCIA E AUTOPROTEÇÃO

14

4 – POR INTEIRO E COM RESPEITO: POLÍTICAS PÚBLICAS E SERVIÇOS

17

5 – CULTIVAR O AMANHÃ: SAÚDE MENTAL E JUSTIÇA ANTIRRACISTA E DE GÊNERO

19

DADOS EM DESTAQUE

21

REFERÊNCIAS



A SAÚDE MENTAL É UM DIREITO DE TODAS AS PESSOAS, MAS NO BRASIL ESSE DIREITO NÃO É VIVIDO DE FORMA IGUALITÁRIA.

Mulheres negras, lésbicas, bissexuais, travestis e transexuais enfrentam múltiplas formas de opressão (racismo, sexismo, lesbofobia, bifobia e transfobia) desde a infância em forma de violências que não se somam de forma linear: se entrelaçam e moldam experiências singulares de adoecimento e resistência.

A escravidão, as políticas de branqueamento e a cultura patriarcal alimentaram estigmas que desumanizam mulheres negras e apagam vivências lésbicas, bissexuais e trans até os dias de hoje.

Esta cartilha baseia-se em pesquisas acadêmicas, documentos oficiais e relatos de militantes para problematizar as raízes das desigualdades em saúde mental e apresentar caminhos de cuidado coletivo e justiça social.



1. HERANÇAS DE DOR E LUTA: RAÍZES DO SOFRIMENTO PSÍQUICO



A HISTÓRIA DO BRASIL É MARCADA POR UM PROJETO COLONIAL DE DESUMANIZAÇÃO DE CORPOS NEGROS E DISSIDENTES SEXUAIS.

A escravização de pessoas africanas, a perseguição a práticas religiosas de matriz africana e o controle dos corpos femininos e dissidentes construíram bases simbólicas e institucionais que perduram até hoje.

Segundo Nilma Lino Gomes (Gomes, 2017), o racismo estrutural não é apenas um fenômeno de preconceito individual, mas uma lógica social que define quem vive e quem adocece. A construção da ideia de inferioridade da mulher negra teve como um de seus pilares a hiperssexualização, o mito da força inabalável e a desumanização de suas emoções.

Essas representações foram reforçadas ao longo do tempo pelas instituições do Estado, pela mídia e pelos próprios serviços de saúde, que muitas vezes não reconhecem o sofrimento psíquico de mulheres negras como legítimo. No caso das mulheres lésbicas, bissexuais e trans, soma-se a marginalização das identidades sexuais e de gênero, historicamente associadas à perversão, à doença e ao desvio moral.

As raízes do sofrimento psíquico, portanto, não estão apenas em traumas individuais, mas em um sistema que produz e reproduz desigualdades. A interseccionalidade, conceito cunhado por Kimberlé Crenshaw, é fundamental para compreender como os marcadores



Saúde mental de mulheres Negras e LBTs: desafios e estratégias

de raça, gênero e sexualidade moldam as condições de saúde mental (Werneck, 2016).

É preciso, portanto, revisitar a história como forma de denúncia e também de valorização das resistências. Mulheres negras e LBTs sempre criaram estratégias de bem-viver: nos terreiros, nos quilombos, nas periferias urbanas, nos bailes, nas marchas, nos grupos de autoajuda. Essa memória coletiva é também terapêutica e potente.



2. REALIDADES CORTANTES: VIOLÊNCIAS E IMPACTOS ATUAIS



**ATUALMENTE, MULHERES NEGRAS E LBTs
ENFRENTAM BARREIRAS ESTRUTURAIS PARA
ACESSAR O CUIDADO EM SAÚDE MENTAL.**

Segundo dados do IBGE (IBGE, 2022), mulheres negras são as maiores vítimas de violência doméstica, feminicídio e pobreza. A pesquisa do Anuário Brasileiro de Segurança Pública revela que 64% das vítimas de feminicídio no país são mulheres negras (Nós mulheres da periferia, 2024).

De acordo com o Dossiê da ANTRA (2023), travestis e mulheres trans têm uma expectativa de vida de apenas 35 anos no Brasil. Esse número alarmante revela uma epidemia de violências que vai além da transfobia direta: é o resultado do abandono escolar, da exclusão do mercado de trabalho, da violência familiar e da precariedade do SUS no acolhimento dessas populações.

O adoecimento psíquico se manifesta em múltiplas formas: ansiedade, depressão, insônia, automutilação, crises de pânico, ideação suicida. Muitas vezes, essas manifestações são desvalorizadas ou lidas como "drama", "fraqueza" ou "rebeldia". A culpabilização das mulheres negras e LBTs pelo seu próprio sofrimento é uma prática comum em instituições de saúde e segurança pública (Geledés, 2020).

Além disso, o capacitismo racializado atua como barreira. As representações da mulher negra como forte e resistente impedem que seu sofrimento seja reconhecido como legítimo. Essa resistência compulsória leva muitas a adoecer em silêncio (SBMFC, 2025).



3. CIRANDAS DE CUIDADO: REDES, RESISTÊNCIA E AUTODEFESA



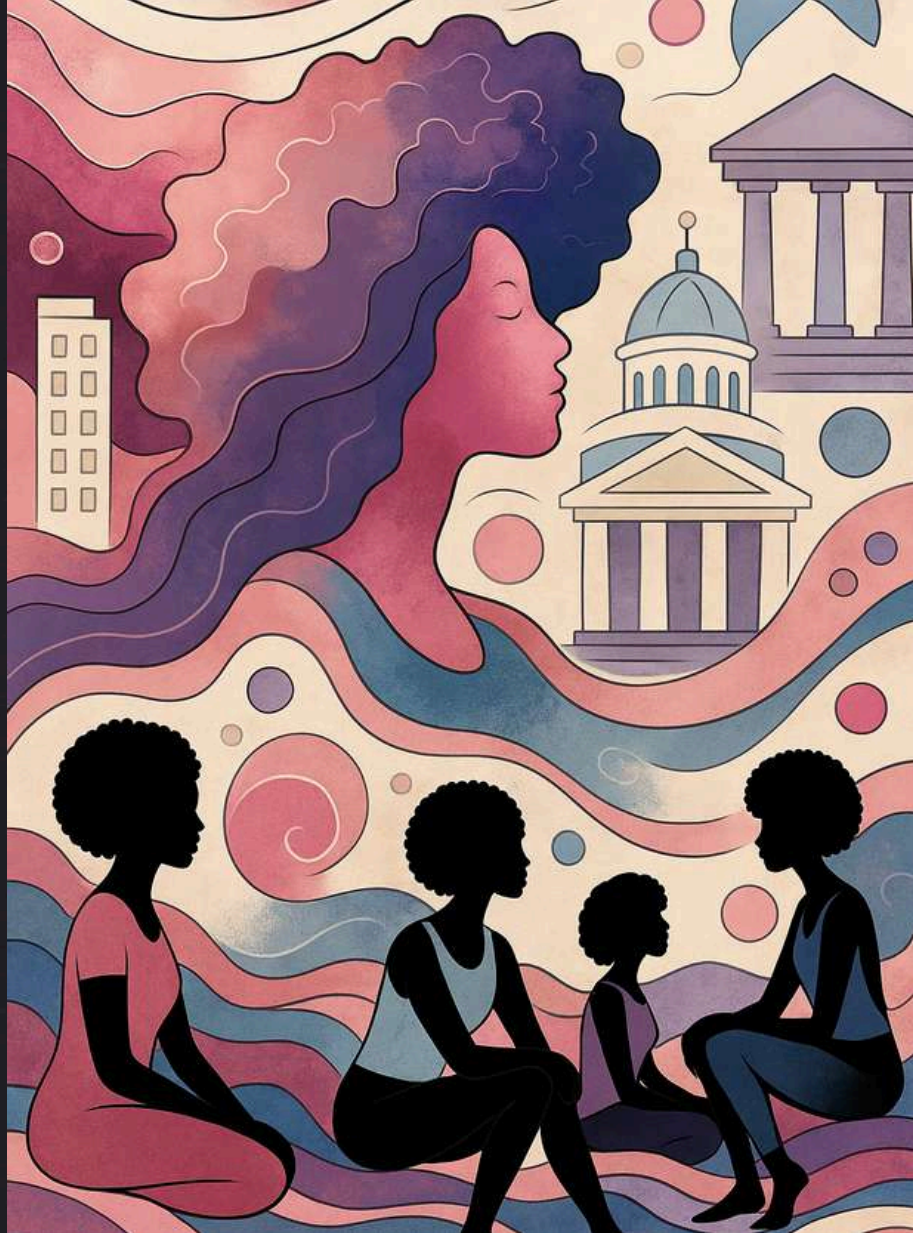
**APESAR DE TODA A VIOLÊNCIA,
MULHERES NEGRAS E LBTS TÊM
CONSTRUÍDO REDES AFETIVAS E
PRÁTICAS DE CUIDADO COLETIVO
QUE SÃO FORMAS DE
SOBREVIVÊNCIA E RESISTÊNCIA.**

Coletivos feministas, terreiros, casas de acolhimento, grupos de escuta e projetos culturais têm sido fundamentais para criar espaços de escuta, apoio mútuo e reconstrução da autoestima.

A perspectiva de uma psicologia centrada nas experiências da população negra e nas redes comunitárias de cuidado reconhece o saber das mulheres negras como ferramenta terapêutica e política (Cultne, 2023).

Grupos de partilha entre lésbicas e bissexuais, como os promovidos por coletivos como a Rede Sapata, e as ações de cuidado transcêntrico são também estratégias eficazes. A construção de espaços onde corpos trans são acolhidos com dignidade é uma prática radical de saúde mental (Borgert et al., 2023).

Religiões de matriz africana também oferecem suporte psíquico e emocional importante. Os terreiros funcionam como redes de proteção, reafirmação identitária e espiritualidade. O acolhimento simbólico das orixás, como Iansã e Oxum, fortalece subjetividades e produz senso de pertencimento (Gomes, 2017).



4. POR INTEIRO E COM RESPEITO: POLÍTICAS PÚBLICAS E SERVIÇOS



DIVERSOS MARCOS LEGAIS BUSCAM GARANTIR DIREITOS.

A Política Nacional de Saúde Integral da População Negra (Brasil, 2017) e a Política Nacional de Saúde Integral LGBT (Brasil, 2013) são instrumentos fundamentais para garantir equidade, buscando promover saúde integral, combater o preconceito e a discriminação no acesso aos serviços de saúde. Contudo, sua implementação enfrenta resistências locais, falta de formação profissional e escassez de recursos.

A ausência de CAPS especializados, a insuficiência de ambulatórios LGBT, o preconceito de profissionais e o racismo institucional são obstáculos recorrentes. A formação antirracista e interseccional em psicologia e psiquiatria precisam ser uma medida urgente (Werneck, 2016).

Também é importante destacar a atuação dos Conselhos de Saúde e dos movimentos sociais como mecanismos de controle social e proposição de políticas. A atuação coletiva de mulheres negras e LBTs nesses espaços é um ato de resistência e construção de políticas públicas desde os seus territórios; comunidades urbanas, favelas, no campo e na cidade.

Além dos marcos legais citados, é essencial compreender que políticas públicas não existem de forma neutra, pois são disputadas permanentemente pelos diferentes grupos sociais e políticos. A efetivação da Política Nacional de Saúde Integral da População Negra (PNSIPN) e da Política Nacional de Saúde Integral LGBT (PNSI-LGBT) depende de vontade política, orçamento público, controle social e, sobretudo, formação técnica e sensibilidade ética dos profissionais de saúde.



Saúde mental de mulheres Negras e LBTs: desafios e estratégias

No entanto, diversas barreiras impedem sua consolidação: ausência de protocolos específicos, baixa representatividade nos espaços de decisão, racismo institucional nos atendimentos, além da subnotificação de dados que invisibiliza os sofrimentos vividos por mulheres negras e LBTs. O desconhecimento ou despreparo das equipes de saúde muitas vezes resulta em diagnósticos equivocados, tratamentos inadequados e no agravamento do sofrimento psíquico dessas populações (Geledés, 2020).

A criação de ambulatórios LGBTQIA+ e a ampliação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) com enfoque racial e de gênero são medidas urgentes. A perspectiva interseccional precisa estar presente na formação das equipes, nos fluxos de atendimento e nos critérios de avaliação dos serviços. O cuidado em saúde mental para mulheres negras e LBTs deve ser compreendido como prática de justiça social, e não apenas como oferta de procedimentos técnicos (CFP, 2022).

Os Conselhos Municipais e Estaduais de Saúde, bem como os espaços de deliberação em conferências e conselhos de políticas para mulheres, igualdade racial e diversidade sexual, devem ser ocupados pela participação ativa dessas mulheres. A proposição de políticas públicas precisa estar ancorada na realidade dos territórios e nos saberes de quem vive as violências e constrói as resistências cotidianamente.

O acesso pleno à saúde mental, com respeito às vivências de mulheres negras e LBTs, exige mais do que normativas: requer uma reestruturação dos modos de cuidado, centrada na dignidade, na escuta ativa e na valorização dos saberes ancestrais e comunitários. Reconhecer o território como espaço de produção de saúde e resistência é reconhecer também que políticas públicas eficazes só se constroem quando dialogam com as realidades da base.



5. CULTIVAR O AMANHÃ: SAÚDE MENTAL E JUSTIÇA ANTIRRACISTA E DE GÊNERO



PARA MUDAR A REALIDADE DA SAÚDE MENTAL DE MULHERES NEGRAS E LBTs, SÃO NECESSÁRIAS AÇÕES EM VÁRIOS NÍVEIS:

Fortalecer redes de apoio: participar de coletivos, grupos terapêuticos e movimentos sociais que acolham essas vivências ajuda a diminuir a solidão e a aumentar a autoestima.

Buscar atendimento antirracista e decolonial: procurar profissionais de psicologia e psiquiatria com formação em relações raciais e diversidade sexual. Exigir abordagens que reconheçam a interseccionalidade das opressões (Werneck, 2016).

Denunciar violências: utilizar canais como Disque 100, Defensoria Pública e Ministério Público. A equiparação da LGBTfobia ao racismo garante respaldo jurídico (STF, 2019).

Cobrar políticas públicas: pressionar governos para implementar a PNSIPN e a PNSI-LGBT, ampliar CAPS, formar profissionais com enfoque interseccional. Participar dos conselhos de saúde (Brasil, 2017; Brasil, 2013).

Valorizar cultura e espiritualidade: práticas culturais afro-brasileiras e religiões de matriz africana fortalecem identidade e autoestima. Aquilombar-se é terapêutico (Gomes, 2017).

A saúde mental de mulheres negras e LBTs é atravessada por opressões, mas também por estratégias de luta que emergem dos próprios territórios. Reconhecer o racismo, o sexismo e a LGBTfobia como estruturantes do adoecimento é o primeiro passo. O segundo é promover políticas, saberes e afetos que garantam o direito ao bem-viver.



**DADOS EM
DESTAQUE**



DADOS EM DESTAQUE

"PESSOAS BRANCAS GANHAM, EM MÉDIA, 73,9% A MAIS QUE PESSOAS NEGRAS; APENAS 5% DA POPULAÇÃO NEGRA ESTÁ NO DÉCIMO MAIS RICO." (IBGE, 2023)

"A PANDEMIA DE COVID-19 INTENSIFICOU A ANSIEDADE, DEPRESSÃO E O ABUSO DE SUBSTÂNCIAS ENTRE PESSOAS LGBTQIA+." (BRASIL, 2022)

O SUPORTE EMOCIONAL ENTRE PESSOAS NEGRAS QUE VIVENCIAM O RACISMO É FUNDAMENTAL PARA O RECONHECIMENTO DA NEGRITUDE E SUPERAÇÃO DO SOFRIMENTO, CONFORME APONTADO POR SANTOS ET AL. (2023).

DE QUE FORMA O RACISMO, O SEXISMO E A LGBTFOBIA SE CRUZAM PARA PRODUZIR SOFRIMENTOS ESPECÍFICOS EM MULHERES NEGRAS E LBTS? COMO PODEMOS, COLETIVAMENTE, TRANSFORMAR ESSA REALIDADE?



REFERÊNCIAS

ANTRA – ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TRAVESTIS E TRANSEXUAIS. Dossiê ANTRA 2023: mortes e violências contra travestis e transexuais no Brasil. 2023. Disponível em: <https://antrabrasil.org/wp-content/uploads/2023/01/dossieantra2023.pdf>. Acesso em: 1 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf. Acesso em: 1 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Integral LGBT. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_saude_lesbicas_gays.pdf. Acesso em: 1 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Integral da População Negra: uma política para o SUS. 3ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_saude_populacao_negra.pdf. Acesso em: 1 ago. 2025.

CFP – CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Psicologia: Ciência e Profissão na luta antirracista. Volume 2. Brasília: CFP, 2022. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2022/11/VOLUME-2-luta-antirracista-final.pdf>. Acesso em: 1 ago. 2025.

CULTNE. Por Uma Psicologia Preta. Sala de Aula Cultne, 2023. Disponível em: <https://acervo.cultne.tv/educacao/sala-de-aula/344/africanamente/video/4055/por-uma-psicologia-preta>. Acesso em: 1 ago. 2025.



Saúde mental de mulheres Negras e LBTs: desafios e estratégias

GELEDÉS – Instituto da Mulher Negra. Forte pra quê? Portal Geledés, 2020. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/forte-pra-que/>. Acesso em: 1 ago. 2025.

GOMES, Nilma Lino. Alguns termos e conceitos presentes no debate sobre relações raciais no Brasil: uma breve discussão. Brasília: SEPIR, 2017. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/wp-content/uploads/2017/03/Alguns-termos-e-conceitos-presentes-no-debate-sobre-Relações-Raciais-no-Brasil-uma-breve-discussão.pdf>. Acesso em: 1 ago. 2025.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Desigualdades sociais por cor ou raça no Brasil. 2ª edição. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: https://static.poder360.com.br/2022/11/IBGE-DESIGUALDADES-11.NV_.pdf. Acesso em: 1 ago. 2025.

NOS MULHERES DA PERIFERIA. 64% das vítimas de feminicídio são mulheres negras. 2024. Disponível em: <http://nosmulheresdaperiferia.com.br/64-das-vitimas-de-feminicidio-sao-mulheres-negras/>. Acesso em: 1 ago. 2025.

SBMFC – SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE. Narrativas das mulheres negras. 2025. Disponível em: <https://www.sbmfc.org.br/wp-content/uploads/2025/07/NARRATIVAS-DAS-MULHERES-NEGRAS-MCCP.pdf>. Acesso em: 1 ago. 2025.

BORGERT, Vivian; STEFANELLO, Sabrina; SIGNORELLI, Marcos Claudio; SANTOS, Deivisson Vianna Dantas dos. "A gente só quer ser atendida com profissionalismo": experiências de pessoas trans sobre atendimentos de saúde em Curitiba-PR, Brasil. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 33, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/physis/2023.v33/e33036/>. Acesso em: 2 ago. 2025.

STF – SUPREMO TRIBUNAL FEDERAL. STF enquadra homofobia e transfobia como crimes de racismo ao reconhecer omissão legislativa. Portal STF, 2019. Disponível em: <https://portal.stf.jus.br/noticias/verNoticiaDetalhe.asp?idConteudo=414010>. Acesso em: 1 ago. 2025.

WERNECK, Jurema. Racismo institucional e saúde da população negra. Saúde e Sociedade, v. 25, n. 3, p. 535-549, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/bJdS7R46GV7PB3wV4KbZKqg/>. Acesso em: 1 ago. 2025.

SANTOS, Gabrielle Christine; BRISOLA, Elizabeth B. V.; MOREIRA, Diva; TOSTES, Guilherme W.; CURY, Vera E. Impacto do Racismo nas Vivências de Mulheres Negras Brasileiras: Um Estudo Fenomenológico. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 43, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/nRcgBJp7zvGQtBr3vM37zNr>. Acesso em: 2 ago. 2025.





Esta cartilha é um convite ao cuidado, à escuta e à resistência. Resultado de uma construção coletiva e baseada em dados, vivências e marcos legais, a publicação reúne reflexões sobre os impactos do racismo, do sexismo e da LGBTfobia na saúde mental de mulheres negras, lésbicas, bissexuais, travestis e transexuais. Em cinco capítulos, o material apresenta um panorama histórico e atual das desigualdades, aponta estratégias de enfrentamento construídas nas margens e propõe caminhos possíveis para garantir o direito ao bem-estar.

Voltada a profissionais da saúde, educadoras, gestoras públicas, ativistas e todas as pessoas comprometidas com a justiça social, esta cartilha é também uma ferramenta de formação crítica e ação política. Ao valorizar saberes ancestrais, redes comunitárias e práticas de cuidado decolonial, ela reafirma que a saúde mental só é plena quando há dignidade, respeito e equidade.



ISBN: 978-65-988250-0-3



9 786598 825003

Uma
cartilha
educativa

Saúde mental de mulheres Negras e LBTs

desafios e estratégias