

**Cartilha**

# Juventude Negra Viva e Saúde Mental

Semana Estadual da Juventude de Mato Grosso do Sul.



**SubsRACIAL**  
Subsecretaria de Políticas  
Públicas para Promoção  
da Igualdade Racial

**SubsJUVENTUDE**  
Subsecretaria de  
Políticas Públicas  
para Juventude

**SEC**  
Secretaria de  
Estado da  
Cidadania



GOVERNO DE  
**Mato  
Grosso  
do Sul**



A juventude é uma fase de descobertas, crescimento e desafios, em que o indivíduo passa por diversas transformações de ordem biológica, social e psicológica. Portanto, é necessário reconhecer que esse momento da vida nem sempre é fácil. O Estatuto da Juventude (Brasil, 2013) considera a juventude como categoria de pessoas com idades entre 15 e 29 anos. É, portanto, um período da vida situado entre a infância e a vida adulta, em que os jovens costumam enfrentar uma série de pressões, emoções, expectativas e dilemas que podem afetar profundamente sua **saúde mental**.

Neste contexto, a Subsecretaria de Políticas Públicas para a Juventude, vinculada à Secretaria de Estado da Cidadania, em parceria com a Secretaria de Estado de Saúde, a Secretaria de Estado de Educação, a Secretaria de Estado de Assistência Social e dos Direitos Humanos, a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz Mato Grosso do Sul), a Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM), o Conselho Estadual de Juventude, o Grupo Amor Vida, o Observatório da Cidadania (UFMS), a Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), a Secretaria Especial de Saúde Indígena (SESAI) - Distrito Sanitário Especial Indígena (DSEI), a Cruz Vermelha Brasileira - MS, a Associação Amando Vidas, a Subsecretaria de Políticas Públicas para Povos Indígenas, a Subsecretaria de Políticas Públicas para Pessoas com Deficiência, a Subsecretaria de Políticas Públicas para Mulheres, a Subsecretaria de Políticas Públicas para Igualdade Racial, Conselho Regional de Psicologia (CRP 14), Conselho Estadual de Políticas sobre Drogas (CEAD), dentre outros, tem o prazer de apresentar o projeto **"Semana da Juventude"**, uma iniciativa voltada para a promoção do bem-estar e saúde mental dos jovens.

Como parte integrante deste projeto, este **material teórico** é elaborado com o propósito de fornecer **informações cruciais e orientações práticas sobre um tema de extrema importância: a saúde mental da juventude**. Esse grupo populacional apresenta um alto índice de adoecimento e morte relacionados à saúde mental. Esta, é uma realidade que deve ser observada, discutida e enfrentada.



## Plano Juventude Negra Viva

Em diálogo com o projeto "Juventude e Saúde Mental", é essencial destacar as vivências, resistências e sonhos da juventude negra. O **Plano Juventude Negra Viva**, instituído pelo Decreto nº 11.956/2024, estabelece como principais diretrizes o combate ao racismo, que alicerça as vulnerabilidades que afetam a juventude negra e provoca a violência letal. O plano visa à garantia do bem viver da juventude negra, à valorização da cultura e da educação afro-brasileiras, e à atenção integral à saúde.

O racismo é uma questão que afeta toda a sociedade. Ele se manifesta em diferentes formas, seja pelo preconceito, discriminação ou racismo recreativo, e impacta diretamente a autoestima, a saúde mental e o desenvolvimento social da juventude negra. Práticas racistas, como insultos, piadas e exclusões, criam um ambiente hostil e violento para os jovens negros, afetando sua capacidade de sonhar, de se expressar e de se sentir incluído na sociedade.

Para combater essa realidade, é necessário promover espaços seguros e conscientizar a sociedade sobre os impactos do racismo. A escola, por exemplo, deve ser um ambiente de acolhimento e respeito, onde práticas discriminatórias sejam denunciadas e combatidas.

**EMICIDA**  
**AmarElo**  
**É TUDO PRA ONTEM**



"... Permita que eu fale, **não as minhas cicatrizes**  
Tanta dor rouba nossa voz, sabe o que resta de nós?  
Alvos passeando por aí

Permita que eu fale, não as minhas cicatrizes  
Se isso é sobre vivência, me resumir à sobrevivência  
É roubar o pouco de bom que vivi

Por fim, permita que eu fale, não as minhas cicatrizes..."

**Emicida**

MATO GROSSO

11 10 1977

DO SUL



## Como a mazela do Racismo afeta a saúde mental do Jovem Negro?

Em função de situações racistas ao longo da trajetória de vida e possibilidade de extermínio, conforme aponta a história, a juventude negra vive em constante ansiedade. A exposição ao medo resulta em “transtornos físicos e psíquicos às vítimas, incluindo taquicardia, ansiedade, ataques de pânico, depressão, dificuldade de se abrir, ataques de raiva violenta e aparentemente não-provocada, depressão, hipertensão arterial, úlcera gástrica, alcoolismo”. (SILVA, 2004, p. 130).

## Jovem negro, que tal refletir um pouco sobre alguns conceitos?

**Racismo:** é um tipo de preconceito em que a pessoa acredita que existe raças superiores, ou seja, brancos são melhores e superiores que negros, asiáticos, indígenas, seja pela cor da pele, pensamentos, crenças, inteligência, cultura ou caráter. Ex. Uma pessoa ser considerada mais violenta ou inferior apenas pela cor da sua pele.

**Preconceito:** É um pré-julgamento que fazemos dos outros, por ignorância ou por não termos afinidades valorativas em relação à determinada pessoa ou grupo social. O preconceito se manifesta a partir de estigmas, rótulos construídos coletivamente em determinadas configurações de poder. Ex: negar a servir ou atender o cliente devido à sua cor ou raça.

**Discriminação:** É a conduta (ação) que viola direitos das pessoas com base em alguns critérios positivos ou negativos. Quando o preconceito produz distinções e hierarquias entre superiores e inferiores, melhores e piores, incluídos e excluídos chamamos de discriminação. Ex: O fato de homens e mulheres receberem salários diferentes para realizar o mesmo trabalho.

**Racismo recreativo:** Decorre da competição entre grupos raciais por estima social, sendo que ele revela uma estratégia empregada por membros do grupo racial dominante para garantir que o bem público da respeitabilidade permaneça um privilégio exclusivo de pessoas brancas. Ex: Piadas, brincadeiras, imagens que promovem a degradação humana e moral.

Lembre-se: Racismo não é piada! Denuncie práticas racistas e promova um ambiente de respeito e inclusão.

# Diálogos | Expressões | Juventudes



😞 "Às vezes, eu sinto que o peso do mundo está sobre meus ombros... e sinto um vazio tão grande dentro de mim."

🤔 "Ei, **não precisa carregar isso sozinho**. Vamos conversar e encontrar ajuda juntos."



😞 "Sinto um aperto no peito e minha cabeça não para. Não consigo me concentrar em nada."

😊 "Já tentou conversar com alguém sobre isso? **Pode ser bom desabafar** e buscar ajuda profissional."



😞📱 "Parece que todo mundo está indo bem, está feliz, menos eu."

🤔 "As **redes sociais mostram apenas uma parte da vida das pessoas**, a que elas querem mostrar. Quer falar sobre o que você está sentindo?"



😞 "Eu sinto que não estou conseguindo lidar com tudo isso sozinho."

🤔 "Você não está sozinho. **Vamos procurar ajuda juntos** e enfrentar isso."



## Conceitos

**Saúde mental:** A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2014) define saúde mental como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a sua comunidade”. Esta definição destaca que saúde mental não é apenas a ausência de transtornos mentais, mas sim uma condição de bem-estar integral que permite ao indivíduo viver de maneira plena e satisfatória.

**Ansiedade:** Pode ser entendida como uma “reação defensiva comum frente ao perigo ou situações consideradas ameaçadoras. Caracteriza-se por um grande mal-estar físico e psíquico, aflição, agonia” (Assis et al., 2007, p. 12). Apesar de ser um mecanismo normal do organismo, torna-se patológica (isto é, fora do normal e, assim, um problema de saúde mental) quando se torna persistente, com alta intensidade, gera sofrimento e quando passa a ser um fator que atrapalha as atividades no dia a dia.

**Depressão:** A depressão é uma condição de saúde mental caracterizada por uma tristeza persistente e uma perda de interesse em atividades que anteriormente eram prazerosas.

**Bullying:** Pode ser definido como um comportamento agressivo, repetitivo e intencional, que ocorre em uma relação de desequilíbrio de poder entre indivíduos, onde uma pessoa ou um grupo intencionalmente causa dano ou desconforto a outra pessoa ou grupo. Esse comportamento pode ser físico, verbal ou psicológico e pode acontecer em diversos contextos, como escolas, locais de trabalho e na internet (cyberbullying).



# Sinais de Alerta

## Depressão:

- Mudanças de humor repentinas, como ficar triste ou irritado com facilidade;
- Alterações no sono: dormir muito ou ter dificuldade para dormir;
- Mudanças no comportamento: isolamento social, falta de interesse em atividades que antes eram prazerosas, envolvimento incomum em riscos e problemas, aumento no consumo de substâncias (bebidas alcoólicas, cigarros ou drogas);
- Comportamentos autolesivos;
- Problemas físicos recorrentes e sem motivo aparente, como dores de cabeça ou no estômago;
- Alterações de peso e de apetite: comer bastante ou não sentir vontade de comer;
- Pensamentos negativos: sentimentos de desesperança, ideação suicida;
- Queda no rendimento escolar;
- Falas frequentes sobre morte ou suicídio;
- Despedidas e doação de bens pessoais.

## Ansiedade:

- Não conseguir dormir direito;
- Cansaço constante;
- Preocupações excessivas;
- Dificuldade para se concentrar;
- Mudanças na alimentação: comer a mais ou comer pouco
- Irritação frequente;
- Inquietação.



## Prevenção

### **Estratégias que podem ajudar na prevenção de problemas de saúde mental e no enfrentamento de situações difíceis:**

- Praticar esportes ou atividades físicas que você goste, como dançar, jogar bola, fazer yoga;
- Manter uma rotina de sono saudável;
- Ter uma alimentação equilibrada e saudável;
- Praticar técnicas de relaxamento, como respiração profunda ou meditação;
- Fazer atividades que você goste e que te façam se sentir bem, como ouvir músicas, assistir filmes ou séries;
- Manter contato com amigos e familiares;
- Ter momentos de descanso;
- Se você tiver uma crença espiritual, reservar um tempo para a prática e reflexão;
- Escrever sobre seus pensamentos e sentimentos;
- Reconhecer seus limites e dizer "não" quando necessário;
- Procurar ajuda profissional se sentir que está sobrecarregado;
- Utilizar recursos de apoio quando necessário. Existem linhas de apoio emocional e serviços de saúde mental que podem ajudar;
- Buscar informações sobre saúde mental.

Exemplo: Canal Pode Falar ([www.podefalar.org.br](http://www.podefalar.org.br)).

# Como buscar ajuda

Se você está passando por algum problema de saúde mental, pode procurar ajuda em universidades, onde geralmente tem atendimento gratuito para a comunidade. Você também pode conversar com um adulto de confiança: um professor, um conselheiro da escola, um coordenador ou seus pais. Eles podem te orientar sobre o que fazer.

Busque as **redes de atenção psicossocial (RAPS)** e **centros de atenção psicossocial (CAPS)** de seu município. Tem também as linhas de **apoio emocional**, onde você pode ligar pra desabafar e receber apoio, como o Grupo Amor Vida (GAV), o Projeto HELP e o Canal Pode Falar.

Lembrando que buscar ajuda é um passo muito importante para se sentir melhor, então não hesite em procurar por esses recursos se precisar.

**Lembre-se: Você não está sozinho nessa!**

BUSQUE APOIO



**GRUPO AMOR VIDA**

**Contato: 0800 750 5554**

**E-mail: [precisodeajuda@grupoamorvida.org](mailto:precisodeajuda@grupoamorvida.org)**

**Ligue 188**  
ou acesse [cvv.org.br](http://cvv.org.br)



**APOIO EMOCIONAL**

## Atenção e cuidado

Além das orientações gerais sobre saúde mental, é importante que jovens negros saibam que suas experiências são válidas e merecem atenção e cuidado. Caso sinta que o racismo ou outras questões relacionadas estejam afetando sua saúde mental, não hesite em buscar apoio emocional ou psicológico.

## Vamos repensar nosso vocabulário?

Conheça algumas expressões racistas e mude seu vocabulário:

### **NÃO UTILIZE:**

"Serviço de preto"

"Cabelo ruim"

"Você é negra, mas é bonita"

### **USE:**

"Serviço mal feito"

"Cabelo cacheado ou afro"

"Você é bonita"

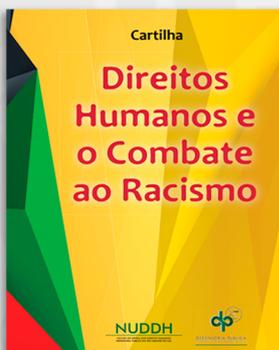
**Saiba mais em (QRCode):**



# Subsídios teóricos e audiovisuais para aprofundamento



**Dicionário Antirracista: termos para eliminar do seu vocabulário**



**Direitos Humanos e o Combate ao Racismo**



**Emicida: AmarElo É Tudo Pra Ontem**



## REALIZAÇÃO

### SubsJUVENTUDE

Subsecretaria de Políticas Públicas para Juventude

### SEC

Secretaria de Estado da Cidadania



GOVERNO DE Mato Grosso do Sul

## APOIO

### SubsRACIAL

Subsecretaria de Políticas Públicas para Promoção da Igualdade Racial

### SED

Secretaria de Estado de Educação

### SES

Secretaria de Estado de Saúde

CONJUV  
CONSELHO DA JUVENTUDE DO ESTADO DO MATO GROSSO DO SUL

AÇÃO AMANDO VIDAS



UEMS  
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul



Observatório da Cidadania de Mato Grosso do Sul



PSICO UEMS



Conselho Regional de Psicologia  
14ª região • MS



CRUZ VERMELHA BRASILEIRA  
MATO GROSSO DO SUL



Associação Beneficente Casa da União Lar de Santana

SEMED  
Secretaria Municipal de Educação



PREFEITURA DE CAMPO GRANDE



GOVERNO DE  
**Mato  
Grosso  
do Sul**

Fazer  
bem-feito  
para fazer  
dar certo.