



# Jornada Pedagógica 2025: Tema Oficial

práticas pedagógicas para  
sustentabilidade dos sujeitos da  
amazônia paraense

**Os impactos do racismo  
na saúde mental**

# Racismo: vamos pensar juntos?

Que tipo de seres humanos queremos formar?  
Que tipo de comunidade queremos construir?  
Qual nossa visão sobre o racismo?  
Qual minha função social?



Segundo o Dicionário Caldas Aulete, Racismo é um **conjunto de ideias, pensamentos e ações** que parte do pressuposto da existência de raças superiores e inferiores. É uma forma de discriminação que leva em conta a raça como fundamento de práticas que culminam em desvantagens ou privilégios para indivíduos.

# Contextualização

- ❖ Mais de 300 anos de escravização /Lei Áurea 136 anos.
- ❖ Brasil - mito da democracia racial.
- ❖ IBGE - Censo 2022 - 55% da população brasileira se identifica como preta ou parda.
- ❖ Não há representatividade na mesma proporção em cargos de comando.



# Consequências do racismo

- ❖ Profundo impacto na construção da identidade;
- ❖ Identidade racial negativa;
- ❖ Autoestima diminuída;
- ❖ Autoimagem negativa;
- ❖ Fator estressor;
- ❖ Rejeição aos traços físicos;
- ❖ Tristeza profunda;
- ❖ Sentimentos de inferioridade;
- ❖ Sentimentos de menos valia;
- ❖ Sentimento de não pertencimento;
- ❖ Isolamento social; e
- ❖ Síndrome de Burnout.



# O racismo e seus impactos emocionais

- ❖ Transtornos mentais;
- ❖ Depressão;
- ❖ TAG;
- ❖ Transtorno de humor;
- ❖ Transtornos de personalidade; e
- ❖ Fobias.



# O que fazer em caso de racismo?

- ❖ Com a implementação da Lei 10.639/03, tornou obrigatório o ensino da história e cultura afro-brasileira e africana em todas as escolas públicas e particulares;
- ❖ Implementação de uma educação antirracista;
- ❖ Não naturalização do racismo;
- ❖ Formalizar denúncias nas delegacias / DEACA;
- ❖ Instituições adotarem intransigência contra racismo;
- ❖ Formação continuada para os profissionais de educação; e
- ❖ Discutir o tema com toda comunidade escolar: alunos, profissionais, famílias e comunidade.
- ❖ PPP da escola.

# REFERÊNCIA(S)

A. Vallardi, Milano: 2001. AULETE, Caldas. Aulete Digital – Dicionário contemporâneo da língua portuguesa: Dicionário Caldas Aulete, vs online, acessado em 08 de janeiro de 2025.

BRASIL. Lei nº 10.639, de 9 de janeiro de 2003. Altera a lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para incluir no currículo oficial da rede de ensino a obrigatoriedade da temática “História e Cultura Afro-brasileira”, e dá outras providências. Disponível em: Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.639.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.639.htm) Acesso em 07 de janeiro de 2025.

# REFERÊNCIA(S)

<https://www.amesuamente.org.br/guias-e-manuais/recomendacoes-sobre-saude-mental-para-a-gestao-escolar-letramento-e-consciencia-racial/>. Acesso em 06 de janeiro de 2025.





**Obrigada!**

**Valdelice Mafra**

Psicóloga /Psicoterapeuta

MBA em Gestão de Pessoas

ABA Educação de Pessoas com TEA

Email: [valdelicemafra@gmail.com](mailto:valdelicemafra@gmail.com)

Fone:( 91) 98501-9354