

Apoio **crítico**



Estratégias para lidar com o trauma racial e superá-lo



Se você é um dos quase 42% dos americanos que se identificam como uma pessoa de cor, é provável que você ou alguém de quem você goste tenha sofrido racismo em suas várias formas. Isso inclui:

- **Vieses sistêmicos integrados** que criam desigualdades no acesso à educação, saúde, justiça criminal, recursos financeiros, entre outros setores.
- **Pessoas e entidades influentes** que promovem equívocos, estereótipos negativos e legislação tendenciosa.
- **Pessoas em suas vidas públicas e privadas** que às vezes, intencional ou inadvertidamente dizem ou fazem coisas que fazem você se sentir desvalorizado e desumanizado.
- **Eventos terríveis**, como crimes de ódio, tiroteios policiais e outros, que você testemunha pessoalmente ou vê nos noticiários.

É muito para absorver e difícil para qualquer um lidar, quanto mais superar, sem ajuda.

O racismo em todas as suas formas abertas e sutis continua a ameaçar a saúde e o bem-estar de negros, indígenas e pessoas de cor (BIPOC). Na verdade, a exposição ao racismo — seja direta ou indiretamente — pode causar lesões mentais e emocionais, também chamadas de trauma racial ou Estresse Traumático Baseado em Raça (RBTS).

Especialmente quando não controlado, o RBTS pode causar ansiedade, depressão, estresse crônico, pressão alta, abuso de substâncias e sintomas semelhantes ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Estresse e ansiedade duradouros também podem comprometer os sistemas imunológico e digestivo, aumentar o risco de ataque cardíaco e derrame e causar exaustão mental e física.



Se isso lhe soa familiar, você pode tomar medidas que o ajudarão a se proteger contra os efeitos mental, emocional e fisicamente desgastantes de viver enfrentando discriminação. Também existem recursos profissionais disponíveis para apoiá-lo. Abaixo estão algumas estratégias de autoajuda para lidar com traumas raciais e superá-los.

Fale com outras pessoas para receber apoio. Às vezes, quando as pessoas estão sofrendo, elas se isolam. Mas o apoio social de pessoas nas quais você confia pode ser um recurso importante. Conecte-se com familiares e amigos empáticos e compreensivos que o ouvirão e entenderão o que você está passando.

Faça parte de um grupo de pares. Discussões em grupo podem ajudá-lo a perceber que você não está sozinho em suas experiências, reações e emoções. Reuniões de grupos de apoio comunitários conduzidas por profissionais culturalmente competentes e treinados podem ser especialmente úteis se os seus sistemas de apoio pessoal forem limitados. Considere conectar-se por meio de aplicativos digitais e telefone se você for uma das poucas pessoas como você em sua comunidade.

Canalize suas emoções. Se estiver se sentindo triste, impotente, com raiva ou qualquer outra emoção intensa, pode ser útil direcionar seus sentimentos para algo que o ajude a criar uma mudança significativa, por menor que seja. Por exemplo, junte-se a uma organização ativista, ajude a conseguir votos, seja voluntário como mentor de jovens ou faça outra atividade de seu interesse.

Comunique sua experiência. Outra maneira de canalizar sua emoção é expressar o que você está sentindo de qualquer maneira que seja confortável para você. Por exemplo, explore válvulas de escape criativas, como artes visuais ou cênicas ou escrita ou qualquer outra coisa que permita que você se expresse de forma proativa e saudável, bem como sua perspectiva.

Faça uma pausa. Encontre um lugar seguro ou uma maneira de, pelo menos momentaneamente, fugir do turbilhão de manchetes e da consciência aguda de que o racismo é real. Coloque fones de ouvido e feche os olhos enquanto ouve sua música favorita. Prepare uma refeição deliciosa que traga lembranças de bons tempos. Faça uma caminhada ou vá observar pássaros. Pratique um esporte que você ama ou experimente uma nova aula de exercícios, como Pilates ou kickboxing. Seja o que for, permita-se dar um tempo.

Considere também usar técnicas de relaxamento, como exercícios de respiração e prática de atenção plena, como ioga, escrever em um diário ou meditação, para ajudar a aliviar o estresse.

Cuide de sua saúde. Cuidar de si mesmo é uma parte importante de lidar com o racismo, passar por momentos de grande estresse e se fortalecer para os desafios que estão por vir. Comer uma dieta bem equilibrada, dormir o suficiente e praticar exercícios físicos regularmente podem ajudar a fortalecer seu corpo e reduzir sentimentos de ansiedade ou depressão.

Nutra esperança. Mesmo nos momentos mais angustiantes, encontre motivos para ser otimista. Pense em experiências positivas que você teve para se lembrar de que coisas boas acontecem e acontecerão. Reconheça até mesmo os pequenos sinais de mudança.

Evite válvulas de escape prejudiciais. O uso de álcool e substâncias para anestesiar o que você está sentindo desvirtua e atrasa o enfrentamento ativo. Busque recursos e válvulas de escape que o ajudem a gerenciar ativamente e de forma saudável seus sentimentos e o estresse.



Busque ajuda

Procure um psicólogo que tenha uma compreensão prática do racismo, sinta-se à vontade para trabalhar com pessoas da mesma raça ou de uma raça diferente e que tenha conhecimento e seja treinado nos efeitos clínicos do trauma racial. Um provedor culturalmente competente entenderá o papel que as diferenças culturais desempenham no diagnóstico de uma condição e pode incorporar necessidades e diferenças culturais em seu atendimento.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC