



PSICOLOGIA NOS AÇORES

PÁGINA MENSAL DA
DELEGAÇÃO REGIONAL
DA ORDEM DOS PSICÓ-
LOGOS PORTUGUESES

COORDENAÇÃO MARIA DA LUZ MELO | EQUIPA EDITORIAL PAULA DOMINGUES, RAQUEL VAZ DE MEDEIROS | EMAIL vitor.araujo@ordemdospsicologos.pt

Racismo e saúde mental

Assistimos recentemente a um fenómeno de comportamento humano de massa, que fez parar um país para pensar em racismo, pelo impacto que teve ao nível do sujeito.

Aquele jogador não abandonou um estádio apenas pelo episódio em si, mas pelo acumular de anos de um comportamento desaprovador do outro que diretamente destrói o EU. Será sem dúvida um jovem resiliente, mas devemos desenvolver a resiliência a situações inesperadas e adversas que nos acontecem no percurso de vida do indivíduo e não pela condição racial e formação do EU. O racismo tem impacto na saúde mental do indivíduo. Doenças como depressão e transtornos de ansiedade podem ser desenvolvidas nas vítimas do racismo. Desde cedo o negro passa por rejeição, podendo ser na escola essa discriminação e invisibilidade nos ambientes sociais. Depois na seleção para empregos, nas relações pessoais, interpessoais e até institucionais. Esses fatores de discriminação causam impacto profundo na saúde mental, pois afetam diretamente a autoestima e o desenvolvimento desses indivíduos. É um tema com raízes na história, com pouca investigação da ciência, mas que importa debater para que se implementem programas, ações, campanhas ao nível preventivo e na formação do sujeito para a diferença e multiculturalismo.

Raquel Vaz de Medeiros

EU QUERO SAIR NUM "BAILINHO"!

Uma abordagem sentida acerca do Carnaval

Recebi recentemente uma chamada da Dr.ª Maria da Luz Melo, presidente da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses, a convidar-me para escrever um artigo para o jornal. Perguntei a razão do convite, demonstrando alguma modéstia associada a algum receio de a tarefa ser de difícil elaboração. Foi-me explicado que a razão de se terem lembrado de mim prendia-se com o facto de eu ser brasileira, estarmos próximos do Carnaval e eu poder partilhar algo acerca do tema, com alguns toques de psicologia.

Comecei logo a fazer uma retrospectiva de vários carnavais. Nascida na maior cidade de uma América Latina, sem samba no pé, o Carnaval era mais visto do que vivido. A TV Globo invadia todas as casas. E se o samba é para quem sabe sambar...quem não sabe aprende desde pequeno que além do ritmo contagiante, a poesia dos enredos é fascinante. E muitas vezes essa poesia traz a dureza de vidas sofridas, mas também traz a alegria do crer e do querer algo mais positivo.

Ao vir para Portugal, durante os anos



Nota Biográfica



Nascida em São Paulo, Brasil, em 1965. Casada, mãe de uma filha e de um filho, avó de uma neta e de um neto. Licenciada em Psicologia, pela FPCEUC. Especialização em Psicologia da Educação e Especialização Avançada em Psicologia Comunitária. Trabalhou no Programa Interministerial de Promoção do Sucesso Educativo em Celorico da Beira e Montemor-o-Velho. Também em Montemor-o-Velho trabalhou em projetos de Promoção da Igualdade da Mulher. Exerce desde 1997, funções na EBI da Praia da Vitória.

vividos no continente, o Carnaval trazia alguma saudade. Saudade da inovação, pois em diversas localidades carnavalescas, o entrudo era uma imitação do Carnaval brasileiro. Com frio, arrepio e muitas vezes um samba desafinado. Pouco genuíno e com alegria forçada.

Há vinte e três anos na ilha Terceira posso dizer que aqui encontrei um Carnaval único. O fascínio não foi imediato. Como em tudo na vida, foi feita uma aprendizagem. Nos primeiros bailinhos o meu riso era quase por imitação, pois não compreendia tudo o que era dito. Mas o ambiente de riso fascinava-me. Ria, aplaudia e observava um ambiente de muito humor. Teatro popular, música, filhoses e foguetes. Uma tradição que invade toda a ilha e faz movimentar gentes de todas as idades, de diferentes estratos sociais. A criatividade no seu esplendor. E a perseverança que o público tem, horas e horas a assistir o espetáculo. E nos dias seguintes revelam uma memória fascinante, pois relatam todos os detalhes dos enredos mais aplaudi-

dos, assim como a qualidade musical e as roupas coloridas. Ambiente de partilha de quem recebe os grupos, com mesas fartas e muita cerveja.

E tanto aqui como em qualquer parte do mundo o Carnaval também traz excessos: de folia, comida, bebida e afins. Mas o excesso melhor que traz o Carnaval da Terceira é o excesso de humor. Humor que faço sempre questão de utilizar enquanto instrumento de trabalho. O humor é um grande facilitador de relações, com efeitos positivos no outro.

Gradualmente fui gostando mais do Carnaval. E se para perceber mais das festas do Espírito Santo fui mordoma; se para curtir em pleno as Sanjoaninas tenho saído nas marchas; então só me falta agora sair num Bailinho!

Não sei tocar nenhum instrumento e a minha voz não é das melhores. Mas garanto que motivação não me falta para no palco poder representar. O que é positivo deve sempre ser vivido e não apenas ser visto. Por isso repito: "Eu quero sair num Bailinho"!

ACONTECERÁ

5º Congresso OPP

O maior evento da Psicologia do ano 2020 está a chegar. De 8 a 10

de julho, em Lisboa, decorrerá o 5º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses: O Tempo da Psicologia. Não perca a oportunidade de participar neste momento de parti-

ilha e discussão sobre os principais desafios da profissão e o contributo da Psicologia no desenvolvimento sustentável, nomeadamente no que concerne às dimensões económica,

social e ambiental. Mais informações em congresso.ordemdospsicologos.pt.