

ARTIGO ORIGINAL

RECURSOS PSICOSSOCIAIS UTILIZADOS POR PESSOAS IDOSAS NEGRAS PARA O MANEJO DE SITUAÇÕES ESTRESSANTES

PSYCHOSOCIAL RESOURCES USED BY ELDERLY PEOPLE TO COPE WITH STRESS SITUATION

Naylana Rute da Paixão Santos¹

Liliana do Amparo Sobrinho²

Dóris Firmino Rabelo³

¹Graduada em Psicologia. Mestra em Psicologia do Desenvolvimento – UFBA. Professora Assistente da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. E-mail: naylanarute@hotmail.com

²Graduada em Psicologia. Mestra em Psicologia do Desenvolvimento – UFBA. Psicóloga da Secretaria de Educação da Prefeitura Municipal de Lauro de Freitas – BA. E-mail: lilianasobrinho@hotmail.com

³Graduada em Psicologia. Doutora em educação. Docente do Centro de Ciências da Saúde da UFRB e do Programa de Pós-graduação em psicologia da UFBA. E-mail: drisrabelo@yahoo.com.br

Resumo

Objetivou-se, com esse estudo, identificar os recursos psicológicos e sociais utilizados por pessoas idosas negras no enfrentamento de eventos estressantes. Participaram onze pessoas idosas negras, com idade entre 60 e 83 anos, usuárias de uma Unidade de Saúde do Idoso de Lauro de Freitas - Bahia. A estratégia metodológica utilizada foi a Entrevista Narrativa com a análise qualitativa proposta por Schutze. Os recursos psicológicos e sociais utilizados para o manejo das diversas situações estressantes foram qualificados em quatro categorias: busca por suporte social, resignação religiosa, comportamentos sociais compensatórios e regulação emocional. O racismo apresentou-se como contexto importante na evocação das diversas estratégias citadas. Os dados podem ajudar a entender como pessoas idosas e negras lidam com os desafios e o que pode ser promovido e fortalecido em termos de saúde e bem-estar, bem como destaca elementos do contexto social que modulam a experiência do estresse para essa população.

PALAVRAS-CHAVE

Idosos, população negra, estresse, enfrentamento.

Abstract

The objective of this study was to identify the psychological and social resources used by black elderly people to cope with stressful events. Eleven black elderly people, aged between 60 and 83, who utilize a health unity for elderly in Lauro de Freitas-Bahia, took part in the study. The methodological approach employed was the narrative interview with the qualitative analysis proposed by Schutze's framework. The psychological and social resources employed by black individuals to manage various stressful situations were categorized into four categories: seeking for social support, religious resignation, compensatory social behaviors and emotional regulation. Racism emerged as a significant context influencing the aforementioned strategies. The findings contribute to understand how elderly black individuals deal with challenges and shed light on the aspects of the social context that shape their experience of stress. These insights can inform efforts to promote and enhance health and well-being in this population.

KEYWORDS

Elderly, black people, stress, coping.

1 Introdução

Pessoas idosas estão expostas a eventos estressantes, de diferentes naturezas, tanto esperados como inesperados. A chance de experienciar esses eventos podem se intensificar em virtude das mudanças biopsicossociais associadas à velhice em interação com o contexto social (Umanath; Berntsen, 2018). Podem envolver perdas, danos e desafios ao longo do envelhecimento e demandam recursos psicológicos e sociais para o manejo do estresse.

Segundo a perspectiva life span, entende-se como recursos todos os processos psicológicos, sociais e coletivos que geram e edificam o desenvolvimento humano, tais como os recursos materiais, sociais, pessoais, simbólicos, dentre outros (Baltes; Lindenberger; Staudinger, 2007). Tanto os recursos psicológicos quanto os sociais são importantes para ajudar as pessoas a enfrentar situações estressantes e a lidar com as adversidades da vida. Envolve a disponibilidade e existência de elementos de resiliência, por exemplo, as relações adaptativas entre características dos indivíduos (como inteligência, personalidade e mecanismos de regulação do self, entre eles o enfrentamento) e aspectos de seu ambiente (como apoio social, oportunidades educacionais, de lazer, de cuidados à saúde) (Neri; Fontes, 2017; Wosniak; Falcão, 2016).

Ao longo do envelhecimento os recursos são dinâmicos, variam dentre os grupos sociais e interagem com questões sociopolíticas. As iniquidades sociais engendram concentração de privilégios e recursos a um grupo em detrimento de outro, submetendo as minorias a mais experiências estressoras, tal como ocorre com a população negra (Santos; Rabelo, 2022). Entender quais recursos psicológicos e sociais pessoas idosas negras lançam mão para manejar os eventos estressantes pode ajudar a identificar fatores que contribuem para as disparidades de saúde, identificar as necessidades específicas relacionadas aos efeitos do racismo, possibilitando o desenvolvimento de intervenções e cuidados adequados à saúde mental dessa população.

O enfrentamento do estresse - nomeado também como coping- (Morero; Bragagnollo; Santos, 2018; Lazarus; Folkman, 1984) é um importante recurso que diz respeito ao processo implicado na administração de situações estressantes. Diante de eventos dessa natureza, o sujeito envolvido modularia sua experiência, equacionando a demanda proveniente do evento estressor com seus esforços pessoais para resolução do problema. São reconhecidas três categorias de estratégias de enfrentamento (Pietrowski; Cardoso; Bernardi, 2018; Lazarus; Folkman, 1984): com foco no problema (ação do sujeito para enfrentar a situação), na emoção (regulação das emoções) ou na evitação (se esquivar da situação estressora). Esse processo não implicaria, necessariamente, na resolução positiva da situação estressora; pressupõe-se que ele altera a evolução do estresse, não significando controlá-lo (Talarico et al., 2009; Whatier et al., 2007). Diferentes propostas de categorização das estratégias de enfrentamento já foram realizadas, mas não há consenso na literatura a esse respeito nem se desenvolveu um instrumento que melhor mensure o fenômeno, devido à sua natureza multifacetada (Afonso et al., 2022).

Apesar dos estudos sobre enfrentamento enfatizarem a interpretação sobre os eventos e uma consequente resposta a situação estressora, é importante considerar os aspectos contextuais, para não gerar culpabilização do sujeito pelo bem ou mal suceder de uma ação, sobretudo em grupos minoritários (Souza et al., 2022). Neste sentido, para entender a vivência de situações estressantes pela população idosa é preciso considerar a diversidade de condições sociais vivenciadas, segundo sua heterogeneidade (Santos; Rabelo, 2022).

Segundo Meyer (2015), fatores interseccionais, tais como gênero, raça e faixa etária constituem potencializadores do estresse, dada a integração de categorias historicamente discriminadas. O conceito de Minority Stress (Estresse da Minoria), por exemplo, ressalta que preconceito social e o estigma que carregam as minorias configuram-se como fontes de stress e são prejudiciais à saúde física e mental. O termo indicado é bastante utilizado em estudos de orientação sexual e identidade de gênero, mas pode ser transposto para outros grupos representativos de diversidade, que não figuram às expectativas do grupo social hegemônico, como é o caso da população negra e idosa (Paveltchuk; Borsa, 2020; Tuthill, 2023).

Ainda, nem sempre é possível transpor os conhecimentos relacionados ao manejo do estresse nos adultos para as pessoas idosas, pois se reconhece que os sujeitos nessa etapa do ciclo vital possuem estratégias particulares de enfrentamento às situações estressantes (Wathier et al., 2007). Da mesma forma, é inevitável pensar na variabilidade de experiências ao longo do curso de vida, no qual o envelhecimento está entrelaçado aos efeitos das condições socioeconômicas, nível educacional, gênero, ou pertencer a grupos excluídos por critérios raciais (Santos; Rabelo, 2022).

Talarico et al. (2009) realizaram um estudo com pessoas idosas sem problemas de saúde, utilizando a classificação do coping centrado no problema e na emoção. Verificaram que a maior parte da sua amostra apresentava sintomas de estresse e optava mais por estratégias centradas no problema do que nas emoções, indicando maior intenção dessas pessoas em alterar a situação-problema. Wathier et al. (2007) identificaram outras estratégias, tais como, a apreciação e ressignificação positiva de eventos, buscar ativamente apoio, se fortalecer através das adversidades e a fé. Ressalta-se que estes estudos não consideraram a raça/cor dos participantes.

Sabe-se que as desigualdades sociais e raciais geradas pelo racismo estrutural se presentificam no cotidiano da população negra em geral e acarretam impactos perversos desde a infância até a velhice (Almeida, 2019; Rabelo et al., 2018). A discriminação racial leva a limitações na trajetória de vida e no alcance de bens sociais, afeta o senso de integridade individual e, também, o estresse experimentado. Assim sendo, observa-se que grupos minoritários estão mais expostos a eventos estressantes, ocasionando piores perfis de saúde, menos acesso a equipamentos públicos e menos oportunidades sociais, comparados aos grupos mais favorecidos e valorizados socialmente (Macintyre; Williams, 2023; Silva et al., 2018).

Para Jacob et al. (2023) um contexto racista requer abordagens específicas para lidar com o estresse. A revisão sistemática conduzida pelos autores mostrou que pessoas negras tendem a utilizar os seguintes meios de enfrentamento: apoio social (amigos, família, grupos de apoio), religião (oração, igreja, espiritualidade), evitação (tentativa de evitar estressores) e enfrentamento focado no problema (enfrentar a situação diretamente). Wilson e Gentzler (2021) indicaram como estratégias mais proeminentes a supressão da expressão emocional negativa, o enfrentamento evitativo, o suporte social e a religião/espiritualidade. Brondolo et al. (2009) destacaram três formas principais de enfrentamento: desenvolvimento da identidade racial, busca de apoio social e supressão e expressão da raiva.

Ainda, as mulheres negras experimentam estressores únicos ligados à intersecção do racismo e do sexismo (Santos; Rabelo, 2022). O estresse racializado de gênero está associado à solidão com impacto negativo na saúde mental de mulheres negras e ao aumento das queixas cognitivas subjetivas por meio de sintomas depressivos em idosas negras (Nelson et al., 2023). Segundo Spates et al. (2020), as estratégias de enfrentamento usadas para gerenciar estressores raciais e de gênero seguiram quatro temas: redefinir a feminilidade negra; usar formas abertas e encobertas de resistência; confiar na fé, na oração e na busca do equilíbrio; e expressar pensamentos e sentimentos em espaços seguros.

Considerando as iniquidades raciais e etárias no cotidiano de pessoas negras e idosas, é importante investir no estudo dos recursos psicológicos e sociais utilizados por essa população no enfrentamento dos eventos estressantes. Ressalta-se a importância política e social do tema e, também, a incipiência de estudos dessa natureza. Pensar a trajetória de vida da população negra idosa é dar visibilidade não apenas ao que o sujeito e seu entorno sofrem, mas ao modo como significam, como subjetivam e como contextualmente utilizam os recursos possíveis, para não dizer “disponíveis”. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi identificar os recursos utilizados por pessoas idosas negras no enfrentamento de situações estressantes.

2 Método

2.1 Delineamento

Estudo descritivo, transversal com abordagem qualitativa. Wathier et al. (2007) destacam que esse delineamento é mais indicado para avaliar o enfrentamento do estresse, pois preserva as diferenças nas formas de refletir, recordar e relatar como a pessoa lida com os eventos estressantes.

2.2 Participantes

Participaram do estudo onze pessoas idosas, nove mulheres e dois homens, com idade entre 60 e 83 anos. O grau de escolaridade variou de analfabeto até o nível técnico completo. Quanto ao estado civil, as(os) participantes distribuíram-se,

principalmente, pelas categorias 'divorciados(as)' (n=4) e 'solteiros(as)' (n=3). A maioria considerava-se evangélica (n=7), morava sozinha (n=5) ou com seus filhos e netos (n=2), tinha como renda um salário-mínimo (n=6) e era responsável por todas as despesas do lar (n=7).

A amostra foi determinada por acessibilidade e seu número total definido por critério de saturação. Considerou-se como critérios de inclusão: idade igual ou superior a 60 anos e autodeclaração como pretos ou pardos (negros, conforme os critérios indicados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE). Foram excluídas pessoas que apresentavam dificuldades de expressão verbal e compreensão, problemas visuais, auditivos ou de saúde física que impediam a participação na pesquisa.

2.3 Instrumentos

Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico e a entrevista narrativa para acessar em profundidade conteúdos específicos da história de vida da pessoa entrevistada, rompendo com a rigidez das ferramentas mais estruturadas e garantindo a fluidez discursiva (Brockemeier; Harré, 2003; Muylaert et al., 2014). Utilizou-se a seguinte questão norteadora: "Gostaria que me falasse sobre sua história de vida, ressaltando as situações difíceis e estressantes que já vivenciou"; "De que forma o Sr^o/ a Sr^a lidou com cada uma dessas situações?" Foram feitos, em média, dois encontros com cada participante e todas as entrevistas foram gravadas através de um gravador de voz e transcritas, na íntegra.

2.4 Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada no ano de 2019, em uma Unidade de Saúde do Idoso, na cidade de Lauro de Freitas - Bahia. Os idosos foram acessados através de busca ativa enquanto aguardavam atendimento na sala de espera, no qual foram apresentados os objetivos do estudo. As pessoas idosas que desejaram participar voluntariamente foram conduzidas para uma sala reservada para a realização da entrevista. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

2.5 Análise dos dados

Utilizou-se o modelo de análise narrativa proposto por Schutze (2011), composto por cinco etapas: 1. transcrição e categorização de dados indexados e não indexados; 2. Utilização dos conteúdos indexados para a determinação das trajetórias; 3. Análise dos conteúdos não indexados, acessando os sentidos atribuídos pelos sujeitos entrevistados; 4. Agrupamento e comparação de trajetórias individuais; 5. Estabelecimento de

semelhanças existentes, construindo-se trajetórias coletivas. Essa perspectiva abarca o contexto pessoal, histórico e cultural dos participantes.

2.6 Aspectos éticos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa vinculado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal da Bahia sob o parecer de nº 3.341.463 (CAEE 11394919.1.0000.5686). Para garantir a preservação do anonimato dos(as) participantes, seus relatos foram identificados a partir de nomes de árvores brasileiras.

3 Resultados

Os recursos psicológicos e sociais utilizados pelas pessoas idosas negras para o manejo das situações estressantes foram qualificados em quatro categorias, a partir da comparação das trajetórias individuais e coletivas: busca por suporte social, resignação religiosa, comportamentos sociais compensatórios e regulação emocional. Inevitavelmente, o racismo (em suas dimensões individuais, interpessoais e institucionais) apresentou-se como contexto importante na evocação das diversas estratégias citadas, mesmo que as pessoas idosas participantes não tenham assim nomeado. Esses recursos representam a complexidade e pluralidade do manejo do estresse, no qual incluem formas consideradas adaptativas e mal adaptativas, segundo as interseccionalidades presentes nas trajetórias de vida das(os) participantes da pesquisa.

3.1 Categoria 1 – Busca por suporte social

O principal recurso informado pelas pessoas idosas entrevistadas para manejar eventos estressantes foi o suporte social. Este se concretiza através de uma rede plural e dinâmica, que inclui tantos aspectos formais (ex. instituições de saúde) quanto informais (ex. vizinhança/comunidade) (Guadalupe; Cardoso, 2017). É importante concebê-lo como um conjunto de relações sociais que são tecidas e mobilizadas pelos sujeitos que se estabelecem através de interações recíprocas. O envelhecimento é vivenciado de maneira diferente entre cada indivíduo, de acordo com classe social, cultura, condições sanitárias, patologias, influenciando na subjetivação do suporte recebido (Sant'ana; D'elboux, 2019).

Para as pessoas idosas participantes do estudo, a busca de suporte social, apesar de suas contradições, efetivou-se nas redes formais do SUS, nas informais compostas por familiares e pessoas da comunidade e pelas redes sociais, em especial o Whatssapp. O apoio social é um recurso frequentemente utilizado por pessoas negras (Brondolo et al., 2009; Jacob et al., 2023; Wilson; Gentzler, 2021) no manejo do estresse.

O acesso às redes formais se mostrou importante para aumentar a participação social e para lidar com desconfortos de ordem física e psicológica, conforme destacam Ipê e Pitangueira:

É. Se manter em atividade. Então, eu venho para os grupos que tem. (Ipê)

Eu venho fazer fisioterapia. Naquilo que é o meu limite eu faço. Não posso fazer todo tipo de fisioterapia, mas aquilo que eu posso eu faço. Aí eu faço segunda, terça, quarta, quinta e sexta. Só não faço no sábado e no domingo porque não tem. Faço aqui e faço no posto onde sou atendida também. (Ipê)

Eu fico abafada, não é só do coração, era devido também a ansiedade que eu tenho e... a depressão né? Mas com os remédios que ele me passou, me aliviou bastante, cinquenta por cento. (Pitangueira)

Com o processo de envelhecimento a demanda por serviços de saúde aumenta (Veras; Oliveira, 2018). Francisco et al. (2021) observou menor risco de mortalidade em pessoas idosas com maior participação social e os benefícios vão além do bem-estar físico e psicológico, contemplando atividades culturais, intelectuais e

políticas. Oliveira (2019) destacou o inevitável aumento da prevalência de condições crônicas de saúde e que demandam maior disponibilidade dos serviços de saúde para diagnóstico, acompanhamentos e desenvolvimento de ações preventivas. Esses serviços configuram redes essenciais para as pessoas idosas.

Porém, é possível perceber no relato dos participantes, que há uma insuficiência e ambiguidade nessa rede formal de apoio, representada pelo serviço público de saúde, como é reforçado no relato de Jabuticabeira:

Não fosse o SUS, nós 'tava' lascado, né? É onde a gente se apoia, apesar da demora. Acho que isso que me faz às vezes assim... não... não cuidar direito de mim sabe? Indisposição de sair, esperar e tal". (Jabuticabeira)

Percebe-se que, diante da insuficiência das redes formais de apoio (sejam elas públicas ou privadas), surgem atores 'informais', encarnados em relações interpessoais e de ajuda mútua marcadas por reciprocidade, disponibilidade e convívio afetivo (Guadalupe; Cardoso, 2017). Neste estudo, atuaram nessas redes informais pessoas da mesma comunidade de residência, de cuidados à saúde ou religiosa e amigos, como fica registrado nos relatos de Pitangueira e Ipê:

"A única coisa que faço é lavar os pratos, ario panela, não passo pano em casa, aí tem uma vizinha lá que faz essas coisas pra mim. (Pitangueira).

Gosto assim dele porque, pra mandado ele é bom, pra 'esses negócio' de acertar exame, pra negócio de outros documentos, o que tem pra resolver pra pessoa, ele faz tudo, [...] porque eu não ia levantar só pra enfrentar a meia noite pra vim marcar exame. (Pitangueira)

A renda é essa aqui pedindo auxílio a um, auxílio a outro pra poder sobreviver. [...] meus filhos tá sem condição de dar. [...] Eu tou no grupo, [...] o mês passado me deu cesta básica, porque a gente faz o grupo e aí eles se articulam pra ajudar, aí eles me dão. (Ipê)

Tanto na rede informal, como na formal, as pessoas idosas do estudo indicaram receber maior apoio instrumental e informacional, do que apoio emocional. Nota-se, a partir do relato de Ipê, que nem sempre as famílias têm condições de figurar como um suporte social eficaz. Mas, mesmo assim, acabam se tornando, compulsoriamente, a principal fonte – informal - de suporte social ao membro idoso.

Porém, isso precisa ser problematizado criticamente, pois é sintomático dos acenos às tendências neoliberais do Estado brasileiro que, nesse viés ideológico tende a se desobrigar cada vez mais de investir em setores essenciais, terceirizando à família, comunidade e sociedade civil as responsabilidades de cuidado a pessoa idosa. Esses atores informais, na atenção aos que envelhecem, acabam entregues à própria sorte, devido à ausência de políticas públicas para a família, que garantam um suporte efetivo aos seus membros (Guadalupe; Cardoso, 2017; Leão; Teixeira, 2020).

Ainda, a presença de membros familiares nem sempre é possível. No presente estudo, a maioria das pessoas idosas viviam sozinhas e tinham, na solidão, um evento estressante. Um recurso utilizado para lidar com isso, foi o uso da tecnologia para

realizar contato frequente com os familiares através de aplicativos de mensagens instantâneas e redes sociais. Manter contato com familiares, ter notícias e amenizar a saudade dos que estão distantes estão entre as principais motivações de pessoas idosas tanto para ter quanto para se manter em redes sociais virtuais (Chiereli; Batisoni, 2019; Ferreira; Teixeira, 2017) como pode ser observado no depoimento de Pitangueira. É importante destacar o viés socioeconômico para as pessoas idosas que utilizam esses recursos, pois o uso de smartphones e acesso à internet de qualidade é custoso.

“Eu tenho agora um só irmão e duas irmãs, [...], ainda hoje eu já perguntei pra meu sobrinho pelo Whatsapp como ela tá, ela passa tempo aí comigo”. (Pitangueira)

3.2 Categoria 2 – Resignação religiosa

Recorrer à religiosidade e à espiritualidade foi um dos recursos mais reportados pelas pessoas idosas entrevistadas. Especialmente, diante de eventos incontrolláveis, como problemas de saúde, falta de recursos financeiros para o suprimento de necessidades básicas e falecimento de familiares próximos, como fica ilustrado nas seguintes nos relatos de Pitangueira, Macaúba, Jabuticabeira e Ipê:

[...] eles ficam assim com cisma de operar e... tô aí nas mãos de Deus, orando a Deus, se for pra dar certo q Deus me ajude, se não...”. (Pitangueira)

Sempre me apego com Deus. Às vezes vou no centro, receber passe e tudo mais... Mas me apego com Deus, leio meu evangelho, e pronto, chamo por Deus e os santos”. (Jabuticabeira)

Quem é que me ajuda? Ninguém. Só Jesus e as amizade que eu tenho que me tenta confortar né?”. (Ipê)

Eu acredito que Deus tem um propósito, e a gente sofre, como até hoje eu sofro, lógico, porque a gente não esquece, mas supera, né? [...] Se um filho morto já é difícil, tu imagine dois hein? (pausa e chora) [...]Tenho que me conformar, que é o processo natural da vida da gente, já que Deus permitiu né? Mas tem hora que ficava assim, meu Deus, por que eu? O que é que eu fiz pra merecer tudo isso?” (Macaúba)

De acordo com Luccheti et al. (2011), a religiosidade e a espiritualidade são formas de enfrentamento. A religiosidade envolve práticas relacionadas a religiões específicas, podendo ser realizada sem necessariamente possuir um vínculo com uma instituição, como por exemplo, frequentar templos religiosos, fazer orações, ler livros (aspecto ilustrado acima com a fala de Jabuticabeira). Já a espiritualidade, ganha caráter mais existencial, tratando de aspectos relacionados ao sagrado e da transcendência, através da qual se busca o sentido da vida, podendo ou não levar a práticas religiosas formais. Estudos indicam que esse é um recurso frequentemente utilizado para lidar com o estresse, tanto por pessoas idosas (Wathier et al., 2007) quanto por pessoas negras (Jacob et al., 2023; Spates et al., 2020; Wilson; Gentzler, 2021).

Esse tipo de recurso carrega em si contradições. Jacob et al. (2023) ressaltaram que a oração, a igreja e a espiritualidade são formas de expressão da identidade racial e de lidar com as iniquidades raciais em uma sociedade odiosa. Segundo Lewis-Coles e Constantine (2006) e Brown et al (2011), níveis mais altos de estresse relacionados ao racismo preveem um uso mais alto de enfrentamento centrado na espiritualidade. No Brasil, em decorrência do racismo denegado (González, 2020) específico de nossa história, não está associado a uma identidade racial e pode refletir mais do que uma forma de conforto em momentos difíceis ou um sentido de vida.

Observa-se nos relatos, em especial os de Pitangueira e Macaúba, a existência de uma resignação religiosa, a qual é caracterizada pela aceitação passiva e submissão à vontade divina ou aceitação do destino. Esta característica, demonstra a naturalização das participantes das situações difíceis, como se a vontade divina se estabelecesse por meio dos problemas. Esta perspectiva nos remete ao conceito de fatalismo (Martin-Baró, 2017), que se apresenta como uma forma peculiar de produzir sentidos e significados sobre o cotidiano. Nota-se que a subjetivação das experiências atravessadas pelo fatalismo carrega como pano de fundo um percurso histórico marcado pela opressão e dominação, algo muito típico das populações latino-americanas, conforme Martin-Baró (2017).

Assim, é preciso extrapolar esta perspectiva do uso da religiosidade ou espiritualidade, apenas por mencionar o nome de alguma divindade (nos exemplos acima, “Deus”). Há mais do que a influência da espiritualidade na forma de subjetivar as experiências difíceis. Há, tal qual definido, uma resignação e um fatalismo, que não expressa apenas uma atitude individual isolada ou um processo cognitivo interno, mas um modo de interpretar a situação que é consequência do estabelecimento de uma relação de poder (Martin-Baró, 2017).

Considerando as(os) participantes desse estudo, que integram a população negra e idosa, nota-se o entrelaçamento do racismo estrutural e do etarismo na assimilação da condição de “sujeito que sofre” e “é natural que assim seja”. O caráter estrutural das múltiplas opressões perpetua esta naturalização e aparente neutralidade das desigualdades. Neste sentido, o aspecto ideológico da violência não se reduz a desigualdade social, mas integra a dinâmica política e contextual, gerando ações e ideologias cruéis que podem ser legitimadas e aceitáveis pelos atores sociais, sejam eles vítimas ou executores de determinadas ações (Martin-Baró, 2017; Martins; Lacerda Jr, 2014).

3.3 Categoria 3 – Recorrer a comportamentos sociais compensatórios

Os comportamentos sociais compensatórios no contexto do racismo podem ser observados quando indivíduos de grupos racialmente marginalizados adotam estratégias ou comportamentos para tentar compensar as desvantagens, discriminação e opressão que enfrentam. Esses comportamentos surgem como uma forma de lidar com as dificuldades emocionais e sociais associadas ao racismo, buscando superar ou minimizar a percepção de inferioridade racial (Bernardo; Tozzato, 2022). É importante ressaltar que os comportamentos compensatórios no racismo não são uma resposta individual, mas uma reação à estrutura social de discriminação e desigualdade (CFP, 2017).

Para lidar com os efeitos do racismo, as pessoas idosas participantes desenvolveram comportamentos sociais compensatórios tais como ‘portar-se de maneira educada’, ‘erguer a cabeça’, ‘fazer 3 vezes mais’. Podem ser vistos como parte dos efeitos psicossociais do racismo (CFP, 2017). Os relatos de Jabuticabeira e Jacarandá são ilustrativos:

Tem discriminação muita, é impossível dizer que não tem, mas a gente se acostuma. Se eu chegar numa repartição, de negra só eu, eu entro, falo bom dia, boa tarde. Se for pra uma médica, vou de cabeça erguida. Sempre fui assim, entendeu? Eu sei que existe o preconceito, mas a gente tem que saber como lidar, erguer a cabeça. (Jabuticabeira)

Mas isso do negro aí no Brasil, ele precisa fazer e dar dele 3 vezes mais.... é necessário que entenda e separe profissionalismo, caráter, respeito, essas coisas tudo. Sempre prestei muita atenção, tive um comportamento muito bom, enfim...nunca fui preso, nunca briguei, nunca andei armado. (Jacarandá)

Para lidar com os efeitos do racismo, as pessoas idosas participantes desenvolveram comportamentos sociais compensatórios tais como ‘portar-se de maneira educada’, ‘erguer a cabeça’, ‘fazer 3 vezes mais’. Podem ser vistos como parte dos efeitos psicossociais do racismo (CFP, 2017). Os relatos de Jabuticabeira e Jacarandá são ilustrativos:

Tem discriminação muita, é impossível dizer que não tem, mas a gente se acostuma. Se eu chegar numa repartição, de negra só eu, eu entro, falo bom dia, boa tarde. Se for pra uma médica, vou de cabeça erguida. Sempre

fui assim, entendeu? Eu sei que existe o preconceito, mas a gente tem que saber como lidar, erguer a cabeça. (Jabuticabeira)

Mas isso do negro aí no Brasil, ele precisa fazer e dar dele 3 vezes mais.... é necessário que entenda e separe profissionalismo, caráter, respeito, essas coisas tudo. Sempre prestei muita atenção, tive um comportamento muito bom, enfim...nunca fui preso, nunca briguei, nunca andei armado. (Jacarandá)

Neuza Santos Souza (1983), uma das pioneiras no estudo da vida emocional de pessoas negras, ressaltou que, muitas vezes, numa tentativa de mitigar o sofrimento psíquico, essas pessoas (consciente ou inconscientemente), buscam ser melhores nas atividades que desempenham, na maneira como se apresentam socialmente e na maneira como reagem. A reunião destes aspectos, os quais se configuram como tensionais -, no sentido de que a pessoa negra precisa estar sempre em vigilância - ocorre pela busca de compensação das desigualdades.

Jacarandá também apresenta outra fala na qual demonstra um comportamento compensatório frente a situações estressantes associadas ao racismo: "Hoje tenho experiência muito grande, sei sair, entrar, sair..." (Jacarandá). Neste trecho, o participante demonstra preocupação com seu comportamento diante de outras pessoas, buscando utilizar uma linguagem rebuscada e estar vestido "adequadamente" conforme acredita que a sociedade espera. Jacarandá também apresenta falas nas quais demonstra que a formação acadêmica de suas filhas, possibilitará maiores inserções e possibilidades sociais.

O conceito, a educação, a gente teve uma preocupação muito grande em dar, a gente teve essa preocupação...tem dois que são músicos... meus filhos foram bem-educados. Tem filha que mora em Londres... tem essa filha que veio me acompanhando que é formada nível acadêmico. A gente se esforçou pra dar educação aos filhos. (Jacarandá)

No contexto de enfrentamento ao racismo, comumente são utilizados recursos para mitigar os efeitos do racismo percebido, tais como o comportamento compensatório. A reafirmação da formação acadêmica dos filhos de Jacarandá pode caracterizar uma forma de "acomodação psíquica" e uma forma compensatória (Bernardo; Tozzato, 2022) para aliviar sentimentos negativos associados ao racismo. Neuza Santos (1983), denominou este mecanismo como "estratégia de ascensão" na busca incessante da população negra "ser melhor".

Este aspecto, sem dúvida influencia no processo de desenvolvimento e envelhecimento dos indivíduos, os quais vivenciam uma trajetória marcada por este constante esforço em uma tentativa de manter uma integridade psíquica e intersubjetiva. Não apenas para manter-se o mais próximo do aceitável socialmente (seja fisicamente, seja comportamentalmente), mas um "processo de defesa contra a humilhação política racista historicamente vivida" (CFP, 2017, p. 60) que se entrelaça com outras formas de opressões.

bell hooks (1981) pontua que não há outro grupo social cuja identidade seja tão ocultada como a das mulheres negras. Para essa autora, somado ao racismo, há também o sexismo que atua contra o reconhecimento das mulheres negras, gerando nestas, um movimento de 'recolocação' e ressignificação para estar no mundo, ou porque não dizer, para se sentirem aceitas e respeitadas, tais como as participantes do estudo relataram porque não dizer, para se sentirem aceitas e respeitadas, tais como as participantes do estudo relataram.

3.4 Categoria 4 – Regulação Emocional

A regulação emocional é um recurso que favorece o manejo de eventos estressantes. Batistoni et al. (2012) enfatiza a saliência das emoções como recurso adaptativo às mudanças do envelhecimento, a partir da seletividade socioemocional. Segundo os mesmos autores, teorias motivacionais-emocionais propõem ganhos

relacionados ao aumento da idade em metas e estratégias emocionais que melhorem o bem-estar. A regulação emocional trata da ativação de processos pelos quais as pessoas controlam quais emoções irão ter, quando e como expressar essas emoções.

Destaca-se que entre o contexto emocional (situação estressora) e a expressão emocional, um conjunto de estratégias são utilizadas. Conforme Batistoni et al. (2012), há cinco conjuntos de estratégias, das quais quatro são focadas nos antecedentes (seleção da situação, modificação da situação, mudança do foco atencional, reavaliação cognitiva) e uma focada na regulação das respostas emocionais (a supressão das respostas emocionais). Conforme John e Gross (2004), duas estratégias são geralmente analisadas na maioria dos estudos como formas de regulação emocional, qual seja, a reavaliação cognitiva (mudança cognitiva que envolve a reinterpretação da situação) e a supressão das respostas emocionais (inibição dos comportamentos de expressão emocional).

A regulação emocional pode ser observada no relato de Cajueiro ao se defrontar com eventos estressores decorrentes da depressão de sua filha.

Mas quando ela tá fora de si, fico meio preocupado, mas tento me acalmar [...] Tem uns 15 dias que ficou lá agitada, entendeu? Eu me acalmo. Tem que ter calma, quando ela começa a falar besteira, fico na minha, deixo pra lá. Penso comigo: “Fica calma fulano” (se chama pelo nome) e me aquieto.” (Cajueiro)

A estratégia de supressão envolve a modulação da resposta emocional do indivíduo, levando a inibição dos comportamentos de expressão emocional, seja pela não expressão da emoção ou pelo disfarce da emoção. A supressão emocional se associa ao aumento da atividade simpática, comprometimento da memória para informações sociais e, também, com aspectos psicopatológicos como ansiedade e depressão (Batistoni et al., 2012; John; Gross, 2004). John e Gross (2004) compararam diferentes grupos etários e observaram que a população idosa tende a utilizar menos estratégias de supressão emocional, no entanto, observou-se que mulheres idosas em relação às mulheres jovens diminuíram o uso de supressão e utilizaram mais a reavaliação enquanto recurso de enfrentamento.

Neste sentido, é importante notar que no presente estudo, não foi identificado o uso da supressão emocional pelas mulheres idosas. Tal recurso foi prioritariamente acionado pelos homens idosos, tal como exemplificado na fala de Jacarandá ao remeter a morte do filho e Cajueiro ao falar sobre o relacionamento conjugal:

“Esse é um fato que prefiro não detalhar. Não que eu não tenha superado, mas não sei, eu tento esquecer, pensar que já se foi e a gente tem que se recriar... é complicado” (Jacarandá)

Trabalhei na [Nome da Empresa], 7 anos. Saí por causa de mulher. Fez tanta chantagem pra eu sair, eu tô há 18 anos separado....e daí saí e gastou meu dinheiro todo, ela. E eu não... fiquei na minha, entendeu? Não me esquentei, não fiquei apavorado, não enchi a cara de bebida, fiquei na minha, como sou até hoje, todo mundo fala, que sou um cara legal, entendeu? (Cajueiro)

Peguei ela com outro homem, também não fiz nada, aí pronto. (Cajueiro)

Minha vida é essa assim, sempre brinco, não me estresso não, ninguém nunca me viu zangado, não me estresso mesmo. (Cajueiro)

O estudo de Volpe, Katsiaficas e Neal (2021) indicaram que homens negros tendem a usar mais o autocontrole e moderar a apresentação comportamental externa e as mulheres negras mais o suporte social. Os efeitos psicobiológicos da supressão das emoções estão associadas ao aumento da pressão arterial, pois pode levar à ruminação se os problemas não forem resolvidos satisfatoriamente (Brondolo et al., 2009; Couto et al., 2012). Por outro lado, a expressão da raiva aumenta índices cardiovasculares, podendo levar à ansiedade se as relações sociais forem ameaçadas pela expressão direta da raiva. Tanto a ruminação quanto a ansiedade podem se relacionar à ativação fisiológica após a exposição ao estresse (Brondolo et al, 2009).

Conforme bell hooks (2006), a repressão das emoções se configura como estratégia de sobrevivência aos sofrimentos e perdas. É uma herança da escravidão, visto que a população negra não tinha tempo para sentir (pois precisava ocupar-se no trabalho exploratório) e que a expressão emocional era vista como perigosa e que poderia gerar riscos à pessoa. Por exemplo, a expressão da raiva e a construção social da imagem do homem negro como violento. Assim, muitas pessoas negras passaram a acreditar que a capacidade de suprimir emoções seria um atributo positivo. Esta é mais uma estratégia do racismo que opera no controle de corpos e da própria subjetividade negra. Sendo assim, expressões utilizadas para encerrar um diálogo ou mudar de pauta e que podem estabelecer estreita relação com o fatalismo aqui discutido, são observados em expressões como: “mas é assim mesmo”, “é a vida, né?”, “a gente tem que aceitar”, “já acostumei”, “bola pra frente”.

Evaristo (2005) discute, ainda, que as representações culturais regulam a vida afetiva das pessoas. De modo geral, o gênero, a raça e classe (e porque não acrescentar a idade) moldam e enlaçam o imaginário social de que as mulheres negras não têm direito ao afeto. Desta forma, muitas atitudes orbitam em torno da não valorização do desejo da pessoa idosa, do isolamento, da não consideração das suas falas, fortalecendo, assim, os sentimentos de solidão. Este fato pode ser observado na fala de Sapucaia:

“Cansei de falar, falar pra quê se ninguém ouve? Eu deixo é quieto”.
(Sapucaia)

Embora nesta fala a participante tenha se remetido a um diálogo com uma pessoa que não entendia necessidade de acompanhamento psicológico, este trecho representa, de algum modo, os sentimentos descritos por ela em outros contextos, o de não ter voz de fala e de sentir-se invisível. Representa uma forma de aceitação e resignação, que fazem parte do rol do enfrentamento evitativo.

Evitação cognitiva é um termo que representa várias estratégias, como distração, esquiva, afastamento, preocupação e supressão de pensamentos, com o objetivo de evitar ou escapar de pensamentos sobre situações ou problemas indesejáveis (Merluzzi et al., 2015). O relato de Ipê ilustra o afastamento da situação estressora:

A minha estratégia é sair de dentro de casa porque se eu ficar dentro de casa eu me mato, eu lhe digo logo assim. Porque eu já tentei três ‘vez’”. (Ipê).

A evitação cognitiva representa uma forma dinâmica de autoregulação que fundamenta a consecução de metas, permitindo que os indivíduos se afastem de experiências negativas por meio de processos de distanciamento psicológico (Sagui-Henson, 2017). Dentro do contexto das diferenças individuais, acredita-se que a evitação cognitiva conduza esforços de enfrentamento do estresse de maneira principalmente desadaptativa, mas ocasionalmente adaptativa (Cardoso; Bernardi, 2018). O relato de Guabiroba ao narrar sobre as discriminações sofridas, exemplifica:

“Eu prefiro nem pensar nisso, sabe? Eu me ocupo logo com minhas atividades de casa pra não ficar nessa lamentação”. (Guabiroba)

No enfrentamento evitativo a pessoa muda seu comportamento para evitar pensar, sentir ou fazer coisas difíceis, isto é, envolve tentar afastar estressores em vez de lidar com eles. Embora fundamental para a sobrevivência, a evitação aponta para uma dificuldade de obter controle sobre o ambiente (Coêlho; Tourinho, 2008). Os estudos indicam que têm consequências negativas no bem-estar e saúde mental (Jacob et al., 2023; Lazarus & Folkman, 1984; Pietrowski; Cardoso; Bernardi, 2018). Na população negra, essa forma de

enfrentamento pode ser mais viável do que outras formas mais ativas pois existem restrições sociais que limitam as opções de enfrentamento (Merluzzi et al., 2015).

5 Conclusões

Os recursos psicológicos e sociais utilizados pelas pessoas idosas negras para o manejo das diversas situações estressantes foram qualificados em quatro categorias: busca por suporte social, resignação religiosa, comportamentos sociais compensatórios e regulação emocional. A busca de suporte social efetivou-se nas redes formais do SUS, nas informais compostas por familiares e pessoas da comunidade e pelas redes sociais, em especial o Whatsapp. A resignação religiosa mostrou-se um recurso que envolve mais do que uma forma de conforto em momentos difíceis, mas uma aceitação passiva construída a partir de um percurso histórico marcado pela opressão e dominação. Os comportamentos sociais compensatórios apresentaram-se como um efeito psicossocial do racismo. A regulação emocional foi observada principalmente por estratégias de evitação cognitiva e de supressão emocional.

Este estudo contribui no estado da arte da área de diversas maneiras. Ao focar especificamente nas pessoas idosas negras amplia a representatividade dentro de um campo dominado por estudos com pessoas brancas ou que negligenciam a raça/cor. Isso ajuda a equilibrar a falta de visibilidade e a compreender melhor as experiências únicas e os desafios enfrentados no contexto do racismo denegado brasileiro. Sugere que essas estratégias parecem não incluir formas mais ativas de enfrentamento em função das restrições do próprio racismo e que isso deve ser considerado no planejamento de intervenções. Os dados podem auxiliar na expansão teórica do eixo enfrentamento baseado no problema ou na emoção e no desenvolvimento de instrumentos culturalmente sensíveis. Podem ajudar a entender o que pode ser promovido e fortalecido em termos de saúde e bem-estar. Por exemplo, destaca-se a importância de espaços sensíveis aos efeitos psicossociais do racismo para a expressão de pensamentos e sentimentos e de um contexto que favoreça a socialização racial e o desenvolvimento da identidade racial ao longo da vida.

As limitações deste estudo incluem o número pequeno de participantes e sua pertença a um território com experiências específicas. É relevante que outros estudos investiguem as diferenças de gênero quanto aos recursos psicológicos e sociais utilizados no contexto do racismo. Dessa forma, é importante que mais estudos com uma perspectiva racial sejam feitos, com abordagens metodológicas mistas e com amostras maiores e mais heterogêneas.

Referências

- AFONSO, Raíssa Maria Boamorte et al. Negative events, coping and biological markers: na application of transacional model of stress. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v.38, e38520, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e38520.en>. Acesso em: 29 jun. 2023.
- ALMEIDA, Silvio Luís de. (2019). **O que é racismo estrutural?**. 1ª ed. Belo horizonte: Letramento, 2018.
- BALTES, Paul B.; LINDENBERGER, U.; STAUDINGER, U. M (2007). Life Span Theory in Developmental Psychology. In: LERNER, Richard M. (ed.). **Handbook of child psychology**. Wiley: 2007, p. 569-664.
- BATISTONI, Sâmila Sathler Tavares et al. Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): indicadores psicométricos e relações com medidas afetivas em amostra idosa. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v.26, n.1, p.10-18, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100002>. Acesso em: 29 jun. 2023.

BERNARDO, Luany Dias; TOZATTO, A. Racismo e saúde mental da população negra no Brasil: notas para uma psicologia contemporânea. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v.8, n.12, p.436–459, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i12.7990>. Acesso em: 29 jun. 2023.

BROCKMEIER, Jens; HARRÉ, R. Narrativa: Problemas e Promessas de um Paradigma Alternativo. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v.16, n.3, p.525-535, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722003000300011>. Acesso em: 29 jun. 2023.

BRONDOLO, Elisabeth et al. Coping with racism: a selective review of the literature and a theoretical and methodological critique. **Journal of behavioral medicine**, v.32, n.1, p.64-88, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10865-008-9193-0>. Acesso em: 29 jun. 2023.

BROWN, Tamara L. et al. Dispositional versus situational coping: Are the coping strategies African Americans use different for general versus racism-related stressors? **Journal of Black Psychology**, Washington DC, n.37, n.3, p.311–335, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/0095798410390688>. Acesso em: 29 jun. 2023.

CHIARELLI, Tássia Monique; BATISTONI, S. S. T. Extensão da teoria da seletividade socioemocional a idosos usuários do Facebook. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v.16, n.1, p.196-197, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.5335/rbceh.v16i1.9921>. Acesso em: 29 jun. 2023.

COELHO, Nilzabeth Leite; TOURINHO, E.Z. O conceito de ansiedade na análise do comportamento. **Psicologia Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v.21, n.2, p.171-178, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722008000200002>. Acesso em: 29 jun. 2023.

COUTO, Paulo Francisco; GOTO, J.B.; BASTOS, J.L. Pressão arterial e discriminação interpessoal: revisão sistemática de estudos epidemiológicos. **Arquivos Brasileiros de cardiologia**, Rio de Janeiro, v.99, n.4, p.956-963, out. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2012005000090>. Acesso em: 29 jun. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Relações Raciais: Referências Técnicas para atuação de psicólogos/os**. Brasília: CFP, 2017.

EVARISTO, Conceição (2005). Da representação à auto apresentação da Mulher Negra na Literatura Brasileira. **Revista Palmares**, Brasília, v.1, p.52- 57, 2011. Disponível em: <https://www.palmares.gov.br/sites/000/2/download/52%20a%2057.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2023.

FERREIRA, Michelle Cristina; TEIXEIRA, K. M. D. O uso de redes sociais virtuais pelos idosos. **Estudos interdisciplinares sobre envelhecimento**, Rio Grande do sul, v.22, n.3, p.153-167, dez. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.74595>. Acesso em: 29 jun. 2023.

FRANCISCO, Priscila Maria Stolses Bergamo et al. Risco de mortalidade por todas as causas e sua relação com o estado de saúde em uma coorte de idosos residentes na comunidade: Estudo FIBRA. **Ciência e Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.26, n.12, p.6153-6164, dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.32922020>. Acesso em: 29 jun. 2023.

GONZÁLES, Lélia. **Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

GUADALUPE, Sônia.; CARDOSO, J. As redes de suporte social informal como fontes de provisão social em Portugal: o caso da população idosa. **Revista Sociedade e Estado**, Brasília, v.33, n.1, p.215-250, jan/abr. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-699220183301009>. Acesso em: 29 jun. 2023.

HOOKS, bell (1994). Vivendo de amor. In: WERBECK, Jurema; MENDONÇA, M.; WHITE, E. (orgs.). **O livro da saúde das mulheres negras: nossos passos vêm de longe**. Rio de Janeiro: Palas/Criola, 1994, p. 188-198.

HOOKS, bell (1981). "**Não sou eu uma mulher?**". **Mulheres negras e feminismo**. 1ª ed. Plataforma Gueto, 2014.

JACOB, Gace et al. Systematic Review of Black People Coping With Racism: Approaches, Analysis, and Empowerment. **Perspectives on Psychological Science**, Ottawa, v.1, n.2, p.392-415, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/17456916221100509>. Acesso em: 29 jun. 2023.

JOHN, Oliver P.; GROSS, J.J. (2004) Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality process, individual differences and life span development. **Journal of Personality**, v.72, n.6, p.1301-1333, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>. Acesso em: 29 jun. 2023.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping**. 1ªed. Springer, 1984.

LEÃO, Sarah Moreira Arêa; TEIXEIRA, S.M. Proteção social e envelhecimento no Brasil e em Portugal: crítica à (re)novada função da família na proteção social das pessoas idosas. In: TEIXEIRA, Solange Maria (org). **Serviço social e envelhecimento**. Teresina: EDUFPI, 2020, p. 18-45.

LEWIS-COLES, Ma'at. E. Lyriss; CONSTANTINE, M. G. Racism-related stress, Africultural coping, and religious problem-solving among African Americans. **Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology**, v.12, n. 3, p. 433–443, 2006. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1099-9809.12.3.433>. Acesso em: 29 jun. 2023.

LUCCHETTI, Giancarlo et al. O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento. **Revista Brasileira de Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.14, n.1, p. 159-167, mar. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232011000100016>. Acesso em: 29 jun. 2023.

MACINTYRE, M. Myriah; ZARE, M.; WILLIAMS, M. Anxiety-Related Disorders in the Context of Racism. **Curr Psychiatry Rep**, v.25, n.2, p.31–43, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01408-2>. Acesso em: 29 jun. 2023.

MARTÍN-BARÓ, Ignacio. O latino indolente: caráter ideológico do fatalismo latino-americano. In: LACERDA-JUNIOR, Fernando (org.). **Crítica e libertação na Psicologia: estudos psicossociais** Petrópolis: Vozes, 2017, p.173-203.

MARTINS, Karina Oliveira; LACERDA JR, F. A contribuição de Martín-Baró para o estudo da violência: uma apresentação. **Revista Psicologia Política**, Florianópolis, v.14, n. 31, p. 569-589, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1519-549X2014000300010. Acesso em: 29 jun. 2023.

MERLUZZI, Thomas V. et al. Perceived discrimination, coping, and quality of life for African-American and Caucasian persons with cancer. **Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology**, v.21, n.3, p.337–344, 2015. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0037543>. Acesso em: 29 jun. 2023.

MEYER, Ilan H. Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. **American Psychological Association**, Washington DC, v.2, n.3, p.209-213, 2015. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/sgd0000132>. Acesso em: 29 jun. 2023.

MORERO, J.A.P.; BRAGAGNOLLO. G.R.; SANTOS, M.T.S. Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. **Revista Cuidarte**, Colômbia, v.9, n.2, p.2257-2268, mai./ago.2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.503>. Acesso em: 29 jun. 2023.

MUYLAERT, Camila Junqueira et al. Entrevistas narrativas: um importante recurso em pesquisa qualitativa. **Revista da escola de enfermagem da USP**, São Paulo, v.14, n.1, p.193-199, dez. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000800027>. Acesso em: 29 jun. 2023.

NELSON, Tamara et al. Gendered racism, anxiety, and depression: the mediating roles of gendered racialized stress and social isolation. **Ethnicity & Health**, v.28, n.1, p.12-28, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13557858.2021.2002826>. Acesso em: 29 jun. 2023.

NERI, Anita Liberalesso; FONTES, Arlete Portella. Resiliência psicológica e velhice bem-sucedida. In: FREITAS, Elisabete Viana de; PY, Lígia; CANÇADO (eds.), F. A. X.; DOLL, J., GORZONI, M. L. (coaut.) **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017, p.3287-3301.

OLIVEIRA, Anderson Silva. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. **Hygeia**, Uberlândia, v.15, n.31, p.69-79, jun. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14393/Hygeia153248614>. Acesso em: 29 jun. 2023.

PAVELTCHUK, Fernanda de Oliveira; BORSA, J. C. (2020). A teoria do estresse de minoria em lésbicas, gays e bissexuais. **Revista da SPAGESP - Sociedade de psicoterapias analíticas e grupais do estado de São Paulo**, Ribeirão Preto, v.21, n.2, p.41-54, jul./dez. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200004. Acesso em: 29 jun. 2023.

PIETROWSKI, Daniela Lopes; CARDOSO, N.O.; BERNARDI, C.C.N. Estratégias de coping frente à síndrome de burnout entre os professores: uma revisão integrativa da literatura nacional. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v.11, n.3, p.397-409, set./dez. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822018000300011. Acesso em: 29 jun. 2023.

RABELO, Dóris Firmino et al. Racismo e envelhecimento da população negra. **Revista Kairós**, São Paulo, v.21, n.3, p.193-215, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2018v21i3p193-215>. Acesso em: 29 jun. 2023.

SAGUI-HENSON, Sara. J. Cognitive Avoidance. In: ZEIGLER-HILL, Virgil; SHACKELFORD, Todd K. **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**. Springer, 2017, p.1-3.

SANT'ANA, Leila Auxiliadora José de; D'ELBOUX, M. J. Suporte social e expectativa de cuidado de idosos: associação com variáveis socioeconômicas, saúde e funcionalidade. **Saúde Em Debate**, Rio de Janeiro, v.43, n.121, p.503-519, abr./jun. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912117>. Acesso em: 29 jun. 2023.

SANTOS, Naylana Rute Paixão; RABELO, D.F. Racismo e eventos produtores de estresse: narrativas de pessoas idosas negras. **Ciências psicológicas**, Uruguai, v.16, n.2, e2494, jul./dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2494>. Acesso em: 29 jun. 2023.

SCHUTZE, Fritz. Pesquisa biográfica e entrevista narrativa. In: WELLER, Vivian; PFAFF, Nicole. **Metodologias da pesquisa qualitativa em educação: teoria e prática**. Petrópolis: Vozes, 2011, p. 210-2022.

SILVA, Geisiane Oliveira et al. Repercussões do adoecimento crônico na saúde mental de pessoas idosas. **Revista de enfermagem da UFPE**, Recife, v.12, n.11, p.2923-2932, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i11a234540p2923-2932-2018>. Acesso em 29 jun. 2023.

SOUZA, Neuza Santos. **Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1983.

SOUZA, Juliano dos Santos et al. Desfechos negativos em saúde mental de minorias de sexo e de gênero: uma análise comportamental a partir da teoria do estresse de minorias. **Perspectivas Em Análise Do Comportamento**, v.13, n.1, p.069-085, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.18761/DH027.mart22>. Acesso em: 29 jun. 2023.

SPATES, Kamesha et al. Keeping Ourselves Sane: A Qualitative Exploration of Black Women's Coping Strategies for Gendered Racism. **Sex Roles**, v.82, n.4, p.513–524, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-019-01077-1>. Acesso em: 29 jun. 2023.

TALARICO, Juliana Nery de Souza et al. Sintomas de estresse e estratégias de coping em idosos saudáveis. **Revista da escola de Enfermagem da USP**, São Paulp, v.43, n.4, p.803-809, dez. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400010>. Acesso em: 29 jun. 2023.

TUTHILL, Zelma. Marginalized within the Margins: Minority Stress and Identity Centrality. **Sociolical Inquiry**, v.93, n.1, p.92-116, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/soin.12501>. Acesso em: 29 jun. 2023.

UMANATH, Sharda; BERNTSEN, D. Some personal life events are more proeminet than others: younger and older adults agree on wich life events matter most. **Memory Studies**, v.13, n.4, p.551-569, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/1750698017754250>. Acesso em: 29 jun. 2023.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.6, n.23, p.1929-1936, jun. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>. Acesso em: 29 jun. 2023.

Volpe, Vanessa V.; Katsiaficas, D.; Neal, A. J. “Easier said than done”: A qualitative investigation of Black emerging adults coping with multilevel racism. **Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology**, v.27, n.3, p.495–504, 2021. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cdp0000446>. Acesso em: 29 jun. 2023.

WATHIER, Josiane Lieberknecht et al. Eventos de vida e estratégias de coping de idosos socialmente ativos. **Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**, Rio grande do Sul, v.12, p.35-52, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.4978>. Acesso em: 29 jun. 2023.

WILSON, Tyia K.; GENTZLER, A.L. Emotion regulation and coping with racial stressors among African Americans across the lifespan. **Developmental Review**, v.61, n.4, 100967, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2021.100967>. Acesso em: 29 jun. 2023.

WOZNIAK, Dagmara; FALCÃO, Deusivânia Vieira da Silva. Idosos centenários: a importância dos recursos individuais, psicológicos e familiares para o bem-estar. In: Falcão, Deusivânia Vieira da Silva; ARAÚJO, L.F.; PEDROSO, J.S. **Velhices: temas emergentes nos contextos psicossocial e familiar**. Campinas: Alínea, 2016.

Submissão: 01/07/2023

Aceite: 31/07/2024

Como citar o artigo:

SANTOS, Naylana Rute da Paixão et al. Recursos psicossociais utilizados por pessoas idosas negras para o manejo de situações estressantes. **Estudos interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 30, e133640, 2025. DOI: 10.22456/2316-2171.133640

