



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP

Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025

Contributo Científico OPP – Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Maio de 2021, e na qual ele se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Contributo Científico OPP – Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
Tlm: +351 962 703 815 www.ordemdospsicologos.pt

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP

Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025

O presente documento surge na sequência da colocação em Consulta Pública do Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025, elaborado pela Presidência do Conselho de Ministros, que visa concretizar o direito à igualdade e à não discriminação, previsto na Constituição da República Portuguesa, através de uma estratégia de actuação nacional que vá para além da proibição e da punição da discriminação racial e que reforce os meios destinados à prevenção e combate ao racismo, através de medidas transversais e direccionadas aos vários sectores pertinentes, que promovam e celebrem a diversidade de uma sociedade plural.

A OPP é uma associação pública profissional que representa e regulamenta a prática dos profissionais de Psicologia que exercem a profissão de Psicólogo em Portugal (de acordo com a Lei nº 57/2008, de 4 de Setembro, com as alterações da Lei nº 138/2015, de 7 de Setembro). É missão da OPP exercer o controlo do exercício e acesso à profissão de Psicóloga e Psicólogo, bem como elaborar as respectivas normas técnicas e deontológicas e exercer o poder disciplinar sobre os seus membros. As atribuições da OPP incluem ainda defender os interesses gerais da profissão e dos utentes dos serviços de Psicologia; prestar serviços aos membros em relação à informação e formação profissional; colaborar com as demais entidades da administração pública na prossecução de fins de interesse público relacionados com a profissão; participar na elaboração da legislação que diga respeito à profissão e nos processos oficiais de acreditação e na avaliação dos cursos que dão acesso à profissão.

Neste sentido, a OPP julga pertinente oferecer um contributo para a reflexão e o debate sobre o combate ao racismo e à discriminação, em particular no que respeita ao papel da ciência psicológica, das Psicólogas e dos Psicólogos neste âmbito.

Assumimos o combate ao racismo e à discriminação como um desafio premente na sociedade portuguesa, bem como o incontornável contributo dos psicólogos e psicólogas no combate ao racismo, discriminação e outras formas de injustiça e desigualdade sociais. O papel da Psicologia na defesa intransigente dos Direitos Humanos está ancorado no Código Deontológico (Princípio A – *Respeito pela Dignidade e Direito da Pessoa*), constituindo, por isso, um princípio orientador basilar do exercício profissional dos psicólogos e psicólogas.

O racismo corresponde uma **construção social complexa e multideterminada** que se constitui num **processo de hierarquização, exclusão e discriminação contra um indivíduo ou toda uma categoria social**, definida como diferente, com base em alguma **marca física externa** (real ou imaginada), à qual corresponde um **sistema de atribuição de valor**. As suas definições e níveis de análise reflectem o ambiente social e histórico, que por sua vez influencia a natureza e formas de expressão do preconceito e da discriminação. Sendo um **fenómeno com uma dimensão histórica**, o racismo premeia as relações quotidianas e institucionais, **reproduzindo-se por intermédio das relações sociais**.

Num momento em que **as normas sociais de parte já significativa do Mundo inibem expressões abertas de racismo**, condenando as mais tradicionais e flagrantes, **assistimos, não só a**

manifestações directas do preconceito racista, mas também a outras formas, igualmente racistas, ainda que caracterizadas pela intenção de não ferir a norma da igualdade. São, frequentemente, formas discretas, cristalizadas nas interações e práticas sociais e institucionais, normalizadas e socialmente aceites, se não reforçadas. A estas novas expressões chamamos *racismo institucional* (resultando em políticas, práticas e procedimentos educacionais, de saúde e de justiça que marginalizam grupos de outras etnias), *racismo estrutural* (resultando em leis, políticas e práticas que produzem desigualdades cumulativas e duradouras), *racismo interpessoal* (resultando num conjunto de comportamentos e atitudes de grupos socialmente dominantes que prejudicam grupos de outras etnias) e *racismo internalizado* (refere-se à aceitação, por parte de um grupo étnico, de crenças sociais negativas e de estereótipos sobre si mesmos).

Estas **novas expressões de racismo** não se limitam à presença relativamente velada de um conjunto de ideias, atribuições, expectativas, suposições e comportamentos racistas, mas permanecem **elementos modeladores da Lei, política, educação, saúde, costumes e narrativas culturais**. Como tal, não são menos danosas do que as expressões declaradas ou tão pouco significam o desaparecimento destas últimas.

Durante a pandemia COVID-19, observou-se até o ressurgimento de manifestações racistas e xenófobas declaradas, por exemplo, tendo-se registado um aumento dos crimes de ódio contra asiático-americanos devido ao efeito da catalogação da doença como o “vírus chinês” (Zhang et al., 2021).

Embebido na história e na cultura, o racismo contemporâneo vem somar-se às formas mais tradicionais, surgindo como uma expressão menos perceptível, mais sofisticada, mais difícil de isolar e combater e intersectando, de forma mais ou menos subtil, outras problemáticas de relevância social, muitas vezes pautadas por iniquidades (e.g., género, orientação sexual, religião ou de classe), produzindo **experiências combinadas de opressão e discriminação**. Estas continuam a afectar profundamente, por exemplo, os grupos populacionais não caucasianos, alocando desproporcionalmente recursos sociais e reflectindo um **quadro de distribuição de riqueza e de oportunidades profundamente desigual**, com impacto negativo incalculável sobre os direitos humanos em todo o mundo (Alvarez et al., 2016), traduzindo-se, por exemplo, numa **menor probabilidade de aceder a cuidados de saúde adequados** e emprego ou num tratamento desigual em processos judiciais.

Não é possível combater o racismo alterando apenas o preconceito individual, já que a organização do quotidiano e a própria cultura apoiam esse preconceito (Salter et al., 2018), interferindo nas cognições, experiências e vida emocional e obrigando a um ajustamento a uma hierarquia social e a estereótipos negativos.

Os comportamentos discriminatórios e racistas têm, factualmente, um impacto considerável na saúde psicológica, podendo resultar em perturbações de ansiedade, depressão e stress pós-traumático, bem como numa saúde geral precária e menor qualidade de vida. Numa revisão de literatura que reuniu os resultados de quase 300 estudos acerca do impacto dos comportamentos discriminatórios racistas na saúde da população asiática, americana e latino-americana, concluiu-se que o racismo se associa a diversos problemas de saúde psicológica e,

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025

embora em menor grau, a problemas de saúde física (Paradis et al., 2015). O impacto negativo na saúde psicológica é particularmente relevante nas dimensões do sofrimento psicológico, auto-estima, bem-estar e satisfação com a vida, verificando-se um aumento do stress e de sintomatologia ansiosa e depressiva nestas populações, bem como risco aumentado de desenvolvimento de problemas de stress pós-traumático, ideação suicida e traços de paranóia e neuroticismo. O stress associado à exposição a comportamentos discriminatórios racistas parece também estar ligado a comportamentos que colocam em risco a saúde física, por exemplo, taxas mais elevadas de tabagismo, consumo de álcool e outras substâncias ou hábitos alimentares pouco saudáveis (Cuevas et al., 2014). Por outro lado, existem factores como a menor abertura a outras/os, capacidade empática ou dificuldades sócio-emocionais podem ser traços que predisponham mais as pessoas a comportamento discriminatórios ou racistas.

A Psicologia tem, por isso, um compromisso ético de, por via da sua prática, **prevenir a ocorrência de actos intolerantes, discriminatórios ou racistas e promover estratégias eficazes baseadas na ciência psicológica para aliviar a injustiça racial e respeitar os direitos e a dignidade das pessoas** (APA, 2019; APA, 2021).

A Psicologia é fundamental no **diálogo com outras áreas do saber** que se debruçam sobre o fenómeno da discriminação e do racismo (e.g., História, Sociologia, Antropologia, ou mesmo a Literatura), contribuindo para enriquecer a compreensão das suas diversas manifestações num quadro comunitário, social, político e histórico.

Para além disso, **os Psicólogos e Psicólogas possuem uma ampla gama de conhecimentos e competências**, não apenas no campo da investigação como na mudança comportamental, **de vital importância para um entendimento abrangente do fenómeno multidimensional do racismo e da discriminação, bem como da sua prevenção.**

O conhecimento da Ciência Psicológica pode informar sobre aspectos que vão desde a percepção, tomada de decisão, atitudes e preconceitos, percepções sociais, comportamento de grupo e visões do mundo, podendo **produzir e aplicar intervenções (individuais, de grupo ou macro, por exemplo na participação na definição de políticas públicas) que melhoram a compreensão e criam mudanças significativas na sociedade no que aos comportamentos discriminatórios e racistas diz respeito.**

Deste modo, e subscrevendo e apoiando os quatro princípios transversais propostos, a OPP sublinha o **inestimável contributo das Psicólogas e Psicólogos para as linhas de intervenção descritas no Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025**, sobretudo na Governança, informação e conhecimento para uma sociedade não discriminatória; educação e cultura; ensino superior; trabalho e emprego e saúde e acção social.

Transversalmente e nos diversos contextos específicos abrangidos, as Psicólogas e os Psicólogos desempenham um papel fundamental, com especial enfoque:

- No desenvolvimento de **acções de formação e capacitação para o combate ao racismo e à discriminação**. Utilizando o conhecimento decorrente da evidência científica, os Psicólogos e Psicólogas estão preparados para integrar e comunicar esse conhecimento

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025

por via de acções de formação e campanhas de sensibilização, informação, conscientização e capacitação, com vista à modificação de crenças erróneas, ao apoio à tomada de decisão e à mudança comportamental, dirigidas à sociedade civil e a públicos específicos (e.g., funcionários públicos, docentes, estudantes).

- No **desenvolvimento de acções de promoção de literacia em saúde e em saúde psicológica** enquanto eixos fundamentais de combate ao racismo e à discriminação, apoiando os processos de tomada de decisão sobre as questões da saúde e saúde psicológica de indivíduos e grupos estigmatizados através do reconhecimento e modificação de crenças erróneas acerca da saúde, prevenção de enviesamentos cognitivos que afectam estes processos de tomada de decisão e facilitação de mudanças no comportamento.
- Na **promoção do desenvolvimento de competências sócio emocionais**, fundamentais para a prevenção dos fenómenos de discriminação e racismo e para o desenvolvimento da resiliência pessoal e social, pelo papel que desempenham no desenvolvimento de comportamentos de solidariedade, respeito, tolerância e cidadania activa.
- Na **promoção da educação para a erradicação do racismo e da igualdade em contexto educativo**. Os Psicólogos e Psicólogas são consultores e parceiros fundamentais na construção de uma visão educativa para a igualdade e erradicação do racismo. Possuem os conhecimentos e ferramentas para guiar o debate sobre estas temáticas e para informar o desenvolvimento de conteúdos e recursos pedagógicos que promovam uma educação para a igualdade, para a inclusão e para a não discriminação, nomeadamente através da implementação de programas de promoção da inclusão e do respeito pela diversidade em contexto escolar.
- Na **melhoria contínua das respostas de apoio psicológico e psicossocial**, nomeadamente no que diz respeito à **promoção da saúde psicológica, competências transversais de vida e estilos de vida saudáveis**, bem como no **diagnóstico e acompanhamento de situações de precariedade social, educacional, laboral, habitacional de indivíduos e grupos discriminados**, no sentido da promoção da autonomia e integração psicossocial de pessoas e grupos discriminados, dotando os cidadãos de apoio e competências transversais que os capacitem para a autodeterminação, a agência pessoal e auto-controlo e a cidadania activa.
- Na **promoção do trabalho e emprego inclusivos**. Os Psicólogos e Psicólogas possuem as ferramentas necessárias para o desenvolvimento e implementação de medidas inclusivas no âmbito dos processos de recrutamento, com vista à promoção de maior diversidade entre os trabalhadores e à qualificação e integração socio-laboral de grupos estigmatizados, através do desenvolvimento de programas de promoção da empregabilidade, qualificação e desenvolvimento de competências pessoais e profissionais que possam ajudar a combater a desigualdade no acesso ao emprego. As Psicólogas e Psicólogos podem ainda **promover a inclusão e a igualdade, prevenindo**

CONTRIBUTO CIENTÍFICO OPP – Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021-2025

comportamentos discriminatórios (e outros riscos psicossociais), dentro das organizações.

- Na **produção a actualização do conhecimento científico** sobre racismo e discriminação. Os Psicólogos e Psicólogas são profissionais competentes para, em articulação com outras áreas de conhecimento, investigar e promover continuamente uma melhor compreensão destes fenómenos, inscrevendo-o no actual momento histórico, político e económico e respectivas dinâmicas societais. As suas competências em matéria de investigação são essenciais para o desenvolvimento de estudos que permitam analisar e acompanhar as trajetórias do racismo e discriminação (por exemplo, no que diz respeito às dimensões de percepção, atitude e comportamento), nomeadamente, no âmbito das tarefas a desenvolver pelo *Observatório Independente do Discurso de Ódio, Racismo e Xenofobia*. Bem como, no apoio ao desenvolvimento de **linhas de investigação em ciências comportamentais, e na ciência psicológica em particular, nas instituições de ensino superior** que investiguem a problemática do racismo e continuamente reúnam evidência sobre a sua natureza multideterminada.
- No **apoio a processos de elaboração e/ou revisão legislativa** em matéria de combate à discriminação e ao discurso de ódio, bem como no desenvolvimento de recomendações para o aumento da participação e representação cívica e política de cidadãos e grupos discriminados.
- No **apoio ao desenho, testagem, implementação e comunicação de políticas públicas neste âmbito**, procurando melhorar a sua eficácia e eficiência também no sentido da melhoria da confiança nestes processos, por exemplo, através da segmentação das mensagens a transmitir e da sua adequação às características e necessidades de diferentes grupos populacionais.
- No **desenvolvimento de acções junto dos órgãos de comunicação social** para a promoção de maior diversidade e inclusão na programação e conteúdos disponibilizados, bem como nos cuidados a adoptar para evitar a promoção não intencional de comportamentos discriminatórios.

Porquanto o contributo da Ciência Psicológica é de crucial relevância nesta matéria, reforçamos a **necessidade de considerar o contributo dos Psicólogos e Psicólogas para os objectivos do Plano Nacional de Combate ao Racismo e Discriminação 2021-2025**, sublinhando ainda a disponibilidade da OPP para funcionar como parceiro activo na realização do trabalho contínuo de promoção da igualdade e combate ao racismo e à discriminação.

Referências Bibliográficas

Alvarez, A.N., Liang, C.T.H., & Neville, H.A. (2016). *The cost of racism for people of colour: Contextualizing experiences of discrimination*. Washington, DC: American Psychological Association.

APA (2021). *APA Resolution on Harnessing Psychology to Combat Racism: Adopting a Uniform Definition and Understanding*. <https://www.apa.org/about/policy/resolution-combat-racism.pdf>.

American Psychological Association Task Force on Race and Ethnicity Guidelines in Psychology. (2019). *Race and Ethnicity Guidelines in Psychology: Promoting Responsiveness and Equity*. Retirado de: <http://www.apa.org/about/policy/race-and-ethnicity-in-psychology.pdf>.

Cuevas, A., Reitzel, L., Adams, C., Cao, Y., Nguyen, N., Wetter, D., Watkins, K., Regan, S. & McNeill, L. (2014). Discrimination, Affect, and Cancer Risk Factors among African Americans. *American Journal of Health Behavior*, 38(1), 31-41.

Paradies, Y., Ben, J., Denson, N., Elias, A., Priest, N., Pieterse, A., Gupta, M., Kelaher, M & Gee, G. (2015). Racism as a Determinant of Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE* 10 (9). doi:10.1371/journal.pone.0138511.

Salter, P., Adams, G. & Perez, M. (2018). Racism in the Structure of Everyday Worlds: A Cultural-Psychological Perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 27 (3), 150–155.

Zhang, Y., Zhang, L., & Benton, F. (2021). Hate crimes against Asian Americans. *American Journal of Criminal Justice*, 1–21. Retirado de: <https://doi.org/10.1007/s12103-020-09602-9>.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me