



Qualis A3 ISSN: 2178-2008

ARTIGO

Revista Processus de Estudos de Gestão, Jurídicos e Financeiros



Racismo, Neurociência e Dignidade Humana: compreendendo o impacto do racismo na saúde mental no contexto dos direitos humanos e políticas públicas¹

Racism, Neuro Science and Human Dignity: understanding the impact of racism on mental health in the context of human rights and public policies

Ingrid Miranda Rabêlo Brito²

<https://orcid.org/0000-0003-4078-9037>

<http://lattes.cnpq.br/3279966061101775>

Centro Universitário UniProcessus, Brasília/DF, Brasil

E-mail: ingridhrabelo@gmail.com



Informações da publicação

ISSN: 2178-2008

Recebido em: 10-01-2026

Aceito em: 26-02-2026

Publicado: 13-03-2026

Palavras-chave:

racismo
neurociência.
dignidade humana.
políticas públicas.
hipnoterapia.

Keywords:

racism.
neuroscience.
human dignity.
public policies.
hypnotherapy

Resumo

Este artigo investiga os impactos do racismo na dignidade humana sob a ótica da neurociência comportamental e dos direitos humanos, propondo reflexões e diretrizes para políticas públicas eficazes. Utilizando-se de revisão bibliográfica e análise crítica interdisciplinar, aborda-se como o racismo afeta a saúde mental, a cognição e o comportamento de indivíduos racializados. Questiona-se como o racismo afeta o corpo e o cérebro humano de forma mensurável, e quais são as implicações sociais e jurídicas desses efeitos à luz da dignidade humana e dos direitos fundamentais. A Hipótese busca saber se o racismo produz efeitos neurobiológicos comparáveis aos de traumas crônicos, entender se a vivência do racismo compromete o desenvolvimento cognitivo e emocional, sobretudo na infância, bem como se as intervenções terapêuticas específicas, aliadas a políticas públicas e justiça restaurativa, podem mitigar os efeitos do racismo. Objetivo geral mitiga os impactos do racismo sobre a dignidade humana a partir de uma abordagem neurocientífica, jurídica e política. Para tanto, os objetivos específicos, tente a identificar os efeitos do racismo no sistema nervoso central e no corpo humano, as consequências sociais e comportamentais do racismo, avalia políticas públicas e estratégias terapêuticas no enfrentamento ao racismo e promove uma reflexão crítica interdisciplinar sobre os caminhos possíveis para a reparação e prevenção da violência racial. Discute-se, o papel da justiça restaurativa e de práticas terapêuticas inovadoras, como a Hipnose Ericksoniana, no tratamento de traumas decorrentes da discriminação racial. O estudo conclui que o racismo é um fenômeno neurobiologicamente impactante, socialmente destrutivo e intergeracional, exigindo ações políticas e sociais urgentes para sua erradicação.

¹Revisão linguística realizada pela autora deste artigo com o auxílio da ferramenta *SciSpace Write*.

² Membro do grupo de pesquisa em Direito, Direitos Humanos, Desenvolvimento Social e Políticas Públicas (PPIC) do Centro Universitário UniProcessus sob a coordenação e orientação do Dr. Jonas Rodrigo Gonçalves; Mestra em Resolução de Conflitos e Mediação (Universidad Europea del Atlántico); *Master in Business Administration - MBA* em Administração e Negócios Internacionais (Centro Universitário Internacional Uninter); Especialista em Neurociência, Comunicação e Desenvolvimento Humano (Faculdade Centro de Mediadores); Bacharela em Secretariado Executivo (Universidade Católica do Salvador); Bacharelada em Administração de Empresas (Universidade Católica do Salvador); Escritora; Participante do Fórum de discussão da Rede de Governança para a Promoção e Defesa dos Direitos Humanos no Poder Judiciário 2025, originário do Programa Justiça Plural, parceria entre o Conselho Nacional de Justiça (CNJ) e o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), vinculado à Secretaria-Geral do CNJ; Auxiliar da Justiça atuante nos Tribunais.

Abstract

This article investigates the impacts of racism on human dignity from the perspective of behavioral neuroscience and human rights, proposing reflections and guidelines for effective public policies. Using a literature review and interdisciplinary critical analysis, it addresses how racism affects the mental health, cognition and behaviour of racialized individuals. It asks how racism affects the human body and brain in a measurable way, and what the social and legal implications of these effects are in the light of human dignity and fundamental rights. The Hypothesis seeks to know whether racism produces neurobiological effects comparable to those of chronic trauma, to understand whether the experience of racism compromises cognitive and emotional development, especially in childhood, as well as whether specific therapeutic interventions, combined with public policies and restorative justice, can mitigate the effects of racism. The general objective is to mitigate the impacts of racism on human dignity from a neuroscientific, legal and political approach. To this end, the specific objectives try to identify the effects of racism on the central nervous system and the human body, the social and behavioral consequences of racism, evaluate public policies and therapeutic strategies in the fight against racism and promote an interdisciplinary critical reflection on the possible ways to repair and prevent racial violence. It discusses the role of restorative justice and innovative therapeutic practices, such as Ericksonian Hypnosis, in the treatment of trauma resulting from racial discrimination. The study concludes that racism is a neurobiologically impacting, socially destructive and intergenerational phenomenon, requiring urgent political and social action to eradicate it.

1. Introdução

O racismo é uma prática social estrutural que transcende o preconceito interpessoal, operando como mecanismo sistemático de exclusão e desumanização. Suas manifestações afetam a dignidade humana de forma direta e indireta, interferindo nas condições de vida, oportunidades e saúde física e mental de grupos racializados. Em consonância com a Declaração Universal dos Direitos Humanos, que reconhece a dignidade inerente a todos os seres humanos, o racismo constitui uma violação dessa premissa fundamental.

Para além da dimensão sociopolítica, os impactos do racismo também se expressam no campo biológico e psicológico, sendo passíveis de análise pela neurociência comportamental, que identifica alterações significativas nas respostas cerebrais e fisiológicas frente a estímulos racistas.

As descobertas da neurociência revelam que a exposição contínua a situações de discriminação pode desencadear uma série de respostas psicofisiológicas no organismo, incluindo o aumento do cortisol, alterações nos circuitos da memória e do medo, e distúrbios como depressão e transtorno de estresse pós-traumático (LENT, 2008; BEAR; CONNORS; PARADISO, 2008).

Estudos como os conduzidos pela Universidade de Harvard (CDIUH, 2020) mostram que crianças negras, desde cedo, apresentam níveis elevados de estresse tóxico devido à vivência do racismo, o que impacta negativamente seu desenvolvimento neurológico. Neste contexto, compreende-se que os efeitos do racismo extrapolam o campo subjetivo, apresentando implicações mensuráveis sobre o funcionamento do corpo e da mente.

O presente trabalho busca compreender, os fundamentos neurocientíficos dos efeitos do racismo no corpo humano e no cérebro, a partir de evidências empíricas e teóricas. Essa análise se aprofunda ao discutir como o cérebro reage a estímulos discriminatórios e como tais reações são agravadas por repetidas experiências

traumáticas. São discutidas as consequências sociais e comportamentais do racismo, com ênfase nas marcas deixadas nas vítimas e nas formas como tais impactos dificultam o exercício da cidadania, o convívio social e o acesso ao mercado de trabalho, refletindo o racismo estrutural (DIEESE, 2013; ALVES, 2023).

Analisa-se o papel do Direito, da justiça restaurativa e das políticas públicas no enfrentamento ao racismo, destacando medidas de suporte à saúde mental das vítimas, além de práticas terapêuticas inovadoras, como a Hipnose Ericksoniana, que tem se mostrado eficaz no resgate de memórias traumáticas e na reconfiguração de crenças limitantes (FUNDAÇÃO MILTON H. ERICKSON, 2017).

Os resultados e a discussão com base em experimentos sociais reais que ilustram o racismo estrutural no cotidiano. Dentre eles, destaca-se o experimento das bonecas negras e brancas, que demonstrou a preferência precoce por traços fenotípicos brancos em crianças, revelando a internalização do racismo desde a infância (CDIUH, 2020). Outro experimento amplamente divulgada mostra que pessoas tendem a acolher com mais empatia um homem branco deficiente visual do que um homem negro na mesma condição, evidenciando o preconceito implícito que estrutura relações sociais (BRASIL 247, 2024).

Diante disso, a investigação fundamenta-se em literatura científica nacional e internacional, estudos empíricos, experimentos sociais e relatos clínicos com base na síntese dos dados levantados, avaliando os objetivos alcançados e propondo caminhos para futuras pesquisas e políticas de combate ao racismo. O intuito é contribuir para o debate acadêmico e para a construção de estratégias reparadoras e preventivas que promovam a equidade racial e a dignidade da pessoa humana.

2. Metodologia

A presente pesquisa adota uma abordagem qualitativa e interdisciplinar, de natureza exploratória e bibliográfica. Foram utilizados como marcos teóricos os fundamentos da neurociência comportamental e da neuroanatomia, bem como os aportes dos Direitos Humanos e das Políticas Públicas voltadas à promoção da equidade racial. As obras de Bear, Connors e Paradiso (2008), Lent (2008), Cosenza (2004) e Machado (2004) forneceram subsídios para a compreensão das alterações estruturais e funcionais do cérebro associadas à experiência do estresse racial.

Complementarmente, documentos institucionais como os do Centro de Desenvolvimento Infantil da Universidade de Harvard, os estudos do DIEESE (2013; 2017), e produções acadêmicas como Rabêlo Brito (2025) e Brito e Gonçalves (2024), fundamentaram a discussão sobre os aspectos jurídicos, socioeconômicos e restaurativos das respostas ao racismo.

Metodologicamente, se contempla três eixos principais: o levantamento e análise de estudos sobre os efeitos neurobiológicos do racismo; a avaliação crítica de políticas públicas voltadas ao combate à discriminação racial; e a análise interpretativa de práticas terapêuticas complementares, com destaque para a Hipnose Ericksoniana. A triangulação de dados bibliográficos, documentais e audiovisuais permitiu uma compreensão ampliada dos impactos do racismo sobre o corpo, a mente e a estrutura social.

Fundamentos Neurocientíficos dos Efeitos do Racismo

A neurociência contemporânea tem se debruçado sobre os impactos do racismo enquanto experiência psicossocial traumática com repercussões mensuráveis no corpo e no cérebro. O racismo, ao ultrapassar a esfera da injúria verbal ou da exclusão estrutural, configura-se também como um agente estressor crônico que afeta diretamente o sistema nervoso central, produzindo alterações fisiológicas, cognitivas e comportamentais em

seus alvos. A constante exposição a situações de discriminação ativa mecanismos neurobiológicos ligados ao medo, à dor social e à vigilância excessiva, com evidências consistentes de prejuízos à saúde mental e ao funcionamento cerebral.

A exposição contínua ao racismo produz efeitos mensuráveis sobre o sistema nervoso central. Bear, Connors e Paradiso (2008) explicam que o sistema límbico, especialmente a amígdala e o hipocampo, é altamente responsivo a estímulos ameaçadores e emocionais, como os gerados por experiências discriminatórias. Crianças negras, expostas a microagressões desde a infância, apresentam ativação constante do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), conforme demonstrado por pesquisas do Centro de Desenvolvimento Infantil da Universidade de Harvard (s.d.).

Esse eixo é responsável pela regulação do estresse e, quando ativado de forma crônica, leva ao aumento da produção de cortisol, o que pode desencadear transtornos como ansiedade, depressão, distúrbios de atenção, aprendizagem e comportamento. Idoeta (2020) relatou os achados do estudo da Harvard, que evidenciam impactos duradouros nas crianças vítimas de racismo, incluindo alterações na estrutura cerebral e desenvolvimento emocional prejudicado.

Segundo Lent (2008), a plasticidade cerebral — a capacidade do cérebro de adaptar-se a estímulos — é negativamente impactada por ambientes hostis. Essa plasticidade, essencial ao desenvolvimento das funções executivas, é prejudicada quando o cérebro está submetido ao estresse contínuo. Machado (2004) e Cosenza (2004) corroboram esses efeitos ao destacar a fragilidade das estruturas cerebrais envolvidas na regulação emocional quando submetidas a situações de risco psicossocial.

Estudos desenvolvidos por centros como o Centro de Desenvolvimento Infantil da Universidade de Harvard (CDIUH, [s.d.]) evidenciam que o racismo exerce impacto direto no desenvolvimento neurológico e endócrino de crianças negras. A exposição reiterada ao estresse racial ativa constantemente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), responsável pela liberação de cortisol — o hormônio do estresse. Quando cronicamente elevado, esse hormônio pode provocar disfunções metabólicas, inflamações persistentes e prejuízos ao sistema imunológico, cardiovascular e nervoso.

Para Bear, Connors e Paradiso (2008), o sistema límbico, que inclui estruturas como o hipocampo e a amígdala, é particularmente sensível a esses estímulos. A amígdala, responsável pela detecção de ameaças, torna-se hiperativa diante de situações interpretadas como perigosas ou discriminatórias, favorecendo reações emocionais exacerbadas, como ansiedade e raiva.

A neurociência cognitiva aponta que o cérebro de indivíduos expostos ao racismo tende a apresentar alterações funcionais associadas ao processamento emocional e à regulação do comportamento social. Pesquisas como as de Lent (2008) e Machado (2004) indicam que a exposição repetida a experiências discriminatórias pode alterar os padrões de conectividade entre o córtex pré-frontal — responsável pela tomada de decisões e autocontrole — e as estruturas subcorticais do sistema límbico. Isso resulta em maior vulnerabilidade a transtornos psicológicos como depressão, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e distúrbios de identidade.

Clancy e McNally (apud Instituto de Criminalística do Paraná, [s.d.]) realizaram estudos sobre paralisia do sono e a construção de memórias falsas, com implicações relevantes para compreender como experiências traumáticas, especialmente aquelas carregadas de medo e impotência, podem ser distorcidas e reinterpretadas pelo cérebro. Clancy (2005), por meio de sua obra *Abducted*, demonstrou que pessoas com alta propensão à fantasia e à dissociação — características também observadas em vítimas de

violência racial severa — são mais suscetíveis a interpretar experiências de estresse como eventos extra-reais ou míticos, como no caso das alegadas abduções alienígenas.

Clancy descreve tais fenômenos como "sonhos com os olhos abertos", em que sons, imagens e sensações corporais são vivenciadas com alta intensidade sensorial, embora sejam projeções do próprio cérebro em estados de dissociação. "Nós podemos nos encontrar alucinando visões, sons e sensações corporais", afirma a pesquisadora. "Eles parecem reais, mas são de fato produto da nossa imaginação" (CLANCY, 2005).

A extrapolação desse fenômeno para o contexto das vítimas de racismo grave permite refletir sobre como o cérebro pode processar o trauma com distorções perceptivas e memórias fragmentadas, dificultando o relato e a objetividade nos processos de denúncia.

Ainda que experiências subjetivas não possam ser descredibilizadas, a neurociência exige o estabelecimento de evidências empíricas para que se possa diferenciar entre memórias verídicas e memórias reconstruídas, como alerta o Instituto de Criminalística do Paraná ([s.d.]). A hipnose, por exemplo, não constitui prova judicial isolada, mas atua como recurso de hipermnésia, auxiliando no resgate de lembranças reprimidas por eventos traumáticos.

Diversas pesquisas internacionais vêm reforçando a ideia de que o racismo, enquanto prática estrutural, deixa marcas neurobiológicas mensuráveis. Um estudo da American Psychological Association (APA) publicado em 2020 demonstrou que jovens negros expostos regularmente a microagressões raciais apresentaram maior atividade na amígdala e níveis de cortisol comparáveis aos de veteranos de guerra diagnosticados com TEPT. Além disso, o *Center on the Developing Child* da Universidade de Harvard ([s.d.]) reafirma que ambientes estressantes na infância, especialmente causados por discriminação racial, afetam o desenvolvimento sináptico e a plasticidade cerebral.

Esses dados confirmam que o racismo não deve ser compreendido apenas como uma prática culturalmente reprovável, mas como um agente patológico com efeitos concretos e duradouros no cérebro humano. Conforme salientam Cosenza (2004) e Snelli (2011), a neuroanatomia revela que estruturas responsáveis pelo comportamento social e emocional são profundamente sensíveis às experiências ambientais, tornando o racismo uma verdadeira ameaça à dignidade humana em nível neurológico.

Consequências Sociais e Comportamentais do Racismo

O campo da neurociência comprova que o racismo provoca reações emocionais intensas, o que repercute na conduta social. Indivíduos afetados tendem a desenvolver mecanismos de defesa como retraimento, hipervigilância, agressividade reativa e baixa autoestima. Rabêlo (2017) relaciona o racismo à limitação do desenvolvimento da inteligência emocional, o que afeta diretamente o desempenho escolar, a empregabilidade e a capacidade de manter relações interpessoais saudáveis.

A pesquisa do DIEESE (2013; 2017) confirma os efeitos econômicos dessa exclusão, mostrando que a população negra enfrenta maiores taxas de desemprego, subemprego e salários mais baixos. Mesmo com níveis educacionais equivalentes, os negros continuam sub-representados em cargos de liderança, como demonstrado pelo estudo publicado na *Época Negócios* (Alves, 2023), que destaca o racismo estrutural como barreira à ascensão profissional.

Casos emblemáticos divulgados pela mídia, como o assassinato de George Floyd (EUA) e o caso de João Alberto Freitas, espancado até a morte por seguranças em uma unidade do Carrefour em Porto Alegre (Brasil, 2020), evidenciam como o racismo pode culminar em tragédias e traumas coletivos. Esses episódios repercutiram globalmente e

foram catalisadores de mobilizações antirracistas, mas também revelaram a fragilidade das estruturas institucionais no enfrentamento efetivo ao racismo.

O racismo, ao se manifestar por meio de práticas discriminatórias, resulta em exclusão social sistemática, afetando o acesso a direitos básicos como educação, saúde, trabalho e moradia. A internalização de estigmas raciais pode gerar sentimento de desvalia, insegurança e retraimento social, limitando a capacidade de interação e mobilidade social do indivíduo. Estudos mostram que crianças e adolescentes negros, por exemplo, são mais propensos a desenvolver quadros de ansiedade, evasão escolar e baixo desempenho acadêmico em ambientes marcados por preconceito (DIÁRIO DE CUIABÁ, 2001).

O racismo institucional, presente nas estruturas do Estado e do mercado, aprofunda essas barreiras, perpetuando ciclos de pobreza e desigualdade. De acordo com os dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública de 2022, os índices de homicídios no Brasil permanecem altos, afetando de forma desproporcional a população negra. Para Oliveira (2023), esse aumento são consequências diretas do racismo estrutural presente na sociedade.

Ne sentido, indivíduos expostos continuamente a situações de discriminação racial desenvolvem estratégias comportamentais de defesa que, embora adaptativas em um primeiro momento, podem se tornar disfuncionais a longo prazo. Essas respostas incluem retraimento emocional, hipervigilância, agressividade reativa e desconfiança generalizada em ambientes majoritariamente brancos.

A neurociência comportamental sugere que tais padrões estão associados à ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), levando à hiperprodução de cortisol e à redução da plasticidade sináptica (MCGONIGAL, 2019).

Isso compromete habilidades cognitivas como memória, atenção e regulação emocional, afetando o desempenho acadêmico e profissional. O racismo também atua como um agente de transmissão intergeracional de traumas.

Observa-se que, Pais e cuidadores negros, muitas vezes marcados por experiências de exclusão e violência simbólica, podem transmitir — consciente ou inconscientemente — medos, inseguranças e traços de autoproteção às gerações seguintes. Isso ocorre tanto por mecanismos comportamentais quanto por vias epigenéticas, conforme estudos que evidenciam alterações na expressão gênica causadas por estressores ambientais contínuos (YEHUDA et al., 2016).

Nesse sentido, o ambiente social tende a revitimizar sujeitos racializados por meio de abordagens policiais abusivas, discriminação no mercado de trabalho e representações midiáticas estigmatizantes, alimentando um ciclo vicioso de marginalização. A naturalização do racismo contribui para processos de desumanização que afetam a identidade e a autoestima das vítimas.

Percebe-se que, a construção social do “outro racializado” como perigoso, inferior ou hipersexualizado leva à negação da empatia e ao apagamento das singularidades humanas. Essa lógica é reproduzida por instituições sociais, discursos políticos e práticas midiáticas que reforçam a exclusão simbólica. Destaca-se que Pierre Bourdieu (1998) cunhou o termo “violência simbólica” para descrever a dominação exercida por meio de códigos culturais internalizados, que impedem o questionamento das estruturas de opressão e induzem à aceitação da inferioridade socialmente imposta.

Direito Plural e Justiça Restaurativa no Enfrentamento ao Crime de Racismo

O ordenamento jurídico brasileiro prevê instrumentos legais para coibir o racismo, como a Lei nº. 7.716/1989 e os dispositivos constitucionais que reconhecem a dignidade

da pessoa humana como fundamento do Estado democrático de direito. No entanto, a responsabilização penal não é suficiente para lidar com os danos emocionais e sociais vivenciados pelas vítimas.

Neste sentido, Rabêlo Brito (2025) propõe a adoção de métodos de justiça restaurativa como meio de reconstrução de vínculos sociais e reconhecimento do sofrimento psíquico causado pelo racismo. A escuta ativa, o acolhimento e a mediação de conflitos são práticas eficazes para restaurar a dignidade das vítimas e promover transformações sociais.

Por outro lado, Brito e Gonçalves (2024) defendem, ainda, a criação de políticas públicas que facilitem o acesso a cursos técnicos e de curta duração para a juventude negra e periférica. A proposta é ampliar as possibilidades de inclusão produtiva e romper com o ciclo da exclusão. Assim, tais políticas devem estar articuladas com programas de apoio psicológico, educação antirracista e promoção da diversidade no ambiente de trabalho.

Percebe-se que a saúde mental das vítimas do racismo requer atenção específica das políticas públicas, com estratégias terapêuticas que considerem o sofrimento psíquico causado por experiências discriminatórias. Intervenções como a psicoterapia baseada em traumas, o fortalecimento da identidade étnico-racial e o apoio comunitário são essenciais para a ressignificação das vivências traumáticas e a reconstrução da autoestima.

Instituições públicas e privadas devem oferecer suporte qualificado e acessível, com profissionais preparados para lidar com as especificidades raciais. Programas como o CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) devem incorporar dimensões étnico-raciais em suas abordagens, reconhecendo o racismo como um fator determinante de sofrimento mental (BRASIL, 2018).

A neurociência, ao avançar no entendimento dos impactos emocionais e fisiológicos do racismo, oferece subsídios importantes para terapias baseadas na neuroplasticidade e no condicionamento comportamental. Uma abordagem complementar que tem ganhado destaque é a Hipnose Ericksoniana, que utiliza estados alterados de consciência para acessar memórias reprimidas e promover reestruturações emocionais. Embora a hipnose não constitua prova legal, sua aplicação em ambientes terapêuticos e até mesmo forenses tem demonstrado utilidade na recuperação de lembranças associadas a traumas, como apontam estudos do Instituto de Criminalística do Paraná. Conforme Clancy e McNally (2005), eventos vivenciados sob paralisia do sono podem ser interpretados como reais por indivíduos que procuram explicações para experiências inexplicáveis, o que evidencia a complexidade do cérebro em lidar com traumas e memórias distorcidas.

Com isso, a hipnose, quando aplicada de forma ética e cientificamente embasada, pode ajudar vítimas do racismo a tratar traumas profundos, reduzindo os efeitos de flashbacks e fobias sociais.

Portanto, a partir desses recursos neurocientíficos e terapêuticos, políticas públicas podem incluir práticas complementares que favoreçam a recuperação emocional das vítimas de racismo, respeitando princípios de dignidade, autonomia e justiça restaurativa.

3. Resultados e Discussão

Os estudos analisados demonstram que o racismo produz alterações neurobiológicas significativas, especialmente em crianças e adolescentes em fase de desenvolvimento cerebral. Conforme evidenciado pelos relatórios do Centro de Desenvolvimento Infantil da Universidade de Harvard (s.d.) e pela reportagem de Idoeta

(2020), a vivência de microagressões, exclusões e estigmas raciais ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, levando à produção excessiva de cortisol e a um estado de estresse tóxico crônico. As evidências científicas demonstram que o racismo não é apenas um fenômeno sociológico, mas também um fator determinante de sofrimento psíquico e de alterações funcionais no cérebro, como comprovam estudos conduzidos por Harvard e outras instituições internacionais.

Essas alterações afetam o sistema límbico, o eixo HHA e regiões associadas à memória, atenção e resposta ao estresse, interferindo na qualidade de vida, produtividade e bem-estar das vítimas. Tais condições impactam áreas como o hipocampo (memória e aprendizado) e a amígdala (processamento emocional), conforme descrito por Bear et al. (2008) e Lent (2008). A exposição prolongada a esse estresse compromete a capacidade de regulação emocional, favorecendo o desenvolvimento de transtornos psíquicos como ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Do ponto de vista das políticas públicas, ainda que existam iniciativas como o Sistema Nacional de Promoção da Igualdade Racial (SINAPIR) e programas de saúde mental como os CAPS, falta transversalidade e sensibilidade racial nas práticas cotidianas dos serviços públicos. No contexto comportamental e social, Rabêlo (2017) destaca que o racismo afeta o desenvolvimento da inteligência emocional, diminuindo a autoestima e aumentando os sentimentos de insegurança e inadequação. Isso resulta em dificuldades de interação social, desempenho escolar e inserção no mercado de trabalho.

A pesquisa do DIEESE (2013; 2017) aponta que a população negra enfrenta taxas mais altas de desemprego e menores salários médios, mesmo quando possui qualificação equivalente. Alves (2023) e Soares (2018) reforçam que o racismo estrutural é uma das principais barreiras para a ascensão profissional de pessoas negras, criando um ciclo vicioso de exclusão que perpetua a desigualdade. A literatura analisada também revelou a escassez de profissionais capacitados para lidar com os impactos psicossociais do racismo e a necessidade de ampliar práticas terapêuticas integrativas, como a Hipnose Ericksoniana, devidamente regulamentadas e baseadas em evidências.

Além disso, Rabêlo Brito (2025) argumenta que, para além da reparação jurídica punitiva, é urgente incorporar modelos de justiça restaurativa que acolham e reconheçam os danos emocionais das vítimas, promovendo a restauração da dignidade e dos laços comunitários. A proposta de justiça restaurativa se articula com os princípios dos Direitos Humanos ao considerar o sofrimento psíquico como parte do dano a ser reparado. Entre os pontos positivos identificados, destaca-se o avanço do conhecimento científico em neurociência comportamental e epigenética, que permite compreender de forma mais precisa os efeitos do racismo no organismo humano.

Por sua vez, Brito e Gonçalves (2024) discutem a importância do acesso célere a formações técnicas e de curta duração para ampliar a empregabilidade da juventude menos favorecida e negra, apontando caminhos possíveis de superação das desigualdades via políticas públicas inclusivas. Outro aspecto positivo é o reconhecimento gradual do racismo como determinante social da saúde mental, abrindo caminhos para políticas públicas mais inclusivas e reparadoras.

Contudo, entre os pontos negativos, observam-se a persistência do racismo estrutural, a negligência do Estado na implementação de políticas efetivas de combate ao preconceito e a invisibilização dos efeitos traumáticos do racismo no sistema de saúde mental. Também é preocupante a resistência social ao reconhecimento da hipnose como ferramenta terapêutica válida, mesmo diante de evidências científicas robustas.

A compreensão dos impactos do racismo na formação da identidade e autoestima de indivíduos, especialmente crianças, tem sido aprofundada por meio de diversos

experimentos sociais ao longo das décadas. Dois estudos emblemáticos destacam-se nesse contexto: o "Teste das Bonecas", conduzido por Kenneth e Mamie Clark na década de 1940, e uma experiência contemporânea sobre racismo estrutural divulgada pelo portal Brasil 247.

No experimento de Clark & Clark, crianças afro-americanas eram apresentadas a duas bonecas idênticas — uma branca e outra negra — e solicitadas a atribuir características como "boa", "má", "bonita" ou "feia" a cada uma delas. Os resultados foram alarmantes: a maioria das crianças associava atributos positivos à boneca branca e negativos à negra, revelando a internalização precoce de estigmas raciais. Décadas depois, em 2005, a cineasta Kiri Davis replicou o experimento em seu documentário "A Girl Like Me". Das 21 crianças afro-americanas participantes, 15 preferiram a boneca branca, atribuindo a ela características positivas, enquanto associavam atributos negativos à boneca negra. Esses resultados indicam que, apesar dos avanços sociais e legislativos, os preconceitos raciais continuam a influenciar a percepção e autoestima de crianças negras. (BBC, 2020).

Outro experimento, divulgado pelo Brasil 247 (2023), registrou uma situação cotidiana em que dois homens com deficiência visual, um branco e um negro, abordam estranhos na rua para pedir auxílio na locomoção. O homem branco é prontamente acolhido, enquanto o homem negro é recebido com espanto e desconfiança. A discrepância nas reações evidencia o racismo estrutural presente nas interações sociais, revelando a percepção de ameaça atribuída inconscientemente ao corpo negro.

Ambos os casos demonstram como o racismo se manifesta de maneira implícita e cotidiana, moldando comportamentos desde a infância até a vida adulta. Tais experimentos reforçam a necessidade de políticas educacionais antirracistas, campanhas de conscientização pública e formação de profissionais em saúde mental capacitados para lidar com os impactos psicossociais da discriminação racial.

Dessa forma, as Políticas Públicas devem ser atravessadas por um olhar neurocientífico e interseccional, atuando desde a primeira infância com estratégias educativas, psicológicas e sociais que mitiguem os efeitos do racismo e promovam a equidade racial como eixo estruturante do desenvolvimento humano.

4. Considerações Finais

A presente pesquisa demonstrou que o racismo é um fenômeno complexo e multicausal, cujos impactos transcendem as esferas moral e jurídica, alcançando níveis neurobiológicos, comportamentais e intergeracionais. A neurociência oferece um campo fértil para compreender como o preconceito e a exclusão racial afetam o cérebro humano, comprometendo o bem-estar e a dignidade das vítimas.

Além do mais, foi possível constatar que a justiça restaurativa, aliada a abordagens terapêuticas integrativas como a Hipnose Ericksoniana, representa um caminho promissor para a reparação dos danos psíquicos causados pelo racismo. Políticas públicas mais sensíveis, profissionais capacitados e práticas clínicas baseadas em evidências são fundamentais para garantir o direito à saúde integral das populações negras e racializadas.

Entre os objetivos gerais e específicos desta investigação, destacam-se na compreensão dos impactos do racismo sob a ótica da neurociência comportamental e social. Demonstra, com base em estudos científicos, os efeitos do racismo no sistema nervoso central e no comportamento humano. Reflete sobre os desafios e as possibilidades das políticas públicas no enfrentamento ao racismo. Apresenta-se a Hipnose Ericksoniana como uma ferramenta terapêutica complementar no tratamento de

traumas raciais e contribuir para o debate acadêmico e social acerca da dignidade humana e da justiça restaurativa.

Tais objetivos foram atingidos por meio da análise aprofundada da literatura, do diálogo entre diferentes áreas do saber e da proposta de medidas práticas baseadas em evidências científicas.

A interseção entre neurociência, direitos humanos e políticas públicas desponta como um campo promissor para o enfrentamento estruturado ao racismo. As pesquisas futuras devem aprofundar a compreensão dos efeitos neurobiológicos da discriminação racial, especialmente no que diz respeito às alterações epigenéticas, aos impactos no desenvolvimento infantil e aos mecanismos de resiliência neural em populações vulnerabilizadas. Compreender esses fatores poderá orientar intervenções terapêuticas mais precisas e eficazes.

Ao mesmo tempo, é essencial que os direitos humanos sejam operacionalizados em políticas públicas capazes de atender às especificidades das populações racializadas. Isso inclui a elaboração de programas de saúde mental com enfoque interseccional, o fortalecimento da educação antirracista desde a primeira infância e a formação continuada de profissionais da saúde, educação e segurança pública com base em evidências neurocientíficas e em princípios de justiça restaurativa.

Ademais, o avanço tecnológico como o uso de neuroimagem funcional (fMRI) e biomarcadores de estresse pode contribuir significativamente para a detecção precoce dos impactos do racismo no cérebro e no comportamento. Esses recursos poderão embasar a formulação de políticas preventivas e de monitoramento contínuo da saúde mental das vítimas de discriminação.

Por fim, o diálogo entre saberes tradicionais e científicos deve ser incentivado como forma de promover práticas terapêuticas culturalmente sensíveis e socialmente comprometidas. A valorização da história, da cultura e da ancestralidade das populações negras, aliada ao conhecimento técnico-científico, constitui um pilar indispensável para a construção de sociedades mais justas, empáticas e neurobiologicamente saudáveis.

Referências

- ACADEMIA DA HIPNOSE. Formação em Hipnose Clínica: Manual do Treinamento. Recuperado de: <https://www.infolivros.org/livros-pdf-gratis/terapia-alternativa/hipnose/>. Acesso em: 2 maio 2025.
- ALVES, S. Estudo do LinkedIn aponta que racismo estrutural é uma das principais barreiras para profissionais negros alcançarem cargos de liderança. *Época Negócios*, 2023. Disponível em: <https://epocanegocios.globo.com/futuro-do-trabalho/noticia/2023/11/estudo-do-linkedin-aponta-que-racismo-estrutural-e-uma-das-principais-barreiras-para-profissionais-negros-alcancarem-cargos-de-lideranca.ghtml>. Acesso em: 2 maio 2025.
- BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. Neurociências: desvendando o sistema nervoso. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- RABÊLO BRITO, I. M. Métodos alternativos de resolução de conflitos e garantia à dignidade das vítimas de racismo no Brasil através da justiça restaurativa. 2025. 106 p. Dissertação (Mestrado em Resolução de Conflitos e Mediação) Universidad Europea del Atlántico, 2025. URI: <https://repositorio.uneatlantico.es/id/eprint/17798>. Acesso em: 6 maio 2025.
- BRITO, I. M. R.; GONÇALVES, J. R. Reflexões sobre a celeridade de acesso ao mercado de trabalho com curso superior de curta duração. Anais do Congresso de Políticas Públicas

- e Desenvolvimento Social, v. 6, n. 12, 2024. Disponível em:
<https://periodicos.processus.com.br/index.php/acppds/article/view/1251/1225>.
Acesso em: 6 maio 2025.
- BBC. Por que crianças negras preferem bonecas brancas? O racismo internalizado mostrado em experimento clássico dos EUA." BBC Brasil, 18 nov. 2020. Disponível em:
<https://www.bbc.com/portuguese/articles/c29d6kdd71lo>. Acesso em: 06 maio 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Nacional de Saúde Mental. Saúde mental e atenção psicossocial na Política Nacional de Saúde Integral da População Negra. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL 247. Experimento social viraliza nas redes ao expor o racismo estrutural capturado no dia a dia. Publicado em: 29 jan. 2023. Disponível em:
<https://www.brasil247.com/tanostrends/experimento-social-viraliza-nas-redes-ao-expor-o-racismo-estrutural-capturado-no-dia-a-dia-video>. Acesso em: 06 maio 2025.
- CLANCY, Susan A.; MCNALLY, Richard J. Sleep paralysis in adults reporting repressed, recovered, or continuous memories of childhood sexual abuse. *Journal of Anxiety Disorders*, n. 19, p. 595-602, 2005. Disponível em:
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.03.007>. Acesso em: 29 junho 2025.
- CDIUH – Centro de Desenvolvimento Infantil da Universidade de Harvard. Impactos do racismo na saúde infantil. [S. l.], [s.d.]. Disponível em:
<https://developingchild.harvard.edu/>. Acesso em: 2 maio 2025.
- COSENZA, R. A. Fundamentos de neuroanatomia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.
- DIÁRIO DE CUIABÁ. Editoriais Quarta-feira: A cor da exclusão. O jornal de Mato Grosso. 29 de agosto, Cuiabá/MT, 2001. Disponível em:
<https://www.diariodecuiaba.com.br/editoriais/a-cor-da-exclusao/66199>. Acesso em 29 de junho de 2025.
- DIEESE – Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. Os negros no trabalho. São Paulo, 2013. Disponível em:
<https://www.dieese.org.br/analisedeped/2013/2013pednegrosmetEspecial.pdf>. Acesso em: 1 maio 2025.
- DIEESE – Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos. Inserção da População Negra nos Mercados de Trabalho Metropolitanos. São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/analisedeped/2017/2017apresentacaoNegros.html>. Acesso em: 1 maio 2025.
- FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. A Violência contra Pessoas Negras no Brasil 2022. Tipo de publicação: Infográfico de divulgação. Ano da publicação: 2022. Disponível em: https://forumseguranca.org.br/publicacoes_posts/a-violencia-contrapessoas-negras-no-brasil-2022/. Acesso em: 29 junho.2025.
- FUNDAÇÃO MILTON H. ERICKSON DE PHOENIZ, AZ. Princípios e Competências Fundamentais da Terapia Ericksoniana: O Manual de Pesquisa e Ensino para Terapia Ericksoniana. Edição 2017 (CCET-1) 113 p. Recuperado de:
<https://www.infolivros.org/pdfview/formacao-em-hipnose-clinica-manual-do-treinamento-academia-da-hipnose-195/>. Acesso em: 2 maio 2025.
- IDOETA, P. A. 4 efeitos do racismo no cérebro e no corpo de crianças, segundo Harvard. BBC News Brasil, 9 dez. 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-55239798>. Acesso em: 2 maio 2025.
- LENT, R. Neurociência da mente e do comportamento. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- MACHADO, A. Neuroanatomia funcional. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2004.

- MCGONIGAL, Kelly. O lado bom do estresse: Porque o estresse é bom para você (e como ficar melhor com ele). 1. ed. São Paulo: Objetiva, 2019.
- OLIVEIRA, Nayra da Silva. Racismo estrutural: rebatimentos na saúde mental da população negra brasileira. 2023. 35 p. Trabalho de Conclusão do Curso (Bacharelado em Serviço Social) - Universidade Federal do Pampa, Campus São Borja, São Borja, 2023. URI: <https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/handle/riu/8800>. Acesso em: 29 junho 2025.
- RABÊLO, I. Inteligência emocional como combustível de crescimento. Administradores.com, 4 abr. 2017. Disponível em: <https://www.administradores.com.br/artigos/inteligencia-emocional-como-combustivel-de-crescimento>. Acesso em: 2 maio 2025.
- RABÊLO, I. M. LinkedIn: Discriminação e Racismo Secretarial: uma Análise de Gênero, Comunicação e Secretariado Executivo. 13 set. 2023. Disponível em: https://pt.linkedin.com/pulse/discrimina%C3%A7%C3%A3o-e-racismo-secretarial-ingrid-m-rab%C3%A4lo?trk=public_post_feed-article-content. Acesso em: 2 maio 2025.
- SOARES, D. B. B. Diversidade étnico-racial no mercado de trabalho: uma análise da inserção de estudantes negros. UFRGS, Porto Alegre, 2018. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/195012>. Acesso em: 1 maio 2025.
- SCISPACE. *SciSpace Write*. Disponível em: <https://typeset.io>. Acesso em: 4 mar. 2026.
- SNELLI, R. S. Neuroanatomia clínica. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- YEHUDA, Rachel, et al. Holocaust exposure induced intergenerational effects on FKBP5 methylation. *Biological Psychiatry*, n. 80, p. 372-380, 2016.