

CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O TRATAMENTO DA POPULAÇÃO NEGRA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

CONTRIBUTIONS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY TO THE TREATMENT OF THE BLACK POPULATION: AN INTEGRATIVE REVIEW

CONTRIBUCIONES DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL AL TRATAMIENTO DE LA POBLACIÓN NEGRA: UNA REVISIÓN INTEGRADORA

Laís Rafaela Nascimento Silva¹

Marisa Almeida Fortes²

RESUMO: A saúde mental da população negra é atravessada por diversos fatores psicossociais, e até então são escassas as pesquisas voltadas para intervenções que sejam culturalmente adaptadas às suas necessidades. Sendo assim, este trabalho teve como objetivo identificar e descrever as principais intervenções cognitivo-comportamentais para a população negra e seu impacto na saúde mental. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, utilizando as bases de dados Pubmed, BVS e Scielo, buscando estudos publicados nos últimos cinco anos, sendo selecionados seis artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados apontam desfechos positivos no uso de intervenções em TCC adaptadas culturalmente à população negra, contribuindo para um melhor engajamento e identificação com o processo terapêutico, algumas delas foram descritas no presente artigo. Todos os estudos foram publicados em língua inglesa, evidenciando a limitação de publicações adaptadas à realidade brasileira, e a necessidade de mais pesquisas sobre o tema.

3919

Palavras-Chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. População negra. Fatores raciais.

¹Psicóloga clínica (CRP 06/193317), graduada pela Faculdade Metropolitana Unidas (FMU, 2022) e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (2025). Tem interesse em pesquisas que articulem a Terapia Cognitivo-Comportamental e à saúde mental da população negra. CV Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8666733191321291>.

²Jornalista, neuropsicóloga e psicóloga clínica (CRP 06/77377), atuando como psicoterapeuta na abordagem Cognitiva-Comportamental na cidade de São Paulo/SP. Além do manejo clínico ligado ao espectro de transtornos mentais de maneira geral, é especializada no atendimento de transtornos de ansiedade e depressão, com ênfase em traumas e suas decorrências. Mestre em Desenvolvimento Humano/Psicologia Social pela Universidade São Marcos (UNIMARCO) e especialista em Neuropsicologia (INESP), Terapias Cognitivo-Comportamentais e Medicina Comportamental pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), é também terapeuta em EMDR® (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) certificada pelo EMDR Institute da Califórnia/USA e Advanced Training in Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Theory and Techniques (TREC) pelo Albert Ellis Institute de New York/USA. Na docência atua como supervisora clínica e professora de Teorias e Técnicas Cognitivo-Comportamentais da Pós-Graduação da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCM/SCSP), além de ministrar aulas de temas variados dentro da área de Psicologia em cursos de pós-graduação. É psicóloga voluntária e colaboradora de pesquisa no núcleo de ECT do Instituto de Psiquiatria/HCFMUSP e autora dos livros *De Vítima a Sobrevivente: um guia para identificar e enfrentar o Transtorno de Estresse Pós-Traumático* em parceria com o médico psiquiatra Eduardo Ferreira-Santos (Casa do Psicólogo, 2011) e *Tratamento Cognitivo-Comportamental do Estresse Pós-Traumático* (série Prática Clínica/Zagodoní Editora, 2014). Apresenta o programa SinapticaMente com Marisa Fortes no YouTube Website: www.mindkeepers.com.br. CV Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0349210400134182>.

ABSTRACT: The mental health of the black population is affected by several psychosocial factors, and until now there has been little research focused on interventions that are culturally adapted to their needs. Therefore, this study aimed to identify and describe the main cognitive-behavioral interventions for the black population and their impact on mental health. To this end, an integrative literature review was carried out, using the Pubmed, BVS and Scielo databases, searching for studies published in the last five years, and six articles that met the inclusion and exclusion criteria were selected. The results indicate positive outcomes in the use of culturally adapted CBT interventions for the black population, contributing to better engagement and identification with the therapeutic process. All studies were published in English, highlighting the limitation of publications adapted to the Brazilian reality, and the need for more research on the subject.

Keywords: Cognitive behavioral therapy. Black people. Race Factors.

RESUMEN: La salud mental de la población negra está atravesada por diversos factores psicosociales, y hasta el momento existen pocas investigaciones centradas en intervenciones que estén culturalmente adaptadas a sus necesidades. Por lo tanto, este trabajo tuvo como objetivo identificar y describir las principales intervenciones cognitivo-conductuales dirigidas a la población negra y su impacto en la salud mental. Para ello, se realizó una revisión integrativa de la literatura, utilizando las bases de datos PubMed, BVS y SciELO, en la búsqueda de estudios publicados en los últimos cinco años. Se seleccionaron seis artículos que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Los resultados señalan resultados positivos en el uso de intervenciones de TCC culturalmente adaptadas a la población negra, contribuyendo a un mayor compromiso e identificación con el proceso terapéutico; algunas de ellas se describen en el presente artículo. Todos los estudios fueron publicados en lengua inglesa, lo que evidencia la limitación de publicaciones adaptadas a la realidad brasileña y la necesidad de realizar más investigaciones sobre el tema.

3920

Palabras clave: Terapia Cognitivo-Conductual. Población negra. Factores raciales.

INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida por Aaron Beck entre as décadas de 1960 e 1970 para o tratamento de transtornos depressivos e, desde então, vem sendo ampliada para outros transtornos e aplicações, além de outras abordagens derivadas deste mesmo modelo teórico, que segundo J. Beck (2022), se tornaram diferentes correntes da TCC. A abordagem possui alguns princípios norteadores que se aplicam à maioria dos pacientes, dentre eles a premissa de se realizar um tratamento culturalmente adaptado, permitindo que o terapeuta flexibilize as intervenções e o entendimento do caso a partir das vivências culturais do paciente, seus valores e atravessamentos sociais (BECK, 2022).

Atualmente, a população negra representa 54,5% dos brasileiros, sendo considerada como parte dessa população, o conjunto de pessoas pretas e pardas, segundo o Ministério da Igualdade Racial (SÁ et al, 2022), ainda assim, são escassas as pesquisas dentro da psicologia que buscam

compreender e tratar as necessidades dessa população. Segundo o Conselho Federal de Psicologia (2017), a psicologia brasileira durante sua construção, se embasou em conhecimentos que fundamentam discriminações e preconceitos raciais contra a população negra, trazendo reflexos até a atualidade. De acordo com o mesmo autor, ainda que a população negra tenha uma maioria numérica no Brasil, a psicologia segue sendo uma profissão de maioria branca, e isso também colabora para que os estudos relacionados à população negra sejam invisibilizados nas grades do curso de psicologia e nas pesquisas acadêmicas, evidenciando a necessidade de um direcionamento maior da psicologia para as vivências dessa população.

Damasceno e Zanello (2019), demonstram que a formação em psicologia brasileira não leva em consideração os fatores raciais envolvidos na saúde mental, e com isso reproduz um distanciamento entre as mulheres negras que não se sentem acolhidas em suas experiências raciais, e os profissionais que as invalidam, adotando discursos de universalidade e igualdade entre os grupos, e limitando a eficácia do tratamento psicológico.

A TCC está baseada no modelo cognitivo, e tem como premissa que os pensamentos disfuncionais são capazes de influenciar o humor e o comportamento (BECK, 2022). Assim, à medida que o indivíduo se torna capaz de identificar seus pensamentos e avaliar as situações de maneira mais realista, os sintomas e as emoções relacionados ao sofrimento tendem a ser reduzidos. Dentro deste modelo, as cognições são divididas em três níveis: pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças nucleares. Cada um desses níveis atua em conjunto e molda a forma como o indivíduo percebe e reage às situações do dia a dia (BECK, 2022).

3921

Mesmo sendo considerada como uma abordagem teórica neutra, apresenta diversos aspectos culturais da sua própria origem norte-americana, como a individualidade, a assertividade e objetividade do acompanhamento, entre outras características que em diferentes culturas, os mesmos comportamentos podem ser compreendidos como mal adaptativos e disfuncionais (POMBO et al, 2016).

Santos (2019) pontua o quanto a limitação de pesquisas que se direcionam a essa população podem dificultar o tratamento em saúde mental, já que existem experiências subjetivas de adoecimento que não são relacionadas apenas a sintomatologia de transtornos, mas também a violências raciais que influenciam diretamente na estrutura cognitiva do indivíduo e que precisam estar presentes na conceitualização de caso.

Para ser uma abordagem culturalmente adaptada, além dos aspectos teóricos básicos da TCC, é necessário levar em consideração as crenças e os valores de uma determinada população, adaptando a linguagem e as intervenções, além de ser recomendada a busca do terapeuta para compreender e estudar a cultura do paciente envolvido (BRUNET et al, 2021).

Num ensaio clínico randomizado, Zhou et al. (2022) comparam o tratamento oferecido a mulheres negras para insônia, em um grupo com um protocolo padrão e em outro com um protocolo adaptado culturalmente, e concluem que adaptar o conteúdo da intervenção maximiza os resultados em TCC-I (Terapia Cognitivo Comportamental para Insônia), recomendando mais pesquisas sobre o tema. Já Metzger et al. (2021), ponderam sobre a importância de fortalecer o orgulho racial, autoestima e resiliência durante o tratamento de TCC para traumas raciais e interpessoais, apontando diversos estressores vividos pela população negra e as possíveis estratégias utilizadas no acompanhamento.

Ainda que a TCC seja uma abordagem baseada em evidências e com diversas pesquisas, são insuficientes os estudos direcionados à população negra, principalmente adaptados à realidade brasileira (SANTOS, 2019). Diante do exposto, o presente estudo tem por objetivo identificar e descrever as principais intervenções cognitivo-comportamentais para a população negra e seu impacto na saúde mental. Mais especificamente, sumarizar as principais técnicas e/ou intervenções culturalmente adaptadas para essa população.

3922

MÉTODO

O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa qualitativa, descritiva, do tipo bibliográfico, sendo uma Revisão Integrativa da Literatura. Trata-se de um método amplo que busca analisar os estudos já publicados para compreendermos a problemática apresentada, sendo uma ferramenta útil para uma prática baseada em evidências (SOUZA et al, 2010).

A Revisão Integrativa da Literatura possui um rigoroso procedimento baseado nas seguintes etapas: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados, apresentação da revisão integrativa (SOUZA et al, 2010). A seguir estão listados cada um deles e como são abordados nesta pesquisa.

A elaboração da pergunta norteadora foi construída através da estratégia PICO, que representa um acrônimo para Paciente, Intervenção, Comparação e “Outcomes” (desfecho), sendo estes elementos fundamentais para construção da pergunta na prática baseada em

evidências (SANTOS et al, 2007). No contexto deste trabalho, são estes P: População negra; I: Terapia Cognitivo-Comportamental; C: Não se aplica; O: Impacto na saúde mental da população negra, chegando à pergunta de pesquisa: Quais as contribuições de uma TCC culturalmente adaptada para a saúde mental da população negra?

As bases de dados consultadas foram Pubmed, BVS e Scielo, que foram escolhidas devido ao seu acervo de publicações diverso e reconhecimento na área. Os descritores: Terapia Cognitivo-Comportamental AND população negra, foram utilizados em português e inglês, ambos estão presentes no Ciências da Saúde/Medical SubjectHeadings (Decs/MeSH).

Os critérios de inclusão são: estudos publicados nos últimos 5 anos, em língua inglesa e portuguesa, disponíveis integralmente, abrangendo todas as faixas etárias (crianças, adolescentes, adultos e idosos), além de contemplar exclusivamente os trabalhos utilizando as intervenções em TCC, em conjunto com a população negra. Os critérios de exclusão: estudos que não incluam a população negra e a Terapia Cognitivo-Comportamental, estudos que não utilizam intervenções adaptadas culturalmente e que não estão disponíveis na íntegra, bem como em outros idiomas que não português e inglês ou fora do período de abrangência de 5 anos. Os critérios foram definidos para filtrar os estudos de acordo com o objetivo apresentado, e foi optado por não restringir o tipo de literatura para ampliar a busca destes estudos.

3923

Procedimento

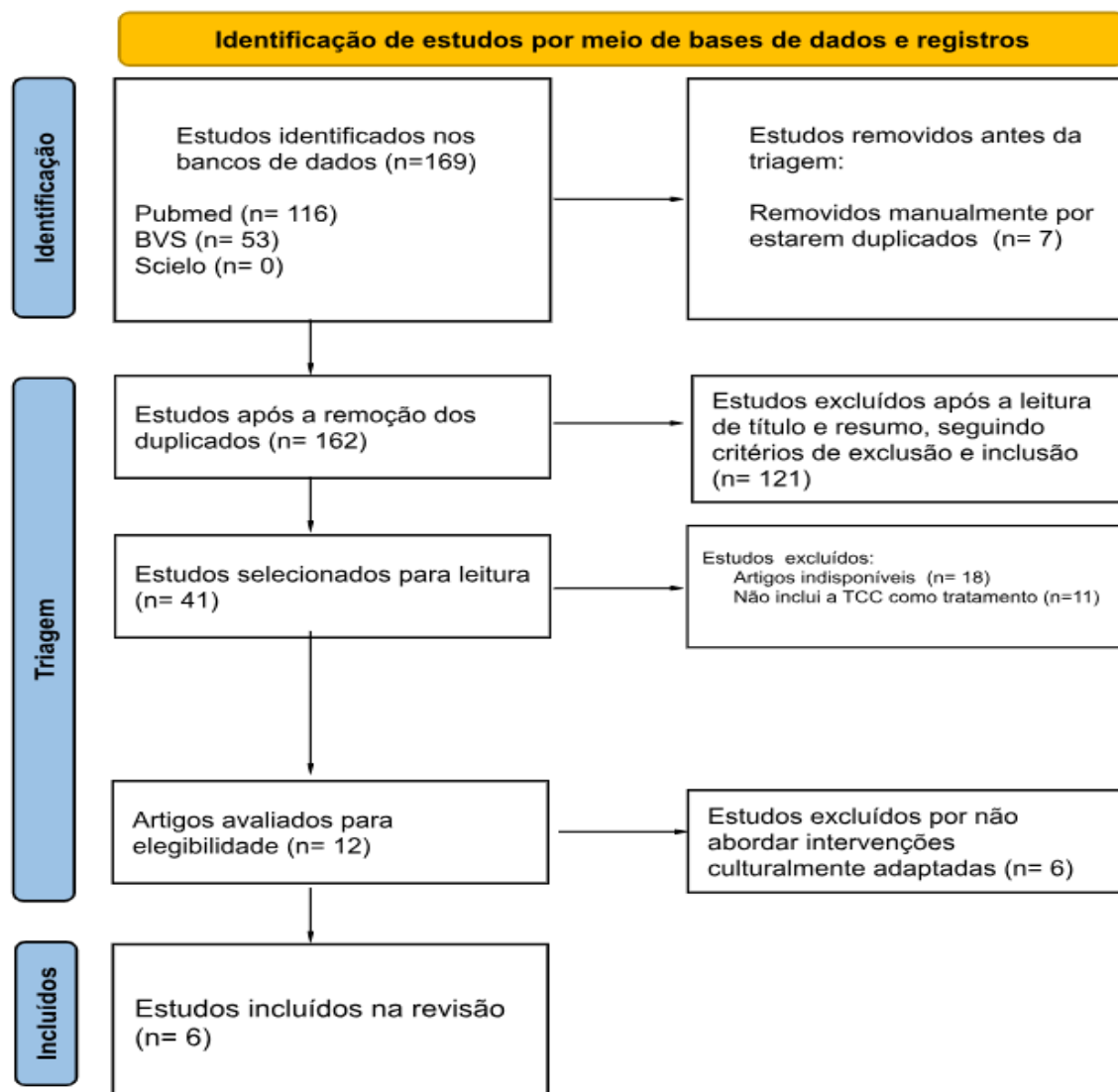
Conforme orientação teórica de Souza et al. (2010), a execução desse estudo seguiu as etapas pré-estabelecidas. Inicialmente, foi direcionada a construção da estratégia PICO e pergunta norteadora, e realizada a introdução teórica e justificativa da relevância do tema, assim como a definição do objetivo geral. Na etapa seguinte, foi feita uma busca na base de dados citadas anteriormente, utilizando os descritores combinados aos operadores booleanos e a sua entrada na base de dados do seguinte modo: “Terapia Cognitivo-Comportamental AND população negra”; “cognitive behavioral therapy AND black people”. A busca foi conduzida em Abril de 2025.

Análise de Dados

Após, os artigos encontrados foram selecionados conforme os critérios de inclusão e exclusão descritos, com auxílio de uma ferramenta para tradução dos estudos em inglês. No total foram identificados 169 estudos nas bases de dados (116 na Pubmed, 53 na BVS e o na

SciELO), após a remoção manual de 7 estudos duplicados, restaram 162 estudos para a triagem inicial. Nesta fase, os resumos e títulos foram verificados, finalizando com 41 estudos potencialmente relevantes para leitura. Dentre eles, 18 estavam indisponíveis para acesso na íntegra e 11 não incluíam a TCC como estratégia de tratamento, reduzindo a 12 os estudos selecionados para terem sua elegibilidade avaliada. Na triagem final, 6 estudos foram excluídos por não utilizarem intervenções culturalmente adaptadas. Desta forma, 6 estudos foram selecionados para serem incluídos na revisão. O processo é apresentado na Figura 1 por meio de um fluxograma baseado no método PRISMA, sobretudo quanto à transparência metodológica dos estudos (LIBERATI et al, 2009).

Figura 1 - Fluxograma do procedimento metodológico para a seleção dos artigos



Fonte: a autora (2025)

RESULTADOS

Para demonstrar os resultados da pesquisa, as informações obtidas nos estudos foram organizadas na tabela 1, considerando qual é o tipo de estudo, a população, as intervenções culturalmente adaptadas e os seus desfechos. Como pode ser observado, dos 6 artigos selecionados, 4 são estudos de coorte, com uma população diversa (idosos afro-americanos, mulheres negras grávidas ou puérperas, entre outros), 1 se trata de um ensaio clínico randomizado, com 70 mulheres negras vivendo com o HIV, e 1 artigo original de discussão teórica. Todos demonstram resultados positivos no uso de intervenções adaptadas culturalmente à população negra.

Tabela 1 - Artigos de resultados selecionados para análise:

Estudo	População	Intervenções adaptadas	culturalmente	Desfecho
Estudo de Coorte Miller et al. (2021)	A maioria dos participantes era afro-americana e do sexo masculino, com idades variando de 16 a 62 anos	Terapia cognitivo-comportamental baseado na afrocentricidade para trauma		Tanto os sintomas de estresse pós-traumático quanto os resultados de eficácia coletiva mudaram nas direções esperadas.
Ensaio clínico randomizado Dale et al. (2024)	70 Mulheres negras vivendo com HIV	Intervenção individual baseada em terapia cognitivo-comportamental e enfrentamento culturalmente congruente para Mulheres negras vivendo com HIV		A intervenção aumentou significativamente a adesão à medicação durante o período de intervenção ativa e diminuiu a probabilidade de um diagnóstico de TEPT.
Estudo de Coorte Janevic et al. (2022)	31 idosos afro-americanos (média de 68,7 anos), com dor musculoesquelética crônica	Programa cognitivo-comportamental de autogestão da dor crônica, oferecido por agentes comunitários de saúde		Em relação à Impressão Global de Mudança do Paciente em relação à dor e ao funcionamento, 14 participantes (45%) classificaram sua dor como "melhor" ou "muito melhor" em relação ao início, e outros 13 (42%) "um pouco melhor".
Estudo de Coorte Jordan et al. (2021)	40 adultos negros com transtornos por uso de substâncias (TUS)	Intervenção em TCC dentro de uma estrutura espiritual, em uma igreja negra. Fornecendo uma estrutura acolhedora e culturalmente apropriada para a população-alvo		O estudo demonstra que a implementação de uma intervenção empiricamente validada e baseada em tecnologia na igreja negra, para alcançar adultos negros com TUS, é de fato viável e com alta taxa de adesão (78%).
Estudo de Coorte Somerville et al. (2023)	80 mulheres negras grávidas e no pós-parto	Intervenção em TCC em conjunto com o Birthing Beautiful Babies Sisters Offering Support, com adaptações culturais		As participantes relataram maior conhecimento percebido sobre estresse, ansiedade, ataques de pânico e gatilhos emocionais, usando estratégias de enfrentamento da TCC.
Artigo Original de Discussão Teórica Metzger et al. (2021)	Jovens afro-americanos de 10 a 17 anos com sintomas de Transtorno do estresse pós-traumático (TEPT)	Intervenção em TCC focada no trauma (TF-CBT) em conjunto com abordagens para integrar a socialização racial (SR)		As estratégias estão relacionadas ao uso de RS ao tratamento de TCC-TF para aqueles pacientes que buscam tratamento em decorrência de traumas relacionados à raça.

Fonte: a autora (2025)

Miller et al. (2021), desenvolveram o primeiro estudo com o objetivo de reduzir a transmissão intergeracional de traumas em comunidades afro-americanas, utilizando métodos mistos para avaliar a aplicabilidade de uma intervenção grupal em TCC baseada na afrocronicidade. Os autores compreendem que essa abordagem possui adaptações culturalmente sensíveis para a população negra. A partir do estudo, foi demonstrado que adaptar intervenções em TCC integrando estratégias relacionadas às experiências diretas da comunidade negra, como reconhecer o trauma vinculado ao racismo estrutural e promover a reconexão com uma história ancestral positiva, para além da narrativa da escravidão, pode fortalecer o processo terapêutico. Assim, enfatizam a importância de conectar a diáspora africana a vivências que valorizem a identidade e a cultura negra.

Dale et al. (2024), por meio de um ensaio clínico randomizado com setenta mulheres BWLWH (*Black women living with HIV*) [mulheres negras vivendo com HIV; tradução livre], promoveram a primeira intervenção com o objetivo de aumentar a adesão à medicação e por consequência, a supressão viral do HIV. O *Striving Towards Empowerment and Medication Adherence* (STEAP-AD) [Buscando o empoderamento e a adesão à medicação; tradução livre], é uma intervenção individual que integra a TCC para traumas juntamente com estratégias para lidar com a discriminação racial e relacionada ao HIV, a estratégia foi realizada em comparação ao E-TAU (*Enhanced Treatment as Usual*) [Tratamento Intensivo Usual; tradução livre]. As mulheres foram randomizadas pela metade (35 em cada) para ambos os tratamentos, e os resultados indicaram que a STEAP-AD demonstrou evidências de maior aceitabilidade, viabilidade e eficiência em comparação a E-TAU.

Também foi encontrado um estudo avaliando a primeira intervenção em TCC sendo realizada por Agentes Comunitários de Saúde (ACS), para uma população afro-americana idosa com dores crônicas. Janevic et al. (2022), utilizaram o STEPS-2 (*Seniors using Technology to Engage in Pain Self-management*) [Idosos usando Tecnologia para se Engajar na Autogestão da Dor; tradução livre], um programa de gerenciamento da dor crônica baseado em TCC e adaptado para ser culturalmente responsivo, tanto no uso de imagens quanto na comunicação. A escolha dos ACS para a implementar a intervenção considerou a identidade comunitária e cultural compartilhada entre profissionais e participantes, fortalecendo a aliança terapêutica e a comunicação. Os resultados indicaram uma diminuição significativa da percepção global da dor, destacando o papel central dos ACS que foram fundamentais no engajamento dos participantes,

e demonstrando que o compartilhamento de culturas e valores foi um aspecto essencial para a construção de redes de apoio efetivas.

Jordan et al. (2021), também buscaram entender a viabilidade de uma intervenção com o apoio da comunidade, neste caso, utilizando uma igreja negra e seus membros como base para a implementação de um programa de TCC para pessoas com TUS (Transtorno por uso de Substâncias). A intervenção teve seu protocolo adaptado dentro de uma estrutura espiritual, consistente com a prática da igreja e adaptada para a população escolhida. Dez membros da igreja foram treinados sobre o programa de TCC e o TUS, além de abordar componentes de boas práticas de confidencialidade e proteção de sujeitos humanos. Quarenta participantes, entre mulheres e homens negros foram elegíveis. O estudo demonstrou que, mesmo com as adaptações solicitadas pela igreja, como trazer a leitura de escrituras sagradas, louvores e reflexões espirituais, foi possível oferecer um tratamento baseado em evidências.

O estudo de Somerville et al. (2023) foi o primeiro a desenvolver a intervenção BBB SOS (*Birthing Beautiful Babies Sisters Offering Support*) [Irmãs Oferecendo Apoio para Lindos Bebês; tradução livre], baseada na TCC. A intervenção foi criada para abordar preocupações relacionadas à gestação e aspectos culturais específicos da população negra, com o objetivo de reduzir a ansiedade durante esse período. O principal objetivo do estudo foi avaliar a viabilidade e aceitabilidade do BBB SOS para gestantes e puérperas negras, utilizando uma abordagem de métodos mistos. Oitenta mulheres participaram do estudo, divididas em onze coortes no período de 2017 a 2019, sendo conduzida por duas doulas experientes e treinadas por uma psicóloga clínica que ministrou todas as sessões (toda a equipe foi composta por mulheres negras). Os resultados demonstram que o BBB SOS, contribuíram para a melhora do humor, aumento da motivação e estabelecimento de metas, além de promover sentimentos de pertencimento e segurança. Esses efeitos positivos foram atribuídos à incorporação de componentes raciais e de atividades culturalmente adaptadas, integradas às práticas tradicionais da TCC.

3927

Os estudos de Metzger et al. (2021) propõem uma intervenção que integra a TCC focada no trauma ao programa de Socialização Racial (RS), com o objetivo de transmissão de cultura, atitudes e valores para jovens afro-americanos, auxiliando-os a lidar com os estressores relacionados às minorias raciais. A intervenção inclui mensagens de orgulho racial, identificação de barreiras e experiências de discriminação, além da orientação de pais e cuidadores por meio de estratégias de enfrentamento cognitivo-comportamentais. O estudo

ênfatisa a importância de desenvolver intervenções baseadas em evidências que sejam sensíveis à cultura e às necessidades individuais e familiares, reconhecendo não apenas as diferenças entre grupos raciais, mas também as diferenças existentes dentro desses grupos.

DISCUSSÃO

De acordo com o objetivo proposto, a discussão dos resultados obtidos teve como finalidade identificar e descrever as intervenções cognitivo-comportamentais e o seu impacto na saúde mental da população negra, além de sumarizar as principais técnicas e/ou intervenções culturalmente adaptadas para esta população.

O uso de intervenções que sejam culturalmente adaptadas à população negra, além de considerar os valores e crenças (BRUNET et al, 2021), também envolve ajustes nas estratégias de comunicação (JANEVIC et al, 2022), identificação com os profissionais (JANEVIC et al, 2022; SOMERVILLE et al, 2023), na escolha do ambiente onde a intervenção será realizada (JORDAN et al, 2021; MILLER et al, 2021; SOMERVILLE et al, 2023), entre outros.

A maioria dos estudos (JANEVIC et al, 2022; JORDAN et al, 2021; MILLER et al, 2021; SOMERVILLE et al, 2023) destacou a importância do apoio comunitário como elemento central para a condução das intervenções. Seja em igrejas negras, grupos de apoio entre mulheres negras, atuação de ACS ou através de organizações comunitárias, todos enfatizaram o fortalecimento da segurança e da sensação de pertencimento por meio das redes de apoio. Dentre eles, destaca-se o trabalho de Miller et al. (2021), que propõem uma preparação dos participantes do programa para se tornarem futuros co-facilitadores de novos grupos, sendo denominados como “Campeões da Vila”.

Além disso, observou-se que a adaptação cultural contribuiu para o aumento do engajamento dos participantes. Dale et al. (2024), durante o ensaio clínico randomizado, notou que as mulheres negras que receberam a intervenção STEAP-AD, apresentaram um aumento significativo na adesão ao tratamento medicamentoso em comparação com a E-TAU. Resultados que também foram identificados no ensaio clínico randomizado de Zhou et al. (2022), onde mulheres negras que receberam intervenções com adaptações culturais demonstraram melhor engajamento e melhora clínica, quando comparadas às intervenções padronizadas.

A representatividade e identificação também possuem um papel relevante para uma intervenção culturalmente adaptada, sendo que todos os estudos relatados (DALE et al, 2024;

JANEVIC et al, 2022; JORDAN et al, 2021; MILLER et al, 2021; METZGER et al, 2021; SOMERVILLE et al, 2023) destacaram, de diferentes maneiras, como a partilha de vivências com pessoas que compartilham valores, referências culturais e experiências semelhantes pode fortalecer o processo terapêutico e promover maior engajamento. Entretanto, como pontuado por Damasceno e Zanello (2019), a identificação racial e cultural, embora essencial, não é suficiente por si só. É imprescindível que o profissional esteja tecnicamente habilitado para lidar com questões raciais, sendo capaz de reconhecer e refletir criticamente sobre seus próprios preconceitos e vivências raciais, diferenciando-os daqueles trazidos por seus pacientes, a fim de garantir uma escuta ética, qualificada e antirracista (DAMASCENO E ZANELLO, 2019).

As intervenções citadas nos estudos, seguem o princípio da TCC em utilizar uma variedade de técnicas com o objetivo de promover uma reestruturação cognitiva (BECK, 2019), ainda assim, é importante pontuar sobre os cuidados necessários ao utilizá-las. Segundo Santos (2019), o terapeuta em TCC necessita aprimorar a sua “sensibilidade cultural” ao intervir, tomando precauções para não realizar intervenções inadequadas ou fora do seu contexto cultural. O mesmo autor também reforça que desconhecer fatores como o racismo estrutural e a história da escravidão brasileira, pode reforçar crenças disfuncionais e prejudicar o vínculo terapêutico, devido à sua desconexão com a realidade do seu paciente.

3929

Por fim, foram encontradas intervenções culturalmente adaptadas em todos os achados, e seguindo o objetivo do presente estudo são descritas abaixo, de acordo com sua prevalência:

Psicoeducação (DALE et al, 2024; JANEVIC et al, 2022; JORDAN et al, 2021; METZGER et al, 2021; SOMERVILLE et al, 2023): É uma estratégia base para orientar o paciente tanto sobre os seus sintomas, plano de tratamento e aspectos da TCC, assim como sobre os aspectos raciais (identidade racial, relevância histórica positiva, micro violências e discriminações, entre outros).

Métodos de relaxamento (JANEVIC et al, 2022; JORDAN et al, 2021; METZGER et al, 2021; SOMERVILLE et al, 2023): Respiração diafragmática, identificação de emoções relacionadas a discriminação racial, relaxamento muscular progressivo e visualização.

Reestruturação cognitiva (DALE et al, 2024; JORDAN et al, 2021; METZGER et al, 2021): Identificar e flexibilizar pensamentos e crenças, relacionadas a estressores e/ou discriminações. Também é sugerido visualizar os desafios e dificuldades, como obstáculos, relembrando momentos anteriores onde foi resiliente e superou as adversidades. É importante salientar que questionar as cognições, não significa questionar a violência sofrida, é de suma

importância que os terapeutas validem os pensamentos e experiências, e em um trabalho em conjunto, procure respostas mais adaptativas.

Uso de recursos que geram identificação cultural (JANEVIC et al, 2022; METZGER et al, 2021; SOMERVILLE et al, 2023): Músicas, textos e imagens que se relacionam com a história e cultura negra, seja em aspectos visuais ou vivenciais. Um exemplo é o uso do filme Pantera Negra da Marvel Comics.

Auto revelação (SOMERVILLE et al, 2023): Sugere que compartilhar vivências comuns do terapeuta de maneira estratégica, promove a identificação do paciente e reforça o seu engajamento no processo. Seguida por técnicas de modelagem, neste caso para identificar e nomear emoções, possibilitou a aprendizagem de novos comportamentos.

Exposição e narração do trauma (METZGER et al, 2021): Promover um ambiente seguro para que o paciente se sinta confortável para narrar o trauma sofrido, podendo conciliar a narrativa com a história de seus ancestrais e a maneira como eles superaram os seus desafios. A exposição gradual, possibilita a diminuição do comportamento evitativo e possibilita que os pacientes desenvolvam repertório de habilidades que podem reduzir os pensamentos, emoções e comportamentos em resposta a futuros eventos desencadeadores.

CONCLUSÃO

3930

O presente estudo demonstrou que as intervenções cognitivo-comportamentais podem ser culturalmente adaptadas de acordo com as necessidades de cada paciente, e que essas adaptações podem melhorar o engajamento e a identificação com o processo, e com isso, também trazer desfechos clínicos mais positivos.

É importante evidenciar que todos os estudos relatados se afirmaram como os primeiros a buscar pesquisas sobre o tema. Ainda assim, todos eles são de língua inglesa, não foram encontrados estudos com a população brasileira ou em língua portuguesa, reforçando a escassez de estudos e a necessidade de pesquisas adaptadas à nossa realidade.

Dentre as limitações desta revisão, é relevante pontuar a necessidade de tradução dos estudos encontrados, visto que todos foram construídos em língua inglesa, como já citado. Além disso, muitos artigos e revisões não estavam disponíveis na íntegra, fazendo com que estudos importantes ficassem fora desta revisão.

Durante a busca de artigos, foi observada com recorrência a citação de traumas relacionados à população negra, principalmente trazendo o diagnóstico de TEPT (Transtorno

do Estresse Pós-traumático) após sucessivos episódios de violência racial. Isso demonstra como a sociedade atual se mantém estruturalmente racista, trazendo impactos psicológicos evidentes para a população negra, para além dos sociais e econômicos.

Diante disso, concluímos que é de suma importância que estas intervenções estejam presentes em todos os âmbitos da pesquisa para que, assim, a prática baseada em evidências traga protocolos e intervenções culturalmente adaptadas à essa população.

REFERÊNCIAS

BECK, J. Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática (3ª edição [recurso eletrônico]. tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRUNET, A; et al. Protocolos Terapia Cognitivo-Comportamental culturalmente adaptados para tratamento de Tept: uma revisão sistemática da literatura. Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia, 14(1). Belo Horizonte, 2021. DOI: <https://doi.org/10.36298/gerais202114e15516>

CONSELHO Federal de Psicologia Relações Raciais: Referências Técnicas para atuação de psicólogas/os. Brasília: CFP, 2017.

Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2017/09/relacoes_raciais_baixa.pdf. Acesso em 04/2025.

DALE, S; et al. A Pilot Randomized Control Trial of the Striving Towards EmPowerment and Medication Adherence (STEP-AD) Intervention for Black Women Living with HIV [Um ensaio piloto randomizado controlado da intervenção: Buscando o empoderamento e a adesão à medicação (STEP-AD) para mulheres negras vivendo com HIV]. AIDS and behavior, 28(10), 3483–3497. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10461-024-04408-w>

Damasceno, M; Zanello, V. Psicoterapia, raça e racismo no contexto brasileiro: Experiências e percepções de mulheres negras. Psicologia em Estudo, v. 24, 12 dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v24i0.42738>

JANEVIC, M; et al. A Pilot Study of a Chronic Pain Self-Management Program Delivered by Community Health Workers to Underserved African American Older Adults [Um estudo piloto de um programa de autogestão da dor crônica oferecido por agentes comunitários de saúde a idosos afro-americanos carentes]. Pain medicine (Malden, Mass.), 23(12), 1965–1978. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1093/pm/pnaa468>

JORDAN, A; et al. A feasibility study providing substance use treatment in the Black church [Um estudo de viabilidade para fornecer tratamento para uso de substâncias na igreja negra]. Journal of substance abuse treatment, 124, 108218. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2020.108218>

LIBERATI, A; et al. The PRISMA statement for reporting systematic Reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration [Declaração PRISMA para relatar revisões sistemáticas e meta-análises de estudos que avaliam intervenções de saúde: explicação e elaboração]. *PLoS medicine*, 6(7), e1000100. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>

METZGER, I; et al. Healing Interpersonal and Racial Trauma: Integrating Racial Socialization Into Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for African American Youth [Curando Traumas Interpessoais e Raciais: Integrando a Socialização Racial à Terapia Cognitivo-Comportamental Focada no Trauma para Jovens Afro-Americanos]. *Child Maltreatment*, 26(1), 17-27. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/1077559520921457>

MILLER, J; et al. Choosing Life in the Black Community, Achieving the Dream: A Traumatic Stress Curriculum Pilot Study [Escolhendo a vida na comunidade negra, alcançando o sonho: um estudo piloto sobre currículo de estresse traumático]. *Community mental health journal*, 57(4), 711-719. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00738-w>

POMBO, S; et al. Para uma Intervenção Cognitivo Comportamental Culturalmente Adaptada: Implicações para a Prática Clínica. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 17(3), 561-574. 2016.

SÁ, E; Santos, Y; Silva T. Edição Censo Demográfico 2022 (Informe MIR - Monitoramento e avaliação, nº 3). Ministério da Igualdade Racial, fev, 2024. Disponível em <<https://www.gov.br/igualdaderacial/pt-br/composicao/secretaria-de-gestao-do-sistema-nacional-de-promocao-da-igualdade-racial/diretoria-de-avaliacao-monitoramento-e-gestao-da-informacao/informativos/Informe-edicao-censo-demografico2022.pdf>>. Acesso em 04/2025.

3932

SANTOS, B. Contribuições da Terapia Cognitivo-comportamental para o manejo clínico das repercussões do racismo. Trabalho de conclusão de curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC). São Paulo, 2019.

SANTOS, C; Pimenta, C; Nobre, M. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, 15(3), 508-511. São Paulo, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>

SOMERVILLE, K; et al. An evaluation of the feasibility and acceptability of sister circles as an anxiety intervention for pregnant Black woman [Uma avaliação da viabilidade e aceitabilidade dos círculos de irmãs como uma intervenção para ansiedade em mulheres negras grávidas]. *Women's health (London, England)*, 19, 17455057231185405. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1177/17455057231185405>

SOUZA, M; Silva, M; Carvalho, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, 8(1), 102-106. São Paulo, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>

ZHOU, E; et al. Effect of Culturally Tailored, Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Black Women: A Randomized Clinical Trial [Efeito da terapia cognitivo-comportamental adaptada culturalmente e oferecida pela Internet para insônia em mulheres negras: um ensaio clínico randomizado]. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 538-549. 2022. DOI: [10.1001/jamapsychiatry.2022.0653](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0653)