

Microagressões raciais e Saúde de Estudantes do Ensino Superior: uma Revisão Sistemática da Literatura

Inês Pires dos Reis

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Microagressões raciais e Saúde de Estudantes do Ensino Superior: uma Revisão Sistemática da Literatura

Inês Pires dos Reis

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Samuel José Fonseca Monteiro

junho de 2024

Folha em branco

Declaração de Integridade

Eu, Inês Pires dos Reis, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12360 de/o Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridade da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 28 /06 /2024

Inês Pires dos Reis

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Folha em branco

“We ourselves feel that what we are doing is just a drop in the ocean. But the ocean would be less because of that missing drop.”

Madre Teresa de Calcutá

Folha em branco

Agradecimentos

Quero começar por agradecer às pessoas que tornaram tudo isto possível, os meus pais e irmã, pois sem o vosso apoio nunca poderia ter voltado a estudar. O vosso amor incondicional, a vossa preocupação, a vossa paciência e conselhos nos momentos mais difíceis foram fundamentais para conseguir concluir esta etapa do meu caminho. São o meu pilar, a minha inspiração e o meu porto seguro.

Quero agradecer ao meu orientador, o Prof. Doutor Samuel Monteiro, pela sua excelente orientação, pela sua dedicação e pelo seu esforço e empenho.

Quero agradecer às minhas colegas e, acima de tudo, amigas, Amanda e Sílvia: sem o vosso apoio, os vossos ouvidos para desabafar, sem os vossos conselhos e sem a vossa amizade o caminho teria sido muito mais difícil. Nunca poderei agradecer o suficiente por tudo o que me “aturaram”, todas as lágrimas e pensamentos negativos. Obrigada pelos risos, por todos os bons momentos e por tudo o que partilhámos e iremos partilhar. Obrigada, Amanda, pela *playlist* que me sugeriste e que me ajudou imenso, principalmente na etapa final!

Quero agradecer ao meu namorado: obrigada pelo amor que me dás, pelo ombro e braços que sempre me “emprestas” nos meus momentos maus (e nos bons também!), pelo apoio e conselhos preciosos. Obrigada pelas palavras certas no momento certo.

Quero agradecer às minhas amigas Susana e Adriana: não tenho palavras para descrever o quanto me deram força e coragem para continuar o meu caminho. Susana, és a minha irmã de coração, a minha confidente, a minha companheira de viagens. Adriana: és a minha amiga de infância, a minha conselheira, a minha companheira de jogos de tabuleiro, o meu exemplo de força e resiliência. Nunca vos poderei agradecer o suficiente por tudo o que me têm dado.

Por fim, mas não menos importante, quero agradecer ao meu afilhado, Padre João: João, um obrigada nunca será suficiente por toda a sabedoria que me transmites, por todos os conselhos que me dás, pelos nossos debates e conversas. Obrigada por seres quem és e por estares sempre aí.

Folha em branco

Resumo

As microagressões raciais são um tipo de agressão que tem sido cada vez mais estudado, com um potencial impacto na saúde física e mental das vítimas. A presente investigação teve como objetivo realizar uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL), seguindo as recomendações PRISMA, no âmbito da relação entre as microagressões raciais e a saúde em estudantes que frequentam o Ensino Superior, a partir de um referencial de análise da Psicologia Clínica e da Saúde. Após um criterioso processo de seleção e análise, foram selecionados 13 artigos que integraram a RSL. Partindo de uma análise temática dos artigos, os resultados da RSL foram organizados tendo em conta dois temas principais: estudos cujos resultados abordam uma relação entre microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior e estudos que abordam as variáveis que possuem um papel moderador na relação entre as microagressões raciais e a saúde dos estudantes do Ensino Superior. Foram encontrados dados relevantes sobre o impacto negativo das microagressões raciais na saúde física e mental dos estudantes do Ensino Superior e sobre o potencial papel, nem sempre linear, de algumas variáveis na moderação dos efeitos negativos das microagressões raciais.

Palavras-chave

Microagressões Raciais; Saúde; Ensino Superior; Revisão Sistemática da Literatura

Folha em branco

Abstract

Racial microaggressions are a type of aggression that has been increasingly studied with a potential impact on the physical and mental health of victims. The present investigation aimed to carry out a Systematic Literature Review (SLR), following PRISMA recommendations, within the scope of the relationship between racial microaggressions and health in students attending higher education, based on a Clinical and Health Psychology analysis framework. After a careful selection and analysis process, 13 articles were selected to integrate the SLR. Starting from a thematic analysis of the articles, the SLR results were organized considering two main themes: studies whose results address a relationship between racial microaggressions and the health of higher education students and studies that address variables that have a moderating role in the relationship between racial microaggressions and the health of higher education students. Relevant data was found about the negative impact of racial microaggressions on the physical and mental health of higher education students and about the potential role, not always linear, of some variables in moderating the negative effects of racial microaggressions.

Keywords

Racial Microaggressions; Health; Higher Education; Systematic Literature Review

Folha em branco

Índice

Introdução.....	1
1. Conceptualização Teórica.....	3
1.1. Microagressão – Definição e Conceptualização	3
1.2. Microagressões Raciais e Saúde	5
2. Metodologia.....	8
2.1. Questão de Investigação	8
2.2. Critérios de Inclusão e Critérios de Exclusão	8
2.3. Pesquisa de Artigos	9
2.4. Seleção de Artigos.....	9
2.5. Procedimentos de Análise e Avaliação da Qualidade dos Artigos	11
3. Resultados	12
3.1. Análise dos Artigos	12
3.2. Tema 1: Relação entre Microagressões Raciais e a Saúde de Estudantes do Ensino Superior	14
3.2.2. Microagressões Raciais e Depressão.....	15
3.2.3. Microagressões Raciais e Ansiedade	15
3.2.4. Microagressões Raciais e Sintomas Somáticos.....	16
3.2.5. Microagressões Raciais e Comportamentos de Risco.....	16
3.2.6. Microagressões Raciais e Experiências Psicóticas.....	17
3.3. Tema 2: Variáveis com um Papel Moderador na Relação entre as Microagressões Raciais e a Saúde dos Estudantes do Ensino Superior	17
3.3.1. Microagressões Raciais e Pensamentos Focados no Problema.....	17
3.3.2. Microagressões Raciais e Sensação de Pertença.....	18
3.3.3. Microagressões Raciais e Identidade Étnica	19
3.3.4. Microagressões Raciais e Estratégias de <i>Coping</i>	19
4. Discussão	20
5. Conclusão e Considerações Finais	23
Referências	25
ANEXOS	33

Folha em branco

Lista de Quadros

Quadro 1 – *Elaboração da Questão de Investigação*

Quadro 2 – *PRISMA Flow na Versão Diagram 2020: Seleção e Análise dos Estudos*

Quadro 3 – *Artigos excluídos através dos critérios de exclusão*

Quadro 4 – *Qualidade metodológica dos artigos analisados*

Quadro 5 – *Aspetos mais relevantes dos artigos analisados*

Quadro 6 – *Variáveis presentes nos artigos analisados*

Folha em branco

Lista de Acrónimos

RSL	Revisão Sistemática da Literatura
CRT	<i>Critical Race Theory</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
SPIDER	<i>Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research type</i>
LGBTQIA+	Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgénero, <i>Queer</i> , Intersexo, Assexual
PRISMA	<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>
MMAT	<i>Mixed Method Appraisal Tool</i>
COVID	<i>Coronavirus Disease</i>
NSAL	<i>National Survey of American Life</i>

Folha em branco

Introdução

A presente dissertação e investigação associada assume como objetivo realizar uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL), no âmbito da relação entre as microagressões raciais e a saúde em estudantes que frequentam o Ensino Superior, a partir de um referencial de análise da Psicologia Clínica e da Saúde. Esta revisão torna-se pertinente pois, quando foi feita uma análise da literatura existente sobre os tópicos referidos, não foram encontradas revisões atuais e especificamente direcionadas à relação entre os mesmos. É fundamental colmatar esta lacuna na investigação em saúde, nomeadamente a partir do ponto de vista da psicologia, e esta revisão adota como objetivo o reconhecimento, exploração e análise de uma temática que está associada aos fatores de promoção e de risco nas relações pessoais em contexto educativo, mais especificamente no Ensino Superior.

As microagressões raciais são um tipo de agressão que tem sido cada vez mais estudado e que pode ter um potencial impacto na saúde física e mental das vítimas. Por possuir um carácter subtil e muitas vezes não intencional, este tipo de agressão é visto muitas vezes como inconsequente, nomeadamente, pelos perpetradores, que podem não ter consciência dos impactos nas vítimas. O Ensino Superior é um contexto que, por si só, contempla diversos riscos e desafios para os estudantes, maioritariamente jovens adultos, e o impacto que diversos fatores (e.g., a adaptação a um novo ambiente e a novas responsabilidades, o desenvolvimento de novas relações interpessoais, a exigência do curso, a autodescoberta, entre outros) têm na saúde é, efetivamente, uma questão que deve ser estudada e sujeita a intervenção, especialmente ao nível psicoeducativo e preventivo. Li et al. (2022) sugerem que muitos estudantes do Ensino Superior possuem sintomatologia depressiva e ansiosa e reforçam a importância do desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção eficazes centradas na saúde mental desta população. Desta forma, quando um estudante, que já está a ser confrontado com todos os desafios associados a uma nova etapa, se vê envolvido em interações interpessoais nas quais ocorrem microagressões relativas à sua raça/etnia, pode vir a sofrer de diversos problemas ao nível da saúde mental e da saúde física. De acordo com Nadal et al. (2018), as microagressões raciais podem ter um efeito negativo na autoestima das vítimas e, quando ocorrem no contexto educativo ou profissional, poderão ser ainda mais marcantes e prejudiciais para o indivíduo.

Neste enquadramento introdutório e temático, o presente estudo apresentará, numa fase inicial e conceptual, a definição e delimitação teórica do conceito de microagressão e explorará conceptualmente os diversos tipos de microagressões

raciais¹. Será incluída, também, uma conceptualização de saúde e serão contempladas evidências científicas de alguns dos fatores que, potencialmente, afetam a saúde física e mental, nomeadamente nos estudantes do Ensino Superior. Por fim, ainda na parte conceptual, será abordada, teoricamente, a relação entre as microagressões raciais e a saúde física e mental dos estudantes do Ensino Superior. Esta relação, central para o presente estudo, será abordada com maior detalhe na fase de discussão do estudo de revisão sistemática da literatura realizado. Na componente metodológica deste estudo, é apresentada a questão de investigação e a forma como foi formulada. São também expostos os critérios de inclusão e exclusão e o método de pesquisa e seleção de artigos científicos, com fundamentação dos procedimentos metodológicos adotados em cada fase da revisão. Com os artigos finais, é apresentado um quadro síntese com os tópicos mais relevantes de cada um e é feita uma análise temática que integra os resultados mais relevantes dos mesmos. Por fim, é realizada a discussão dos resultados da revisão e são apresentadas conclusões, contributos, limitações e potenciais estudos futuros.

A presente dissertação está, de acordo com a regulamentação, no formato de artigo científico e segue as normas de publicação do jornal científico *Emerging Adulthood*², que pertence à *Sage Publishing*.

¹ Para uma compreensão mais detalhada do conceito das microagressões raciais, será apresentada, no Anexo 1, uma definição e contextualização do conceito de “racismo” e a relação entre os conceitos “etnia” e “raça”.

² Este jornal considera as normas da APA, 7ª edição, como guia para a preparação dos manuscritos e, para as revisões da literatura, pede um máximo de 60 páginas. O jornal contempla áreas como a Psicologia Clínica, Psicologia do Desenvolvimento, Psicologia Social, entre outras, e aborda os avanços científicos na teoria, metodologia e pesquisa empírica em jovens adultos entre os 18 e os 29 anos, constituindo estes a maioria da população estudada nesta Revisão Sistemática da Literatura.

1. Conceptualização Teórica

1.1. Microagressão – Definição e Conceptualização

O conceito de microagressão foi introduzido em 1970 por Chester Pierce, psiquiatra afro-americano. Pierce considerou que as microagressões eram mecanismos ofensivos e ocorreriam na interação interpessoal entre perpetradores e vítimas sob a forma de “pequenos golpes” conscientes ou inconscientes (Pierce, 1970, cit. in Spanierman et al., 2021). As microagressões, como referido anteriormente, nem sempre são intencionais. Habitualmente, são breves trocas verbais ou não verbais que enviam mensagens que desvalorizam as vítimas, normalmente pertencentes a uma minoria (Sue et al., 2007). Estão tão subtilmente infundidas nas interações e comunicações diárias e de uma forma tão automática que não são valorizadas, ou são descartadas como algo inocente. É desta interação interpessoal que deriva o termo “micro”, ou seja, ocorrem a um nível micro das interações interpessoais, não devendo esta designação ser confundida com uma medida (diminuta ou mínima) dos danos (Spanierman et al., 2021).

Na literatura (e.g., Smith & Griffiths, 2022; Suh et al., 2019; Williams et al., 1997; Williams et al., 2016), surgem frequentemente alguns conceitos associados às microagressões, nomeadamente os conceitos de “discriminação quotidiana” e “*subtle slights*” (livremente traduzido como ofensas subtis). A discriminação quotidiana, de acordo com Williams et al. (1997), pode ser definida como uma experiência crónica e rotineira de tratamento injusto em encontros sociais comuns. Segundo Suh et al. (2019) esta dimensão engloba duas variáveis: “tratamento injusto” – experiência de injustiça ou rudez e “rejeição pessoal” – experiência pessoal de discriminação aberta. Os mesmos autores consideram que o tratamento injusto está relacionado com o conceito de microagressões, definido por estes como um tipo subtil de discriminação. Os “*subtle slights*” são definidos por Smith e Griffiths (2022) como um amplo conjunto de interações interpessoais negativas que podem ter impactos na saúde, bem-estar e performance profissional.

As microagressões tendem a ocorrer, pelo menos, num ou mais momentos da vida de todas as pessoas, seja como vítimas, perpetradores ou meramente como observadores. Podem ocorrer em diversos contextos, como o contexto profissional, escolar, familiar, entre outros. Podem ainda ser distinguidas de acordo com características do alvo das microagressões, seja com base na sua raça, no seu género ou na sua orientação sexual (Sue, 2010). Este trabalho de investigação irá debruçar-se, especificamente, sobre as microagressões raciais no contexto do Ensino Superior

universitário e as suas potenciais consequências nas vítimas, em particular, ao nível da saúde e bem-estar.

Sue et al. (2007) conceptualizaram as microagressões raciais em três tipos: microataques, microinsultos e microinvalidações. Os microataques consistem em ataques verbais ou não-verbais, quase sempre conscientes e deliberados, com o objetivo de magoar a vítima e partem de noções pré-concebidas do perpetrador relativas à vítima. De um modo geral, estes microataques só ocorrem se o perpetrador perder o controlo ou se sentir relativamente seguro para o fazer. Podem ocorrer sob a forma de utilização de nomes ofensivos, evitamento da vítima ou comportamentos discriminatórios propositados. Os microinsultos consistem em formas insensíveis de comunicar, verbal ou não-verbalmente, que desvalorizam a identidade ou herança racial da vítima. Ocorrem sob a forma de insultos subtis, dos quais o perpetrador frequentemente não se apercebe. Um microinsulto pode ocorrer, por exemplo, quando a vítima é tratada como um “cidadão de segunda classe” ou quando se presume que é criminosa ou perigosa devido à sua raça ou etnia. As microinvalidações consistem em interações que excluem, negam ou anulam os pensamentos, sentimentos ou a realidade experimentada por alguém de outra raça ou etnia, desvalorizando quando estes se queixam do que aconteceu. Uma microinvalidação pode ocorrer quando, por exemplo, alguém que nasceu num determinado país, mas que tem traços físicos relativos a uma raça/etnia diferente, é tratado como se fosse “estrangeiro na própria terra”. As microagressões raciais, ainda de acordo com Sue et al. (2007), podem ser divididas em nove categorias, com temas distintos: 1) “estrangeiro na própria terra” – quando, por exemplo, alguém assume automaticamente que os asiático-americanos não nasceram na América; 2) “atribuição de inteligência” – quando, por exemplo, se considera que alguém é inteligente ou não tendo em conta apenas a sua raça/etnia; 3) “criminalidade/assunção de *status* criminal” – quando, por exemplo, se assume que alguém é perigoso ou criminoso tendo em conta a sua raça/etnia; 4) “cegueira à cor” – quando uma pessoa branca faz afirmações que não reconhecem a raça/cor de outra pessoa; 5) “negação do racismo individual” – quando uma pessoa branca faz afirmações que negam os próprios preconceitos ou enviesamentos; 6) “mito da meritocracia” – quando são feitas afirmações de que a raça/etnia não desempenha um papel nos sucessos da vida; 7) “‘patologização’ dos valores culturais/estilos de comunicação” – quando existe a ideia de que os valores da cultura dominante são os ideais; 8) “cidadão de segunda-classe” – quando é dado tratamento preferencial a uma pessoa branca acima de alguém de outra raça/etnia; 9) “invalidação ambiental” – quando ocorrem microagressões de nível macro, mais evidentes ao nível sistémico e ambiental.

Huber e Solorzano (2015) criaram um modelo de conceptualização de microagressão racial com base na *Critical Race Theory* (CRT)³, definindo-a como uma forma de racismo sistêmico perpetrado no quotidiano e que tem como objetivo minimizar e segregar as minorias raciais. Desta forma, de acordo com os autores, este modelo contempla três camadas: microagressão racial (a mais interior), racismo institucional (intermédia) e macroagressão (a mais exterior). O primeiro nível, microagressão racial, divide-se em três tipos: agressões verbais e não-verbais, muitas vezes subtis, rotineiras ou não intencionais; “Agressões ou ataques em camadas” (“*Layered Assaults*”), que contempla a forma como a microagressão racial se cruza com outras fontes de microagressão, como o status de imigração, o sotaque, o sobrenome e o fenótipo; Agressões cumulativas, que considera as agressões que causam danos psicológicos, fisiológicos e académicos, englobando a experiência de microagressão ao longo do tempo (Huber & Solorzano, 2015). O segundo nível, racismo institucional, considera os mecanismos estruturais formais ou informais, como por exemplo políticas e processos que excluem, marginalizam ou subordinam sistematicamente as minorias e medeia as suas experiências com as microagressões raciais (Huber & Solorzano, 2015). O terceiro nível, macroagressão, contempla o conjunto de crenças e/ou ideologias que justificam determinadas disposições ou procedimentos que legitimam os interesses e/ou posições de um grupo dominante sobre grupos não dominantes, que por sua vez originam estruturas relacionadas e atos de subordinação (Huber & Solorzano, 2015).

1.2. Microagressões Raciais e Saúde

Segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 1946, p.1) a saúde “(...) é um estado de pleno bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. De acordo com a mesma organização, as condições nas quais as pessoas vivem, crescem, trabalham e envelhecem, além dos sistemas, políticas económicas e sociais, normas sociais, sistemas políticos, entre outros, são fatores que podem influenciar a saúde (WHO, 2024). No entanto, esta definição de saúde tem sido alvo de críticas ao longo do tempo. Segundo Huber et al. (2011), o *Health Council of the Netherlands* definiu uma nova formulação relativa ao conceito de saúde mais dinâmica, que tivesse como base a resiliência, a capacidade de manter e restaurar a própria integridade, equilíbrio e sensação de bem-estar. Esta nova formulação define saúde como: “a capacidade de adaptação e autogestão” (Huber et al., 2011, p. 2), considerando-a em três domínios: física, mental e social. Ainda de acordo com os autores, no domínio físico, considera-se que um organismo saudável consegue

³ No Anexo 1 é possível encontrar informação mais detalhada sobre a *Critical Race Theory*.

restaurar o equilíbrio, reduzir o dano potencial e proteger-se, mantendo a homeostase fisiológica em circunstâncias mutáveis. No domínio mental, considera-se que existe um sentido de coerência quando um indivíduo consegue adaptar-se e autogerir-se, lidando e recuperando de forte *stress* psicológico e prevenindo perturbações de *stress* pós-traumático. No domínio social, a saúde consiste num equilíbrio dinâmico entre oportunidades e limitações e consideram-se diversas dimensões, como a capacidade de um indivíduo gerir a sua vida de forma relativamente independente (mesmo que sofra de alguma doença), e, ainda, a capacidade de alcançar o seu potencial e as suas obrigações e a capacidade de se envolver em atividades sociais, como a escola, o trabalho, entre outros.

Para a população em geral e, mais especificamente, para os estudantes do Ensino Superior, há diversos fatores que podem afetar a sua saúde física, mental e social. A vida e as atividades ocupacionais no Ensino Superior podem tornar-se muito exigentes, podendo levar os estudantes, maioritariamente numa fase do ciclo de vida associada com os desafios da entrada na vida adulta (mais) autónoma, tendem a ter comportamentos e atitudes que nem sempre são positivos e podem prejudicar a saúde, sendo alguns desses comportamentos de risco para a saúde como a má higiene do sono, a não realização de exercício físico, práticas sexuais de risco, consumo excessivo de álcool e outras substâncias, entre outros (Soares et al., 2014). De acordo com Blume et al. (2012), as vítimas de microagressões podem vir a desenvolver problemas relativos ao consumo de álcool, nomeadamente o consumo excessivo do mesmo (“*binge drinking*”), entre outros, o que pode ter efeitos negativos na saúde. Reed et al. (2012) concluíram, no seu estudo com homens negros urbanos e homens afroamericanos, que aqueles que reportavam níveis de discriminação mais elevados tinham uma maior probabilidade de trocar sexo ou dinheiro por drogas, ter relações sexuais desprotegidas com uma parceira do sexo feminino e ter mais de quatro parceiros sexuais num ano. As vítimas podem também vir a desenvolver ansiedade e depressão, podem construir uma visão mais negativa sobre o mundo, percecionam uma sensação de ausência de controlo comportamental e culpabilizar-se em algumas das situações, o que poderá explicar em parte o *stress* psicológico (Blume et al., 2012; Nadal et al., 2014; Barrita & Wong-Padoongpatt, 2023).

A prevalência das microagressões raciais no Ensino Superior, enquanto realidade que estimula a diversidade e mobilidade nacional e internacional, não está a diminuir e estas surgem associadas a um desconforto psicológico significativo para as vítimas (Ogunyemi et al., 2019). Solórzano et al. (2000) referem que os estudantes universitários pertencentes a uma raça/etnia diferentes são expostos, com frequência, a microagressões nos campus universitários sob forma de piadas raciais, alienação e

segregação, e a exposição cumulativa a este fenómeno pode ter consequências negativas na saúde. Estas consequências estão relacionadas com o desenvolvimento de sintomatologia depressiva e ansiosa, o aumento dos níveis de *stress* percebido, problemas ao nível do sono e do consumo de álcool, comportamentos sexuais de risco, manifestações somáticas, entre outras e podem ter impacto no desempenho académico (Allen & Solórzano, 2001; Banks & Landau, 2022; Franklin, 2019; Hurtado & Ponjuan, 2005; Marks et al., 2022; Torres-Harding et al., 2020), provavelmente, a dimensão ou indicador mais saliente. De acordo com Smith (2009), existe um fenómeno designado de Fadiga de Batalha Racial, que ocorre ao longo do tempo como resposta às microagressões raciais diárias, dando origem a respostas de *stress* psicológico (e.g., frustração, raiva, ressentimento, medo), fisiológico (e.g., dores de cabeça, tensão alta, coração acelerado, perturbações do sono) e comportamental (e.g., impaciência, aumento do uso de álcool ou drogas, uma ausência de identificação académica que pode dar origem a uma má performance escolar). A perceção negativa do clima racial do campus pode influenciar a sensação de pertença do estudante, podendo esta, no entanto, ser moderada pelos mecanismos de suporte que os estudantes possuam. É também importante considerar que um indivíduo que possui estratégias de *coping* flexíveis e adaptativas pode ter maiores níveis de ajustamento psicológico e um menor desconforto psicológico (Cheng, Lau, & Chan, 2014; Ogunyemi et al., 2019). Um outro fator protetor dos efeitos negativos das microagressões diz respeito a valores elevados de resiliência e identidade étnica (Barrita & Wong-Padoongpatt, 2023).

Neste enquadramento temático e teórico, o objetivo da Revisão Sistemática da Literatura, a desenvolver na próxima secção da dissertação, será explorar, de uma forma específica e sistemática, a literatura científica recente e relevante sobre a relação entre o fenómeno das microagressões (raciais) e a saúde (física e mental) em estudantes do Ensino Superior.

2. Metodologia

2.1. Questão de Investigação

O método utilizado para a elaboração da questão de investigação e definição dos critérios de inclusão e exclusão foi o SPIDER (ver Quadro 1), que contempla a Amostra (*Sample*), Fenómeno de Interesse (*Phenomenon of Interest*), Tipo de Estudos (*Design*), Avaliação (*Evaluation*) e Tipo de Pesquisa (*Research type*), sendo este considerado um método adequado para investigações qualitativas e que permite a definição dos termos de pesquisa que serão utilizados, o que torna a pesquisa mais focada e eficiente (Donato & Donato, 2019; Laher & Hassem, 2020).

Quadro 1

Elaboração da Questão de Investigação

Amostra (S)	Estudantes do Ensino Superior
Fenómeno de Interesse (PI)	Microagressões raciais e saúde (de estudantes do Ensino Superior)
Tipo de Estudos (D)	Todo o tipo de estudos
Avaliação (E)	Relação entre microagressões e saúde de estudantes do Ensino Superior
Tipo de Pesquisa (R)	Estudos qualitativos, quantitativos e de métodos mistos

Desta forma, a questão de investigação elaborada foi a seguinte: “Qual é a relação entre microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior?”.

2.2. Critérios de Inclusão e Critérios de Exclusão

Os critérios de inclusão definidos são: os participantes têm de frequentar o Ensino Superior; os artigos têm de utilizar metodologias que meçam especificamente as microagressões raciais; os artigos têm de abordar as microagressões raciais e a relação destas com a saúde dos estudantes do Ensino Superior; os artigos têm de ser publicados em jornal académico periódico; o idioma dos artigos tem de ser inglês e a data de publicação tem de ser posterior a 2019, inclusive. Os critérios de exclusão definidos são: participantes que não frequentem o Ensino Superior; artigos que abordem outros tipos de microagressões (e.g., microagressões de género, LGBTQIA+,

entre outras); artigos que não utilizem metodologias que meçam especificamente as microagressões raciais; artigos que não abordem a relação entre as microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior; artigos que não estejam publicados em jornal académico periódico; artigos noutros idiomas além do inglês e artigos publicados antes de 2019.

2.3. Pesquisa de Artigos

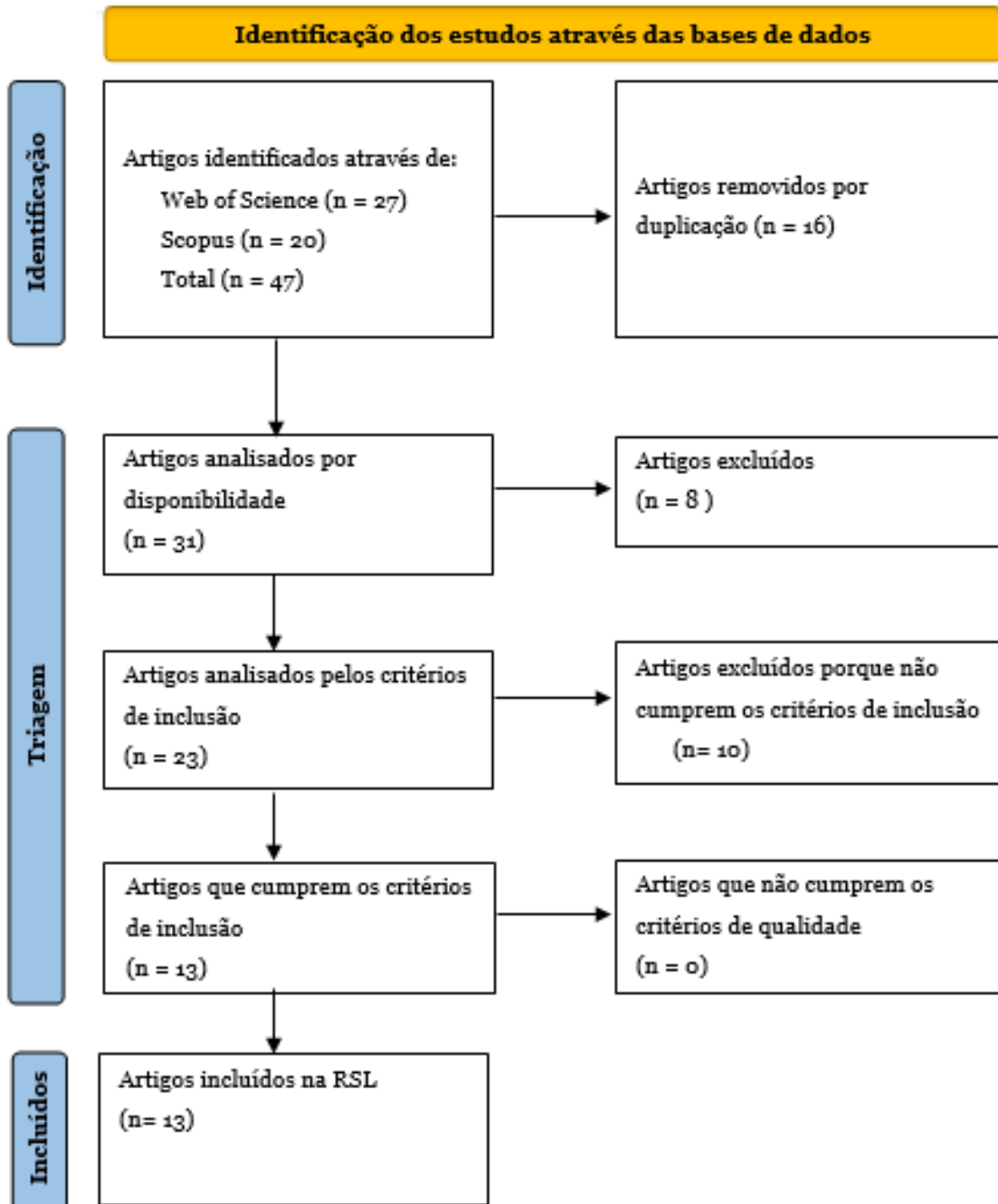
As bases de dados utilizadas para fazer a pesquisa dos artigos foram a *Web of Science* e a *Scopus*, pois estas indexam um elevado número de revistas científicas e fornecem acesso a artigos confiáveis. Foi colocado um limite temporal de artigos publicados nos últimos cinco anos (2019-2023) e a pesquisa foi efetuada no dia 15 de novembro de 2023. Os campos de pesquisa foram o título do artigo, o *abstract* e as palavras-chave. Os termos de pesquisa utilizados foram “racial microaggression”, “health”, “college student” e “university student”. De modo a abranger palavras com terminações diferentes, foi utilizado o operador (*) e para as pesquisas em que existiam duas palavras e de modo a juntá-las num termo composto, foi utilizado o operador (“”). Para explorar a relação entre os termos de pesquisa referidos, foram utilizados os operadores booleanos AND (como símbolo de adição, ou seja, os resultados tinham de ter ambos os termos) e OR (que permitiu a pesquisa por sinónimos ou termos relacionados, ou seja, os resultados tinham de ter um termo ou o outro). Desta forma, a frase booleana elaborada foi: ("racial microaggressi*" AND health) AND ("college student*" OR "university student*"). O registo dos resultados das pesquisas foi esquematizado sob a forma de diagrama seguindo o método PRISMA (e.g., Purssell & McCrae, 2020)., que é apresentado no Quadro 2.

2.4. Seleção de Artigos

Das pesquisas efetuadas, foram encontrados 47 artigos (27 na *Web of Science* e 20 na *Scopus*) que foram inseridos na plataforma online “EndNote”. Utilizando a ferramenta “*find duplicates*” que existe na plataforma, foram excluídos 16 artigos que se encontravam em duplicado. Foi ainda feita uma análise manual posterior relativa à disponibilidade integral dos artigos, tendo sido excluídos 8 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram excluídos 10 artigos por não cumprirem os critérios de inclusão (cf. Quadro 3 no Anexo 2), tendo ficado 13 artigos, nos quais foi realizada uma análise metodológica da qualidade.

Quadro 2

PRISMA Flow na versão Diagram 2020: Seleção e Análise dos Estudos



2.5. Procedimentos de Análise e Avaliação da Qualidade dos Artigos

A qualidade metodológica dos 13 artigos incluídos nesta RSL foi avaliada através da ferramenta *Mixed Methods Appraisal Tool* (MMAT) - *Version 2018* (Hong et al., 2018). Esta ferramenta demonstrou ser útil em revisões sistemáticas abrangendo diferentes tipos de estudo (Hong et al., 2018). Os resultados da análise metodológica da qualidade dos artigos encontram-se expostos no Quadro 4 do Anexo 3. Nenhum dos artigos foi removido desta revisão após esta verificação, ficando no total 13 artigos com condições de ser incluídos na RSL. O processo de análise dos artigos e recolha de informação relevante teve em consideração os objetivos e os critérios de inclusão da presente revisão sistemática de literatura.

3. Resultados

3.1. Análise dos Artigos

São apresentados, de forma resumida, no Quadro 5 que se encontra no Anexo 4 os aspetos mais relevantes de cada artigo analisado: o(s) autor(es) e o ano em que foi realizado o estudo, o título, o tipo de estudo, amostra, o fenómeno de interesse/objetivos, a metodologia/instrumentos de avaliação e os resultados/conclusões relevantes.

De modo a ser possível responder à questão de investigação, foi efetuada uma análise temática dos artigos e, desta forma, a apresentação dos resultados será feita de acordo com duas temáticas principais: 1. A relação entre as microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior, na qual são contempladas as relações entre as microagressões raciais e o *stress*, a depressão, a ansiedade, os sintomas somáticos e as experiências psicóticas; 2. Variáveis com um papel moderador como os pensamentos focados no problema, a sensação de pertença, a identidade étnica e as estratégias de *coping* na relação entre as microagressões raciais e a saúde dos estudantes do Ensino Superior. No Quadro 6 é possível verificar quais as variáveis presentes em cada artigo analisado.

Quadro 6

Variáveis presentes nos artigos analisados

Artigo/ Variável	1 (Franklin, 2019)	2 (Torres- Harding et al., 2020)	3 (Feng et al., 2023)	4 (Farber et al., 2021)	5 (Francois et al., 2023)	6 (Marks et al., 2022)	7 (Marks et al., 2023)	8 (Anglin & Lui, 2023)	9 (Lui, 2020)	10 (Choi et al., 2021)	11 (Miller & Orsillo, 2020)	12 (Davenport et al., 2021)	13 (Robinson- Perez, 2021)
Stress	X	X		X	X				X		X		
Depressão		X	X	X		X	X		X	X	X		
Ansiedade			X			X			X				
Sintomas Somáticos		X										X	
Comportament os de Risco						X			X				X
Pensamentos Focados no Problema				X									X
Experiências Psicóticas								X					
Sensação de Pertença					X					X	X		X
Identidade Étnica							X						
Estratégias de <i>Coping</i>	X												X

3.2. Tema 1: Relação entre Microagressões Raciais e a Saúde de Estudantes do Ensino Superior

3.2.1. Microagressões Raciais e *Stress*

De acordo com a literatura analisada (cf. Quadro 5 no Anexo 4), o *stress* surge correlacionado com as microagressões raciais. Alguns dos estudos analisados avaliaram o *stress* de acordo com *stress* percebido e *distress*⁴. Todas as dimensões de *stress* (psicológico, fisiológico e comportamental⁵) surgiram como tendo uma relação preditiva com as microagressões raciais, ou seja, as microagressões raciais são preditoras do *stress* psicológico, fisiológico e comportamental, sendo, no entanto, necessário considerar as diferenças que existem nos resultados entre as diferentes raças/etnias (Franklin, 2019). Quando se consideram as experiências específicas de microagressões raciais contempladas pela Racial Microaggressions Scale (Torres-Harding et al., 2012, as cited in Torres-Harding et al., 2020), as dimensões criminalidade, baixo rendimento e invisibilidade surgem como estando significativamente associadas com o *stress* percebido, o que poderá indicar que: indivíduos que sejam frequentemente tratados como sendo potencialmente agressivos ou criminosos devido à sua raça/etnia, indivíduos cuja cultura é constantemente vista como disfuncional ou com baixo desempenho e cujo sucesso acadêmico seja considerado como uma exceção e indivíduos que são continuamente invalidados, esquecidos ou descartados devido à sua raça/etnia, têm tendência a perceber maior *stress*. O *stress* percebido apresentou ainda uma correlação apenas marginalmente significativa com a sexualização, que consiste na percepção do indivíduo de ser tratado de uma forma sexualmente estereotipada devido à sua raça.

No que diz respeito ao *stress* como mediador, no estudo de Torres-Harding et al. (2020) a depressão apresentou um efeito indireto entre as microagressões raciais e os sintomas somáticos mais forte do que o *stress* percebido, o que sugere que os indivíduos com sintomas depressivos poderão ser mais vulneráveis aos sintomas físicos do que os indivíduos com sintomas de *stress*. O *stress*, quando considerado no contexto da pandemia de COVID-19, apresentou um efeito de mediação entre as microagressões raciais e o bem-estar, pois os estudantes com maior *distress* relativo à COVID-19

⁴ O *stress* percebido é avaliado tendo em consideração a forma como o indivíduo avalia cognitivamente os seus próprios recursos como tendo sido excedidos perante as ameaças ou desafios. O *distress* foi avaliado como uma resposta emocional e psicológica a eventos ameaçadores ou desafiantes.

⁵ De acordo com o enquadramento teórico da Fadiga de Batalha Racial, o indivíduo pode, por exemplo, ficar frustrado, ressentido, zangado ou com medo (*stress* psicológico), pode ficar com dor de cabeça, o coração acelerado e a tensão mais alta (*stress* fisiológico) e/ou pode ficar impaciente, aumentar a utilização de drogas ou ter um baixo desempenho acadêmico (*stress* comportamental).

tenderam a reportar menor bem-estar conforme as microagressões raciais aumentavam. É, no entanto, importante considerar que os resultados de alguns estudos diferem de acordo com a raça/etnia, tal como referido previamente. A microagressão e a discriminação aberta surgiram associadas com maiores níveis de afeto negativo, consumo de álcool e problemas psicológicos, através do *distress* psicológico em estudantes asiático-americanos, não se tendo verificado essa mediação em estudantes latino-americanos e afroamericanos.

3.2.2. Microagressões Raciais e Depressão

Nos estudos analisados (cf. Quadro 5 no Anexo 4) a depressão surge relacionada com as microagressões raciais. Todos os tipos de microagressões raciais, com exceção das ambientais, se mostraram significativamente relacionados com a depressão, no entanto Marks et. al. (2023) utilizaram mais tarde os mesmos instrumentos para avaliar as microagressões raciais e a depressão e encontraram relações positivas entre todas as 6 dimensões das microagressões raciais e a depressão. Farber et al. (2021) utilizaram um instrumento semelhante e focaram-se nas microagressões raciais na escola/trabalho, encontrando uma associação significativa com os sintomas depressivos. A maioria dos autores aponta para uma direção positiva na relação entre as microagressões raciais e a depressão, indicando que mais experiências de microagressões raciais estão associadas com maior depressão.

No que diz respeito à depressão como mediadora, tal como referido no *stress*, a depressão apresentou um efeito indireto entre as microagressões raciais e os sintomas somáticos mais forte do que o *stress* percebido, o que sugere que os indivíduos com sintomas depressivos poderão ser mais vulneráveis aos sintomas físicos do que os indivíduos com sintomas de *stress*. De acordo com Marks et al. (2022), a hipótese estabelecida pelos autores de que a depressão iria ter um efeito mediador entre as microagressões raciais e os comportamentos sexuais de risco foi invalidada, o que significa que não existe mediação nesta relação.

3.2.3. Microagressões Raciais e Ansiedade

A literatura examinada (cf. Quadro 5 no Anexo 4) apresenta uma relação significativa entre as microagressões raciais e a ansiedade. Feng et al. (2023) e Marks et al. (2022) concluíram que as microagressões raciais surgem positiva e significativamente correlacionadas com sintomas elevados de ansiedade. Farber et al. (2021) concluíram no seu estudo que as microagressões na escola/local de trabalho não estão significativamente associadas com sintomas de ansiedade.

No que diz respeito à ansiedade como mediadora, de acordo com Marks et al. (2022), a hipótese estabelecida pelos autores de que a ansiedade iria ter um efeito mediador entre as microagressões raciais e os comportamentos sexuais de risco foi invalidada, o que significa que não existe mediação nesta relação.

3.2.4. Microagressões Raciais e Sintomas Somáticos

Na literatura analisada (cf. Quadro 5 no Anexo 4), os sintomas somáticos surgem relacionados com as microagressões raciais. Segundo Torres-Harding et al. (2020), os sintomas somáticos (problemas gastrointestinais, dor de cabeça, distúrbios do sono e doenças respiratórias) apresentam-se fortemente correlacionados com todos os tipos de microagressões raciais, com resultados mais robustos para as escalas Baixo Desempenho, Invisibilidade e Criminalidade (Torres-Harding et al., 2020). Abordando mais especificamente os distúrbios do sono, Davenport et al. (2021) apresentaram resultados que indicam que as microagressões raciais têm um efeito de variabilidade intrapessoal significativo na latência de início de sono e na qualidade do sono, o que significa que nas semanas em que os indivíduos relataram maiores níveis de microagressões raciais, relataram também maiores durações de início de sono e pior qualidade de sono. Ainda no mesmo estudo, não foi encontrada qualquer influência na duração total do sono.

3.2.5. Microagressões Raciais e Comportamentos de Risco

Na literatura analisada (cf. Quadro 5 no Anexo 4), as microagressões raciais apresentam uma relação com comportamentos de risco, nomeadamente ao nível do consumo de álcool e de comportamentos sexuais de risco. De acordo com Lui (2020), existe uma diferença entre raças/etnias nos resultados do estudo sobre a relação entre as microagressões raciais e o consumo de álcool. Nos alunos asiático-americanos, a microagressão mais intensa surgiu associada com maiores níveis de consumo de álcool e problemas de bebida, mesmo quando outras variáveis, como o neuroticismo e a discriminação aberta estavam incluídas no modelo. Nos alunos afroamericanos, com ou sem a variável neuroticismo incluída no modelo, as microagressões raciais não explicam a variância dos problemas com o álcool.

No que diz respeito aos comportamentos sexuais de risco, Marks et al. (2022) referem que as microagressões raciais surgem direta e positivamente associadas com os comportamentos sexuais de risco. Ainda segundo o mesmo autor, as microagressões raciais surgem ainda relacionadas de forma indireta com comportamentos sexuais de risco através da hostilidade. Ou seja, mais especificamente, as microagressões raciais

surgem significativa e positivamente associadas com a hostilidade que por sua vez surge significativa e positivamente associada com comportamentos sexuais de risco. No mesmo estudo, não se verificaram efeitos significativos indiretos das microagressões raciais nos comportamentos sexuais de risco através da ansiedade, depressão ou desesperança. Robinson-Perez (2021) relata que alguns estudantes admitiram ter usado substâncias como um mecanismo de *coping*, para entorpecer os sentimentos e gerir o seu humor depois de experienciar uma microagressão.

3.2.6. Microagressões Raciais e Experiências Psicóticas

Partindo dos artigos analisados (cf. Quadro 5 no Anexo 4), Anglin & Lui (2023) relataram que o efeito indireto do grupo étnico/racial branco versus negro nas experiências psicóticas através das experiências de discriminação foi significativamente diferente de zero, tendo o mesmo acontecido nos mesmos grupos através das microagressões raciais. De forma semelhante o efeito indireto do grupo étnico/racial latino versus negro nas experiências psicóticas através das experiências de discriminação foi significativamente diferente de zero, tendo o mesmo acontecido nos mesmos grupos através das microagressões raciais. As dimensões Exotização e Ambiente das microagressões raciais explicaram significativamente as diferenças étnicas/raciais nas experiências psicóticas. As principais experiências de discriminação racial e microagressões raciais explicam de forma independente um maior número de experiências psicóticas autorrelatadas entre estudantes negros quando comparados com estudantes brancos ou latinos.

3.3. Tema 2: Variáveis com um Papel Moderador na Relação entre as Microagressões Raciais e a Saúde dos Estudantes do Ensino Superior

3.3.1. Microagressões Raciais e Pensamentos Focados no Problema

Um dos tópicos abordados pelos artigos analisados (cf. Quadro 5 no Anexo 4) consiste nos pensamentos focados no problema e a sua potencial influência moderadora entre as microagressões raciais e o bem-estar físico e psicológico. Robinson-Perez (2021) relata que os estudantes descreveram como os pensamentos sobre as microagressões eram frequentemente prejudiciais ao seu funcionamento emocional e físico e que a forma mais comum de lidar com os seus sentimentos era afastá-los e continuar o seu dia, de modo a evitar sentir o desconforto emocional. Segundo Farber et al. (2021), as microagressões na escola/local de trabalho surgem

significativamente associadas com níveis elevados de pensamentos focados no problema e com sintomas depressivos e de *stress*, mas não com sintomas de ansiedade. Maiores níveis de microagressões na escola/local de trabalho surgem associadas com mais pensamentos focados no problema, o que, por sua vez, surge associado com níveis mais elevados de sintomas de afeto negativo. O efeito indireto das microagressões na escola/local de trabalho nos resultados de saúde mental através dos pensamentos focados no problema foi maior entre os indivíduos que reportaram níveis elevados de individualismo vertical⁶ do que naqueles que reportaram menores níveis de individualismo vertical.

3.3.2. Microagressões Raciais e Sensação de Pertença

A literatura analisada (cf. Quadro 5 no Anexo 4) abordou a potencial influência moderadora da sensação de pertença entre as microagressões raciais e os níveis de bem-estar, *stress*, ansiedade e depressão. De acordo com Francois et al. (2023), a sensação de pertença não moderou a relação entre as microagressões raciais e o bem-estar dos estudantes, ou seja, não funcionou como variável amortecedora da influência negativa das microagressões raciais no bem-estar dos estudantes. Choi et al. (2021) por sua vez, relataram um efeito moderador da sensação de pertença na relação entre as microagressões raciais e os sintomas depressivos. O impacto das microagressões raciais nos sintomas depressivos revelou-se mais fraco quando a sensação de pertença se revelou mais baixa. Miller e Orsillo (2020) relataram que os estudantes de doutoramento que são expostos a maiores níveis de *stressores* raciais e microagressões e, além disso, relataram uma menor sensação de pertença dentro dos seus programas, relataram também maiores níveis de depressão, ansiedade e *stress*. Ao combinar a sensação de pertença com a aceitação de experiências internas dolorosas e o envolvimento numa vida valorizada, descobriu-se que estes contribuíram para um funcionamento psicossocial acima e além dos efeitos da exposição a *stressores* raciais e microagressões e da sensação de pertença. Robinson-Perez (2021) referiu no seu estudo que o contexto do espaço onde os estudantes estão inseridos é fundamental quando se considera o impacto das microagressões e que os participantes do estudo revelaram como, em situações mais ameaçadoras, não se sentiram seguros e se sentiram angustiados e sem a certeza de estarem protegidos na instituição onde se encontram inseridos.

⁶ As pessoas que possuem individualismo vertical consideram que cada indivíduo é independente do grupo e valorizam a autonomia, a autossuficiência e a competitividade, esperando à partida a desigualdade social (Farber et al., 2021)

3.3.3. Microagressões Raciais e Identidade Étnica

Na literatura analisada (cf. Quadro 5 no Anexo 4), Marks et al. (2023) revelaram que a identidade étnica moderou e fortaleceu significativamente a relação entre a dimensão Baixo desempenho/Cultura indesejável⁷ das microagressões raciais e os sintomas de depressão, o que sugere que pessoas com pontuações elevadas nesta dimensão e que possuam uma forte identidade étnica têm maiores níveis de sintomas depressivos. A identidade étnica não modificou significativamente a relação entre as dimensões das microagressões raciais Criminalidade, Invalidações ambientais, Estrangeiro, Invisibilidade e Sexualização e os sintomas da depressão.

3.3.4. Microagressões Raciais e Estratégias de Coping

A literatura analisada (cf. Quadro 5 no Anexo 4) abordou a potencial influência das estratégias de *coping* utilizadas pelos estudantes na moderação do impacto negativo das microagressões raciais. Uma das estratégias de *coping* mais associadas ao racismo, segundo Franklin (2019), é a tentativa de obter controlo primário e secundário. O controlo primário consiste em modificar a situação causadora de *stress* e o controlo secundário refere-se à adaptação a eventos stressantes. Todas as estratégias de *coping* que não atenuam o *stress* são desadaptativas e as estratégias que aliviam os efeitos do *stress* são consideradas adaptativas. Ainda de acordo com Franklin (2019), as estratégias de *coping* podem aliviar uma parte do impacto negativo das microagressões raciais, tendo considerado quatro tipos de estratégias: suporte emocional, conforto por parte dos outros, conselho dos amigos e procura de aconselhamento.

Nos alunos afro-americanos, as estratégias de *coping* reduziram o efeito das microagressões raciais no *stress* psicológico e comportamental. Para os estudantes latinos e mexicanos-americanos, as estratégias de *coping* mediarão apenas parcialmente o impacto das microagressões raciais no *stress* psicológico e comportamental, mas mediarão por completo o efeito destas no *stress* fisiológico (Franklin, 2019). Robinson-Perez (2021) relata que os estudantes descreveram como, em situações nas quais se sentem mais ameaçados, é importante ter espaços de compensação (*counterspaces*) para poderem processar o que sentem e reunir forças em conjunto para poderem perseverar.

⁷ Utilizando o instrumento *Racial Microaggressions Scale* – RMAS (Torres-Harding et al., 2012, as cited in Marks et al., 2023)

4. Discussão

Os resultados desta revisão sistemática da literatura (cf. Quadro 5 no Anexo 4) mostram que existe uma relação entre as microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior e que esta temática tem sido abordada e estudada na literatura mais recente, nos últimos cinco anos. Como já foi referido anteriormente, a prevalência das microagressões raciais no Ensino Superior não está a diminuir e estas surgem associadas a um desconforto psicológico significativo para as vítimas (Ogunyemi et al., 2019). Os artigos analisados revelaram que esse desconforto psicológico pode manifestar-se através de sintomatologia de *stress*, depressiva e ansiosa, referindo ainda um papel fundamental das microagressões raciais no desenvolvimento de experiências psicóticas. Assim como foi referido por autores como Blume et al. (2012), Reed et al. (2012), Banks & Landau (2022), entre outros, as vítimas de microagressões raciais podem desenvolver comportamentos de risco como o consumo excessivo de álcool e comportamentos sexuais de risco, entre outros, o que é comprovado pela literatura analisada, que mostra como estes são muitas vezes utilizados como estratégias para lidar com o desconforto causado pelas microagressões.

No que diz respeito ao impacto das microagressões raciais na saúde física, esta revisão revelou como o impacto das mesmas se traduz frequentemente em sintomas somáticos, como problemas gastrointestinais, dor de cabeça, distúrbios do sono e doenças respiratórias. No que diz respeito aos distúrbios de sono, as microagressões raciais revelaram ter impacto na latência de início de sono e na qualidade do sono. Esta informação vai de encontro à literatura prévia já existente. Ong et al. (2017) concluíram no seu estudo com estudantes universitários asiático-americanos que as microagressões raciais diárias estavam associadas a uma pior qualidade do sono e menor duração do sono no dia seguinte. Todavia, no que diz respeito à duração do sono, no estudo incluído nesta revisão não foi encontrada qualquer influência das microagressões na duração total do sono. O autor atribui este resultado ao facto de ter sido considerada a média semanal da duração do sono, que pode não contemplar a variabilidade comum no sono diário dos estudantes universitários, o que poderá encobrir a associação dinâmica diária entre as microagressões raciais e a duração do sono. Ainda no que respeita às respostas somáticas decorrentes das microagressões, nesta revisão sistemática Franklin (2019) refere que nos alunos afro-americanos, as microagressões contribuíram para as respostas de *stress* psicológico e comportamental, mas a relação com o *stress* fisiológico não se mostrou significativa. Nos alunos mexicanos-americanos, a relação entre as microagressões raciais e as três respostas de *stress* mostrou-se significativa, embora a relação com o *stress* fisiológico tenha sido mais fraca. O autor explica estes resultados com a possibilidade de a

medida de *stress* fisiológico não ter sido precisa o suficiente ou com a possibilidade de os estudantes não se recordarem de como reagiram fisiologicamente. No entanto, o autor reafirma que a literatura demonstra que o racismo pode ter impacto fisiológico nos indivíduos. Diversos autores, como Smith (2009), Huynh (2012), Ong et al., 2013, entre outros, confirmaram anteriormente esta ligação entre as microagressões raciais e os sintomas somáticos. Smith (2009), por exemplo, enumera diversas respostas de *stress* fisiológico às microagressões raciais, como as dores de cabeça, bruxismo, dores no peito, coração acelerado, dores musculares, distúrbios do sono, entre outras.

Esta revisão demonstrou ainda o efeito moderador das variáveis “sensação de pertença”, “identidade étnica” e “estratégias de *coping*”. No que diz respeito à sensação de pertença, esta revelou um efeito moderador entre as microagressões raciais e os sintomas depressivos, ansiosos e de *stress*. Porém, embora a sensação de pertença tenha apresentado uma ligação direta com um maior bem-estar, não moderou a relação entre as microagressões raciais e o bem-estar. Tal como foi referido, a percepção negativa do clima racial do campus pode influenciar o sentimento de pertença do estudante, o que é confirmado no estudo de Robinson-Perez (2021), pois os participantes revelaram como não se sentiram seguros durante os períodos mais ameaçadores e se sentiram angustiados e sem a certeza de estarem protegidos na instituição onde se encontram inseridos. Relativamente à identidade étnica, a literatura é controversa no que concerne à relação entre identidade étnica, discriminação racial e efeitos na saúde mental, pois alguns estudos consideram que a identidade étnica funciona como amortecedor nos efeitos negativos da discriminação racial, enquanto outros consideram que fortalece esses efeitos negativos (Barrita & Wong-Padoongpatt, 2023; Choi et al., 2017; Yip et al., 2019). O estudo que abordou este aspeto na presente revisão indicou que a identidade étnica moderou e fortaleceu significativamente a relação entre a dimensão Baixo desempenho/Cultura indesejável das microagressões raciais e os sintomas de depressão. Os autores referem que, apesar de terem previsto o efeito moderador da identidade étnica na relação entre microagressões raciais e os sintomas depressivos, o facto de esta fortalecer essa relação vai contra a literatura prévia, tal como o facto de não exercer um efeito moderador na relação entre as restantes dimensões das microagressões raciais e os sintomas de depressão. Justificam este resultado com duas possibilidades: a identidade étnica pode simplesmente não ser poderosa o suficiente para proteger contra certos tipos de microagressões raciais; o facto de possuir elevados níveis de identidade étnica faz com que um indivíduo esteja mais consciente das microagressões que experimenta. Por fim, relativamente às estratégias de *coping*, esta revisão revelou que estas podem suavizar uma parte do impacto negativo das microagressões raciais, havendo diferenças ao nível das raças/etnias consideradas no estudo. As estratégias de *coping* podem passar pelo apoio

emocional, o conforto recebido de outros, o conselho de amigos e a procura de aconselhamento. Uma outra estratégia de *coping* referida envolve a participação em espaços de compensação, nos quais podem processar o que estão a sentir e encontrar formas de, em conjunto, conseguirem seguir em frente. Segundo Cheng et al. (2014) e Ogunyemi et al., (2019), as estratégias de *coping* flexíveis e adaptativas podem ajudar o indivíduo a ter maiores níveis de ajustamento psicológico e menor desconforto psicológico.

Esta revisão sistemática da literatura demonstra a existência de diferenças entre as diferentes raças/etnias que constituíram as amostras. Lui (2020) refere que no seu estudo realizado numa universidade predominantemente branca que os alunos afroamericanos apresentaram, de uma forma paradoxal, um maior número de experiências de racismo quando comparados com os seus colegas latino-americanos e asiático-americanos, tendo, no entanto, revelado associações mais fracas entre as microagressões e o ajustamento psicológico. O autor tenta explicar este paradoxo com três motivos: os alunos afroamericanos têm uma maior probabilidade de ser discriminados, o que pode ter levado a que eles já esperem que isso vá acontecer e essa expectativa realista, combinada com outras estratégias de sobrevivência, pode ter atenuado a associação negativa entre discriminação e ajustamento psicológico; a amostra do estudo pode ter refletido um grupo privilegiado de afroamericanos que não sofrem níveis elevados de racismo, devido ao facto de serem estudantes numa instituição privada de elite; os alunos que constituem a amostra podem não ter o perfil de identidade racial que os predispõe a serem afetados de forma mais negativa pelo *stress* relacionado com o racismo. De modo semelhante, Francois et al. (2023), no seu estudo com alunos afroamericanos também em instituições predominantemente brancas, não encontraram uma relação direta entre microagressões raciais e o bem-estar. Porém, a explicação para este facto é diferente, pois os autores explicam que um dos motivos que poderá justificar a ausência desta relação é o facto de este estudo ter decorrido durante a pandemia, quando as aulas eram online e os alunos tinham contacto uns com os outros apenas através das plataformas digitais, o que poderá ter levado a um número mais reduzido de microagressões. Este número reduzido também pode ser explicado pelo facto de haver uma maior atenção ao racismo anti negros e mais apelos para a equidade e inclusão racial nas universidades desde o assassinato de George Floyd. No entanto, é importante referir que os autores constataram que o *distress* relativo à COVID-19 exacerbou a influência negativa das microagressões raciais no bem-estar dos alunos quando o *distress* relativo à COVID apresentava níveis elevados.

5. Conclusão e Considerações Finais

A Revisão Sistemática da Literatura realizada apresenta como principal contributo a pesquisa sistemática, a análise e a reunião de estudos científicos publicados centrados na relação entre as microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior. A partir desta revisão, foi possível encontrar dados relevantes sobre as consequências deste tipo de agressão racial, que parece muitas vezes inconsequente, mas que tem um forte impacto na saúde física, mental e social nas vítimas, nomeadamente no contexto do Ensino Superior. Contribui ainda com conhecimentos ao nível das estratégias que os jovens adultos utilizam para lidar com o impacto das microagressões, algumas adaptativas, como os espaços de compensação e a procura de apoio emocional, por exemplo, e outras desadaptativas, como o consumo de substâncias e os comportamentos sexuais de risco. Um outro contributo diz respeito ao potencial papel de algumas variáveis na moderação dos efeitos das microagressões raciais, como a identidade étnica e a sensação de pertença, sendo fundamental um estudo mais aprofundado deste papel moderador, pois este nem sempre é linear e funciona de forma diferente em circunstâncias diferentes.

No que diz respeito às limitações, uma das limitações encontradas nos estudos analisados diz respeito à existência de resultados que contrariam a literatura prévia e as hipóteses estabelecidas pelos autores, devido a características dos instrumentos, características pessoais ou características do contexto no qual o estudo foi realizado. Isto revela a importância de conhecer bem as variáveis em estudo e as possíveis interferências nas relações que se pretende estudar. A saúde física, mental e social da população em geral, mas mais especificamente neste caso dos estudantes do Ensino Superior, pode ser afetada por inúmeros fatores, conforme já foi referido, e é fundamental um conhecimento aprofundado sobre as mesmas de modo a ser possível entender qual o verdadeiro impacto de cada uma. Uma limitação desta revisão diz respeito à ausência de estudos que abordem a dimensão mais social da saúde, que, como mencionado anteriormente, consiste, entre outros aspetos, na capacidade de alcançar o seu potencial e as suas obrigações e a capacidade de se envolver em atividades sociais, como a escola, o trabalho, entre outros. Será importante estudar esta dimensão e o possível impacto das microagressões raciais a este nível. Uma outra possível limitação deste estudo está relacionada com a diversidade racial/étnica dos participantes de cada estudo, o que torna necessário ter em consideração que os resultados apresentados em cada estudo são relativos aos grupos raciais/étnicos estudados e poderão ser diferentes noutros grupos.

Relativamente a sugestões para futuras pesquisas, poderá ser relevante e essencial estudar futuramente de forma mais direta e aprofundada a relação entre as

microagressões raciais e as respostas fisiológicas/somáticas, nomeadamente nos estudantes do Ensino Superior. É, contudo, fundamental salvaguardar o facto de o Ensino Superior ser uma fase exigente na qual diversos fatores (e.g., as exigências e o desempenho académico, as exigências sociais, etc.) podem ter impacto na saúde dos estudantes, sendo fundamental que as futuras pesquisas tenham em conta essa possível influência nos resultados. No que diz respeito ao impacto das microagressões raciais no sono, futuras pesquisas poderão partir do trabalho desenvolvido por Davenport et al. (2021) e explorar de forma mais específica a interação entre as microagressões raciais diárias e os comportamentos diários de sono, através da utilização de diários de sono e instrumentos de medição, como a actigrafia, polissonografia, entre outros. Poderá também tornar-se relevante um maior investimento ao nível de estudos sobre as variáveis que podem mediar a relação entre as microagressões raciais e a saúde nos estudantes do Ensino Superior, pois esta informação pode ser útil no combate aos efeitos negativos da discriminação racial. Os resultados desta revisão demonstram ainda que poderá ser necessário realizar estudos mais centrados nas diferenças entre as diversas raças/etnias, podendo ser útil explorar melhor as diferenças entre os efeitos das microagressões na saúde da população afroamericana e nas restantes raças/etnias e quais os motivos que podem levar a essas diferenças.

Tendo em conta tudo o que foi referido, conclui-se que a literatura mais atual dentro desta temática considera essencialmente dois temas principais, sendo estes o impacto das microagressões raciais na saúde dos estudantes do Ensino Superior e quais as variáveis que moderam essa relação. A partir desta revisão, torna-se evidente a necessidade e importância de estudar e conhecer de forma mais aprofundada o impacto das microagressões raciais na saúde dos estudantes do Ensino Superior e quais os fatores que poderão influenciar esse impacto, de forma positiva ou negativa, sendo este um fator relevante a ter em conta por parte de quem lida com frequência com esta população, como os professores, os psicólogos dos serviços de apoio das universidades, entre outros profissionais. É fundamental a psicoeducação e consciencialização sobre a temática das microagressões raciais, ao nível da sua prevenção e intervenção, crescentemente fundamentada e baseada em evidência científica, quer no contexto específico das instituições de ensino superior, quer ao nível social e comunitário.

Referências

- Allen, W. R., & Solórzano, D. (2001). Affirmative action, educational equity and campus racial climate: A case study of the University of Michigan Law School. *Berkeley La Raza Law Journal*, 12, 237.
- Anglin, D. M., & Lui, F. (2023). Racial microaggressions and major discriminatory events explain ethnoracial differences in psychotic experiences. *Schizophrenia research*, 253, 5-13. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2021.10.014>
- Atkin, A. L., Christophe, N. K., Stein, G. L., Gabriel, A. K., & Lee, R. M. (2022). Race terminology in the field of psychology: Acknowledging the growing multiracial population in the U.S. *American Psychologist*, 77(3), 381–393. <https://doi.org/10.1037/amp0000975>
- Banks, B. M., & Landau, S. (2022). Take a Deep Breath: Coping and the Cognitive Consequences of Racial Microaggression among Black College Women. *Journal of College Student Psychotherapy*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/87568225.2022.2100855>
- Barrita, A. M., & Wong-Padoongpatt, G. (2023). Ethnic identity and resilience: a moderated mediation analysis of protective factors for self-blame and racial microaggressions. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1198375>
- Blume, A. W., Lovato, L. V., Thyken, B. N., & Denny, N. (2012). The Relationship of Microaggressions With Alcohol Use and Anxiety Among Ethnic Minority College Students in a Historically White Institution. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 18(1), 45–54. <https://doi.org/10.1037/a0025457>
- Bracey, G. E. (2022). The Spirit of Critical Race Theory. *Sociology of Race and Ethnicity*, 8(4), 503-517. <https://doi.org/10.1177/23326492221114814>
- Braveman, P. A., Arkin, E., Proctor, D., Kauh, T., & Holm, N. (2022). Systemic And Structural Racism: Definitions, Examples, Health Damages, And Approaches To Dismantling. *Health Affairs*, 41(2), 171–178. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2021.01394>
- Carter, J. H. (1994). Racism's impact on mental health. *Journal of the National Medical Association*, 86 (7), 543 – 547.

- Cheng, C., Lau, H.-P. B., & Chan, M.-P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to *stressful* life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *140*, 1582–1607. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037913>
- Choi, S., Lewis, J. A., Harwood, S., Mendenhall, R., & Hunt, M. B. (2017). Is ethnic identity a buffer? Exploring the relations between racial microaggressions and depression symptoms among Asian-American individuals. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work: Innovation in Theory, Research & Practice*, *26*(12), 18–29. doi:10.1080/15313204.2016.1263815
- Choi, S., Weng, S., Park, H., Lewis, J., Harwood, S. A., Mendenhall, R., & Hunt, M. B. (2021). Sense of belonging, racial microaggressions, and depressive symptoms among students of Asian descent in the United States. *Smith College Studies in Social Work*, *91*(2), 115-141. <https://doi.org/10.1080/00377317.2021.1882922>
- Cokley, K. (2007). Critical issues in the measurement of ethnic and racial identity: A referendum on the state of the field. *Journal of Counseling Psychology*, *54*(3), 224–234. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.3.224>
- Davenport, M. A., Landor, A. M., Zeiders, K. H., Sarsar, E. D., & Flores, M. (2021). Within-person associations between racial microaggressions and sleep among African American and Latinx young adults. *Journal of sleep research*, *30*(4). <https://doi.org/10.1111/jsr.13226>
- Díaz, R. M., Bein, E., & Ayala, G. (2006). *Homophobia, poverty, and racism: Triple oppression and mental health outcomes in Latino Gay Men*. In Omoto, A. M., Kurtzman, H. S. (Eds.), *Sexual orientation and mental health: Examining identity and development in lesbian, gay, and bisexual people* (pp. 207 – 224). American Psychological Association.
- Donato, H., & Donato, M. (2019). Stages for undertaking a systematic review. *Acta Medica Portuguesa*, *32*(3), 227–235. <https://doi.org/10.20344/amp.11923>
- Elias, A., & Ben, J. (2023). Pandemic Racism: Lessons on the Nature, Structures, and Trajectories of Racism During COVID-19. *Journal of Bioethical Inquiry*. <https://doi.org/10.1007/s11673-023-10312-0>

- Farber, R., Wedell, E., Herchenroeder, L., Dickter, C. L., Pearson, M. R., & Bravo, A. J. (2021). Microaggressions and psychological health among college students: A moderated mediation model of rumination and social structure beliefs. *Journal of racial and ethnic health disparities*, 8(1), 245-255. <https://doi.org/10.1007/s40615-020-00778-8>
- Feng, R. Y., Krygsman, A., Vaillancourt, T., & Vitoroulis, I. (2023). Experiences of racial microaggression among immigrant and Canadian-born young adults: Effects of double stigma on mental health and service use. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(7), 1723-1735. doi:10.1177/00207640231174374
- Francois, S., Blakey, J., Stevenson, R., Walker, T., & Davis Jr, C. (2023). Navigating COVID-19 and racial trauma as a Black student at predominantly White institutions. *American Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12668>
- Franklin, J. D. (2019) Coping with racial battle fatigue: differences and similarities for African American and Mexican American college students. *Race Ethnicity and Education*, 22(5), 589-609. DOI: 10.1080/13613324.2019.1579178
- Gutchess, A., & Rajaram, S. (2023). Consideration of culture in cognition: How we can enrich methodology and theory. *Psychonomic Bulletin & Review*, 30, 914-931. <https://doi.org/10.3758/s13423-022-02227-5>
- Hong, Q. N., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenais, P., Gagnong, M., Griffiths, F., Nicolau, B., O’Cathaini, A., Rousseauj, M., Vedela, I. & Pluye, P. (2018). The mixed methods appraisal tool (MMAT) version 2018 for information professionals and researchers. *Education for Information*, 34(4), 285-91. <https://doi.org/10.3233/EFI-180221>
- Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A.R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M.I., van der Meer, J.W., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C. & Smid, H. (2011). How should we define health? *BMJ*, 343. doi: 10.1136/bmj.d4163. PMID: 21791490.
- Hurtado, S., & Ponjuan, L. (2005). Latino educational outcomes and the campus climate. *Journal of Hispanic Higher Education*, 4, 235-251. <http://dx.doi.org/10.1177/1538192705276548>

- Huynh V. W. (2012). Ethnic microaggressions and the depressive and somatic symptoms of Latino and Asian American adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 41(7), 831–846. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9756-9>
- James, D. (2017). Internalized racism and past-year major depressive disorder among African-Americans: The role of ethnic identity and self-esteem. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 4 (4), 659 – 670. <https://doi.org/10.1007/s40615-016-0269-1>
- Jugert, P., Kaiser, M. J., Ialuna, F., & Civitillo, S. (2022). Researching race-ethnicity in race-mute Europe. *Infant and Child Development*, 31(1), 1-9. <https://doi.org/10.1002/icd.2260>
- Laher, S., & Hassem, T. (2020). Doing systematic reviews in Psychology. *South African Journal of Psychology*, 50(4), 450-468. <https://doi.org/10.1177/0081246320956417>
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222-1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Lizarondo, L., Stern, C., Carrier, J., Godfrey, C., Rieger, K., Salmond, S., Apostolo, J., Kirkpatrick, P., & Loveday, H. (2020). Chapter 8: Mixed methods systematic reviews. In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *JBI Manual for Evidence Synthesis*. Joanna Briggs Institute. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-09>
- Lui, P. P. (2020). Racial microaggression, overt discrimination, and distress:(In) direct associations with psychological adjustment. *The Counseling Psychologist*, 48(4), 551-582. <https://doi.org/10.1177/0011000020901714>
- Marks, L. R., Schimmel-Bristow, A., Harrell-Williams, L. M., & Hargons, C. (2022). Racial discrimination and risky sex: Examining cognitive-emotional factors in Black college students. *The Counseling Psychologist*, 50(5), 594-621. <https://doi.org/10.1177/00110000221092662>
- Marks, L. R., Stenersen, M., Adams, K., Lattimore, D., & Lee, B. C. (2023) Racial Microaggressions and Depression in Black College Students: The Role of Ethnic Identity.

Journal of College Student Psychotherapy, 37(3), 243-259, DOI: 10.1080/87568225.2021.1976607

- Markus, H. R. (2008). Pride, prejudice, and ambivalence: Toward a unified theory of race and ethnicity. *The American Psychologist*, 63(8), 651–670. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.8.651>
- McKanders, K. M. (2012). Immigration Enforcement and the Fugitive Slave Acts: Exploring Their Similarities. *Catholic University Law Review*, 61, 921-953. <https://scholarship.law.edu/lawreview/vol61/iss4/1>
- Miller, A. N., & Orsillo, S. M. (2020). Values, acceptance, and belongingness in graduate school: Perspectives from underrepresented minority students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 197-206. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.002>
- Molina, K. M., & James, D. (2016). Discrimination, internalized racism, and depression: A comparative study of African American and Afro-Caribbean adults in the US. *Group Processes & Intergroup Relations: GPIR*, 19 (4), 439 – 461. <https://doi.org/10.1177/1368430216641304>
- Nadal, K. L., Griffin, K. E., Wong, Y., Hamit, S., & Rasmus, M. (2014). The impact of racial microaggressions on mental health: Counseling implications for clients of color. *Journal of Counseling and Development*, 92(1), 57–66. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00130.x>
- Ong, A. D., Burrow, A. L., Fuller-Rowell, T. E., Ja, N. M., & Sue, D. W. (2013). Racial microaggressions and daily well-being among Asian Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 188–199. <https://doi.org/10.1037/a0031736>
- Ong, A. D., Cerrada, C., Lee, R. A., & Williams, D. R. (2017). Stigma consciousness, racial microaggressions, and sleep disturbance among Asian Americans. *Asian American Journal of Psychology*, 8(1), 72–81. <https://doi.org/10.1037/aap0000062>
- Patel, N. (2022). Dismantling the scaffolding of institutional racism and institutionalising anti-racism. *Journal of Family Therapy*, 44(1), 91–108. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12367>

- Pérez Huber, L., & Solorzano, D. G. (2015). Racial microaggressions as a tool for critical race research. *Race Ethnicity and Education*, 18(3), 297–320.
<https://doi.org/10.1080/13613324.2014.994173>
- Pichardo, C. M., Molina, K. M., Rosas, C. E., Uriostegui, M., & Sanchez-Johnsen, L. (2021). Racial discrimination and depressive symptoms among latina/o college students: The role of racism-related vigilance and sleep. *Race and Social Problems*, 13, 86 – 101.
<https://doi.org/10.1007/s12552-020-09304-1>
- Poole, S. M., Grier, S. A., Thomas, K. D., Sobande, F., Ekpo, A. E., Torres, L. T., Addington, L. A., Weekes-Laidlow, M., & Henderson, G. R. (2021). Operationalizing Critical Race Theory in the Marketplace. *Journal of Public Policy and Marketing*, 40(2), 126–142.
<https://doi.org/10.1177/0743915620964114>
- Purssell, E., & McCrae, N. (2020). *How to perform a systematic literature review: A guide for healthcare researchers, practitioners and students*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-49672-2>
- Reed, E., Santana, M. C., Bowleg, L., Welles, S. L., Horsburgh, C. R., & Raj, A. (2013). Experiences of racial discrimination and relation to sexual risk for HIV among a sample of urban black and African American men. *Journal of Urban Health*, 90, 314-322.
doi:10.1007/s11524-012-9690-x
- Ricci, F., Torales, J., Bener, A., Castaldelli-Maia, J. M., Chumakov, E., Bellomo, A., & Ventriglio, A. (2023). Mental health of ethnic minorities: the role of racism. *International Review of Psychiatry*, 35(3/4), 258–267. <https://doi.org/10.1080/09540261.2023.2189951>
- Robinson-Perez, A. (2021). ‘The heaviest thing for me is being seen as aggressive’: the adverse impact of racial microaggressions on Black male undergraduates’ mental health. *Race Ethnicity and Education*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/13613324.2021.1969902>
- Rodriguez-Seijas, C., Stohl, M., Hasin, D. S., & Eaton, N. R. (2015). Transdiagnostic factors and mediation of the relationship between perceived racial discrimination and mental disorders. *JAMA Psychiatry*, 72 (7), 706 – 713.
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.0148>

- Sheppard, J. A., Gabriel, R., Fraser, A. M., & LeBaron, B. A. B. (2024). Critical race theory in human development and family science. *Journal of Social Issues*, 80(1), 124–144. <https://doi.org/10.1111/josi.12608>
- Spanierman, L. B., Clark, D. A., & Kim, Y. (2021). Reviewing Racial Microaggressions Research: Documenting Targets' Experiences, Harmful Sequelae, and Resistance Strategies. *Perspectives on Psychological Science*, 16(5), 1037–1059. <https://doi.org/10.1177/17456916211019944>
- Smith, I. A., & Griffiths, A. (2022). Microaggressions, Everyday Discrimination, Workplace Incivilities, and Other Subtle Slightings at Work: A Meta-Synthesis. *Human Resource Development Review*, 21(3), 275–299. <https://doi.org/10.1177/15344843221098756>
- Smith, W. A. (2009). “Higher Education: Racial Battle Fatigue.” In *Encyclopedia of Race, Ethnicity, and Society*, edited by R. T. Schaefer, 615–618. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Soares, A. M., Pereira, M., & Canavarro, J. P. (2014). Saúde e qualidade de vida na transição para o ensino superior. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 15(2), 356–379. <http://dx.doi.org/10.15309/14psd150204>
- Solórzano, D. G., Ceja, M., & Yosso, T. (2000). Critical race theory, racial microaggressions, and campus racial climate: The experiences of African American college students. *The Journal of Negro Education*, 69, 60–73.
- Suh, H. N., Flores, L. Y., & Wang, K. T. (2019). Perceived Discrimination, Ethnic Identity, and Mental Distress Among Asian International Students in Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(8), 991–1007. <https://doi.org/10.1177/0022022119874433>
- Sue D. W. (2010). *Microaggressions in everyday life: Race, gender, and sexual orientation*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271–286. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>

- Torres-Harding, S., Torres, L., & Yeo, E. (2020). Depression and perceived *stress* as mediators between racial microaggressions and somatic symptoms in college students of color. *American Journal of Orthopsychiatry*, 90(1), 125–135. <https://doi.org/10.1037/orto000408>
- Williams, A., Oliver, C., Aumer, K., & Meyers, C. (2016). Racial microaggressions and perceptions of Internet memes. *Computers in Human Behavior*, 63, 424–432. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.067>
- Williams D. R., Yan Y., Jackson J. S., Anderson N. B. (1997). Racial differences in physical and mental health. *Journal of Health Psychology*, 2(3), 335–351. <https://doi.org/10.1177/135910539700200305>
- World Health Organization (1946). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference*. Official Records of the World Health Organization, 2, 100. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>
- World Health Organization (2024). Social determinants of health. Recuperado a 03 de fevereiro de 2024. https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1
- Yip, T., Wang, Y., Mootoo, C., & Mirpuri, S. (2019). Moderating the association between discrimination and adjustment: A meta-analysis of ethnic/racial identity. *Developmental Psychology*, 55(6), 1274–1298. doi:10.1037/dev0000708

ANEXOS

Anexo 1

Racismo

Para se entender melhor o conceito de microagressão racial, é fundamental entender o que significa o conceito matricial de “racismo”. Ao defini-lo, é importante ter em conta as suas raízes históricas e, segundo Patel (2022), desde o século 17 que o racismo se encontra enraizado em ideologias que promovem uma hierarquia baseada na cor da pele e nas características biológicas. Pode definir-se racismo como a rejeição das pessoas de uma raça/etnia diferente a um status inferior, com base em crenças infundadas sobre uma inferioridade inata; pode ser definido também como o tratamento injusto e a opressão de pessoas de raça/etnia diversa, intencionalmente, ou não (Braveman et al., 2022). O racismo pode ser encontrado sob a forma de manifesta violência física e abuso verbal, ou disfarçado, no dia-a-dia, sob a forma de microagressões raciais; pode ser, assim, explícito e direto ou encoberto e indireto (Patel, 2022).

Atualmente, existe um debate cada vez mais controverso e cada vez menos consensual, que diz respeito à distinção entre os conceitos “raça” e “etnia”, cujas definições e significado têm mudado ao longo do tempo. Existe, por vezes, uma confusão conceptual no que respeita a estes conceitos, tal como aos construtos associados, como “identidade racial” e “identidade étnica”, por exemplo (Cokley, 2007). Enquanto estes conceitos são regularmente utilizados na literatura americana, a sua utilização poderá constituir um problema em algumas sociedades, como na Europa Continental – por exemplo, na Alemanha, estes tópicos são evitados, confinando-os principalmente ao período histórico do regime nazi (Jugert et al., 2022). De acordo com alguns autores, o conceito “raça” pode ser definido como a caracterização de um grupo de pessoas que partilham a cor da pele, as feições e outros traços hereditários e o conceito “etnia” como a caracterização de um grupo de pessoas que consideram ter em comum o mesmo ancestral e que partilham história, tradições e traços culturais como crenças, valores, linguagem, entre outros (Atkin et al., 2022; Cokley, 2007). Jugert et al. (2022) contemplam estes conceitos numa perspetiva de construção social, em oposição a uma perspetiva biológica ou essencialista, que assume diferenças na inteligência e na aptidão entre pessoas pertencentes a diferentes raças ou etnias. Ao olhar para estes conceitos numa perspetiva de construção social, é possível verificar como estas e outras distinções não são inatas, mas são geralmente elaboradas consoante as diferentes condições históricas, políticas e económicas (Gutchess & Rajaram, 2023; Markus, 2008). Ainda segundo esta perspetiva, a raça e a etnia são conjuntos de ideias e costumes dinâmicos que permitem que as pessoas possam organizar as suas comunidades e distinguir grupos.

No mundo científico, o racismo foi sempre amplamente investigado, nomeadamente na influência que possa ter sobre a saúde física e mental dos visados pelos

comportamentos considerados racistas. O impacto do racismo, estigma e discriminação num indivíduo pode manifestar-se através sentimentos de solidão, isolamento e fobia social, derrota, falta de autoestima, sentimentos de vergonha e desesperança (Díaz et al., 2006). Carter (1994) considerou que o racismo tem impacto no bem-estar mental e na saúde física e Rodriguez-Seijas et. al. (2015) relatou associações diretas e indiretas⁸ entre a discriminação racial percebida e problemas psicopatológicos comuns. A acumulação de *stress*, traumas e a falta de suporte social, em conjunto com os problemas económicos e culturais, são fatores que podem originar *distress* psicológico e perturbações mentais graves nas minorias raciais/étnicas, aumentando a sua vulnerabilidade e isolamento (Ricci et al., 2023). Molina e James (2016) realizaram um inquérito designado *National Survey of American Life* (NSAL), cujos resultados confirmam que existe um impacto significativo da discriminação nas perturbações depressivas. Ao considerar os possíveis fatores que possam mediar a relação entre estas duas variáveis, James (2017) refere que a identidade étnica e a autoestima são dois fatores mediadores entre o racismo internalizado e a ocorrência de uma depressão *major*. Pichardo et al. (2021) acrescentam que a vigilância relativa ao racismo e a qualidade do sono são também fatores mediadores entre a discriminação racial/étnica intergrupala percebida e os sintomas depressivos. O racismo é, assim, um conceito crucial no estudo científico das Ciências Sociais e Humanas e discutido um pouco por todo o mundo e que, nos últimos anos, ganhou um maior destaque durante e após a pandemia do COVID-19. De acordo com Elias e Ben (2023), o racismo manifestou-se, na contemporaneidade, de diversas formas especificamente relacionadas com a pandemia, recentemente vivenciada, tais como em sentimentos xenófobos, ataques raciais, políticas discriminatórias e resultados distintos entre grupos raciais/étnicos.

***Critical Race Theory* (CRT) e Microagressões Raciais**

Nos anos 60/70 foi desenvolvida uma teoria nos Estados Unidos, a *Critical Race Theory* (CRT), e esta surgiu como uma tentativa de entender os aspetos opressivos da sociedade, a fim de gerar transformação social e individual (Ogunyemi et al., 2019). Os teóricos que se baseiam na CRT examinam e explicam a forma como raça, racismo e poder ocorrem nas ações de nível individual e nas ações e políticas de nível institucional, tendo em conta uma sociedade que é fortemente mutável (Sheppard et al., 2024). Esta teoria engloba dois aspetos: a forma como a raça tem influência na lei (e.g., ao nível da legislação, pedagogia legal, aplicação da lei, etc.) e a forma como raça é modelada pela lei (e.g., ao nível da imigração, etc.) (Bracey, 2022; McKanders, 2012). Solórzano e Yosso

⁸ Através da mediação de fatores como instabilidade do humor, traços de personalidade, características psicóticas, entre outras.

(2001) consideram que a CRT é constituída por cinco temas principais: a raça e o racismo são centrais na experiência da vida nos Estados Unidos; a CRT desafia a ideologia dominante na forma de operar nas instituições de ensino e o desempenho dos indivíduos que lhe pertencem; a CRT tem como foco a justiça social; a experiência dos indivíduos é central na compreensão do papel que a raça desempenha na educação; as análises da raça e do racismo na educação devem contemplar perspectivas históricas, contemporâneas e multidisciplinares.

Anexo 2

Quadro 3

Artigos excluídos através dos critérios de exclusão

Referência do Artigo	Critério de exclusão
Marks, L. R., Acuff, S. F., Withers, A. J., MacKillop, J., & Murphy, J. G. (2021). Adverse childhood experiences, racial microaggressions, and alcohol misuse in Black and White emerging adults. <i>Psychology of Addictive Behaviors</i> , 35(3), 274–282. https://doi.org/10.1037/adb0000597	A amostra é constituída por participantes que não frequentam o Ensino Superior.
Lui, P. P., & Quezada, L. (2019). Associations between microaggression and adjustment outcomes: A meta-analytic and narrative review. <i>Psychological Bulletin</i> , 145(1), 45–78. https://doi.org/10.1037/bul0000172	A amostra é constituída por participantes que não frequentam o Ensino Superior. O artigo aborda outros tipos de microagressões além das raciais.
Galán, C. A., Bekele, B., Boness, C., Bowdring, M., Call, C., Hails, K., ... & Yilmaz, B. (2021). A call to action for an antiracist clinical science. <i>Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology</i> , 50(1), 12-57. https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1860066	O artigo não aborda especificamente a relação entre microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior.
Amodeo, A. L., Esposito, C., & Bacchini, D. (2020). Heterosexist microaggressions, student academic experience and perception of campus climate: Findings from an Italian higher education context. <i>PLoS one</i> , 15(4). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231580	O artigo aborda outro tipo de microagressões.
Lui, P. P., Berkley, S. R., Pham, S., & Sanders, L. (2020). Is microaggression an oxymoron? A mixed methods study on attitudes toward racial microaggressions among United States university students. <i>PloS one</i> , 15(12). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243058	O artigo não aborda especificamente a relação entre microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior.

Quadro 3 (cont.)

Artigos excluídos através dos critérios de exclusão

Referência do Artigo	Critério de exclusão
Williams, M. T., Skinta, M. D., Kanter, J. W., Martin-Willett, R., Mier-Chairez, J., Debreaux, M., & Rosen, D. C. (2020). A qualitative study of microaggressions against African Americans on predominantly White campuses. <i>BMC psychology</i> , 8, 1-13. https://doi.org/10.1186/s40359-020-00472-8	O artigo não aborda especificamente a relação entre microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior.
Olaniyan, F. V., & Hayes, G. (2022). Just ethnic matching? Racial and ethnic minority students and culturally appropriate mental health provision at British universities. <i>International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being</i> , 17(1), 2117444. https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2117444	O artigo não aborda especificamente a relação entre microagressões raciais e a saúde de estudantes do Ensino Superior.
Stokes, L. R., Shaw, D. S., & Wilson, M. N. (2020). Race/ethnic and socioeconomic microaggressions experienced by low-income parents in three US cities. <i>Race and Social Problems</i> , 12, 145-153. https://doi.org/10.1007/s12552-019-09279-8	A amostra é constituída por participantes que não frequentam o Ensino Superior. O artigo aborda outro tipo de microagressões.
Davenport, M. A., Berkley, S., Zeiders, K. H., Landor, A. M., & Sarsar, E. D. (2023). Does ethnic-racial socialization matter? A within-person analysis of racial discrimination and sleep health among Black and Latinx emerging adults. <i>Sleep Health</i> , 9(4), 398-406. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.05.011	O artigo não utiliza metodologias que meçam especificamente as microagressões raciais.
Suh, H. N., Flores, L. Y., & Wang, K. T. (2019). Perceived discrimination, ethnic identity, and mental distress among Asian international students in Korea. <i>Journal of Cross-Cultural Psychology</i> , 50(8), 991-1007. https://doi.org/10.1177/0022022119874433	O artigo não utiliza metodologias que meçam especificamente as microagressões raciais.

Anexo 3

Quadro 4

Qualidade metodológica dos artigos analisados

Referência: Franklin, J. D. (2019) Coping with racial battle fatigue: differences and similarities for African American and Mexican American college students. *Race Ethnicity and Education*, 22(5), 589-609. DOI: 10.1080/13613324.2019.1579178

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
S1. Are there clear research questions?	X			
S2. Do the collected data allow to address the research questions?	X			
Questões específicas:				
3.1. Are the participants representative of the target population?	X			
3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?	X			
3.3. Are there complete outcome data?	X			
3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?		X		
3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?	X			

Referência: Torres-Harding, S., Torres, L., & Yeo, E. (2020). Depression and perceived stress as mediators between racial microaggressions and somatic symptoms in college students of color. *American Journal of Orthopsychiatry*, 90(1), 125–135. <https://doi.org/10.1037/ort0000408>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
S1. Are there clear research questions?	X			
S2. Do the collected data allow to address the research questions?	X			
Questões específicas:				
3.1. Are the participants representative of the target population?	X			
3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?	X			
3.3. Are there complete outcome data?	X			
3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?		X		
3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?	X			

Referência: Feng, R. Y., Krygsman, A., Vaillancourt, T., & Vitoroulis, I. (2023). Experiences of racial microaggression among immigrant and Canadian-born young adults: Effects of double stigma on mental health and service use. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(7), 1723-1735. doi:10.1177/00207640231174374

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>	X			
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Farber, R., Wedell, E., Herchenroeder, L., Dickter, C. L., Pearson, M. R., & Bravo, A. J. (2021). Microaggressions and psychological health among college students: A moderated mediation model of rumination and social structure beliefs. *Journal of racial and ethnic health disparities*, 8(1), 245-255. <https://doi.org/10.1007/s40615-020-00778-8>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>	X			
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Francois, S., Blakey, J., Stevenson, R., Walker, T., & Davis Jr, C. (2023). Navigating COVID-19 and racial trauma as a Black student at predominantly White institutions. *American Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12668>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>		X		
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Marks, L. R., Schimmel-Bristow, A., Harrell-Williams, L. M., & Hargons, C. (2022). Racial discrimination and risky sex: Examining cognitive-emotional factors in Black college students. *The Counseling Psychologist*, 50(5), 594-621. <https://doi.org/10.1177/00110000221092662>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>	X			
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Marks, L. R., Stenersen, M., Adams, K., Lattimore, D., & Lee, B. C. (2023) Racial Microaggressions and Depression in Black College Students: The Role of Ethnic Identity. *Journal of College Student Psychotherapy*, 37(3), 243-259, DOI: 10.1080/87568225.2021.1976607

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>	X			
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Anglin, D. M., & Lui, F. (2023). Racial microaggressions and major discriminatory events explain ethnoracial differences in psychotic experiences. *Schizophrenia research*, 253, 5-13. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2021.10.014>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>	X			
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Lui, P. P. (2020). Racial microaggression, overt discrimination, and distress:(In) direct associations with psychological adjustment. *The Counseling Psychologist*, 48(4), 551-582. <https://doi.org/10.1177/0011000020901714>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>		X		
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Choi, S., Weng, S., Park, H., Lewis, J., Harwood, S. A., Mendenhall, R., & Hunt, M. B. (2021). Sense of belonging, racial microaggressions, and depressive symptoms among students of Asian descent in the United States. *Smith College Studies in Social Work*, 91(2), 115-141. <https://doi.org/10.1080/00377317.2021.1882922>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>		X		
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Miller, A. N., & Orsillo, S. M. (2020). Values, acceptance, and belongingness in graduate school: Perspectives from underrepresented minority students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 197-206. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.002>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>	X			
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Davenport, M. A., Landor, A. M., Zeiders, K. H., Sarsar, E. D., & Flores, M. (2021). Within-person associations between racial microaggressions and sleep among African American and Latinx young adults. *Journal of sleep research*, 30(4). <https://doi.org/10.1111/jsr.13226>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>3.1. Are the participants representative of the target population?</i>	X			
<i>3.2. Are measurements appropriate regarding both the outcome and intervention (or exposure)?</i>	X			
<i>3.3. Are there complete outcome data?</i>	X			
<i>3.4. Are the confounders accounted for in the design and analysis?</i>		X		
<i>3.5. During the study period, is the intervention administered (or exposure occurred) as intended?</i>	X			

Referência: Robinson-Perez, A. (2021). 'The heaviest thing for me is being seen as aggressive': the adverse impact of racial microaggressions on Black male undergraduates' mental health. *Race Ethnicity and Education*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/13613324.2021.1969902>

Questões gerais	Yes	No	Can't Tell	Comments
<i>S1. Are there clear research questions?</i>	X			
<i>S2. Do the collected data allow to address the research questions?</i>	X			
Questões específicas:				
<i>1.1. Is the qualitative approach appropriate to answer the research question?</i>	X			
<i>1.2. Are the qualitative data collection methods adequate to address the research question?</i>	X			
<i>1.3. Are the findings adequately derived from the data?</i>	X			
<i>1.4. Is the interpretation of results sufficiently substantiated by data?</i>	X			
<i>1.5. Is there coherence between qualitative data sources, collection, analysis and interpretation?</i>	X			

Anexo 4

Quadro 5

Aspetos mais relevantes dos artigos analisados

Nº	Autor(es)/Ano	Nome	Tipo de Estudo	Amostra	Fenómeno de Interesse/Objetivos	Metodologia/Instrumentos de Avaliação	Resultados/Conclusões relevantes ⁹
1	Franklin, J. D. (2019)	“Coping with racial battle fatigue: differences and similarities for African American and Mexican American college students.”	Quantitativo	399 estudantes graduados e não graduados afro-americanos e mexicanos-americanos	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar os componentes psicológicos, fisiológicos, comportamentais do <i>stress</i> e as microagressões raciais no enquadramento da Fadiga de Batalha Racial entre estudantes afro-americanos e mexicanos-americanos. • Perceber de que forma o <i>coping</i> serve de mediador na relação entre microagressões raciais e respostas de <i>stress</i> no enquadramento da Fadiga de Batalha Racial. 	Questionário desenvolvido pelo autor com itens relativos ao clima racial do campus e às microagressões raciais, itens psicológicos, itens comportamentais, itens fisiológicos e itens relativos ao <i>coping</i> .	<ul style="list-style-type: none"> • Existe uma relação entre as microagressões raciais e as respostas de <i>stress</i> contempladas no enquadramento da Fadiga de Batalha Racial. Nos alunos afroamericanos, as microagressões contribuíram para as respostas de <i>stress</i> psicológico e comportamental, mas a relação com o <i>stress</i> fisiológico não se mostrou significativa. Nos alunos mexicanos-americanos, a relação entre as microagressões raciais e as três respostas de <i>stress</i> mostrou-se significativa. • As estratégias de <i>coping</i> podem aliviar algum do impacto negativo das microagressões raciais. Nos alunos afro-americanos, o <i>coping</i> reduziu o

⁹ Apenas foram apresentados os resultados e conclusões que possuem relevância para o tema da presente revisão sistemática da literatura.

							<p>efeito das microagressões raciais no <i>stress</i> psicológico e comportamental. Para os estudantes latinos e mexicanos-americanos, o <i>coping</i> mediou apenas parcialmente o impacto das microagressões raciais no <i>stress</i> psicológico e comportamental, mas mediou por completo o efeito destas no <i>stress</i> fisiológico.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Este estudo permite que futuras pesquisas tenham uma base para avaliar a fadiga de batalha racial em estudantes, professores, funcionários, administradores e outras pessoas em contextos variados, além de permitir a comparação de resultados entre e através de grupos. • A fadiga de batalha racial e as microagressões raciais devem ser tidos em conta em futuras investigações e contemplados pelos profissionais do ensino superior.
2	Torres-Harding, S., Torres, L., & Yeo, E. (2020)	“Depression And Perceived <i>Stress</i> as Mediators Between Racial Microaggressions and Somatic Symptoms in	Quantitativo	<p>467 alunos pertencentes a minorias raciais/étnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 37,7% são afro-americanos; - 27,8% são latinos; - 22,7% são ázio-americanos, sul-asiáticos, da Ilha do Pacífico ou do médio oriente; 	<ul style="list-style-type: none"> • Examinar, numa amostra diversa ao nível racial e étnico de estudantes do Ensino Superior, a associação 	<ul style="list-style-type: none"> • Informação demográfica: Questionário demográfico que aborda a raça/etnia, a idade, a orientação sexual, o género, o estado de imigração, a situação 	<ul style="list-style-type: none"> • Os sintomas somáticos apresentam-se fortemente correlacionados com todos os tipos de microagressões

<p>College Students of Color.”</p>	<p>- 1,7% são índio-americanos/americanos nativos; - 10,1% são multirraciais.</p>	<p>entre as microagressões raciais e a saúde física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pretende também avaliar se a depressão e o <i>stress</i> percebido podem funcionar como mediadores na relação entre as microagressões raciais e os sintomas somáticos. 	<p>profissional e o estado de incapacidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Microagressões raciais: <i>Racial Microaggressions Scale</i> (RMAS), que contém 32 itens que medem a frequência de experiências específicas de microagressões. • Depressão: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS-21), que contém 21 itens que medem os sintomas de depressão, ansiedade e <i>stress</i> em três escalas separadas. • Stress percebido: <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS), que contém 4 itens, sendo uma forma mais curta de uma escala de 14 itens que avalia o <i>stress</i> percebido. Nesta escala, é medida a avaliação subjetiva do indivíduo se se sente sobrecarregado com as exigências stressantes ou se se sente incapaz de ir ao encontro destas exigências. • Sintomas somáticos: <i>Physical Health Questionnaire</i> (PHQ), que mede quatro dimensões da saúde somática – problemas gastrointestinais, dores de cabeça, distúrbios do sono e doenças respiratórias. 	<p>raciais, com resultados mais robustos para as escalas Baixo Desempenho, Invisibilidade e Criminalidade. No que diz respeito à depressão, todos os tipos de microagressões raciais, exceto as ambientais, se mostraram significativamente relacionados. O <i>Stress</i> Percebido surge significativamente associado com a Criminalidade, Baixo Rendimento e Invisibilidade. A correlação do <i>Stress</i> Percebido com a Sexualização surgiu como apenas marginalmente significativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • As subescalas Baixo Desempenho, Invisibilidade e Criminalidade revelaram-se como preditoras dos sintomas somáticos, tendo os sintomas da depressão um efeito mediador mais forte do que o <i>stress</i> percebido. • A subescala Estrangeiro revelou-se como preditora dos sintomas somáticos, tendo os sintomas da depressão um efeito mediador mais forte do que o <i>stress</i> percebido, que não
------------------------------------	---	---	--	--

							<p>apresentou resultados estatisticamente significativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • A subescala Sexualização revelou-se como preditora dos sintomas somáticos. Os resultados não revelaram a presença de efeito mediador do <i>stress</i> percebido e dos sintomas da depressão. • A subescala Ambiente revelou-se como preditora dos sintomas somáticos. Os resultados não revelaram a presença de efeito mediador do <i>stress</i> percebido e dos sintomas da depressão.
3	Feng, R. Y., Krygsman, A., Vaillancourt, T., & Vitoroulis, I. (2023)	“Experiences of racial microaggression among immigrant and Canadian-born young adults: Effects of double stigma on mental health and service use.”	Quantitativo corte transversal	<p>1280 participantes, divididos entre imigrantes de primeira geração (nascidos fora do Canadá) e jovens adultos nascidos no Canadá:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 36.1% são brancos - 15.0% são negros - 2.5% são hispânicos - 1.0% são indígenas - 16.7% são do Leste/Sudeste Asiático - 10.8% são do Sul da Ásia - 13.0% são do Médio Oriente - 0.7% são da categoria Outro - 3.6% são multirraciais - 0.6% não responderam. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perceber quais as diferenças na saúde mental, utilização de serviços, experiências com microagressões raciais e estigma percebido relativamente à saúde mental e à utilização de serviços entre imigrantes de primeira geração e jovens adultos nascidos no Canadá. • Perceber como este duplo estigma se relaciona com a doença mental e utilização de serviços de saúde 	<ul style="list-style-type: none"> • Questionário demográfico • Estigma percebido: <i>Stigma-9 Questionnaire</i> (STIG-9): é um questionário de 9 itens que avalia os aspetos cognitivos, comportamentais e afetivo do estigma percebido relativamente à saúde mental. • Atitudes relativas à procura de ajuda psicológica: <i>Attitudes towards Seeking Professional Psychological Help</i> (ATSPPH-Short Form): é um questionário de 10 itens que avalia as atitudes gerais relativas à procura de ajuda psicológica profissional. • Microagressões raciais: <i>Racial Microaggressions Scale</i> (RMAS-32): é uma 	<ul style="list-style-type: none"> • As experiências de microagressões raciais surgem significativamente correlacionadas com sintomas elevados de depressão e ansiedade. • As experiências de microagressão racial revelaram-se preditoras de uma variância única nos sintomas de ansiedade e depressão, de modo que mais experiências de microagressão racial mostraram-se associadas com maior ansiedade e maior depressão.

				mental.		<p>escala de 32 itens que avalia diferentes categorias de microinsultos e microinvalidações (Invisibilidade, Criminalidade, Baixo Rendimentos/Cultura Indesejável, Sexualização, Estrangeiro/Não Pertencente, Invalidações Ambientais).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedade: <i>Generalized Anxiety Disorder scale</i> (GAD-7): é uma medida de 7 itens que avalia sintomas de ansiedade. • Depressão: <i>Center for Epidemiologic Studies Depression Scale</i> (CES-D-10): é um instrumento utilizado para avaliar os sintomas de depressão. • Utilização dos serviços de saúde mental: foi medida utilizando duas questões binárias (0=não, 1=sim) baseadas em Downs and Eisenberg: “Nos últimos 12 meses, recebeu aconselhamento ou terapia para a sua saúde mental e emocional de um profissional de saúde?” e “Nos últimos 12 meses, tomou medicação prescrita para a sua saúde mental ou emocional?” 	
4	Farber, R., Wedell, E., Herchenroeder, L., Dickter, C. L., Pearson, M. R., & Bravo, A. J. (2021)	“Microaggressions and Psychological Health Among College Students: A Moderated Mediation Model of Rumination and Social Structure Beliefs”	Quantitativo	<p>549 estudantes pertencentes a minorias, sendo a maioria composta por:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 32,6% são Negros/Afroamericanos - 36,4% são Latinos/Hispânicos/de origem espanhola. <p>As restantes etnias são:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Índio americano/nativo americano - Asiáticos - Nativos havaianos - Outros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Examinar o impacto que o pensamento ruminante e individualista versus crenças coletivistas tem nas associações entre microagressões raciais/étnicas e piores resultados ao nível da saúde 	<ul style="list-style-type: none"> • Microagressões: <i>Racial and Ethnic Microaggressions Scale</i> (REMS-Checklist), composta por 45 itens, versão checklist, que avalia seis tipos distintos de microagressões: assunções de inferioridade; cidadãos de segunda classe e assunções de criminalidade; microinvalidações; 	<ul style="list-style-type: none"> • As microagressões na escola/local de trabalho surgem significativamente associadas com níveis elevados de pensamentos focados no problema e com sintomas depressivos e de <i>stress</i>, mas não com sintomas de ansiedade. • Os pensamentos

	<p>mental em estudantes do Ensino Superior não-brancos.</p>	<p>exotização/assunções de semelhança; microagressões ambientais e microagressões no local de trabalho e na escola. Foi considerada apenas a escala das microagressões no local de trabalho e na escola.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruminação: <i>Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ)</i>, composto por 20 itens. • Crenças de Individualismo/Coletivismo: <i>Horizontal and Vertical Dimensions of Individualism and Collectivism Scale</i>, composta por 32 itens. • Sintomas de ansiedade: <i>Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)</i>, composto por 16 itens. • Sintomas depressivos: <i>Center for Epidemiological Studies Depression-Revised (CESD-R)</i>, composto por 20 itens. • Sintomas de stress: <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>, composta por 14 itens. 	<p>focados no problema surgem significativamente associados com maiores níveis de sintomas depressivos, ansiosos e de <i>stress</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maiores níveis de microagressões na escola/local de trabalho surgem associadas com mais pensamentos focados no problema, o que, por sua vez, surge associado com níveis mais elevados de sintomas de afeto negativo. • O efeito indireto das microagressões na escola/local de trabalho nos resultados de saúde mental através dos pensamentos focados no problema foi maior entre os indivíduos que reportaram níveis elevados de individualismo vertical do que naqueles que reportaram menores níveis de individualismo vertical. • No que diz respeito à descoberta de que o efeito de mediação anteriormente referido é mais forte em estudantes com níveis de individualismo vertical mais elevados pode ter implicações na compreensão das
--	---	--	--

							<p>diferenças individuais nas estratégias de regulação das emoções.</p> <ul style="list-style-type: none"> Os resultados ao nível da mediação por parte dos pensamentos focados no problema são consistentes com a literatura existente, mas acrescentam dois aspetos importantes: <ol style="list-style-type: none"> 1) A subescala dos pensamentos focados no problema revelou esta característica de mediação pois é específica para as causas, consequências e sintomas do afeto negativo, que estão relacionados com os resultados de saúde mental; 2) A pesquisa anterior estava focada em minorias sexuais não universitárias e este estudo alargou essa pesquisa através da utilização de uma grande amostra de minorias raciais/étnicas universitárias.
5	Francois, S., Blakey, J., Stevenson, R., Walker, T., & Davis Jr, C. (2023)	“Navigating COVID-19 and racial trauma as a Black student at predominantly White institutions”	Quantitativo	295 estudantes afroamericanos que frequentam Instituições predominantemente brancas, com mais de 18 anos, com um curso nas seguintes áreas: aconselhamento, educação, lei, medicina, psicologia, saúde pública e trabalho social.	<ul style="list-style-type: none"> Examinar o impacto de lidar com o racismo diário no bem-estar de estudantes negros em 	<ul style="list-style-type: none"> Bem-estar: versão reduzida da <i>Warwick and Edinburgh Mental Well-being Scale</i> (SWEMWBS), que possui 7 itens e mede tanto o sentimento como os aspetos 	<ul style="list-style-type: none"> O <i>distress</i> devido à COVID surge negativamente correlacionado com o bem-estar, com os estudantes que reportam maior

	<p>Instituições predominantemente brancas e a forma como a pandemia de COVID-19 poderá ter exacerbado esse impacto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar a potencial influência protetora da pertença à escola e do ativismo antirracista. 	<p>funcionais de bem-estar mental positivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Microagressões raciais: <i>Racial and Ethnic Microaggressions Scale</i> (REMS), que está dividida em 6 subescalas, tendo sido utilizadas apenas duas neste estudo – Microinvalidações e Microagressões no Local de Trabalho e na Escola. • Distress relativo à COVID-19: <i>COVID-19 Adolescent Symptom and Psychological Experience Scale</i>, da qual foram utilizados 19 itens, correspondentes à subescala que avalia o afeto emocional devido à pandemia de COVID-19. • Sensação de pertença: <i>Sense of Belonging Scale</i> (SOBS), que possui 21 itens distribuídos por 3 escalas e permite avaliar aspectos da pertença dos estudantes no ambiente acadêmico. • Envolvimento em ativismo antirracista: <i>Antiracism Action Scale</i> (ARAS), que possui 18 itens e permite medir a probabilidade de se envolver em ações antirracistas após formação em ativismo antirracista. Divide-se em 3 subescalas: Ação Interpessoal, Ação Comum e Ação Mudança Política. 	<p><i>distress</i> devido à COVID a revelarem menor bem-estar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não surgiu nenhuma relação estatisticamente significativa entre as microagressões raciais e o bem-estar. • As microagressões raciais surgem positivamente associadas com o <i>distress</i> devido à COVID-19. • Estudantes que reportaram mais experiências com microagressões raciais tenderam a reportar mais <i>distress</i> relativo à COVID-19 e um maior envolvimento em ações antirracistas. • Os estudantes que reportaram uma sensação de pertença ao seu programa acadêmico reportaram melhor bem-estar mental. • Houve um efeito principal estatisticamente significativo para o <i>distress</i> relativo ao COVID, no qual este predisse um menor bem-estar. No entanto, não houve um efeito direto das microagressões raciais no bem-estar. Os resultados mostraram um efeito principal para a sensação de pertença, predizendo este um
--	--	---	---

- melhor bem-estar.
- Foi observada uma interação estatisticamente significativa entre as microagressões raciais e o *distress* relativo à COVID. Estudantes com maior *distress* relativo à COVID tenderam a reportar menor bem-estar conforme as microagressões raciais aumentavam. Embora não tenha sido feita essa hipótese, também foi observado como estudantes com menor *distress* relativo ao COVID tenderam a reportar melhor bem-estar conforme as microagressões raciais aumentavam.
 - Não foi encontrada nenhuma interação estatisticamente significativa entre a sensação de pertença dos estudantes ao seu programa acadêmico como amortecedora da influência negativa das microagressões raciais no bem-estar dos estudantes.
 - Embora a sensação de pertença tenha surgido diretamente associada com um maior bem-estar, não existe evidência de que sirva como amortecedor entre as microagressões raciais e o bem-estar,

							o que poderá ser explicado pelos baixos relatos, por parte da amostra do estudo, de microagressões raciais no contexto escolar (esta amostra foi recolhida em plena pandemia durante a qual o contato presencial com os colegas foi mínimo, o que poderá explicar este baixo número de microagressões, embora este número também possa ser explicado pelo facto de haver uma maior atenção ao racismo anti negros e mais apelos para a equidade e inclusão racial nas universidades após o assassinato de George Floyd).
6	Marks, L. R., Schimmel-Bristow, A., Harrell-Williams, L. M., & Hargons, C. (2022)	“Racial Discrimination and Risky Sex: Examining Cognitive-Emotional Factors in Black College Students”	Quantitativo	302 estudantes universitários negros	<ul style="list-style-type: none"> Examinar, utilizando dois modelos, os efeitos diretos e indiretos de discriminação racial aberta e das microagressões raciais em comportamentos sexuais de risco através de fatores cognitivo-emocionais (i.e., ansiedade, depressão, desesperança e hostilidade). 	<ul style="list-style-type: none"> Questionário demográfico Classe social subjetiva: <i>MacArthur Scale of Subjective Social Status</i>, constituída por um único item no qual os estudantes classificam o seu estatuto social percebido num escala de dez pontos. Microagressões raciais: <i>Inventory of Microaggressions Against Black Individuals (IMABI)</i>, composto por 14 itens, que avalia se a pessoa que respondeu experienciou microagressões específicas e quanto isso a deixou chateada. 	<ul style="list-style-type: none"> As microagressões raciais surgem direta e positivamente associadas com os comportamentos sexuais de risco. As microagressões raciais surgem relacionadas de forma indireta com comportamentos sexuais de risco através da hostilidade. Ou seja, mais especificamente, as microagressões raciais surgem significativa e positivamente

					<ul style="list-style-type: none"> • Discriminação racial aberta: Subescala <i>Threat and Aggression do questionário Perceived Ethnic Discrimination Questionnaire (PEDQ)</i>, sendo que esta subescala avalia experiências abertas/flagrantes incluindo ameaças verbais e atos de agressão devido à etnia da pessoa. • Comportamentos sexuais de risco: <i>Sexual Risk Survey (SRS)</i>, composto por 23 itens e avalia a frequência de comportamentos sexuais de risco nos últimos seis meses entre estudantes do Ensino Superior. • Ansiedade e depressão: Subescalas Ansiedade e Depressão, com 7 itens cada, <i>das Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21)</i>. • Desesperança: <i>Hopelessness Scale</i>, composta por 20 itens, que avalia o pessimismo em relação ao futuro. • Hostilidade: Subescala Hostilidade, com 8 itens, do <i>Aggression Questionnaire</i>. 	<p>associadas com a hostilidade que por sua vez surge significativa e positivamente associada com comportamentos sexuais de risco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contrariando as hipóteses estabelecidas, não se verificaram efeitos significativos indiretos através da ansiedade, depressão ou desesperança. • As microagressões raciais e a discriminação racial aberta surgiram significativa e positivamente relacionadas com a ansiedade, depressão, desesperança e hostilidade. 	
7	Marks, L. R., Stenersen, M., Adams, K., Lattimore, D., & Lee, B. C. (2023)	“Racial Microaggressions and Depression in Black College Students: The Role of Ethnic Identity”	Quantitativo	189 estudantes universitários negros	<ul style="list-style-type: none"> • O objetivo deste estudo é replicar as descobertas sobre a relação entre as microagressões raciais e a depressão numa amostra de estudantes universitários negros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Questionário demográfico; • Classe social subjetiva: <i>MacArthur Scale of Subjective Social Class</i> • Microagressões raciais: <i>Racial Microaggressions Scale (RMAS)</i> • Depressão: Subescala Depressão <i>da Depression, Anxiety, and Stress Scales-21 (DASS-21)</i> • Identidade étnica: <i>Multigroup Ethnic Identity Measure Revised (MEIM)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • As análises correlacionais revelaram relações positivas entre todas as 6 dimensões das microagressões raciais e a depressão. Cada dimensão das micro agressões raciais surge significativa e positivamente associada com sintomas de depressão em

							<p>estudantes universitários negros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A identidade étnica moderou significativamente a relação entre a dimensão Baixo desempenho/Cultura indesejável das microagressões raciais e os sintomas de depressão. A identidade étnica fortaleceu a relação entre esta dimensão e os sintomas de depressão. A identidade étnica não modificou significativamente a relação entre as dimensões das microagressões raciais Criminalidade, Invalidações ambientais, Estrangeiro, Invisibilidade e Sexualização e os sintomas da depressão. • Foi encontrada uma relação negativa significativa entre a identidade étnica e os sintomas de depressão.
8	Anglin, D. M., & Lui, F. (2023)	“Racial microaggressions and major discriminatory events explain ethnoracial differences in psychotic experiences.”	Quantitativo	955 estudantes não graduados, negros/afroamericanos/descendentes de Africanos ou imigrantes de primeira ou segunda geração.	<ul style="list-style-type: none"> • Examinar as diferenças étnicas/raciais em Experiências Psicóticas numa amostra diversa de adultos emergentes num contexto urbano; • Examinar se duas formas de racismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Questionário com questões sociodemográficas • Experiências psicóticas: foi utilizada a sub escala positiva de 45 itens do <i>Prodromal Questionnaire-Likert</i> (PQ-Likert) que mede os sintomas psicóticos positivos atenuados experimentados na ausência do álcool 	<ul style="list-style-type: none"> • O efeito indireto do grupo étnico/racial branco versus negro nas experiências psicóticas através das experiências de discriminação foi significativamente diferente de zero, tendo o mesmo acontecido nos mesmos grupos através das

				<p>explicam, de forma independente, as diferenças étnicas/raciais em Experiências Psicóticas utilizando modelos explicativos de mediação.</p>	<p>drogas e outras medicações durante o último mês. Também avalia se cada experiência causou <i>distress</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principais experiências discriminatórias auto relatadas: foi utilizado o instrumento <i>Experiences of Discrimination</i> (EOD), que engloba o número de domínios diferentes nos quais os respondentes relatam discriminação devido à raça etnia ou cor e a frequência dessas ocorrências. As áreas avaliadas incluem: escola, procura de emprego, trabalho, encontrar uma casa, obtenção de cuidados médicos, o serviço nas lojas, obter créditos ou empréstimos, na rua, da polícia ou nos tribunais. • Microagressões raciais: foi utilizada a escala <i>Racial and Ethnic Microaggressions Scale</i> (RMES), composta por 45 itens e que mede as experiências auto relatadas de microagressões raciais. • Grupo étnico/racial com que se identifica: foi avaliado com a questão “escolha uma categoria que defina melhor a forma como se vê” e são dadas várias opções de resposta. 	<p>microagressões raciais. De forma semelhante o efeito indireto do grupo étnico/racial latino versus negro nas experiências psicóticas através das experiências de discriminação foi significativamente diferente de zero, tendo o mesmo acontecido nos mesmos grupos através das microagressões raciais.</p>	
9	Lui, P. P. (2020)	“Racial microaggression, overt discrimination, and distress: (In) direct associations with psychological adjustment.”	Quantitativo	<ul style="list-style-type: none"> • 713 estudantes pertencentes a minorias étnicas/raciais: <ul style="list-style-type: none"> ○ 398 asiático-americanos (55,5% imigrantes de primeira geração) ○ 133 afroamericanos (6,8% imigrantes de primeira geração) ○ 182 latino- 	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar as associações entre ajustamento psicológico e micro agressões raciais e discriminação aberta. • Caracterizar as relações entre as 	<ul style="list-style-type: none"> • Discriminação racial aberta: <i>Everyday Discrimination Scale</i> (EDS), composta por 10 itens e que mede as experiências dos inquiridos com discriminação racial aberta no seu dia-a-dia ao longo dos últimos 6 meses. • Discriminação racial 	<ul style="list-style-type: none"> • Os estudantes afro americanos revelaram uma maior intensidade de discriminação racial aberta do que os latino e asiático-americanos. Os afro americanos também reportaram maiores

	<p>americanos (24,2% imigrantes de primeira geração)</p>	<p>experiências relativas ao racismo e os resultados da ajustamento que são únicos devido a influência do traço neuroticismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Examinar o caminho indireto subjacente às associações entre racismo e ajustamento psicológico. 	<p>subtil: <i>Revised 28-item Racial and Ethnic Microaggressions Scale</i> (R28REMS), composta por 28 itens que mede as experiências dos inquiridos com discriminação racial subtil nos últimos 6 meses, em seis áreas – assunção de inferioridade, cidadão de segunda classe/assunção de criminalidade, assunção de similaridades, microinvalidações e microagressões dos media.</p> <ul style="list-style-type: none"> Neuroticismo: <i>Mini-International Personality Item Pool</i> (IPIP) Neuroticism Scale, que inclui quatro itens que medem as diferenças individuais na emotividade negativa. Distress: <i>Kessler Psychological Distress Scale</i> (K6), composto por seis itens que avaliam o <i>distress</i> subjetivo e não específico, durante o último mês. Depressão e Ansiedade: <i>Patient Health Questionnaire for Depression and Anxiety</i> (PHQ-4), composto por quatro itens que medem os sintomas internalizados associados à depressão e ansiedade no último mês. Uso perigoso do álcool: <i>Alcohol Use Disorders Identification Test</i> (AUDIT), composto por dez itens que medem os níveis de utilização perigosa do álcool durante os últimos seis meses e pode ser utilizado para avaliar a probabilidade de existência de perturbações relativas ao uso do álcool. 	<p>níveis micro agressões raciais. No que diz respeito aos resultados de ajustamento psicológico, os latino-americanos revelaram maiores níveis de consumo de álcool do que os asiático e afroamericanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> As correlações entre as micro agressões e o <i>distress</i> psicológico foram mais pequenas entre afroamericanos do que entre asiático e hispânico-americanos. Não houve diferenças nas correlações dos grupos raciais entre micro agressão e afeto negativo. Entre indivíduos que consumiram álcool nos últimos 6 meses, as variáveis do racismo surgiram como estatisticamente significativas em associação com problemas de bebida apenas entre os asiático-americanos. A microagressão e a discriminação aberta surgiram positivamente associadas com o <i>distress</i> psicológico, mesmo depois de ter em conta o traço neuroticismo nos estudantes asiático-americanos. O neuroticismo é responsável pela maior parte da
--	--	--	--	--

variância no afeto negativo entre asiático americanos. Microagressão mais intensa surgiu associada com maiores níveis de consumo de álcool e problemas de bebida, mesmo quando o neuroticismo e a discriminação aberta estavam incluídas no modelo. A microagressão surgiu associada com maiores níveis de afeto negativo, consumo de álcool e problemas psicológicos, através do *distress* psicológico, mesmo depois de controlar o traço neuroticismo.

- Na população afro americana deste estudo, assim que o neuroticismo foi incluído nos modelos, nem a microagressão nem a discriminação aberta surgiram como estatisticamente significativas ao ter em conta variâncias no *distress* psicológico, no afeto negativo no consumo de álcool. A microagressão não previu direta ou indiretamente as variações de afeto negativo, consumo de álcool e problemas com a bebida.
- Embora a microagressão e a discriminação aberta

							tenham surgido diretamente associadas com o <i>distress</i> psicológico, este não foi responsável pelas variações do consumo de álcool e dos problemas de bebida.
							<ul style="list-style-type: none"> De um modo geral, a microagressão racial foi mais consistentemente associada à internalização e externalização de sintomas entre os asiático-americanos, enquanto a discriminação aberta surgiu mais provavelmente relacionada à internalização de sintomas entre os latino-americanos. Em contraste, as experiências com formas manifestas e subtis de racismo surgiram fortemente relacionadas com estes resultados de ajustamento entre os afro-americanos.
10	Choi, S., Weng, S., Park, H., Lewis, J., Harwood, S. A., Mendenhall, R., & Huntt, M. B. (2021)	“Sense of belonging, racial microaggressions, and depressive symptoms among students of Asian descent in the United States.”	Quantitativo	<ul style="list-style-type: none"> 1,710 estudantes de diversas raças/etnias, tendo os investigadores, de acordo com os propósitos do estudo, focado nos 553 estudantes que são asiáticos e asiático-americanos. 	<ul style="list-style-type: none"> Examinar as relações entre as microagressões raciais e os sintomas depressivos entre estudantes de ascendência asiática numa universidade predominantemente branca; Examinar as associações entre 	<ul style="list-style-type: none"> Microagressões raciais: <i>Racial Microaggressions in Higher Education Scale</i>, uma escala desenvolvida pelos investigadores, composta por 14 itens, que avalia a frequência das microagressões raciais vividas nos ambientes do Ensino Superior, incluindo microinsultos, microagressões sobre inferioridade intelectual e microagressões sobre 	<ul style="list-style-type: none"> Foi encontrada uma correlação significativa e positiva entre a frequência das microagressões raciais e os sintomas depressivos, o que sugere que quanto maior o número de experiências de microagressões raciais, maior o número de sintomas

		<p>microagressões raciais e a sensação de pertença;</p> <ul style="list-style-type: none"> Examinar se a sensação de pertença modera a relação entre microagressões raciais e sintomas depressivos. 	<p>invisibilidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> Sensação de pertença: <i>Perceived Cohesion Scale</i> (PCS), composta por 6 itens, que avalia a coesão e sensação de pertença percebidas pelo estudante. Sintomas depressivos: Uma versão adaptada da <i>Center for Epidemiologic Studies Depression Scale-Revised</i>, tendo sido utilizado 12 itens que avaliam o humor depressivo e os sintomas cognitivos e físicos da depressão e a frequência com que os estudantes os experienciaram durante o tempo em que frequentaram a universidade. 	<p>depressivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Foi encontrada uma correlação significativa e negativa entre a sensação de pertença e os sintomas depressivos. O mesmo tipo de correlação foi encontrada entre a sensação de pertença e as microagressões raciais. Foi encontrado um efeito moderador da sensação de pertença na relação entre as microagressões raciais e os sintomas depressivos. O impacto das microagressões raciais nos sintomas depressivos revelou-se mais fraco quando a sensação de pertença se revelou mais baixa. O estudo revelou que possuir uma sensação de pertença mais elevada não suavizou os efeitos prejudiciais das microagressões raciais, ou seja, estes estudantes revelaram mais sintomas depressivos quando experienciaram microagressões raciais. Embora o papel amortecedor da sensação de pertença não tenha sido comprovado, foi demonstrado o seu efeito positivo direto contra o nível de sintomas depressivos
--	--	--	---	--

							entre estudantes de ascendência asiática.
11	Miller, A. N., & Orsillo, S. M. (2020)	“Values, acceptance, and belongingness in graduate school: Perspectives from underrepresented minority students.”	Quantitativo	<ul style="list-style-type: none"> 436 estudantes que se identificam como membros de grupos raciais e étnicos sub-representados, em programas de doutoramento nos Estados Unidos: 42,7% são negros, 26,6% são hispânicos/latinos e 24,7% são multirraciais. Dentro do grupo multirracial: 56,3% são brancos, 33% são negros, 35% são hispânicos/latinos, 20,4% são nativos da Índia/Alasca e 15,5% são asiáticos. 	<ul style="list-style-type: none"> Explorar se existe impacto por parte dos fatores de <i>stress</i> étnicos e raciais, sensação de pertença, aceitação e vida valorizada no funcionamento psicológico de estudantes universitários de doutoramento pertencentes a minorias sub-representadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Variáveis demográficas: Uma versão adaptada do <i>UMass Boston Comprehensive Demographic Questionnaire</i>, que avalia características demográficas como o sexo, identidade de gênero, orientação sexual, práticas espirituais, status socioeconômico e origem racial e étnica. Exposição e avaliação de eventos racistas: <i>The Schedule of Racist Events (SRE)</i>, composto por 18 itens e que avalia a exposição a eventos racistas recentes e ao longo da vida e a avaliação de <i>stress</i> desses eventos. Neste estudo, apenas foi avaliada a frequência atual e a questão foi adaptada para englobar apenas o tempo durante o qual o estudante esteve matriculado. Microagressões raciais: <i>Revised 28-Item Racial and Ethnic Microaggressions Scale (REMS28)</i>, composta por 28 itens, que avalia a frequência da exposição a microagressões raciais. Sensação de pertença: <i>The Campus Connectedness Scale (CCS)</i>, composta por 14 itens, é uma medida de autorresposta que avalia quão conectado ou desconectado um estudante se sente da comunidade do campus. Aceitação: <i>Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)</i>, composta por 20 	<ul style="list-style-type: none"> A frequência de exposição a experiências racistas e microagressões surgiram significativa e positivamente correlacionadas com o <i>stress</i>, ansiedade e depressão, ou seja, conforme os níveis destes <i>stressores</i> raciais aumentavam, os níveis de <i>distress</i> psicológico auto relatado também aumentaram. A sensação de pertença surgiu significativa e negativamente correlacionado com as subescalas do funcionamento psicossocial, ou seja, quanto maior a sensação de pertença, menores os níveis de depressão, ansiedade e <i>stress</i>.

						<p>itens e avalia dois componentes de mindfulness – consciência do momento presente e aceitação, tendo sido administrada neste estudo apenas a escala da aceitação.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valores: <i>Valued Living Questionnaire (VLQ)</i>, composta por 20 itens e é um questionário de autorresposta que avalia a vida valorizada dos participantes e até que ponto estes contactam com os seus valores no quotidiano. • Funcionamento psicossocial: <i>Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21)</i>, composta por 21 itens e avalia a depressão, ansiedade e stress. 	
12	Davenport, M. A., Landor, A. M., Zeiders, K. H., Sarsar, E. D., & Flores, M. (2021)	“Within-person associations between racial microaggressions and sleep among African American and Latinx young adults.”	Quantitativo	<ul style="list-style-type: none"> • 140 estudantes universitários: - 62,1% são afroamericanos; - 37,9% são hispânicos/latinos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Examinar a contribuição das microagressões raciais nas desigualdades na saúde do sono em estudantes universitários, através da lente da <i>Critical Race Theory</i> e numa abordagem de variabilidade intrapessoal, ou seja, foram medidos os aumentos e diminuições nas microagressões raciais dentro de um indivíduo e o seu impacto nos seus próprios comportamentos de sono. 	<ul style="list-style-type: none"> • Microagressões raciais: <i>Racial and Ethnic Microaggressions Scale (REMS)</i>, composta por 35 itens e avalia as declarações subtis e comportamentos que comunicam mensagens negativas às pessoas de cor e é composta por cinco subescalas: Assunções de Inferioridade; Cidadão de Segunda Classe e Assunções de Criminalidade; Microinvalidações; Exotização e Assunções de Similaridade; Local de Trabalho/Escola. • Sintomas depressivos: Versão reduzida, de 8 itens, da <i>The Center for Epidemiological Studies Depression scale (CES-D)</i>, que avalia os sintomas depressivos e a frequência com que os experienciaram nos últimos sete dias. 	<ul style="list-style-type: none"> • No que diz respeito à latência de início de sono, foi encontrado um efeito de variabilidade intrapessoal significativo das microagressões raciais. Ou seja, nas semanas em que os indivíduos relataram maiores níveis de microagressões raciais (quando comparados com os seus níveis médios), relataram também maiores durações de início de sono. • As microagressões raciais, ao nível da variabilidade intrapessoal, não surgiram associadas com as durações totais do sono.

					<ul style="list-style-type: none"> • Saúde do sono: Através de três itens, um para cada uma das seguintes variáveis: latência de início de sono (SOL), tempo total de sono reduzido (TST) e pior qualidade do sono (SQ). 	<ul style="list-style-type: none"> • Foi encontrado um efeito de variabilidade intrapessoal das microagressões raciais na qualidade do sono, pois nas semanas em que os indivíduos relataram maiores nível de microagressões, reportaram pior qualidade do sono. • As instituições de Ensino Superior e os profissionais de saúde relevantes devem estar alerta para a influência das microagressões raciais nos padrões de sono. 	
13	Robinson-Perez, A. (2021)	“The heaviest thing for me is being seen as aggressive’: the adverse impact of racial microaggressions on Black male undergraduates’ mental health.”	Qualitativo – abordagem fenomenológica heurística	<ul style="list-style-type: none"> • 15 estudantes negros do sexo masculino, que frequentam uma universidade pública do nordeste dos Estados Unidos: 10 estudantes participaram nas entrevistas semiestruturadas aprofundadas e 5 outros estudantes participaram nos grupos focais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar as experiências vividas com microagressões raciais e as subseqüentes percepções e efeitos na saúde mental de estudantes negros do sexo masculino, que frequentam instituições predominantemente brancas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas semiestruturadas aprofundadas e grupos focais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Foram encontrados três temas principais: <ol style="list-style-type: none"> 1) Pertença e Segurança <ul style="list-style-type: none"> - O contexto do espaço onde estão inseridos é fundamental quando se considera o impacto das microagressões: <ul style="list-style-type: none"> - Durante os últimos cinco anos, o clima racial no campus e as propostas políticas na América originaram tensão e expandiram a divisão racial; - Durante este tempo, os participantes experienciaram microagressões visuais e macroagressões, tanto no campus como fora dele. - Os participantes revelaram como não

se sentiram seguros e se sentiram angustiados e sem a certeza de estarem protegidos naquela instituição;

- Os participantes descreveram como foi importante ter espaços de compensação (counterspaces) durante este período para poderem processar o que sentiam e reunir forças em conjunto para poderem perseverar;
- Embora os microataques tenham ocorrido com menor frequência, tiveram muita importância e alguns estudantes relataram ter-se sentido fisicamente ameaçados.

2) O peso da masculinidade “negra” – o peso refere-se ao fardo significativo envolvido no contínuo sofrimento psicológico e desafio social dos estereótipos raciais construídos sobre os homens negros, através dos quais eles são considerados perigosos ou criminosos:

- Alguns participantes

revelaram a importância da sua orientação sexual e como esta identidade informa as suas experiências e as percepções dos outros em relação a eles mesmos;

- Os participantes do estudo expressaram sentir-se confusos ou dilacerados sobre como representar a masculinidade.

3) Esconder a dor e avançar:

- Os participantes descreveram como os pensamentos sobre as microagressões eram frequentemente prejudiciais ao seu funcionamento emocional e físico;
- Os participantes revelaram como as experiências com microagressões muitas vezes persistiam e causavam algum grau de desconforto psicológico ou angústia;
- Os participantes descreveram que a forma mais comum de lidar com os seus sentimentos era afastá-los e continuar o seu dia, de modo a evitar sentir o desconforto emocional.
- Alguns participantes

admitiram ter usado substâncias como um mecanismo de *coping*, para entorpecer os sentimentos e gerir o seu humor depois de experienciar uma microagressão.
- Alguns participantes partilharam experiências positivas com aconselhamento profissional de saúde mental no campus ou durante suas experiências de Ensino Secundário.