O impacto do racismo na autoestima de mulheres negras no contexto brasileiro

The impact of racism on the self-esteem of black women in the brazilian context

El impacto del racismo en la autoestima de las mujeres negras en el contexto brasileño

Júlia Volpato Mariano[1]

Marcelo Vinícius Costa Amorim[2]

Resumo: A presente pesquisa, de abordagem qualitativa e levantamento bibliográfico, discute o impacto do racismo na autoestima da mulher negra. A hipótese de trabalho centra-se na ideia de que a mulher negra vê-se em um lugar de não pertencimento diante da cultura brasileira racista. Justificamos nossa investigação por compreender a necessidade de formular estratégias de enfrentamento para lidar com o racismo, assim articulamos o papel da psicologia na promoção da saúde mental das mulheres negras. Buscamos examinar como o racismo funciona enquanto força social sobre as mulheres no Brasil contemporâneo. Especificamente refletimos sobre efeitos psicossociais do racismo na construção da autoestima da mulher negra e suas estratégias de enfrentamento diante a discriminação racial. Nossos resultados reforçam que o racismo limita as possibilidades das vivências concretas e subjetivas de mulheres negras. A autoestima da mulher negra relaciona-se com sentimentos de inferioridade, inadequação e de invalidação do bem-viver. Vimos que o racismo tende a fortalecer disfuncionalidades como abuso de álcool e/ou outras drogas. Noutro sentido, a negritude enquanto processo de resistência, consegue se expressar de maneira afirmativa contrapondo o racismo. As publicações científicas sobre aspectos raciais e saúde mental carecem de um debate ainda mais profundo sobre a prática psicológica referente às pacientes negras, o que pode comprometer a formação em seu amplo sentido.
Palavras-chave: Racismo, Mulheres Negras, Identidade, Autoestima, Psicologia.

Abstract: This research, with a qualitative approach and a bibliographic review, discusses the impact of racism on the self-esteem of black women. The working hypothesis centers on the idea that black women see themselves in a place of non-belonging within a racist brazilian culture. We justify our investigation by recognizing the need to formulate coping strategies to deal with racism, thus articulating the role of psychology in promoting the mental health of black women. We aim to examine how racism functions as a social force on women in contemporary Brazil. Specifically, we reflect on the psychosocial effects of racism on the construction of black women's self-esteem and their coping strategies in the face of racial discrimination. Our results reinforce that racism limits the possibilities of both the concrete and subjective experiences of black women. The self-esteem of black women is linked to feelings of inferiority, inadequacy, and the invalidation of well-being. We found that racism tends to strengthen dysfunctions such as alcohol and/or drug abuse. On the other hand, black identity as a process of resistance is able to express itself affirmatively, countering racism. Scientific publications on racial aspects and mental health still lack a deeper debate about psychological practice concerning black patients, which may affect training in its broadest sense.
Keywords: Racism, Black women, Identity, Self-esteem, Psychology.

[1] *Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdades Integradas da América do Sul (INTEGRA). Orcid: https://orcid.org/0009-0002-5475-2200. E-mail: juliavolpato12320@gmail.com.*

[2] *Mestre em Estudos da Linguagem. Professor da Faculdades Integradas da América do Sul (Caldas Novas - GO). Professor substituto do curso de Psicologia da Universidade Federal de Catalão (UFCAT). Orcid: https://orcid.org/0000-0001-8916-7779. E-mail: m.viniciuh@gmail.com.*

Resumen: Esta investigación cualitativa, basada en un estudio bibliográfico, analiza el impacto del racismo en la autoestima de las mujeres negras. La hipótesis de trabajo se centra en la idea de que las mujeres negras se ven en un lugar de no pertenencia frente a la cultura racista brasileña. Justificamos nuestra investigación en la necesidad de formular estrategias para enfrentar el racismo, articulando así el papel de la psicología en la promoción de la salud mental de las mujeres negras. Buscamos examinar cómo el racismo opera como una fuerza social sobre las mujeres en el Brasil contemporáneo. Específicamente, reflexionamos sobre los efectos psicosociales del racismo en la construcción de la autoestima de las mujeres negras y sus respuestas a la discriminación racial. Nuestros resultados refuerzan que el racismo limita las posibilidades de experiencias concretas y subjetivas de las mujeres negras. La autoestima de las mujeres negras está relacionada con sentimientos de inferioridad, inadecuación e invalidación del buen vivir. Percibimos que el racismo mantiene disfuncionalidades como el abuso de alcohol y/u otras drogas. Por otro lado, la negritud, como proceso de resistencia, consigue expresarse de forma afirmativa, oponiéndose al racismo. Las publicaciones científicas sobre aspectos raciales y salud mental carecen de un debate aún más profundo sobre la práctica psicológica en relación con los pacientes negros, lo que podría poner en peligro la formación en su sentido más amplio.
Palavras-clave: Racismo, Mujeres negras, Identidad, Autoestima, Psicología.

1 Introdução

Esta pesquisa visa discutir o racismo enquanto influência na construção da autoestima de mulheres negras no contexto brasileiro.

Relembramos o sistema escravocrata sistematizado pelos dominantes europeus, ao escravizar os africanos e retirá-los de maneira forçada de suas terras, trazendo-os para um território que até então era desconhecido, atual Brasil, demarcou no imaginário social a forma de tratamento, os padrões de interação e engendrou a relação entre raça negra e posição social subalterna (Souza, 2021).

Desde o período de colonização, corpos negros foram coisificados e animalizados pelos colonizadores (Gomes, 2002). Observa-se que a história estruturante do Brasil é construída pela escravização de parte do povo africano - além dos povos indígenas - e das relações de poder onde o sujeito branco domina os escravizados. Para Gomes (2002), o processo de objetificação do corpo negro, durante o período colonial, não se limitava apenas na condição de trabalho escravo, mas ainda nas relações de tratamento senhores-escravizados, por meio de manipulação e violências como castigos corporais. No caso das mulheres negras, ainda se adicionava a prática do estupro.

Lugones (2020, p. 57) aciona a leitura sobre a colonialidade ao qual extrapola a "classificação racial", fenômeno que "atravessa o controle do acesso ao sexo, a atuoridade coletiva, o trabalho e a subjetividade/intersubjetividade. Para a autora, a colonialidade funciona como sistema de poder amplo controlando a própria produção de conhecimento que orienta as relações intersubjetivas.

A colonialidade data do período de escravidão, constroi-se a representação do corpo negro como um material descartável e desumanizado. A colonialidade é força motriz da lógica capitalista para qualificar certas etnias enquanto primitivos, processo de exclusão de poder político (Lugones, 2020). Cumpre retirar o negro da categoria humana e colocá-lo como um animal irracional, com a intenção de perpetrar o tratamento hostil e utilizá-lo da maneira que o processo colonial racista propunha (Siqueira; Santos, 2020). Os estudos de Oliveira, Meneghel e Bernardes (2009), ao analisarem a representação do corpo negro identificaram que a hiperssexualização, objetificação e animalização do corpo negro vêm sustentando à séculos um imaginário social que insensibiliza e legitima violações físicas, psicológicas e afetivas a esse sujeito até os dias atuais. É relevante destacar que o conceito de animalização e objetificação é retratado pela desumanização do ser humano com a intenção de perpetrar as atrocidades que o processo colonial propõe. Dessarte, o negro possui a marca social da subalternidade selada em seu corpo pelo ideal da branquitude.

Cida Bento (2022) expõe o conceito de pacto narcísico da branquitude sendo descrito como um contrato silencioso que mantém o lugar de privilégios e poder entre descendentes europeus brancos. O pacto possui como característica principal a autopreservação do padrão universal branco. Este componente conserva a ideia de que a herança histórica inscreveu na subjetividade coletiva a supremacia branca como merecedora do lugar privilegiado que ocupam diante de uma falsa ideia de meritocracia.

A branquitude nasce do processo de colonização como detentora do bom e do civilizatório, define o significado de si e do outro, diferente, usando os africanos como principal modelo de contraposição. É importante ressaltar que o pacto narcísico da branquitude reprime aquilo que foi intolerável para ser relembrado pelo coletivo, gerando esquecimento e distorções da memória ancestral das violências que os colonizadores cometeram aos escravizados, abolindo sentimentos de sofrimento e vergonha (Bento, 2022).

O dispositivo colonial moderno buscou sustentar as “fêmeas racializadas” em suas de “diferentes versões de mulher”, assim o estupro de “mulheres índias ou de escravas africanas coexistiu com o concubinato” (Lugones, 2020, p. 74). A ideologia do branqueamento auxilia as forças racistas se tornarem sofisticadas a ponto de “manter negros e índios na condição de segmentos subordinados no interior das classes mais exploradas” (Gonzalez, 2020, p. 119). A noção de branquitude para Gonzalez (2020) consiste naquilo que resulta do funcionamento de comunicação de massa, ou seja, a produção do desejo de “ser branco”.

A branquitude é desdobramento do mecanismo de poder que se caracteriza como o modelo ideal de beleza branco, o sucesso é possuir o corpo branco (Santos; Costa, 2023). O

racismo na história brasileira está associado à branquitude, assim se privilegia a população branca, superior, e se oprime a comunidade negra, inferior e desvalorizada, obrigada a cumprir papeis sociais de servidão ao branco (Souza, 2021).

Compreende-se que o Brasil se tornou território "habitado" por sólidas maquinarias de poder como a branquitude e o racismo, forças sociais que influenciam como os brasileiros se relacionam nos diferentes contextos do cotidiano atual.

Para compreender a constituição da posição do negro e do branco é necessário revisitar a infância, onde a criança entra em contato com a cultura, e é ensinada não apenas pela figura materna e pelas palavras, mas também por terceiros exteriores a essa relação que ditam as regras da comunidade, o proibido, o permitido, os deveres e os direitos, e ainda o que é passível de afeto ou de expressão para garantir seu direito à sobrevivência naquela coletividade (Souza, 2021). Considerando que o ideal de beleza é o cabelo liso e a cor de pele branca, tendo como principais modelos de representatividade ainda atual, a mulher negra, desenvolve-se buscando encaixar-se em um padrão social que foge às suas características biológicas, com o objetivo de pertencimento, aceitação e acesso para um lugar social mais privilegiado, buscando alcançar este lugar de estima (Santos et al, 2023).

A hipótese deste estudo centra-se na mulher negra, ao qual possui sua existência entrecortada pela coercitividade em construir-se em um lugar de não pertencimento. Compreendemos que é possível a mulher passar a observar seus atributos físicos e estéticos por perspectiva negativa. Assim, acaba criando afetos e dimensão subjetiva pautada na estranheza e inadequação de si mesma. Diante da internalização do discurso da branquitude que "desumaniza o sujeito negro, este tenta ser um sujeito branco para aceitação e pertencimento social, negando assim seu local de construção de autoestima, seu corpo.

O tema deste trabalho se específica na relação entre racismo e autoestima das mulheres negras no contexto Brasileiro. Assim esta pesquisa se justifica mediante sua relevância para formação e trabalho prático dos profissionais de psicologia, estes que necessitam de um olhar cuidadoso e humanizado para as mulheres que são acolhidas. Para além disso, debater sobre questões raciais nos ajuda a compreender certos determinantes sociais e conseguinte lutar pela construção de uma sociedade justa e democrática.

Entende-se que a atividade do profissional de psicologia é sustentada por uma base teórica sólida de capacitação profissional pautado na ética. Noutro sentido, destaca-se o esforço de compreender o indivíduo em sua vida cotidiana, na realidade concreta, só assim se pode compreender o ser humano além da perspectiva biológica, permeando questões também

psicológicas e sociais, estas nas quais são construídas maneiras de compreender o mundo, os outros e a si próprios.

Torna-se pertinente compreender como o racismo influencia na construção da autoestima de mulheres negras, perpassadas por dois indicadores, estes os quais se caracterizam como raça e gênero. Nossa pesquisa possui a intenção de agregar conhecimento para a atuação do profissional de Psicologia, auxiliando em uma percepção e escuta específica para o sofrimento gerado pelo racismo, contribuindo com o aprimoramento profissional, princípio fundamental do Código de Ética do Psicólogo (CFP, 2005).

O objetivo geral deste estudo consiste em examinar como o racismo funciona enquanto força social sobre as mulheres no Brasil contemporâneo. Os objetivos específicos se distribuem da seguinte forma; a) Investigar os efeitos psicossociais do racismo na construção da autoestima da mulher negra; b) Identificar estratégias de enfrentamento utilizadas por mulheres para lidar com os impactos do racismo na autoestima e o enfrentamento da discriminação racial. c) Descrever o papel da psicologia frente a promoção da saúde mental e o fortalecimento da autoestima de mulheres negras.

Este estudo se constitui sobre o ponto de vista que o ser humano em sua totalidade é o principal tema de estudo da Psicologia. Destacamos a dimensão biopsicossocial. O princípios descritos no Código de Ética do Psicólogo norteiam a conduta desse profissional para promover a qualidade da prática e promoção de qualidade de vida para a população, contribuindo para a eliminação de quaisquer formas de violência e opressão (CFP, 2005). Dentro dessas formas de violência e opressão que devem ser eliminadas, pode-se descrever o racismo mencionado anteriormente, que ao nosso ver, contribui como uma das principais forças sociais causadoras de baixa autoestima e sofrimento significativo para pessoas negras. Especificamente, neste estudo, colocamos em foco as mulheres negras.

2 Métodos

Via método qualitativo analisamos a realidade social a partir de fenômenos, interpretando os valores, representações e ações humanas (Minayo, 2009). Nessa abordagem visamos explorar e aprofundar “no mundo dos significados” (Minayo, 2009, p. 22).

Esta pesquisa ainda se compõe por revisão bibliográfica de alguns trabalhos mais recentes. Conforme Gil (2008, p. 50), tal modalidade se constitui a partir de uma diversidade de materiais já elaborados e publicados, permitindo a “cobertura de uma gama de fenômenos” sendo “indispensável nos estudos históricos”.

Na tentativa de fundamentar as reflexões com trabalhos mais recentes, foi feito um levantamento na plataforma *Scielo - Brasil*, a partir do termo "racismo mulher". Considerando as publicações em língua portuguesa do ano de 2023, foram encontrados o total de 13 estudos, estes subsidiaram em parte a nossa articulação teórica.

Outros livros e textos foram adicionados na discussão dado a sua relevância sobre o tema. Em destaque, foram analisados e considerados os trabalhos de Souza (2021) e Ribeiro (2018), Gonzalez (2020), Bento (2022), autoras brasileiras que contribuem para a compreensão das vivências subjetivas da mulher negra no contexto brasileiro.

3 Fundamentação teórica

Conforme alguns estudos que tematizam a intersecção entre gênero e raça, pode-se destacar a mulher negra enquanto objeto de desumanização. Segundo Djamila Ribeiro (2018), filósofa atuante nos estudos de feminismo negro, o amor é um direito que foi negado à mulher negra. Foi construído certa branquitude que implica uma série de sanções a mulher negra, esta, só será liberta caso seja subalterna, passiva, esforçada e atenciosa aos interesses do outro, submersa no sentimento reconhecido de inferioridade e a postura de evitação criada para o sujeito negro na sociedade brasileira.

O branco age como dominante, ostensivo e autoritário (Souza, 2021). Dessarte, a mulher negra não é ensinada a amar a si próprio pela negação do outro de ser o que se é e por ser silenciada por séculos. As violências raciais e de gênero, bem como as angústias geradas são resultado de múltiplos fatores. Por exemplo, o continuum de cor, descrito por Souza (2021), que é definido como a ideia de que quanto maior a brancura, maiores são as possibilidades de alcançar algum prestígio social. Santos et al (2023) retratam o cenário cujo a cor define o nível de desvalorização e violência, quanto mais melanina na pele maior a opressão, inclui-se papeis sociais, contexto familiar e mercado de trabalho.

Existe o mito da democracia racial, apresentado por Souza (2021), que passa a ideia de que todas as raças são iguais e são tratadas da mesma maneira, oculta a questão racial impedindo a resolução do problema, visto que não há possibilidades de encontrar soluções e estratégias para uma questão que é tida como inexistente. É percebido que ser mulher negra é afirmação política, ou seja, é tornar-se mulher por intermédio de posicionamentos multifatoriais em seus múltiplos papéis sociais, dados no imaginário das pessoas, construído majoritariamente pelas perspectivas masculinas e brancas e na visão de cada mulher que vive seu corpo e suas experiências. A ideologia do branqueamento supervaloriza o corpo branco, "se constitui como

pano de fundo dos discursos que exaltam o processo da miscigenação como expressão mais acabada" do famigerado mito da democracia racial (Gonzalez, 2020).

O sistema meritocrático que defende que o esforço de cada sujeito seria responsável por determinar seu lugar na sociedade, tal como o mito da democracia racial, visam a negação do racismo, perpetuando desigualdades sociais. Isto porque estas concepções desconsideram as consequências na vida dos envolvidos em uma história social construída ao longo de mais de 500 anos de colonização e escravização (Bento, 2022).

A realidade social ainda apresenta os estigmas e estereótipos criados pelo machismo, que adicionado ao racismo mantém o tratamento desumano tornando as mulheres negras mero objetos mercantilizados (Ribeiro, 2018). Compreende-se que estas generalizações instituem a criação de papeis de gênero para manutenção política, negando-se a humanidade dessas mulheres e oprimindo a singularidade do sujeito, o colocando como objeto universal, influenciando no processo que dá contornos a sua autoestima, ou seja, como as mulheres enxergam a própria existência.

A autoestima é um construto ligado às crenças que a pessoa tem sobre si e é internalizada na medida da construção da personalidade no percurso da vida, com destaque para a infância, por intermédio das pessoas responsáveis pela criação do sujeito. Isso significa que é o ambiente social que impacta na valorização de si, pois é a partir do amor do outro que o sujeito aprende a se amar (Monteiro; Guimarães, 2019). Os estudos de Monteiro e Guimarães (2019), tal como as propostas de Guilhardi (2002), nos alertam sobre a autoestima enquanto um sentimento aprendido, ao longo da vida do sujeito, ao qual pode ser construído de maneira saudável através de situações que promovam sentimentos de ser amada, cuidada e ser valorizada pela pessoa que se é, de maneira incondicional.

4 Discussão e resultados

4.1 Raça e etnia

A raça é um constructo social, sendo necessário a consideração de contexto da categoria em um determinado momento histórico. Sendo assim, a raça se modifica ao decorrer do tempo (Azevedo; Gomes, 2023). O conceito de raça surge com a ideia de hierarquizar os seres humanos, colocando no imaginário social aqueles que tinham cor de pele negra como inferiores a pessoas brancas (Santos et al, 2023).

É relevante compreender que é "o racismo que cria a raça e os sujeitos racializados" (Moraes; Santos; Santos, 2023, p. 3), isto é, o conceito raça é construído na tentativa de

naturalizar e hierarquizar seres humanos a partir de características biológicas, perpetuando desigualdades e legitimando segregações para minimizar grupos minoritários.

A etnia é relacionada a um ancestral comum que compartilha de mesma cultura e territorialidade (Azevedo; Gomes, 2023). De acordo com Lago, Montibeler e Miguel (2023), a raça é uma marca político-ideológica, pois as mesmas pessoas podem ser lidas diferentemente por seus fenótipos. Esses são demarcadores sociais, raça/etnia, relevantes para a discussão, pois tem influência direta na desigualdade social e no acesso a serviços de qualidade em vários âmbitos sociais.

Se for analisado a história passada, o processo do fim de escravização brasileira, por intermédio da Lei Áurea, datada em 1888, não libertou o povo negro em questão de acesso a oportunidades de uma vida digna, e especificamente no âmbito de moradia, estes "recém-libertos" tiveram que procurar um abrigo e proteção nas margens da cidade formal, nas encostas dos morros (Oliveira, 2023). Em consonância, Chai et al. (2023) expõem que este padrão de isolamento do negro reforça que a abolição da escravidão não trouxe efetivas inclusões desta população na sociedade, pois manteve condições claras de miséria e pobreza. Observa-se, neste sentido, que o racismo estrutural é uma construção histórico-social com um processo de manutenção contínuo do negro como desmerecedor de uma vida digna.

4.2 Racismo e sociedade brasileira

O racismo não se limita a ação de uma pessoa contra outra, mas nas ações de uma estrutura, grupo ou instituição, que resultam na violação e violência de determinado grupo. Essas estruturas podem ser públicas ou privadas, das mais diferentes áreas de atividades humanas, alicerçadas pela estrutura patriarcal, machista e da branquitude, dominantes do poder (Azevedo; Gomes, 2023). Para o imaginário social, a posição natural do negro é alocada em ambientes com condições precárias, na favela, nos cubículos, nas periferias (Carniel; Dierks; Jung, 2023). A população negra é reafirmada na sociedade silenciosamente, através de práticas institucionais ou diretas, sendo consideradas não-pessoas, não deveriam existir, seu lugar de espaço é a exclusão e o silêncio, e possuem como direito sempre menos recursos e menos cuidados (Barbosa; Oliveira; Corrêa, 2023).

Fatores sociais mostram a desigualdade social sofrida pela população negra no brasil como taxas de desemprego e subemprego, falta de acesso a direitos básicos como saúde e educação, além de agravamentos na saúde da mulher negra usuária de álcool e/ou outras drogas (Azevedo; Gomes, 2023). Estes fatores expõem uma pior qualidade de vida, resultado de uma série de violações institucionais. Segundo Azevedo e Gomes (2023, p. 2):

> De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) Contínua de 2019, o Brasil tem 209 milhões de habitantes, sendo que mais da metade são mulheres. Dentre elas, 55,71% são mulheres negras – que, de acordo com a classificação do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), é formado pelo somatório de mulheres que se autodeclaram pardas e pretas.

Considera-se o racismo como maquinaria de poder, performando na manutenção das desigualdades existentes na estrutura social brasileira, excluindo mulheres negras socialmente, mesmo a população feminina sendo predominante, em questões quantitativas.

No âmbito do lazer, as violações seguem acontecendo. De acordo com Moraes, Santos e Santos (2023), a representação social do turista é constantemente associada à pessoa branca. Pessoas negras são pouco vistas nas mídias como beneficiárias do lazer turístico, mas representadas como servidores ou atrativo sexual turístico. Estereótipos como "primitivos, eróticos, calorosos, bons de bola, bons de samba, miseráveis e carentes de desenvolvimento e auxílio" (Moraes; Santos; Santos, 2023, p. 2) ainda são frequentemente relacionados aos negros na lembrança da sociedade brasileira.

Há uma imagem social do negro fixa no estranho, no precário, no subalterno (Carniel; Dierks; Jung, 2023). Parece haver um incômodo do branco na presença do negro e na concessão dos direitos que estes deveriam receber - direitos que, muitas vezes, são negados, mantendo a população negra segregada por um racismo estrutural que se perpetra atualmente.

4.3 Pardismo e a ideia de mestiçagem

O mestiço/pardo seria o processo em andamento rumo ao clareamento político-ideológico populacional, chamado branqueamento, que surgiu no século XIX, juntamente com a política eugenista que incentivava a ìmigração europeia (Lago; Montibeler; Miguel, 2023). Pessoas que se encontram no meio da raça branca e negra, que transitam nessa identidade racial, possuindo fenótipos brancos e negros, em decorrência da tentativa de embranquecimento da população por intermédio da mestiçagem e do mito da democracia racial, são chamadas ou se autointitulam como pardas (Lago; Montibeler; Miguel, 2023). A ideia de que somos todos miscigenados incentiva a ideia da democracia racial que precariza a luta contra o racismo e mantém opressões a grupos racializados. Para Gonzalez (2020, p. 31), o mito da democracia racial consiste apenas no esforço para encobrir "a trágica realidade vivida pelo negro no Brasil". Confecciona-se uma imagem distorcida no ideário coletivo.

É crucial compreender o imaginário social sobre pessoas pardas, principalmente mulheres pardas, que carregam o fetichismo e hipersexualização da mistura, tendo sua pele conceituada como "da cor do pecado", sendo imaginadas como disponíveis para o sexo e

denominadas como morenas ou mulatas (Lago; Montibeler; Miguel, 2023). Segundo Lago, Montibeler, Miguel (2023), o termo mulata é considerado altamente pejorativo por associar-se aos animais (mula), desumanizando pessoas negras. Este "racismo à brasileira" evidencia a lógica de democracia racial, pois utiliza de corpos negros embranquecidos para negar o racismo estrutural existente.

Pessoas pardas, sujeitos racializados, vivem em um lugar de invisibilidade e não pertencimento pelos dois grupos: branco e negro (Lago; Montibeler; Miguel, 2023). Falas que exemplificam isso são: Você é branca demais para ser preta e preta demais para ser branca (Lago; Montibeler; Miguel, 2023). É realidade o fato de que pessoas negras com o tom de pele mais claro possuem mais acessos aos diferentes espaços sociais que pessoas negras com o tom de pele mais escuro e estes privilégios não estão sendo negados neste texto.

Mas é necessário observar os sofrimentos existentes desta população. A dúvida sobre seu lugar no mundo e o silenciamento causado por não ser suficientemente de um grupo aliena e impossibilita o posicionamento dessas pessoas negras de pele clara. Essa incapacidade de nomeação, falta de identificação e ausência de modelo representativo resulta em sentimentos de angústia e confusão, ocasionando cisão da autoestima (Lago; Montibeler; Miguel, 2023).

4.4 O sexismo e o (não)lugar da mulher

Mulheres negras, além de violentadas pelo racismo, ainda possuem mais uma preocupação: o sexismo, o preconceito baseado no gênero de uma pessoa. De acordo com Santos et al (2023), as mulheres negras ocupam um espaço vazio, sobrepujante às margens de raça e gênero, um "terceiro espaço", sinônimo de apagamento e contradição.

Mulheres, em geral, possuem mais dificuldades de encontrar empregos por barreiras impostas com justificativa do empregador sobre a dificuldade de contratar pela a maternidade, o aleitamento e o absenteísmo feminino ser maior (Chai et al, 2023). Além disso, mulheres negras são as maiores agentes do trabalho doméstico, que foi regulamentada apenas no ano de 2015, o que ocasionava falta de acesso a uma série de benefícios como férias, FGTS, dentre outros (Azevedo; Gomes, 2023).

Porém as justificativas são inconsistentes e não se sustentam ao olharem o contexto completo de mulheres que precisam sobreviver com triplas jornadas, pelo papel social imposto a elas de também cuidar do lar e da família, provocando grandes desgastes físicos e mentais nestas mulheres, e banalizando a força laboral das mesmas (Chai et al, 2023).

As mulheres negras são relegadas ao papel de servir o outro, mas nunca de receber (Carniel; Dierks; Jung, 2023). De servir na cozinha, na cama, nos trabalhos subalternos, na posição de mãe. Os próprios negros veem-se numa posição de subalternidade e subordinação,

como se tivessem que servir o branco à qualquer custo, afetando também suas relações afetivas e amorosas de igual para igual (Souza et al, 2023).

Essas escolhas afetivas são palco para o tema da solidão da mulher negra, que são constantemente hiperssexualizadas, mas são cerca de 49,9% das mães solteiras do país, segundo achados de Souza et al (2023). Neste contexto, o sistema constrói através do racismo uma mensagem para essas mulheres como se não fossem dignas de receberem direitos, de receberem amor. Mulheres negras são as que menos se casam, por exemplo (Carniel; Dierks; Jung, 2023).

É necessário ressaltar que as ações práticas citadas anteriormente não necessariamente resultam em questões diretas e pontuais, abrangendo o racismo e sexismo estruturais e institucionais que limitam a estas mulheres o acesso a diferentes espaços e benefícios de qualidade, como moradia digna, saneamento básico, educação, emprego e saúde de qualidade, além de cultura, lazer e proteção (Costa; Augusto; Marques, 2023). Como consequência, é possível considerar que o racismo e o sexismo interseccionados afetam gravemente a segurança, a saúde, a integridade e o desenvolvimento desse público, sendo as maiores vítimas de violência.

Sobre violência, é notado que no primeiro semestre de 2020, o monitor da violência, registrou que 75% das mulheres assassinadas eram negras. Dentre a violência doméstica, estupro e estupro de vulnerável, revela-se que 50% das vítimas são negras (Azevedo; Gomes, 2023). Azevedo e Gomes (2023) destacam que é importante considerar que mulheres negras possuem maior dificuldade em acessar serviços públicos, o que pode gerar falta de denúncias e subnotificações. Diante de uma série de violações orquestradas pelo racismo, muitas mulheres acabam por fazer uso de Substâncias psicoativas (Azevedo; Gomes, 2023), que em alguns casos, pode trazer prejuízos psicológicos, sociais e jurídicos para a mulher.

Em achados de Santos et al. (2023), o sofrimento mental de jovens negras advindo de experiências associadas a práticas racistas é evidenciado no surgimento de sintomas de ansiedade, surgimento de depressão e sentimento de solidão. Com isso, é observado que o racismo torna-se o principal determinante para o sofrimento físico e psíquico da população negra, principalmente jovens, sendo relevante construir políticas públicas que efetivamente alcancem essa população e possibilitem a qualidade de acesso aos direitos sociais como a saúde, para o cuidado das mulheres negras.

O racismo e o sexismo tem relação com o surgimento e agravamento de psicopatologias e de sofrimentos psicossociais, pois o silenciamento causado pelo preconceito, fragiliza os laços afetivos e revive traumas, podendo gerar pensamentos suicidas. Em uma pesquisa ocorrida em

Alagoas, observou-se que mulheres negras suicidam mais que mulheres brancas, chegando a uma taxa de 87,09% (Costa; Augusto; Marques, 2023).

A Política Nacional de Saúde Integral da População Negra surge no Brasil com a intenção de superar as barreiras de acesso ocasionadas pelo racismo estrutural impregnado nos diversos órgãos de saúde (Santos et al, 2023). Souza et al (2023) expõem que apesar da Política Nacional de Saúde Integral da População negra evidenciar a existência do racismo, a realidade mostra que a estrutura racista segue praticando a manutenção de vulnerabilização social à este público.

De acordo com Santos et al. (2023) e Barbosa, Oliveira e Corrêa (2023), em decorrência da falta de acesso causada pelo racismo, à população negra possui as maiores taxas de óbito precoce, taxas de mortalidade materno infantil, doenças crônicas e são as maiores vítimas dos mais diversos tipos de violência. Durante o pré-natal possuem menos consultas que o previsto, menor presença de acompanhante e menos acesso à anestesia durante o parto, aumentando o sofrimento físico e mental dessas mulheres (Barbosa; Oliveira; Corrêa, 2023). Mulheres negras possuem também menos acesso a tratamentos, medicamentos e internações (Barbosa; Oliveira; Corrêa, 2023).

4.5 O capitalismo, colonialidade e necropolítica

Segundo Mbembe (2018) o Estado extermina certos grupos, reduzindo-os "objetos" biológicos, matáveis, eis a necropolítica. Segundo o autor, necropolítica traduz o processo de controle e classificação do povo e a argumentação para o assassinato, o racismo é um aspecto fundamental para a manutenção da necropolítica. O Estado, como soberano, nega a dignidade a certos indivíduos, subtrai seus direitos básicos sabotando as chances de uma vida plena.

Oliveira (2023) ensina o complexo cenário formado na estrutura urbana, que se compõe pela lógica da maximização de ganhos simbólicos e materiais individuais, fortalecendo a ideologia capitalista. Essa lógica competitiva do mercado de quem acumula mais riquezas é detentor do sucesso potencializa o individualismo e fragmenta cada vez mais as relações, estigmatizando novamente grupos minoritários, como negros e mulheres, que já possuem menos acessos a oportunidades de uma vida digna (Oliveira, 2023).

A burguesia detém o poder, constroi uma imagem branca e superior, sustenta lugar de privilégios em contraste com a população negra e pobre (Barbosa; Oliveira; Corrêa, 2023). Diante deste enredo político social, vidas marcadas pela raça determinada negra são violadas, subjugadas em diversas esferas sociais, são vistas como inferiores pela burguesia.

A colonialidade funda-se na hierarquização racial e étnica para dominação e exploração de vidas humanas, pela racialização de corpos no marco temporal do capitalismo, como estratégia de acumulação de capital de grupos dominantes (Barbosa; Oliveira; Corrêa, 2023). Neste sentido, a aglomeração de grupos mais empobrecidos como as favelas, onde estão em maior parte os negros, são retratadas e tratadas como simples neocolônias de exploração de mão de obra barata, enquanto a cidade governada pelo poderio hegemônico, a elite branca, é evidenciada pela riqueza e expansão (Oliveira, 2023).

O capitalismo é relevantemente beneficiado pelas desigualdades raciais, pois raças consideradas inferiores são exploradas pelo sistema econômico para a maximização de lucros e a manutenção da classe branca dominante (Souza et al, 2023). Este panorama pode ser exemplificado, na contemporaneidade, pelo grande número de negros, moradores de periferias, que atuam na chamada uberização das atividades laborais, realizando serviços informais (como transporte e entrega de encomendas), sem a garantia de uma série de direitos dedicados ao trabalhador por um trabalho formalizado (Oliveira, 2023). É visto que o sujeito coloca-se nesta situação diante das oportunidades limitadas de acesso a serviços melhor remunerados. Para compreender esta dinâmica da limitação de recursos aos marginalizados é interessante revisitar o conceito de necropolítica que se relaciona com o capitalismo e realiza a manutenção para a vigência do sistema (Costa; Augusto; Marques, 2023).

A necropolítica se denomina em ações na qual o Estado apodera-se do controle de corpos e possui o poder de escolha do viver e do morrer, por intermédio dos aparelhos públicos sociais. Segundo Souza et al (2023), esta estratégia dá possibilidades maiores de acesso a direitos à classe branca, enquanto inferioriza, minimiza a vida negra com justificativas de que estes corpos são inferiores e suas vidas valem menos em comparação a classe dominante branca. A necropolítica visa uma negação da existência do ser como humano, e não é levado necessariamente a ideia do morrer físico, mas da morte subjetiva, dos desejos, sonhos e planejamentos para um amanhã.

4.6 Construção e compreensão da visão do negro sobre si

O auto-ódio do negro é reflexo da visão de uma sociedade racista e impregnada de preconceitos e visões estereotipadas, que internalizam a negação do próprio corpo e da cultura negra. Nisto, a frustração dessas diferenças faz com que o negro busque uma aproximação das características brancas para ascender-se socialmente (Souza et al, 2023).

Desde a infância é sentido a violência racial, mas não é passível de descrição e explicação o sentimento negativo advindo dessa violência. Há uma negação das características fenotípicas como o cabelo crespo/cacheado e a cor da pele e inicia-se um desejo de obter

características brancas. Estas experiências constroem um sentimento de solidão pelas percepções de exclusões sofridas, principalmente na escola, o que reforça a ideia de inadequação e estranheza com o próprio corpo. Essa vontade de pertencimento, inicia uma maior busca pelo corpo branco, impossível de ser o resultado final.

Na adolescência, as experiências sintomáticas de baixa autoestima e inferioridade são passíveis de nomeação, mas sem uma compreensão profunda da experiência (Santos et al, 2023). As representações do corpo branco e do corpo negro moldam a relação entre a pessoa negra e o próprio corpo. Este utiliza estratégias na tentativa de moldar-se dentro dos padrões brancos e ser melhor aceito na sociedade. Nisto, os brancos são vistos pelos negros sempre como uma figura de modelo, apoio, objeto ou rival (Souza et al, 2023).

Como consequência surgem as tentativas frustradas de atingir o padrão de beleza branca, dominante, por meio de modificações no próprio corpo negro, como o alisamento capilar. Estas transformações do corpo do negro refletem a recusa de si enquanto ser humano, o que ocasiona maiores níveis de sofrimento psíquico (Santos et al, 2023).

O padrão branco visto como critério de beleza e a ausência de representatividade materializam o racismo e consequentemente o sofrimento psíquico da população negra. Esta forma de violência do Estado neoliberal, o racismo, que resulta em inacesso a diversos direitos do negro e inviabiliza uma vida com qualidade e dignidade causa constante estado de vergonha, aflição, angústia, ansiedade e distorções do pensamento, inferioridade e inadequação (Souza et al, 2023).

Segundo Santos et al. (2023), a negação da própria humanidade, ocasionada pela internalização da brancura, ocasiona baixa autoestima em mulheres negras. O significado estereotipado do corpo negro ainda reflete em narrativas de hiperssexualização, objetificação e/ou animalização o que perpetua violências das mais variadas. Juntamente a baixa autoestima é percebido a vivência de sentimentos de inferioridade, solidão, insegurança, tristeza e angústia.

Outra via que pode ocorrer nas vivências da mulher negra é o acesso a tomadas de consciência de realidade, resultando em melhor compreensão sobre si e suas vivências, normalmente por espaços de discussão como coletivos. Essa troca de experiências entre outras mulheres negras pode possibilitar uma abertura da aceitação do próprio corpo, além de um real pertencimento, diminuindo a solidão relatada por grande parte das mulheres negras (Santos et al., 2023).

4.7 O lazer e o mercado de trabalho

Um estudo feito por Moraes, Santos e Santos (2023) com 35 mulheres participantes do Bitonga Travel mostrou os motivos de interesse das participantes do coletivo, sendo majoritariamente o partilhar de experiências, sentir-se participante de uma comunidade e buscar informações turísticas. As mulheres entrevistadas evidenciaram que o ato de viajar é uma maneira de enfrentamento do racismo e do machismo como forma de autoconhecimento e ressignificação de situações. Nesta mesma pesquisa, observou-se que 91,4% das participantes percebem uma diferença de tratamento influenciada pela cor de sua pele. Quando nos ambientes turísticos, mais da metade das entrevistadas (51,4%) relataram que mulheres negras possuem maior chance de serem maltratadas em hotéis, agências e restaurantes. Segundo Moraes, Santos e Santos (2023, p. 9):

> 71,4% declararam que se sentem inseguras durante as viagens por serem mulheres negras, 51,4% já foram vítimas de racismo e 77,1% já presenciaram situações de racismo enquanto vivenciavam alguma experiência turística. 80% das participantes disseram já terem presenciado uma situação de machismo e 85,7% disseram já terem sido vítimas de machismo durante uma viagem.

Ainda que as inseguranças das mulheres negras turistas e colaboradoras do turismo de sofrerem violências físicas, assédio, exploração sexual e feminicídio, desvalorização e violações de direitos sejam existentes, as participantes do estudo de Moraes, Santos e Santos (2023) possuem o desejo de realizar mais viagens com objetivo de aumentar o autoconhecimento e experienciar o mundo. Percebe-se que este enfrentamento de dificuldades pode ser um fortalecedor da autoestima da mulher negra, visto que a mesma busca seu autoconhecimento e da sua posição nos diferentes lugares que ocupa e pode vir a ocupar.

Enquanto o lazer é uma maneira destas mulheres de fortalecer sua autoestima e enfrentar o racismo e machismo, mesmo tendo que enfrentar, por vezes, situações de violência, observa-se que o mercado de trabalho, aquele qual seria a fonte de renda para possíveis possibilidades de crescimento, reforça a marginalização das mulheres negras.

Segundo Oliveira (2023), mulheres negras são vistas como meros produtos sexuais e de trabalho doméstico, ou mucamas, são mantidas geralmente em posições sociais de manutenção da ordem subalternizante. Os locais constantemente frequentados por mulheres no mercado de trabalho são em atividades invisibilizadas e desvalorizadas, por "debaixo dos panos" como cozinheira e doméstica (Carniel; Dierks; Jung, 2023). Mulheres, em geral, possuem salários menores quando comparados a homens, mesmo ocupando as mesmas posições (Azevedo; Gomes, 2023). Esta minimização do trabalho da mulher pode ocasionar prejuízos econômicos,

sociais e de saúde. É observado que 55,5% de famílias negras de classe pobre são chefiadas por mulheres negras e estas são, em maioria, obrigadas a trabalhar em atividades insalubres em busca de sobrevivência (Azevedo; Gomes, 2023).

4.8 Escravidão interminável e outras violências contemporâneas

O trabalho denominado análogo a escravidão ocorre ainda nos dias de hoje e é definido por condições precárias e degradantes ao empregado (Chai et al, 2023). É observado que a maioria dos trabalhos de escravidão contemporâneo notificados são de mulheres negras, sendo essas um público vulnerável a violação de direitos humanos. Na contemporaneidade, muitas mulheres escravizadas possuem dificuldade de saírem dessa situação pela falta de acesso a oportunidades e principalmente pela subnotificação de casos. Além disso, há outras dificuldades quando se referem ao combate do trabalho análogo a escravidão, visto que o crime ocorre em áreas de difícil acesso, e também a falta de recursos humanos e materiais para fiscalização e vigilância neste âmbito (Chai et al, 2023). Isso provoca um entrave na notificação de denúncias.

4.9 Teoria decolonial e contribuições para a Psicologia

Desde 1960, onde surge o movimento negro nos Estados Unidos, iniciaram-se uma maior busca pelo pertencimento, pela contextualização de trajetórias e compreensão de novas formas de viver. O movimento negro surge em uma sinalização da ideologia da branquitude imposta no imaginário do negro como modelo a ser seguido principalmente pela obsessão dos negros com o cabelo liso. Nisto surge uma corrente de pessoas utilizando penteados afro, evidenciando o *black*, símbolo de resistência cultural e opressão ao racismo. A partir deste momento, surge a teoria decolonial que luta em prol da desnaturalização do sistema hierárquico racial vigente na contemporaneidade (Oliveira, 2023).

De acordo com Lago, Montibeler e Miguel (2023), a teoria decolonial propõe a superação das barreiras impostas pelo sistema ideológico europeu dominante e colonizante, na busca por maior protagonismo latino-americano, ser disseminada como meio de formação político identitária nacional para reconhecimento do racismo e sexismo estruturais que resultam na invisibilidade da mulher negra para a construção de novos princípios de igualdade e inclusão social nos diversos espaços.

No entendimento de que a Psicologia possui sua gênese na perspectiva eurocêntrica e que não contempla todas as nuances da complexidade das comunidades latino-americanas, a teoria decolonial surge como um relevante auxiliar no processo de pensamento sobre as

intersecções sociais, como a raça e o gênero, que influenciam no modo como estas pessoas agem e como isto as afetam.

Apesar da notável importância de teorias sociais latino-americanas, Souza et al (2023) expõe, através de seus estudos voltados para a saúde mental, a ausência de produções teóricas que relacionam a saúde mental e a questão racial. De acordo com Santos et al. (2023), dois fatores principais têm dificultado o acolhimento desse público na área da Psicologia: Primeiramente, há uma falta de desinteresse de cientistas da área de pesquisarem mais sobre o assunto, diminuindo o número de pesquisas e estudos para a formação de profissionais capacitados. A ciência acaba contribuindo para manter uma série de preconceitos pela falta de invisibilidade da temática, que pode resultar em profissionais despreparados para o atendimento da população negra, reproduzindo violências de pessoas já vulnerabilizadas e afetando a saúde mental

O segundo fator, resultando do primeiro aspecto, é a observância de psicólogos despreparados para lidar com questões raciais e os pacientes acabam sentindo-se inseguros no processo, o que compromete uma real eficácia de elaboração e pode resultar em novas violências (Santos et al, 2023). Em relação à falta de acolhimento, é notado a existência de comentários depreciativos que desqualificam e minimizam essas mulheres, as afastando do âmbito da saúde e causam prejuízos a sua autoimagem e saúde mental, afetando também sua autoestima (Costa; Augusto; Marques, 2023).

Conforme Costa, Augusto e Marques (2023), em uma pesquisa realizada com pacientes negras, considerou-se que os temas Raça e Gênero são minimizados, gerando silenciamento e piora nos quadros de saúde mental. Outra influência do racismo que mantém vulnerabilidades e condições precárias de saúde mental é a ausência de representatividade em posições sociais de prestígio (Souza et al, 2023). Considerando o exposto, observa-se que a produção de cuidado da saúde mental da população negra somente se dá com um vínculo afetivo sem qualquer hierarquização, já recorrente nas violências raciais presentes em todo o país, e que afetam os negros colocando-os em uma posição de inferioridade e criando um sentimento de auto-ódio, menor valor e de não pertencimento a sociedade.

4.9.1 Compreendendo melhor a importância da autoestima

No mundo branco, características positivas do ser humano pertencem somente ao branco, este que é visto como honesto, bom, belo e superior, enquanto pessoas não-brancas são denominadas como ruins, desonestas e inferiores (Souza et al, 2023).

Segundo Carniel, Diercks e Jung (2023), o corpo é o significado de existência social para as mulheres, o que torna a beleza do corpo um dos principais aspectos enaltecidos pelo outro. Porém, com isso, torna-se a maior fonte de angústia por parte da dona deste corpo.

É a partir desse ideal de corpo imposto como branco e magro que as mulheres negras e gordas tendem a odiar seus próprios corpos, não amados pelo outro, culpando-se pela própria desvalorização, vendo-se amarrada à pressão social (Carniel; Dierks; Jung, 2023).

A valorização do eu e a valorização pelo outro são passos importantes para obter vivências com o mundo mais significativas pela pessoa. Para Santos, Brisola, Moreira, Tostes, Cury (2023)**,** o ato de agirmos contrários ao que somos ou não expressarmos o que estamos sentindo é maléfico para a saúde mental. Quanto mais o sujeito é escutado, aceito e expressa o que realmente sente e quem realmente é, mais livre este pode elaborar suas vivências internas e externas, o que contribui para a saúde mental e para a construção de uma boa autoestima.

Atribuída a isto, conclui-se que pode haver uma queda no nível de autoestima, um aumento na desvalorização destas mulheres. Essa visão construída das pessoas leva o próprio negro a construir ideias sobre si como ruim, inferior, não-pertencente, que não merece ser valorizado. Considerando isso, observa-se que o racismo influencia na perspectiva de estima que o negro coloca em si, ou seja, em sua autoestima.

4.9.2 Elaborando estratégias para enfrentar o racismo

A cultura é uma construção política, da mesma forma que o corpo negro, um corpo político. Se é esta cultura que elimina, segrega e coloca os negros em locais de subalternidade fixa, induzindo a ideia aos negros que estes são inferiores, é esta mesma cultura que o une e constrói novos olhares e possibilidades (Gumes; Garson; Argôlo, 2023). Quando este encontra sua história e as conquistas da sua comunidade, cada descoberta o molda a lutar contra a opressão e começar a expressar-se em forma de resistência (Resende; Pereira, 2023).

Essas vozes negras revelam a necessidade do coletivo, da comunidade, e da representatividade negra para a luta contra o racismo, pois é a partir de um outro que o indivíduo se reconhece e constrói sua autoimagem pessoal (Gumes; Garson; Argôlo, 2023). O ato de ressignificar é crucial para a saúde mental da população negra e a resistência é um adjetivo muito utilizado quando se trata de organizações negras, visto que é necessário resistir ao sistema racializado para conquistar novas posições e lugares (Resende; Pereira, 2023).

Os espaços comunitários como os terreiros, os coletivos, o pelourinho em Salvador podem representar o lugar político onde são resgatados símbolos como a pessoa negra atribuídos com a estética negra, o corpo negro, os costumes, as religiões, as danças, músicas, dentre toda a cultura negra até então minimizadas, e agora, ressignificados como resistência

política de toda uma comunidade (Gumes; Garson; Argôlo, 2023). Neste sentido, considera-se que a área artística como um todo, como a música, a dança, a estética, a moda, a arte visual são estratégias de fortalecimento da população negra.

A construção de uma nova estrutura de pensamento a partir de letras das músicas e clipes musicais de artistas negras desaliena e amplia a visão da comunidade negra e branca. Eis estratégias promovidas por artistas negros em geral para a promoção de autoestima neste público, gerando identificação e pertencimento social, aspectos percebidos como relevantes para o fortalecimento da autoestima (Gumes; Garson; Argôlo, 2023).

Expressar-se como se é, com o corpo estético que tem, o aceitando é a maior estratégia de resistência e combate ao racismo, além de fortalecimento da autoestima negra, pois a negra sempre foi silenciada, mas agora não mais. Isto é observado por Resende e Pereira (2023) que a expressão cultural negra é a maior maneira de resistência da luta negra pois garante expressão àqueles que foram silenciados desde o período colonial.

De acordo com discussões de Santos et al (2023), esta expressão de identidade deve estar alinhada à tomada da consciência sobre a negritude. Esta última é importante ter atenção visto que a tomada de consciência sobre a negritude leva também a tomada de consciência sobre o racismo vivido, podendo minar sentimentos de raiva, dor e angústia, mas consciência e libertação de padrões. Um grande significante representativo neste processo, principalmente para a mulher negra, é o cabelo, que antes rejeitado e fonte de sofrimento, passa a ser um grito político de resistência e descolonização do corpo negro (Santos et al, 2023).

A cantora Luedji Luna, entrevistada para a pesquisa de Gumes, Garson e Argolô (2023), traz a ideia ampliação do lugar do negro na área musical para além do pagode e do samba, observando a extensão das ações da população negra no *dancehall, dub, trap, rap, cumbia, rumba, reggar, kuduro e pop.*

Organizações negras, como os blocos afro que realizam o Kandandu, resgatam a ancestralidade e contemporaneidade da cultura negra por meio de ritmos, danças, voz, histórias e memórias sendo uma estratégia de fortalecimento da identidade do povo negro (Resende; Pereira, 2023). No artigo de Gumes, Garson, Argôlo (2023), observa-se que os povos brasileiros que descendem de uma raiz africana buscam a origem ancestral da cultura africana, como estratégia base para o combate do racismo, cultura esta que sofreu um apagamento cultural durante a história brasileira. Essa raiz africana denominada africanidade, é um agrupamento de símbolos e significados culturais que fundamentam a construção da negritude. Estes símbolos são visualizados através de uma África idealizada, e que vai além do território

continental, mas que se expande para a essência da identidade africana: a comunidade (Gumes; Garson; Argôlo, 2023).

De acordo com pesquisas de Resende e Pereira (2023), o Kandandu foi reconhecido pelo Ministério dos Direitos Humanos como uma das principais ações valorativas para promoção de igualdade racial no território Brasileiro, visto que este combate estereótipos e preconceitos raciais, valorizando a comunidade afro-brasileira, promovendo o reconhecimento de uma diversidade étnica-cultural no Brasil.

Em relação às políticas institucionais, as instituições que se preocupam com a luta pelos direitos e pela questão racial devem visar em ações a:

> (a) promover a igualdade e a diversidade em suas relações; (b) remover obstáculos para a ascensão de minorias em posições de liderança; (c) manter espaços permanentes para debates e revisão de práticas institucionais; e (d) promover o acolhimento é possível composição de conflitos raciais e de gênero. Assim também o racismo não se limita à representatividade (Resende; Pereira, 2023, p. 9).

Considerando o exposto, é relevante que todos os cidadãos lutem contra o racismo e busquem transformar a estrutura racial que minimiza povos negros.

Sobre o trabalho análogo a escravidão, Chai et al. (2023) expõe propostas para superar barreiras que impedem a eliminação do trabalho análogo a escravidão: transparência, fiscalização das práticas de combate ao trabalho análogo a escravidão, mais mulheres negras participantes destas estratégias e de políticas antirracistas contra a exploração trabalhista.

Moraes, Santos e Santos (2023) expõe que a representatividade social é fator importante para fortalecer a autoestima das mulheres. No âmbito do turismo, por exemplo, têm surgido coletivos com o objetivo de incentivar a visibilidade, empoderamento e autoestima das mulheres negras como turistas, ainda contribuindo em grupos de discussão sobre a negritude feminina e incentivando essa população a empreender neste âmbito (Moraes; Santos; Santos, 2023).

Serrato e Candiotto (2023) discutem uma ampliação do olhar da teologia para as questões raciais, destacando sua contribuição para o tema sobre uma visão espiritual, considerada relevante para a manutenção da saúde mental da mulher negra. Apesar disto, ainda que reforçando essa importância, a pesquisa não estende-se para o aprofundamento às questões raciais, deixando de fornecer informações para compreensão de estratégias específicas de auxílio a mulheres negras que buscam no catolicismo uma maneira de fortalecer seu eu. Isto pode ocorrer, em hipótese, devido às raízes eurocêntricas do cristianismo, que limitam um olhar crítico sobre o tema.

Sobre as ações da Psicologia, a base da atuação do profissional deve ser o respeito a todos os sujeitos e coletividades, promovendo a saúde e a qualidade de vida, contribuindo para a liberdade, equidade e dignidade do ser humano (CFP, 2005). Todos os seres humanos são reconhecidos como pessoa, nascem livres e iguais em dignidade e direitos, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, religião, origem social, riqueza ou nascimento (Organização das Nações Unidas, 1948). Com base nestes princípios o profissional de psicologia precisa se munir de potencial de análise crítica da realidade considerando suas nuances histórica, política, econômica, social e cultural (CFP, 2005).

Segundo a Declaração Universal dos Direitos Humanos, todo ser humano tem direito à vida, à liberdade, à segurança pessoal e social, à propriedade, à liberdade de opinião e expressão, ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego, a repouso e lazer, inclusive a limitação razoável das horas de trabalho e a férias remuneradas periódicas, além de um padrão de vida capaz de assegurar a si e à sua família saúde, bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis e direito à segurança em caso de perda dos meios de subsistência em circunstâncias fora de seu controle (Organização das Nações Unidas, 1948). Compreender estes fundamentos permitiam que o posicionamento do psicólogo contribua para eliminar atos de negligência, discriminação, violência e opressão de seres humanos (CFP, 2005), como o racismo e o sexismo na vida de mulheres negras.

5 Considerações finais

Buscamos compreender melhor os aspectos entre o racismo e a condição da mulher negra. O racismo, a branquitude, o sexismo e a política de dominação e morte se caracterizam como mecanismos de poder existentes no atual sistema econômico capitalista contemporâneo alimentando privilégios da classe branca, limitando as possibilidades das vivências concretas e subjetivas de mulheres negras.

Ao considerar a mulher negra no Brasil atual, exploramos a questão sobre o seu (não) na cultura entrecortada pela racialidade. Compreender em partes o funcionamento racista nos permite identificar algumas estratégias para o seu enfrentamento, e, explorar possibilidades de (re)construção de saúde.

Ao examinar o racismo pelo misto de perspectiva dos estudos visitados, conseguimos discutir certos efeitos psicossociais na construção da autoestima da mulher negra.

Acompanhamos como os instrumentos racistas tendem a limitar as mulheres negras em sua totalidade. A autoestima da mulher negra se faz com nuance pejorativa.

Diante de uma série de violências e violações dos direitos humanos cometidas por uma sociedade opressora de mulheres negras, produz-se subjetividades autodepreciativas. As mulheres engolfadas pela visão da cultura racista internalizam o lugar da mulher negra como inferior e inadequada. Objetificada, coisificada, não compreende viabilidades para realizar desejos e sonhos, em seu sentido de autonomia. Persiste estado de solidão, vergonha, aflição, angústia, ansiedade e distorções do pensamento.

As estratégias de enfrentamento para lidar com os impactos do racismo tendem a se bifurcar, subdividindo-se em maneiras que podem provocar maiores níveis de sofrimento e outras estratégias que auxiliam no fortalecimento da autoestima.

Há um tipo de "resposta" ao racismo causadora de maiores níveis de sofrimento, ora, é na tentativa de moldar-se dentro de padrões brancos para ser aceita na sociedade que as mulheres se frustram, são impelidas a autodesvalorização, uso abusivo de drogas. Quando não, em contrapartida, refletindo que a cultura é a chave para a construção de significados humanos, as mulheres se identificam com a negritude enquanto comunidade em seu aspecto de suporte e acolhida.

É necessário refletir a importância da tomada de consciência sobre o racismo e sua construção histórica para compreender que os efeitos psicossociais causados na mulher negra possuem contexto e motivos concretos para ocorrerem, ocasionando maior consciência da realidade e possibilitando a libertação dos padrões opressores impostos pelo racismo.

As expressões culturais e a representatividade negras são aparato de luta antirracista e a construção de uma boa autoestima da mulher negra. A expressão cultural envolve espaços comunitários como os terreiros, os coletivos, o pelourinho em Salvador que representam o lugar político onde são resgatados símbolos estéticos negros, o corpo negro, os costumes, as religiões, as danças, músicas, dentre toda a cultura negra. Um grande significante representativo da luta antirracista e da resistência negra, principalmente para a mulher negra, é o cabelo. Desta forma, a área artística como um todo, como a música, a dança, a estética, a moda, a arte visual são estratégias de fortalecimento da autoestima da população negra.

Em relação a políticas públicas e institucionais, a transparência e a fiscalização das práticas de combate ao racismo são essenciais para efetivas ações. A remoção de obstáculos para a ascensão da mulher negra em posições de liderança e no acesso a direitos básicos, além da promoção da igualdade e diversidade nas relações são ações a salutar.

Sobre o papel da Psicologia frente a promoção da saúde mental e do fortalecimento da autoestima de mulheres negras, a base da atuação do profissional deve ser o respeito promovendo a saúde e a qualidade de vida, contribuindo para a liberdade, equidade e dignidade das mulheres negras.

Nisto, é necessário que o profissional de psicologia possa analisar criticamente a realidade histórica, política, econômica, social e cultural sobre as vivências da mulher negra, a partir de capacitações contínuas. A teoria decolonial é importante maneira de auxiliar os estudos de raça e o gênero, que influenciam na saúde mental da mulher negra.

Por isso, é necessário o fomento de pesquisas que considerem questões raciais relacionadas à saúde mental. Observamos em nosso estudo que a temática supracitada pode ser melhor explorada, no sentido de poder amparar profissionais da própria psicologia para lidar melhor com as especificidades de pacientes negras.

Examinamos a maneira que o racismo performa enquanto força social sobre as mulheres negras no Brasil contemporâneo, seus efeitos psicossociais e as estratégias de enfrentamento do racismo para o fortalecimento da autoestima. Em conclusão, esta pesquisa abre possibilidades para que futuras pesquisas busquem ampliar as discussões sobre demandas das mulheres negras brasileiras em relação a sua saúde de maneira geral.

6 Referências

AZEVEDO, U. C.; GOMES, D. D. O.. A influência dos determinantes sociais na vida de mulheres negras no Centro de Atenção Psicossocial do tipo álcool e outras drogas em Caucaia, Ceará. **Saúde Soc,** v.32, n.2, p. 01-12, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/sausoc/a/7wcTCmG7bps877mdC3Gz93K/ Acesso em 15 jul. 2024

BARBOSA, A. C.; OLIVEIRA, R. G.; CORRÊA, R. A.. Cuidado em Saúde e mulheres negras: notas sobre colonialidade, re-existência e conquistas. **Ciência & Saúde Coletiva** [online], v. 28, n. 09, p. 2469-2478 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/csc/a/PggGjVJLQTDGNTxs7MsPD9L/ Acesso em 20 jun. 2024

BENTO, C.. **O pacto da branquitude.** São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

CARNIEL, G. P.; DIERCKS, M. S.; JUNG, N. M.. A história de uma mulher negra e gorda: cotidiano, afetividade e sexualidade. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, p. 01-14, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/physis/a/fKnxQTvHXThBCgh56k3HGZS/abstract/?lang=pt Acesso em 10 jun. 2024.

CFP. **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Conselho Federal de Psicologia, Brasília, agosto de 2005.

CHAI, C. G. et al.. Interseccionalidades da escravidão contemporânea da mulher negra à luz do pensamento decolonial: trabalho, determinantes e desigualdades sociais. **Cad. EBAPE.BR**, v. 21, n. 3, p. 1-13, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/cebape/a/FTPK478KQW89kQw5FRHVvgD/. Acesso em 14 ago. 2024.

COSTA, M. F.; AUGUSTO, C. B.; MARQUES, M. C. S.. Mulher do fim do mundo: violência feminicida contra a saúde da mulher negra. **SAÚDE DEBATE**, v. 47, n. ESPECIAL 1, p. 01-10, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/sdeb/a/3ZcLrJMBg6mQhrTrxws65Tn/?format=pdf&lang=pt. Acesso em 15 set. 2024.

GIL, A. C.. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. - 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, N. L.. Trajetórias escolares, corpo negro e cabelo crespo: reprodução de estereótipos ou ressignificação cultural?. **Revista Brasileira de Educação**. n. 21, p. 40-51, 2002. Disponível em https://doi.org/10.1590/S1413-24782002000300004 Acesso em 10 out. 2024.

GUILHARDI, H. J.. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. Instituto de Análise de Comportamento e Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento. *In.* BRANDÃO, Maria Zilah da Silva; CONTE, Fatima Cristina de Souza; MEZZAROBA, Solange Maria B. (Orgs). **Comportamento Humano – Tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor**. Santo André: ESETec Editores Associados, 2002, p. 01-29. Disponível em https://itcrcampinas.com.br/pdf/helio/Autoestima_conf_respons.pdf. Acesso em 7 ago. 2024.

GONZALEZ, L. **Por um feminismo afro latino americano: Ensaios, intervenções e diálogos**. Flavia Rios e Marcia Lima (orgs). Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

GUMES, N. V.; GARSON, M. G.; ARGÔLO, M.. "Por acaso eu não sou uma mulher?" Interseccionalidade em Luedji Luna e na cena musical de Salvador. **cadernos pagu**, v. 67, p. 1-19, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/cpa/a/x3sc7NqrDXpbjVTRshYxLJJ/abstract/?lang=pt Acesso em 10 jul.2024.

LAGO, M. C. S.; MONTIBELER, D. P. S.; MIGUEL, R. B. P.. Pardismo. Colorismo e a "Mulher Brasileira": produção da identidade racial de mulheres negras de pele clara. **Revista Estudos Feministas,** v. 31, n. 2, p. 01-15. Disponível em https://www.scielo.br/j/ref/a/n3bvrJ5QDBdX4pwghWjcMyP/ Acesso em 18 set. 2024.

LUGONES, M. Colonialidade e gênero. In: HOLLANDA, H. B. et al [orgs]. **Pensamento feminista hoje: perspectivas decoloniais**. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2020. p. 52-83

MBEMBE, A. Necropolítica [2003]. São Paulo: N-1, 2018.

MINAYO, M. C. S. O desafio da pesquisa social. *In:* DESLANDES, S. F.; GOMES, R.; MINAYO, M. C. S (orgs). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 28. ed. - Petrópolis, RJ: Vozes, 2009. p. 9-29.

MONTEIRO, S. M. F.; GUIMARÃES, C. A.. Abordagem clínica perante desequilíbrio da autoestima. **Perspectivas em Psicologia**, Uberlândia, vol. 23, n. 2, pp. 160 - 178, Jul/Dez, 2019. Disponível em https://seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/download/52226/27920/217228 Acesso 20 jul. 2024

MORAIS, I. A. L.; SANTOS, E. M.; SANTOS, I. B.. Mulheres Negras no Turismo: desafios enfrentados pelas integrantes do Coletivo Bitonga Travel. **Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo**, v. 17, p. 1-13, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/rbtur/a/mq8N8DXtLCsxXLyPBqB9ydM/?lang=pt Acesso 20 jul. 2024

OLIVEIRA, B. C. S.. Negras guerreiras: o lugar da memória na performance insurgente de uma artista de periferia. **Revista Brasileira de Linguística Aplicada,** v. 23, n. 3, p. 1-21, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/rbla/a/VJ4yX3XWR6QDn7cGbNzzhyy/abstract/?lang=pt Acesso 20 jul. 2024

OLIVEIRA, M. L. P.; MENEGHEL, S. N.; BERNARDES, J. S.. Modos de subjetivação de mulheres negras: efeitos da discriminação racial. **Psicologia & Sociedade**; 21 (2): 266-274, 2009. Disponível em https://doi.org/10.1590/S0102-71822009000200014 Acesso em 20 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Declaração Universal dos Direitos Humanos. Paris, 1948. Disponível em https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos. Acesso em Acesso 20 jul. 2024

RESENDE, A. F. R; PEREIRA, J. J.. Kandandu: Identidade da Mulher Negra, Racismo e o Carnaval de Rua. **Rev. de Adm.Contemporânea,** v. 27, n. 6, p. 1-15, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/rac/a/9mBmQDSFRMqYfTMxzJpbgVy/ Acesso 20 jul. 2024

RIBEIRO, Djamila. **Quem tem medo do feminismo negro?**. São Paulo: Companhia das Letras, 2018. 148 p.

SANTOS, G. C. et al.. Impacto do Racismo nas Vivências de Mulheres Negras Brasileiras: Um Estudo Fenomenológico. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, p. 1-16, 2023. Disponível em https://doi.org/10.1590/1982-3703003249674 Acesso 20 jul. 2024

SANTOS, Josenaide Engracia dos; COSTA, Ileno Izidio da. Vida contada, vida vivida: racismo e sofrimento psíquico**. Serviço Social & Sociedade**, v. 146, n. 2, p. e6628328, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/sssoc/a/vW5wZgF8rRcs6zxQP79VZCD/?lang=pt# Acesso 20 set. 2024

SERRATO, A. C.; CANDIOTTO, J. F. S.. A teologia feminista latino-americana: novos sujeitos e novas posturas epistemológicas. **Perspectiva Teológica**, v. 55, n. 3, p. 725-744, 2023. Disponível em https://www.faje.edu.br/periodicos/index.php/perspectiva/article/view/5360 Acesso em 18 jun. 2024

SIQUEIRA, L.; SANTOS, D. F... Modos de subjetivação de mulheres negras: as narrativas na clínica psicológica. **Anais do 8º Encontro Internacional de Política Social e 15º Encontro Nacional de Política Social**, v.1 n.1, p. 01-04, 2020. Disponível em

https://periodicos.ufes.br/einps/article/view/33391 Acesso em 10 set. 2024.

SOUZA, K N.; SILVA, A. V.; FERREIRA, R.; SANTO, T. B. E.. "Pra nós que somos negras, tudo é mais difícil". Cartografia de uma mulher negra em sofrimento psíquico. **Physis: Rev Saúde Coletiva,** v. 33, p. 01-21, 2023. Disponível em https://www.scielo.br/j/physis/a/4rMkL7JVsz74sb5B948K9Rr/?lang=pt Acesso em 20 jun. 2024

SOUZA, Neusa Santos. **Tornar-se negro ou As vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social**. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

Submetido em: 24/10/2024

Aceito em 09/12/2024