

# RECONSTITUIÇÃO DA AUTOESTIMA DE MULHERES NEGRAS: REPOSICIONANDO UM CONCEITO<sup>1</sup>

Thais Souza do Rosário<sup>2</sup>

## RESUMO

Este artigo explora como o racismo estrutural impacta profundamente a autoestima das mulheres negras no Brasil, evidenciando as múltiplas formas pelas quais a discriminação racial e de gênero molda suas vivências e subjetividades. O estudo parte de uma revisão bibliográfica crítica para investigar os efeitos psicossociais do racismo, revelando como estereótipos negativos e a desvalorização da estética negra afetam a autopercepção dessas mulheres, gerando sentimentos de inadequação e insegurança que permeiam suas relações pessoais e profissionais. A análise destaca as limitações dos conceitos tradicionais de autoestima, frequentemente ancorados em perspectivas eurocêntricas e individualistas, que não conseguem capturar a complexidade das experiências negras em uma sociedade hierarquizada. Autoras como Isildinha Nogueira e Adriana Franco são mencionadas para argumentar que a autoestima é uma construção social e relacional, profundamente influenciada pelo contexto de opressão racial e de gênero. Dessa forma, o artigo propõe que a reconstrução da autoestima das mulheres negras deve ir além das abordagens convencionais, exigindo uma ação coletiva e de resistência. A obra de bell hooks é citada para enfatizar o amor como prática política e caminho para a cura comunitária, destacando a importância da autodefinição e do fortalecimento dos laços com a ancestralidade. Conclui-se que essa reconstrução é essencialmente um projeto de resistência, que busca não apenas responder à opressão, mas afirmar a dignidade e a identidade das mulheres negras em sua totalidade.

**Palavras-chave:** autoestima em mulheres - Brasil; negras - identidade racial; racismo.

## ABSTRACT

This article explores how structural racism profoundly impacts the self-esteem of black women in Brazil, highlighting the multiple ways in which racial and gender discrimination shapes their experiences and subjectivities. The study begins with a critical literature review to investigate the psychosocial effects of racism, revealing how negative stereotypes and the devaluation of black aesthetics affect the self-perception of these women, generating feelings of inadequacy and insecurity that permeate their personal and professional relationships. The analysis highlights the limitations of traditional concepts of self-esteem, often anchored in Eurocentric and individualistic perspectives, which fail to capture the complexity of black experiences in a hierarchical society. Authors such as Isildinha Nogueira and Adriana Franco are cited to argue that self-esteem is a social and relational construct, deeply influenced by the context of racial and gender oppression. Thus, the article proposes that the reconstruction of black women's self-esteem must go beyond conventional approaches, requiring collective action and resistance. Bell hooks' work is cited to emphasize love as a political practice and a path to community healing, highlighting the importance of self-definition and strengthening ties with ancestry. It is concluded that this reconstruction is essentially a project of resistance, which seeks not only to respond to oppression, but to affirm the dignity and identity of black women in their entirety.

**Keywords:** self-esteem in women - Brazil; black women - racial identity; racism.

---

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao curso de Licenciatura em Ciências Sociais da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Campus dos Malês, sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Érica Aparecida Kawakami Mattioli.

<sup>2</sup> Bacharela em Humanidades e graduanda na Licenciatura em Ciências Sociais pela UNILAB.

## **1 INTRODUÇÃO**

O racismo estrutural no Brasil impacta profundamente a autoestima das mulheres negras, moldando suas vivências e subjetividades de maneiras complexas e muitas vezes dolorosas. Estudos como os de Sueli Carneiro (2011) e Neusa Santos Souza (1983) têm evidenciado como a discriminação racial e de gênero afeta a autopercepção dessas mulheres, gerando sentimentos de inadequação e insegurança que permeiam suas relações pessoais e profissionais.

Mais que uma prisão física, a escravidão gerou um aprisionamento mental, como têm argumentado intelectuais e escritores negros, homens e mulheres. A dimensão mental e emocional das pessoas negras não pode ser ignorada. Assim como compreender o adoecimento mental e emocional dessas pessoas numa perspectiva de “complexo de inferioridade” é negligenciar a gravidade de se responsabilizar toda uma população pelas consequências tanto de se viver sob a violência cotidiana do racismo, por meio de negações e interdições de suas existências quanto pelas consequências materiais de empobrecimento contínuo. Nesse cenário, a noção de auto-estima também é insuficiente se não for considerada sob a dimensão da racialização e das consequências do colonialismo e do capitalismo na vida das pessoas negras em nossa sociedade.

Esta pesquisa busca discutir como o racismo afeta sociopsicologicamente a pessoa negra pois, de maneira cotidiana, a exposição constante à discriminação racial e aos estigmas sociais pode gerar sentimento de insegurança, ansiedade e baixa autoestima e isso tem consequências exorbitantes em diversos âmbito de sua vida. A subjetividade e autoestima dessas pessoas é complemente afetada, mas dada a superficialização com que tratam dessa temática e sua banalização acaba-se por não alcançar a profundidade que a questão realmente exige.

## **2 JUSTIFICATIVA**

Eu, como mulher negra e pesquisadora, vivencio na pele o desafio de construir uma autoestima saudável e observo em meu convívio familiar, entre amigos, redes sociais, comunidades de autoconhecimento em que participo, as falas de dor, insegurança, sentimentos de inadequação, noções de incapacidade, de desmerecimento, em diversos aspectos da vida. Ainda que não seja exclusivo dessa população, parece que os sentimentos de dor,

autopercepções e noções de autovalor negativas são comuns entre as mulheres negras e parecem ser mais intensos à medida que a mulher negra se distancia do ideal de brancura.

Por que pessoas negras sentem recorrentemente que precisam provar o seu valor? Por que pessoas negras comumente se sentem insuficientes e até inferiores? Por que pessoas negras sentem que precisam se dedicar muito mais aos estudos e se esforçar bem mais no trabalho do que pessoas brancas para conseguir alguma posição favorável na sociedade? Por que, do(a) negro(a) é exigido bem mais, quase uma espécie de perfeição em tudo que faz, porque ao menor erro, a sociedade o crucifica? Por que pessoas negras se doam tanto? Por que exigem dessas pessoas uma força inabalável, como se tivessem que aguentar tudo? Por que pessoas negras são levadas a perceber seus traços físicos como feios, a negar seus corpos e suas raízes enquanto tentam seguir na incansável busca de se aproximar do ideal de ser humano, que é o branco, para se sentirem dignas de afeto, amor e respeito?

Essas questões orientaram não só a definição do tema da pesquisa como o levantamento bibliográfico e as discussões decorrentes das primeiras inquietações.

Trabalhos anteriores já mostraram que, e o quanto, as experiências de racismo impactam drasticamente a vida de mulheres negras, em todos os âmbitos. A contribuição da presente pesquisa reside no esforço teórico de identificar e analisar possibilidades mais apropriadas para construir a autoestima de mulheres negras no contexto brasileiro, questionando os limites desse conceito e propondo seu reposicionamento, pensando nas experiências de constituição da subjetividade específicas desse grupo.

A autoestima fortalecida é essencial à construção positiva da identidade, ao desenvolvimento de afetos que permitam o reconhecimento de que a pessoa tem valor e ao estabelecimento de relações interpessoais de confiança. A qualidade de sua autoestima pode impactar em diferentes áreas da vida de uma pessoa, seja na relação consigo mesma, com familiares, relações sexo-afetivas, no trabalho, na sua saúde, no âmbito financeiro etc. o que torna a autoestima um conceito fundamental para ser pesquisado e analisado com menos generalizações e superficialidade, considerando não apenas as singularidades de cada pessoa, cada contexto sociocultural, mas também a diversidade de povos, suas histórias, crenças, valores, modos de vida e os impactos sobre as experiências individuais.

Tendo em vista que o ambiente social e cultural exerce um papel importante na construção de autoestima, para alguns indivíduos o processo de se enxergarem como pessoa de valor será ainda mais desafiador e sujeito a ser questionado. Isso porque a sociedade na qual estão inseridos está estruturalmente organizada para manter a comunidade branca como norma e a branquitude como meta e medida do certo, do belo, do positivo e do merecimento. Tudo o

que foge disso é discriminado, negativado, feio, errado.

Viver em uma sociedade que é desigual, que favorece, beneficia, reconhece e valoriza um grupo em detrimento de outros, significa que utilizar as mesmas ferramentas analíticas, descritivas e de intervenção que foram pensadas e são utilizadas para contribuir com o desenvolvimento e/ou manutenção de grupos que são hegemônicos, estruturalmente privilegiados, possivelmente não contemplará as necessidades de grupos que não se beneficiam desses mesmos privilégios.

As mulheres negras brasileiras, ao viverem em uma sociedade hierarquicamente racializada (ou seja, que classifica e inferioriza grupos em função de sua marcação social racial) e com desigualdade de gênero, além de outras clivagens, sofrem com discriminações cruzadas e de forma sistemática.

### **3 METODOLOGIA**

Esta pesquisa utilizou uma revisão bibliográfica crítica sobre autoestima e processos de reconhecimento identitário de mulheres negras em sociedades racializadas. Realizei buscas em plataformas como Google Acadêmico, JSTOR e Scielo, além de periódicos especializados em estudos afro-brasileiros e feministas, coletando produções acadêmicas das duas últimas décadas. Priorizei trabalhos de autoras negras reconhecidas nos estudos de raça e gênero, como bell hooks, Sueli Carneiro, Neusa Santos Souza e Patrícia Collins, além de pesquisas recentes sobre os efeitos psicossociais do racismo na população negra brasileira.

O processo analítico envolveu identificação de temas recorrentes, comparação entre perspectivas teóricas e análise crítica das propostas de reconstituição da autoestima de mulheres negras. O referencial teórico baseia-se na produção social da identidade, nos estudos sobre efeitos psicossociais do racismo e na análise interseccional das experiências das mulheres negras, a partir do feminismo negro brasileiro e contribuições de autoras norte-americanas e latino-americanas.

Os objetivos foram: problematizar os limites das noções correntes de autoestima para mulheres negras no contexto brasileiro; evidenciar os efeitos sociopsíquicos de ser mulher negra em uma sociedade racialmente hierarquizada; e discutir vias mais adequadas para o desenvolvimento efetivo da autoestima da mulher negra brasileira.

#### **4 EFEITOS PSICOSSOCIAIS DO RACISMO E O IMPACTO NA CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA DA MULHER NEGRA**

Mulheres negras diariamente são submetidas a situações opressoras que combinam machismo e racismo. As ideologias racistas e patriarcais sob as quais a sociedade brasileira se fundamenta desde a sua constituição inicial, como a concepção do que é ser uma mulher negra, são fatores que influenciam de forma direta na conquista pela população negra por uma boa saúde, educação, produtos e serviços que suas especificidades demandam (Silva, 2017).

A autora Neusa Santos escreve sobre a necessidade do ser humano ter um modelo a ser seguido. Um modelo do que é ser perfeito, um ideal para se guiar – o chamado “Ideal do Ego”. Acontece que, segundo a autora, o Ideal do Ego do negro é se tornar branco: “O negro que ora tematizamos é aquele que nasce e sobrevive imerso numa ideologia que lhe é imposta pelo branco como ideal a ser atingido e que endossa a luta para realizar este modelo” (Santos, 1983, p. 34).

Por séculos, as representações sobre pessoas negras vieram acompanhadas de estereótipos negativos. Isso devido ao longo período de escravização implementado aqui no Brasil, iniciado em meados do século XVI, até o final do século XIX. Nesse período, o corpo negro era tratado de modo desumanizado e como mercadoria. Ao longo dos séculos, as elites políticas e econômicas brasileiras corroboraram um conjunto de narrativas sobre as pessoas escravizadas e seus descendentes que não deixaram de funcionar ainda hoje. Assim, as teorias racistas europeias, que representavam o pensamento científico ocidental da época, desqualificavam os negros e justificavam o domínio dos brancos, ganhando contornos particulares ao serem aplicadas no contexto brasileiro. A partir disso, o imaginário do negro sobre si mesmo foi sendo socialmente construído como algo negativo e indesejável (Fernandez; Souza, 2006, p. 107).

A forma como a pessoa negra é vista hoje tem muito a ver com essa herança escravocrata e a permanência desses estigmas, impregnados no imaginário social, por serem reproduzidos constantemente pelas mídias visuais e literatura, o que tende a afetar negativamente o desenvolvimento emocional desse grupo.

Em relação às mulheres negras, dois estereótipos persistentes se destacam: o da mulher forte e incansável, e o da mulher hipersexualizada. O primeiro impõe uma ideia de força inabalável, negando-lhes humanidade e obrigando-as a suportar tudo, enquanto o segundo, frequentemente retratado em novelas, apresenta a "mulata" como objeto sexual. Gilberto Freyre (1933) em “Casa Grande e Senzala” reforçou essa visão da mulher negra como ideal para

“fornicar”. Ambos os estereótipos, enraizados na escravidão e no período pós-abolição, continuam a influenciar a percepção social das mulheres negras, perpetuando padrões de exploração e subalternização, mesmo com as mudanças ocorridas ao longo do tempo.

Rafaela Cristina Queiroz (2019) analisa como o racismo afeta características da autoestima das mulheres negras, destacando que a discriminação contra a estética negra começa na infância e persiste ao longo da vida. A autora argumenta que características fenotípicas, especialmente o cor da pele e a textura do cabelo, são fundamentais para a identificação racial e a construção da identidade.

Referenciando Nilma Gomes (2008) ressalta que o cabelo é um elemento crucial na compreensão da identidade negra no Brasil. No entanto, o cabelo crespo é frequentemente alvo de discriminação, sendo descrito como feio, sujo ou desarrumado. Apesar disso, o mercado de produtos para cabelos crespos e cacheados tem crescido significativamente, movimentando R\$ 7,4 bilhões em 2023, um aumento de 30% desde 2020, segundo a ABIHPEC. Queiroz conclui que esses ataques à estética negra são profundamente enraizados e naturalizados, impactando severamente a autoestima das mulheres negras. A imposição do ideal de beleza branco como afastamento do reconhecimento e do desejo, gerando insegurança e sentimentos de inadequação em diversos aspectos da vida, incluindo relacionamentos e ocupação de espaços sociais

Paula de Melo (2022) analisa a representação da mulher negra no cinema brasileiro, observando que elas são frequentemente retratadas como subservientes e em papéis secundários. Para as mulheres negras na mídia, os papéis oferecidos são limitados: “o ombro amigo da protagonista branca, a promíscua e inconsequente, ou até um personagem engraçado que entra em cena apenas para fazer o riso público” (Melo, 2022, p. 1). Essa falta de representatividade positiva gera visões distorcidas sobre o que significa ser mulher negra na sociedade brasileira. A autora argumenta que essa representação limitada reforça estereótipos negativos e afeta a autopercepção das mulheres negras. O impacto da comunicação de massa, com seu racismo e sexismo, impregna uma imagem negativa da mulher negra na sociedade (Dos Santos *apud* Melo, 2022). Isso pode levar ao adoecimento psicológico, impactando desde a infância a formação da identidade e autoestima dessas mulheres, pois "o fato de não se identificar com as figuras que nos são apresentadas como referências é algo que afeta fortemente as crianças crespas" (Melo, 2022, p. 2).

Regina Garreto *et al.* (2023) revelam, por meio de análise bibliográfica e entrevistas com mulheres negras, que experiências de racismo e sexismo impactam qualidades na construção da autoimagem, identidade e autoestima dessas mulheres, mesmo em espaços protegidos. As vivências de preterimento geram conflitos internos sobre sua identidade. Quando

uma mulher negra recorre à autoafirmação para construir sua autoestima, ela enfrenta o desafio de superar as mensagens negativas constantemente reforçadas pela mídia, olhares de reprovação, comentários agressivos ou elogios velados, e a falta de representatividade em posições de poder.

Sueli Carneiro (2011) analisa a situação das mulheres negras na América Latina sob uma perspectiva de gênero, destacando como a escravização e a coisificação das pessoas negras, especialmente das mulheres, moldaram a formação das sociedades americanas. Ela argumenta que o feminismo tradicional não contemplava as experiências específicas das mulheres negras, cujas lutas diferiam das mulheres brancas.

Carneiro (2011) questiona a aplicabilidade de diretrizes feministas clássicas, como o mito da fragilidade feminina e a reivindicação ao trabalho, à realidade das mulheres negras. Ela aponta que essas pautas representavam principalmente mulheres brancas de classe média, enquanto as mulheres negras, historicamente, nunca foram consideradas frágeis e já eram sobrecarregadas com trabalho forçado, exploração sexual e amamentação compulsória desde a escravidão

A coisificação histórica das mulheres negras resultou em violências sistemáticas que consolidaram um imaginário coletivo depreciativo sobre sua identidade e valor. Carneiro (2011) argumenta que o feminismo ocidental falhou em incluir essas especificidades na luta pela desconstrução de estereótipos, criando uma hegemonia nas questões de gênero que ignora interseccionalidades. Segundo a autora, “a orientação eurocentrista do feminismo brasileiro constitui um eixo articulador a mais da democracia racial e do ideal de branqueamento” (Carneiro, 2011, p. 5), omitindo o papel central da raça nas gerações de gênero.

Carneiro enfatiza que “as mulheres negras tiveram uma experiência diferenciada histórica que o discurso clássico sobre a opressão da mulher não tem reconhecimento” (Carneiro, 2011, p. 1), nunca tendo sido vistas como “rainhas do lar” ou “musas”, mas sim como “antimusas”, já que “o modelo estético de mulher é a mulher branca” (Carneiro, 2011, p. 2). Dessa forma, segundo a autora:

a inclinação eurocentrista do feminismo brasileiro constitui um eixo articulador a mais da democracia racial e do ideal de branqueamento, ao omitir o caráter central da questão da raça nas hierarquias de gênero e ao universalizar os valores de uma cultura particular (a ocidental) para o conjunto das mulheres, sem mediá-los na base da interação entre brancos e não brancos; [...] revela um distanciamento da realidade vivida pela mulher negra” (Carneiro, 2011, p. 5).

Acerca do processo de identificação, Danilo de Jesus (2021), baseando-se nos trabalhos de Kathryn Woodward, Stuart Hall e Tomaz Tadeu da Silva, apresenta a identidade e a diferença como construções sociais mutáveis, influenciadas por situações históricas, culturais e sociais. Para Woodward, a identidade é construída na relação com o social e o simbólico, envolvendo emoções e pensamentos que moldam nossa autopercepção. Silva argumenta que a identidade se constrói na diferença, sendo "aquilo que se é", enquanto a diferença é "aquilo que o outro é", ambos codependentes, enquanto Hall concebe uma identidade como produto do discurso, construída socialmente e influenciada por fatores como cultura, história e relações de poder. Ele situa a identidade no "jogo da identificação", um processo dinâmico de reconhecimento de semelhanças e diferenças entre grupos.

Inaldete de Andrade (2005) examina como a literatura infanto-juvenil influencia a construção da imagem e representação de diferentes povos, podendo tanto fortalecer estereótipos negativos quanto promover o fortalecimento da identidade. A autora argumenta que a identidade se forma através de fragmentos de memória, e referências positivas sobre seu povo fortalecem o sentimento de pertencimento e identidade racial.

Andrade enfatiza que um passado de inferiorizações retratou características relacionadas ao reconhecimento e à autoestima da criança negra, impactando sua jornada identitária e realização social, inclusive na fase adulta. A introjeção desse passado fragmenta características a identidade da criança negra em seu processo de reconhecimento no passado e projeção no futuro.

A autora destaca que a forma como nos enxergamos está ligada à percepção dos outros, sendo influenciada por experiências em diversos ambientes sociais e meios de comunicação. Quando a memória coletiva se restringe à escravização, isso afeta a construção da autoestima coletiva do povo negro. Ela ressalta que as experiências com escola, igreja, mídia e expressões orais sustentam em evidência uma referência clara ao passado escravo da ancestralidade negra no Brasil.

Frantz Fanon, embora tenha vivido e pensado em outro contexto e a respeito das experiências do racismo que afetavam violentamente os negros do Norte da África e da Martinica, por exemplo, nos oferece um quadro precioso de análise de nossa própria experiência brasileira, não por acaso, ele tem sido avidamente lido nas últimas décadas. Para Fanon (1983), o racismo é uma experiência de despersonalização, de fragmentação da identidade, de objetificação, de desmembramento corporal-existencial, uma vez que lança o sujeito para fora da comunhão social, ou seja, de rejeição à participação social com um humano, e atinge justamente aquela dimensão de nossa aparição social, que é o corpo. Nesse sentido, "[...] o

conhecimento do corpo é uma atividade unicamente negadora. É um conhecimento em terceira pessoa. Em torno do corpo reina uma atmosfera de incerteza” (p. 92). A elaboração do esquema corporal teve de ser substituída pela de um corpo racializado e, nessa construção, os elementos foram aqueles fornecidos pela branquitude, cheio de detalhes, vindos das piadas, das imagens de TV, dos filmes, das propagandas, dos livros didáticos, das histórias.

A ideia de desprezo e rejeição como base do racismo foi também captada pelo psicanalista brasileiro José Moura Filho (2008) que ouviu de uma senhora sobre seu sentimento de ter sido “desfeita”. Desfazer de uma pessoa é uma imagem popularmente acionada e nos mostra a profundidade do impacto do racismo sobre nossa existência, desfazendo os laços de nossa humanidade, com os outros e conosco próprio.

A manutenção das pessoas negras em um estado de aprisionamento mental, enxergando-se negativamente e como bichos que precisam ser domesticados ou mercadorias a serem aprimoradas para se adequar ao ideal branco, é a intenção subjacente de um sistema de legado escravocrata. Há busca incessante por um ideal branco centrado que é inalcançável e isso provoca adoecimento, dor, traumas, psicopatologias. De um lado, a imposição de desejos cuja meta é branca, de outro, desejos que nunca serão realizados, numa sociedade que interdita a plena humanização das pessoas negras.

Esse é um processo frequente em relação à pessoa negra brasileira que busca ascender socialmente, como o estudo de Neusa Santos mostra (1983). A ascensão dos negros é, muitas vezes, acompanhada de uma falta de compreensão e aceitação da sua própria identidade, resultando em uma constante busca por validação e reconhecimento em um sistema que historicamente marginaliza suas raízes africanas. Ascender implica em ser questionado e invalidado em sua identidade negra, quanto mais se ascende mais próximo é preciso estar do polo branco de vida, de valores, comportamentos e desejos. Ainda assim, mesmo que sujeitos negros possam se destacar social, política ou economicamente e adotar comportamentos, crenças e ideologias dominantes, continuam sendo apenas tolerados e nunca imunes à brutalidade do racismo. Mesmo um desempenho excepcional de um negro será reconhecido apenas como “muito bom”, mas inferior ao de um branco, ainda que seja mediano, porque há limites aos negros nessa sociedade.

As dimensões do racismo estão estruturadas de tal forma que a comunidade negra sente a necessidade inconsciente de se esforçar ainda mais para se aproximar dos ideais brancos de desempenho, de sucesso, de valor, de beleza, na esperança de, um dia, alcançarem pleno valor, de não mais sentirem a dor de ser preterido e coisificado, mas sim pertencer ao grupo que não sofre opressões por ser quem é.

Assim, a comunidade negra se sente pressionada a se modificar e se anular, para pertencer a esse grupo que consegue construir-se e vivenciar sua identidade que é pautada em um imaginário positivo, enquanto afasta-se da identificação com o ser alvo de marginalização. Contudo, esse desejo de alcançar um ideal para se sentir livre e pertencente ao mundo branco é um projeto fadado ao fracasso desde o princípio, pois, quem pode se sentir livre e ser sujeito quando se é impelido a abdicar de quem realmente se é para se tornar uma caricatura daquilo que, de fato, jamais poderá vir a ser?

Essa é uma estratégia mantida e reforçada por grupos políticos e economicamente dominantes brancos, enquanto muitas crianças, jovens e adultos sofrem entre o desejo de não se identificar enquanto negros para escapar da dor e da morte e a tentativa de se tornar branco - o que nunca conseguirá ser - na busca por se sentirem humanos, sujeitos, dignos e, assim, valorizados e amados. Como efeito, pessoas negras podem não se enxergar como sujeitos de amor, com talentos e valores, impedindo-as de serem felizes e desenvolvedoras de seus propósitos de vida. Enquanto isso, grupos dominantes brancos continuam há séculos no poder, usufruindo de todos os privilégios legados da escravidão e colonização (Bento, 2002). Isildinha Nogueira (1999), a esse respeito considera que:

A instituição da escravidão construiu, para os negros, a representação segundo a qual eram seres que, pela sua “carência de humanização” (porque portadores de um corpo negro, que expressava uma “diferença biológica”), inscreviam-se na escala biológica num ponto que os aproximava dos animais e coisas, seres esses que, legitimamente, constituem objetos de posse dos “indivíduos humanos” (p. 41).

Mais tarde, o ideal do branqueamento, segundo os autores Fernandes e Souza (2016) leva os negros a desejarem tudo aquilo que representa a sua negação, ou seja, a brancura.

A identidade negra no Brasil foi modulada predominantemente por influências alheias à sua própria experiência e história - majoritariamente negativas, que distorceram a percepção do que significa ser negro. Resultando em possibilidades de identificação que nem sempre vão refletir grandeza, orgulho, conquistas e amor.

Em relação à ascensão da população preta, Neusa Santos (1983), como destacamos, critica as estruturas que oferecem a adaptação à branquitude como a única forma de ascender socialmente. Logo, faz-se necessária a valorização da identidade negra dentro dessa busca por melhoria de vida e *status*. Para a autora:

Esta identidade, que em tudo contraria os interesses históricos e psicológicos do negro, tem sido uma tradição na história do negro brasileiro em ascensão social. Entretanto,

a construção de uma nova identidade é uma possibilidade que nos aponta esta dissertação, gerada a partir da voz de negros que, mais ou menos contraditória ou fragilmente, batem-se por construir uma identidade que lhe dê feições próprias, fundada, portanto, em seus interesses, transformadora da História — individual e coletiva, social e psicológica (Santos, 1983, p. 77).

Tornar-se negro implica afastar-se das imposições sociais sobre a identidade negra e o lugar que o negro ocupa na sociedade. É reconhecer as opressões vivenciadas e aquelas ofuscadas pelo mito da democracia racial. É fundamental, portanto, questionar e refletir sobre o imaginário construído acerca das populações negras. Ser negro envolve compreender e perceber-se, muitas vezes, de forma distinta do modelo ideal branco imposto — que é disputado por aqueles se beneficiam historicamente dos privilégios. Tal compreensão revela uma estrutura dominante que faz com que as pessoas não brancas se vejam como inferiores.

Ser negro é tomar posse desta consciência e criar uma nova consciência que reassegure o respeito às diferenças e que reafirme uma dignidade alheia a qualquer nível de exploração. Assim, ser negro não é uma condição dada, a priori. É um vir a ser. Ser negro é tornar-se negro (Santos, 1983, p. 77).

Diante das complexidades sobre os efeitos psicossociais do racismo na autoestima da mulher negra, percebemos que a vivência dessas mulheres ultrapassa experiências individuais; ela se entrelaça a uma cultura que frequentemente a marginaliza e a desvaloriza. Aprofundar-se na construção da autoestima, então, exige olhar para o impacto das narrativas coletivas e das percepções sociais que moldam a autoimagem. Ao examinar o conceito de autoestima sob a perspectiva da mulher negra, nos deparamos com desafios que refletem limitações impostas e uma resistência coletiva a um legado de opressão psicológica. Dessa forma, nessa segunda seção ampliaremos essa análise para questionar as definições convencionais de autoestima, e de que forma elas têm impacto na construção da autoestima dessas mulheres.

## **2 O CONCEITO DE AUTOESTIMA E O LIMITE DAS ABORDAGENS CONVENCIONAIS**

Frequentemente nos deparamos com uma noção de autoestima proveniente de propostas ou projetos de autoajuda em que ela é entendida como um produto individual que resulta do autoconhecimento das pessoas e da afirmação para si mesmas do quanto elas são capazes, bonitas e suficientes. Esse conceito formulado na chave liberal capitalista moderna entende a internalização do valor de si mesmo, como um processo natural ao ser humano, que responde à

sua utilidade e produtividade em um sistema econômico, voltado às dinâmicas sociais da vida cotidiana de classe média, no caso brasileiro.

A psicóloga Renata Gaspula (2022), em seu artigo para o site *Psicólogos São Paulo*, define o conceito de autoestima como sendo a qualidade da pessoa que se valoriza e está satisfeita com o seu modo de ser, se expressar e viver. Essa foi a primeira definição sugerida quando pesquisei “autoestima” no *Google*.

No seu livro “A autoestima do seu filho”, Dorothy Briggs (2002, p. 7) define a autoestima como “a maneira pela qual uma pessoa se sente em relação a si mesma. É o juízo geral que faz de si mesma – quanto gosta de sua própria pessoa.” Ou seja, para a autora, autoestima está relacionada à percepção que a pessoa possui de si mesma. Quando a mesma está saudável, a forma como uma pessoa se enxerga e sente sobre si é positiva. Ela se aceita como ela é.

Briggs (2002) também acredita que a autoestima simplesmente é e não algo que deve ser exibido de forma exacerbada, com o intuito de chamar a atenção. Na visão da autora, a autoestima não é uma “pretensão ostensiva”, o que leva os leitores a entenderem que a autoestima é algo discreto, dessa forma, deve independer da aprovação externa. Nas palavras da própria autora:

A auto-estima não é uma pretensão ostensiva. É um sentimento calmo de auto-respeito, um sentimento do próprio valor. Quando a sentimos interiormente ficamos satisfeitos em sermos nós mesmos. A pretensão é apenas uma manifestação falsa para encobrir uma autoestima precária. Quando se tem uma boa auto-estima, não se perde tempo e energia procurando impressionar os outros; já se conhece o próprio valor (Briggs, 2002, p. 7).

O que essas duas definições têm em comum é um fundamento individualista que ignora a complexidade das condições sociais e psicológicas que afetam a autoestima e as decisões das pessoas. O autocuidado, muitas vezes, exaltado como caminho para o bem-estar, raramente é viável para aqueles que enfrentam pressões econômicas, opressões sistêmicas ou dificuldades de saúde mental. Transferir a responsabilidade pela felicidade e pelo equilíbrio emocional exclusivamente para a autoestima, como um produto de esforço pessoal e auto-aceitação, num mundo que lhe é hostil, não apenas limita a compreensão das complexas realidades vividas por esses indivíduos, mas também incorre em uma lógica de culpabilização. Esse discurso ignora o peso do contexto social e das relações de poder e do racismo e sexismo que influenciam profundamente as possibilidades de escolha e as condições de vida, desfazendo a ilusão de que o autocuidado e o bem-estar dependem apenas de uma postura individual.

A definição de Briggs (2002, p. 7) sobre autoestima, enquanto um “juízo de valor expresso por meio de atitudes em face de si mesmo”, parte do princípio de que o indivíduo tem autonomia plena para cultivar autorrespeito e valor próprio, como se essas qualidades fossem autossuficientes e espontâneas e não construídas em relações interpessoais, em uma dada sociedade. Contudo, ao posicionar a autoestima como uma experiência essencialmente subjetiva, Briggs negligencia o papel das influências sociais e culturais que moldam esses “juízos de valor”.

Logo, essa autoestima, vista por Briggs como um reflexo de atitudes internas, na verdade carrega consigo camadas de autoavaliação condicionadas pelas relações sociais e pelas expectativas impostas. Nesse sentido, a autoestima torna-se menos uma visão genuína sobre si e uma expressão de autorrespeito e mais um reflexo da interação entre o indivíduo e as normas de valor que a sociedade impõe.

A autoestima tem sido amplamente abordada, não apenas entre profissionais e pesquisadores na área das emoções e saúde mental e educadores, mas popularmente presente em blogs, livros de autoajuda, revistas, dicionários etc, e tem sido frequente sua disseminação de forma bastante simplista e generalista. Desse modo, seu uso pode vir a ser problemático quando acionado para mensurar a autoestima de determinadas pessoas, pois acabam por culpabilizá-las de se sentirem, muitas vezes, inadequadas, inseguras, feias, incapazes como se o meio social em que estas pessoas estão inseridas, as suas inter-relações e as instituições da qual fazem parte não fossem substancialmente influenciadas pelo modo como a sociedade continua organizada, fazendo com que a visão que o indivíduo possui de si mesmo seja construída em meio à forma como as pessoas ao seu redor lhe enxergam.

Adriana Franco, em “O mito da autoestima na aprendizagem escolar” (2009), propõe uma análise incisiva do conceito de autoestima dentro do contexto educacional, especialmente através da perspectiva sócio-histórica inspirada em Vygotsky. A autora vai desconstruindo a noção popular e amplamente difundida de que a autoestima é uma característica intrínseca do indivíduo. Ela aponta o papel da educação na construção e manutenção dessas narrativas e mostra o quanto o discurso sobre autoestima, muitas vezes, acaba por marginalizar os estudantes que teoricamente se propõe a emancipar. Nesse sentido, gera uma questão a ser refletida: a quem realmente serve essa ideia de autoestima como um ideal estático, muitas vezes, deslocado de seu contexto social e cultural?

Franco (2009) contesta a compreensão naturalizada de autoestima ao afirmar que ela não é uma qualidade dada ao nascer, mas uma construção social e histórica. Em uma sociedade que insiste em identificar o valor individual como algo inato, tal abordagem revela a presença

de uma lógica hegemônica que minimiza o impacto das experiências vividas. A autoestima, como a autora nos leva a entender, não deve ser concebida como um reflexo simples da autoimagem, mas como um produto das relações interpessoais que definem o lugar do sujeito dentro de estruturas sociais mais amplas.

Ao desvincular a autoestima de uma natureza humana fixa, a autora coloca o indivíduo em relação direta com o ambiente social que o forma, questionando a própria validade de avaliações de sucesso baseadas em um suposto ideal universal (Franco, 2009). Como ela mesma sugere, essa compreensão está frequentemente ausente nas práticas escolares, que tendem a adotar uma visão positivista da psicologia, medindo e categorizando a autoestima enquanto ignoram os processos que a constroem. Esse método de quantificação acredita que os processos internos do indivíduo podem ser isolados de sua realidade social e econômica, promovendo uma alienação que, de forma irônica, contribui para o fracasso que busca modificar (p. 328).

Nesse ponto, a reflexão da autora sobre o papel da escola como reprodutora de um ideal inatingível torna-se central. Como Franco argumenta, esse modelo ideal, fundado em uma narrativa hegemônica, sustenta a falsa noção de que o aluno deve “ajustar-se” para alcançar o sucesso, ignorando que tais expectativas refletem uma realidade social excludente (Franco, 2009.). Assim, o discurso equivocado sobre autoestima dentro do contexto escolar, na tentativa de apoiar o desenvolvimento dos estudantes marginalizados, acaba por prendê-los em uma busca incessante por validação que os distancia cada vez mais de sua própria identidade.

Contrapondo-se à ideia essencialista e superficial do conceito de autoestima, a autora oferece uma análise alternativa fundamentada na teoria sócio-histórica. Ao destacar o papel da interação social e da linguagem na formação da consciência e da autoestima, ela nos lembra que esses aspectos são produtos de relações sociais dinâmicas e que, portanto, ela defende que para pensar autoestima de uma forma consistente, é fundamental que não se ignore o contexto sociocultural dos indivíduos (Franco, 2009). Se, no processo escolar, a proposta da intelectual indica que, para que a educação realmente apoie a formação da autoestima, ela precisa reconhecer e valorizar as experiências e histórias dos estudantes, em vez de forçar um ideal homogêneo e inatingível, no cotidiano social da vida das mulheres negras essa proposta também faz sentido.

Franco (2009) defende que a verdadeira valorização da autoestima só é possível em uma educação comprometida com a transformação social. Em uma crítica à pedagogia idealista que insiste em tratar a autoestima como uma qualidade passível de “treinamento”, ela defende a criação de um ambiente educacional que promova a solidariedade e o reconhecimento das identidades coletivas e individuais dos alunos. Essa abordagem representa um desafio à visão

hegemônica que transforma a autoestima em mercadoria, algo a ser “vendido” como solução, mas que, na prática, contribui para a manutenção da desigualdade.

A análise de Adriana Franco (2009) sobre a construção da autoestima nos faz refletir com profundidade quando dialogamos com a experiência de mulheres negras em sociedades racializadas, onde a autoestima não pode ser um reflexo neutro do autoconceito, pois é construída sob a constante desvalorização imposta pelo racismo e pelo sexismo, uma dinâmica que transforma o próprio processo de se reconhecer positivamente em uma resistência. Assim, quando Franco aponta para os limites do conceito de autoestima que se funda numa espécie de alienação dos estudantes da sua realidade social, pensemos nessa alienação relacionada às mulheres negras, as quais são impelidas a afastar-se de sua identidade para se adequar a padrões que não foram criados para incluí-las, mas para reforçar sua rejeição.

Esse contexto revela a função de controle social embutida na ideia de autoestima, especialmente para mulheres negras. Ao internalizar a visão de si que a sociedade impõe - uma visão frequentemente negativa e desumanizante - a mulher negra acaba por questionar constantemente seu próprio valor, em um ciclo de alienação que Franco também identifica no sistema educacional. Essas mulheres são levadas a acreditar que sua autoestima está diretamente ligada ao quanto conseguem se aproximar do ideal da branquitude, mesmo sabendo que tal proximidade nunca será suficiente para seu pleno reconhecimento e nem para afastá-las das violências raciais e de gênero. A corrida para alcançar esse ideal brancocêntrico é, portanto, uma forma de aprisionamento psicológico que obriga a mulher negra a investir energia em um ideal inalcançável, pois é difícil valorizar sua própria cultura, história e beleza em um contexto onde tudo diz o oposto.

Autoestima tem sido definida como “uma valoração que o sujeito faz do que ele é, sendo construída nas relações que mantém com o mundo” (Franco, 2009. p. 326). De acordo com os autores Sánchez e Barrón (2003 *apud* Schultheisz; Aprile, 2013), a autoestima é considerada um indicador de importância na saúde mental, pois interfere nas relações afetivas, sociais e psicológicas dos indivíduos. Portanto, influencia diretamente na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida da população em geral.

Mas, até que ponto em uma sociedade com o padrão ideal branco é possível falar sobre autoavaliação de pessoas negras?

De forma recorrente, autoestima é abordada como a representação de algo que é próprio do sujeito. De forma recortada, se refere a características oriundas do sujeito. Como se a valoração que o sujeito faz de si mesmo fosse ligada a atributos naturais do homem. Essas explicações dificultam compreender esse processo psicológico.

Isildinha Nogueira (2008) compreende a autoestima como uma construção social intimamente ligada ao reconhecimento que recebemos dos outros. Para ela, tanto brancos quanto negros não nascem com autoestima; essa se forma nas interações afetivas e sociais. Nogueira destaca que a falta de reconhecimento, especialmente em contextos de discriminação, resulta em baixa autoestima, pois essa dinâmica mantém estruturas de opressão, como o racismo. Ela argumenta que somos definidos em grande parte pelo olhar do outro, sendo nossa identidade construída a partir das relações sociais desde a infância. Assim, a autoestima é uma questão que vai além do indivíduo, envolvendo fatores sociais e culturais que impactam nossa percepção de valor e possibilidade. Dessa forma, por defender que “somos, porque somos no olhar do outro”. (NOGUEIRA, 2008, p. 41), a autoestima para essa intelectual é compreendida de forma oposta ao que é amplamente difundida. Em suas próprias palavras, a autoestima é:

uma construção. Nenhum de nós, branco ou negro, nasce com auto-estima. Nós construímos nossa auto-estima ao longo das relações originais, afetivas, sociais. A auto-estima é aquilo que nos reconhece do lugar positivo, do lugar do possível, da possibilidade. Sempre que há uma impossibilidade de reconhecimento, instala-se a baixa auto-estima. Quem sofre discriminação não pode ter uma boa auto-estima, porque não tem o reconhecimento (Nogueira, 2008, p. 44).

Com base nisso, é de extrema importância para o desenvolvimento da estima de si, a forma como o sujeito é socializado. Dessa forma, o contexto cultural e social é essencial na construção das representações sobre si próprio de cada pessoa.

Quando lemos sobre esse conceito, da forma mais comumente utilizada, autoestima elevada tem a ver com gostar de si mesmo e o caminho necessário proposto para essa elevação, é o autoconhecimento. Quanto mais a pessoa se autoconhece e se enxerga como uma pessoa de valor, que está em contínua relação com outros indivíduos, maiores serão suas capacidades de se desenvolver como sujeito e superar suas limitações. Desenvolvendo assim autocuidado e autovalorização. O oposto é a autoestima baixa. Quando o sujeito está insatisfeito consigo próprio ou a sua forma de ser, isso geraria sentimento de inadequação, incapacidade para realizar determinadas tarefas e até mesmo incapacidade de receber e dar amor.

Podemos concordar que o autoconhecimento é, sim, uma chave importante no desenvolvimento da autoestima, mas dentro de uma sociedade racista, como responsabilizar, exclusivamente, pessoas negras que constantemente são preteridas e colocadas em um lugar de inferioridade, em um lugar de negativo e de feio, a lidar sozinhas com a posituação da forma como se enxergam e em que acreditam ser, se o tempo todo o mundo social diz-lhes o contrário? A questão é que esse sentimento de inadequação e, muitas vezes, de inferioridade é

consequência de um padrão que é estabelecido pela sociedade, que geralmente as pessoas não conseguem se enquadrar, gerando frustração. Quanto mais foge do modelo da brancura, mais afetado pode estar/ficar a forma com que as pessoas se enxergam.

Sendo assim, para a autora Ana Luiza Júlio (2011) falar sobre o processo de autoestima do povo negro brasileiro é valorizar atributos desse povo, reconhecendo e respeitando as qualidades de suas culturas, conhecer sobre seus ancestrais negros e negras que se autoestimaram e resistiram durante todo o período colonial e republicano brasileiro. Tornando-se assim uma referência, um modelo para se construir o que dentro da psicologia chamamos de autoimagem. Ela também cita, como exemplo desse modelo, Zumbi dos Palmares, que acabou influenciando o que chamamos hoje de coletivo negro. A autora coloca a questão da estima de si do povo negro como um processo coletivo que acaba repercutindo no sujeito. É um processo sistêmico, o que acontece com uma raça, influencia em cada sujeito pertencente a ela.

Como já abordamos nas seções anteriores e no início desta, mesmo que autoestima esteja presente na vida de pessoas de diferentes origens, pessoas negras que vivem em sociedades hierarquicamente racializadas, majoritariamente experienciam a autoestima de forma diferente de como comumente é retratado esse conceito, devido um trauma coletivo geracional ocasionado pelo processo de escravização e, posteriormente, pela política de branqueamento, assim como a estrutura racista que permanece ainda hoje sendo mascarada pelo mito de que aqui vivemos uma democracia racial.

### **3 CAMINHOS PARA A (RE)CONSTRUÇÃO DA AUTO-ESTIMA**

Reconstruir uma identidade e a autoestima de pessoas negras está longe de ser um processo que tenha êxito por meio de ações superficiais e de exercícios e esforços individuais. A construção dessa identidade não é apenas uma questão pessoal, mas também representa uma transformação social e coletiva. Ao reivindicar e estabelecer uma nova identidade, como tarefa política, os negros não apenas se reapropriariam de suas histórias e culturas, mas também poderiam desestabilizar a narrativa que lhes foi imposta ao longo do tempo.

A possibilidade de construir uma identidade negra — tarefa eminentemente política exige como condição imprescindível, a contestação do modelo advindo das figuras primeiras — pais ou substitutos — que lhe ensinam a ser uma caricatura do branco. Rompendo com este modelo, o negro organiza as condições possibilidade que lhe permitirão ter um rosto próprio (Santos, 1988, p. 77).

Fazendo um recorte para as mulheres negras, as formas de opressão, para além da clivagem racial, se cruza com outras modalidades de opressão, associadas ao fato de serem pobres, mães solteiras, lésbicas ou trans, viverem nos subúrbios, terem baixo nível de escolaridade, viverem em regiões do norte ou nordeste do país, no campo, ou ribeirinhas, terem mais idade, serem religiosas de matriz africana, entre outros marcadores sociais de diferença. Dessa forma, faz-se necessário que a reconstituição de suas identidades seja empreendida a partir de uma perspectiva coletiva, e racial, e não ignorando suas experiências multiarticuladas, para que esse caminho crucial em prol da libertação, de fato, desafie os padrões dominantes que modularam essas identidades.

Se, portanto, a autoestima afeta pessoas não brancas de maneiras diferentes, é necessário haver maneiras distintas para lidar com essas diferentes construções. Como nessa pesquisa nos empenhamos em abordar a questão das mulheres negras, a forma de tratar essa questão precisa ser elaborada visando aspectos que são singulares desse grupo.

Nessa seção do artigo, pretendemos iniciar o processo de abordar possibilidades, segundo perspectivas de intelectuais negros, caminhos possíveis para que mulheres negras possam se reconhecer e restaurar sua identidade e autoestima.

A autora norte-americana bell hooks, em “O amor como ato de liberdade”, argumenta que a ascensão na luta pela libertação deve ser acompanhada do necessário confronto das dores e traumas não elaborados que são heranças de um processo histórico escravizatório. Segundo a autora, essas dores não reconciliadas acabam sendo uma munição para sentimentos de desespero e niilismo, ocasionando em um sentimento do não se entender e/ou uma perda de esperanças por mudanças significativas,

Ela acredita ser necessário um regresso coletivo, revitalizado por um compromisso de transformação que além de reconhecer as injustiças sofridas, reivindicando a equidade de direitos, propiciar a solidariedade e cura, iniciados quando enfrentar a angústia e dor, tendo como base a ética do amor como orientador da ação política. Dessa forma, “Qualquer movimento político que possa efetivamente atender a essas necessidades do espírito no contexto da luta de libertação será bem sucedido” (hooks, 2021, p. 280).

Ela também defende que é importante que nessa movimentação em prol da transformação esteja presente o maior número de pessoas, sejam elas negras e não negras, enfim, de pessoas que estejam, de fato, comprometidas com a justiça, equidade e cura.

Para que os negros avancem na luta de libertação, temos de enfrentar o legado desta dor não reconciliada, pois tem sido o terreno fértil para um profundo desespero niilista. Temos de regressar coletivamente a uma visão política radical de mudança social enraizada numa ética de amor, procurando mais uma vez converter grupos de

peessoas, negras e não negras (hooks, 2021, p. 279).

O amor, defendido pela intelectual, está longe de ser o amor romântico retratado nas mídias, o amor que chega depois de uma série de sofrimento ou de ausências, um amor que pressupõe hierarquia entre homens e mulheres, o amor naturalizado de mães e de esposas. Distintamente, a ideia central de hooks (2021) é que o amor, como prática política, não é algo que se manifesta de forma espontânea ou ingênua; ele requer um entendimento profundo das dinâmicas de poder e opressão que permeiam nossas vidas. hooks propõe que esse amor deve ser visto como uma ação consciente e deliberada. O amor, nesse caso, é um ato político que vai contra os sistemas de dominação. Quando lutamos em prol de solidariedade e cura, não focamos apenas nas opressões externas, mas também na internalização dessas opressões em nós mesmas. Isso implica em um processo de auto-recuperação, onde a conscientização das verdades sobre nós mesmas e sobre a sociedade nos permite agir de maneira mais compassiva e justa.

Existe, segundo hooks (2021), uma correlação entre conscientização, amor e liberdade pois amar de forma autêntica exige que nos libertemos das amarras que são impostas pela opressão, estejam elas em forma de racismo, sexismo ou qualquer outra estrutura de dominação. Dessa forma, para se libertar das amarras é preciso conscientização. O amor, como prática da liberdade, se manifesta quando somos capazes de nos ouvir, nos enxergar e aos outros em sua totalidade, reconhecendo e respeitando suas experiências e dignidade. Para hooks (2021):

Se descobrirmos em nós o ódio a nós mesmos, a baixa auto-estima, ou o pensamento supremacista branco internalizado e o enfrentarmos, podemos começar o processo de cura. O reconhecimento da verdade da nossa realidade, tanto individual como coletiva, é uma etapa necessária para o crescimento pessoal e político. Esta é geralmente a etapa mais dolorosa do processo de aprender a amar - aquela que muitos de nós recusamos. (p. 281)

hooks destaca a importância de que essa prática do amor seja um processo em comunidade, para ser uma transformação efetiva, ela tem que ser pessoal e social. Então, ela enfatiza que escolher o amor implica viver em comunidade, pois a verdadeira mudança não é um ato solitário e, sim, um esforço coletivo. A experiência de estar presente em um ambiente comunitário pode proporcionar um espaço seguro, como teoriza Patrícia Collins (2024), para o crescimento e o desenvolvimento, pois as pessoas podem se apoiar mutuamente, compartilhar suas lutas e celebrar suas conquistas. A autoestima emergirá como resultado do reconhecimento - em um grupo ou comunidade - das “mulheres negras [como] agentes do conhecimento, não [...] objetos do conhecimento. Temos ideias e análises e nos empoderamos quando definimos nossas próprias realidades em nosso próprio nome” (Collins *apud* Corrochano *et al.*, 2024, p.

6). Nessa perspectiva, diríamos que a autoestima é parte do processo mais amplo de reconstrução da autodefinição, na medida em que os termos dessa autodefinição sejam reapropriados pelas mulheres negras, como temos presenciado.

Para Collins (2016), “autodefinição” consiste no processo pelo qual mulheres negras afirmam e constroem suas identidades, experiências e narrativas, desafiando assim as definições que lhes são impostas por aqueles que exercem poder. Esse ato não apenas contesta as concepções vigentes sobre quem elas realmente são, mas também coloca em xeque a autoridade dos que tentam moldar suas realidades sem um entendimento genuíno. A autodefinição é uma forma de reafirmar a legitimidade e a autonomia das mulheres negras, reconhecendo-as como protagonistas na formação de sua própria identidade, enquanto resistem à opressão oriunda de narrativas externas. Ao buscarem se definir, elas reafirmam seu poder e sua humanidade, abrindo espaço para que suas vozes sejam devidamente ouvidas e respeitadas.

hooks (2021) também afirma que a alegria na luta deve ser documentada, nos ajudando a adotar uma visão mais equilibrada da jornada transformadora, pois é fácil se perder nas narrativas de dor e sofrimento que são, sem dúvida, partes legítimas da luta por justiça e equidade, porém, quando prestamos atenção também às alegrias e vitórias, somos capazes de enxergar esse processo de forma mais completa e inspiradora, validando as experiências da comunidade e utilizando isso como um motivador para continuar a luta coletiva.

A ética amorosa proposta por hooks (2021) também destaca o papel fundamental do serviço ao próximo. Esse conceito reforça a ideia de que o amor verdadeiro se manifesta não apenas em sentimentos, mas em ações concretas em prol do bem-estar coletivo que possibilita experimentar “alegria na luta” (p. 282) como parte de um processo que não é apenas de dor. Ao comprometer-se com o serviço ao próximo, há um senso de pertença e responsabilidade que fortalece os laços comunitários. Essa prática de amor e solidariedade permite que cada um atue não apenas em benefício da própria transformação, mas da transformação da comunidade como um todo, criando uma sociedade mais justa e empática.

Como observamos acima, a união de pessoas com o mesmo propósito se mostra uma estratégia fundamental de (re)existência, manutenção de valores e sentimento de pertencimento. Como exemplo, as irmandades negras, como a Irmandade de São José do Ribamar, em Recife, e a Irmandade do Rosário dos Pretos, na Bahia, foram espaços de sociabilidade e resistência para a população negra durante o período colonial e escravista no Brasil. Essas organizações tinham uma importância central na construção de uma identidade coletiva, oferecendo apoio mútuo, proteção e até assistência em momentos de crise financeira (Luz, 2017). Fundadas principalmente por pessoas livres, essas irmandades permitiam que negros se unissem em torno

da fé católica, mas também preservassem fundamentos de sua cultura africana, frequentemente adaptados ao contexto do catolicismo, como a devoção a santos como Nossa Senhora do Rosário e São José (Santana; Lourau, 2023). Através das festividades religiosas, rituais e da solidariedade entre os irmãos, as irmandades fortaleciam os laços comunitários e asseguravam uma preservação simbólica e prática da ancestralidade africana, tornando-se importantes espaços de identidade e resistência cultural (Santana; Lourau, 2023).

Visando os desafios da contemporaneidade, em que essa coletividade permanece essencial para reconstituir a identidade e humanidade das pessoas negras, os coletivos afrocentrados, grupos de apoio mútuo e movimentos culturais são bons exemplos de espaços que podem promover resistência, educação e fortalecimento comunitário.

A questão da ética do amor em hooks (2021), como discutíamos, é um orientador central em seu pensamento intelectual. Em “Vivendo de Amor” (2010), ela oferece uma análise significativa das experiências emocionais de mulheres negras, explorando a intersecção de raça, gênero e saúde emocional. Seu argumento central é que, para se conhecer e cultivar o amor, é imprescindível que reconheçamos e validemos nossas necessidades emocionais, algo frequentemente rejeitado pois a construção social em torno da mulher negra é de que ela é forte e que pode enfrentar tudo. Essa representação social impele mulheres negras a negar suas necessidades íntimas, ainda que em outras áreas da vida, como profissional e financeira, em que elas estejam em ascensão. De acordo com hooks, ainda que uma mulher negra seja profissionalmente bem sucedida, se não há um processo interno sendo reconstituído, quando a saúde emocional é desconsiderada, a fragilidade se torna uma característica comum, levando a uma instabilidade que, muitas vezes, é camuflada sob essa aparência de sucesso.

A autora defende a ideia de “amor interior”, enfatizando que a vida interior das mulheres negras deve ser reconhecida como vital e digna de cuidado. Ela argumenta que, numa sociedade marcada pelo racismo e pelo machismo, é preciso abrir espaços para que essas mulheres aprendam a valorizar suas emoções e, conseqüentemente, a validação de seus sentimentos, autocuidado e auto afirmações, desenvolvendo o amor interior. E toda essa prática se torna uma resistência à opressão.

Nessa obra, bell hooks também enfatiza a importância do apoio comunitário e da solidariedade na construção de comunidades saudáveis. Quando mulheres negras pedem ajuda, ela rompe com a ideia de que necessitar de apoio é um sinal de fraqueza. Este reconhecimento de que não precisamos carregar o peso do mundo sozinhas é, na verdade, uma expressão profunda de amor e confiança. A prática do amor interior não apenas promove o autoconhecimento, mas também facilita a compreensão das necessidades alheias.

Algumas vezes a gente se olha e vê tanta confusão, tanta dor, que não sabemos o que fazer. Então precisamos procurar ajuda. Às vezes ligo para meus amigos e digo: "Não consigo entender o que sinto e não sei o que fazer, você pode me ajudar?" Muitas mulheres negras não têm coragem de pedir ajuda, pois isso significaria um sinal de fraqueza. Precisamos nos livrar desse condicionamento. [...] Para as mulheres negras acostumadas a manter o controle das situações, pedir ajuda pode significar a prática do amor, da confiança, reconhecendo que não precisamos resolver tudo sozinhas. A prática de se amar interiormente nos revela o que o nosso espírito necessita, além de nos ajudar a entender melhor as necessidades das outras pessoas (hooks, 2010, p. 10).

Em conformidade com o trabalho de Lícia Barbosa (2010), que enfatiza a relação entre a experiência pessoal e a produção de conhecimento, como forma de permitir que mulheres negras falem de si mesmas como forma de ativismo, compreendemos o feminismo negro como um instrumento para recuperação da autoestima de mulheres negras no contexto atual. Para Barbosa, ele se apresenta como um caminho promissor para abordar as questões específicas que essas mulheres enfrentam. O feminismo negro permite que mulheres negras trabalhem suas vivências articuladas com a luta feminista. Essa conexão é fundamental, permitindo que essa narrativa não se torne apenas um discurso acadêmico, mas uma prática que aproxima a realidade de outras mulheres negras (Barbosa, 2010). Essa abordagem empodera essas mulheres, ao reconhecerem suas experiências como válidas e fundamentais na construção do conhecimento sobre opressão.

Além disso, o feminismo negro é uma ferramenta essencial para questionar, desafiar e transformar as estruturas sociais que perpetuam a opressão. Barbosa (2010) argumenta que “é essencial, para a continuidade da luta feminista, que se reconheça o ponto de vista das mulheres negras e que o feminismo negro atua a partir das lutas em que raça, classe e gênero são fatores simultâneos de opressão” (Barbosa, 2010, p. 3). Essa interseccionalidade como via de análise de experiências é imprescindível porque permite compreender as múltiplas facetas da discriminação e a necessidade de se construir uma contra-hegemonia que abrange essas vozes. Dessa forma, a construção de uma autoestima saudável entre mulheres negras não pode ocorrer sem essa crítica ao racismo, ao sexismo e à desigualdade de classe.

A proposta do feminismo negro também se insere em um espaço de criação de novas formas de conhecimento e de resistência. Barbosa (2010) menciona que “as mulheres negras estão preocupadas em criar uma alternativa epistemológica, com método adequado para compreender a realidade” (Barbosa, 2010, p. 4). Nesse sentido, além das vozes de mulheres negras serem ouvidas, elas devem se tornar centrais na formulação de teorias e práticas que refletem suas realidades. Ao se reconhecerem como protagonistas de suas próprias histórias e experiências, estas mulheres podem construir uma nova autoimagem, se afastando dos estereótipos produzidos pelo racismo e que foram internalizados como verdades sobre si.

Além disso, a necessidade da sinergia entre teoria e prática se revela crucial na luta pelo fortalecimento da autoestima desse grupo. A correlação entre as vivências do cotidiano e a produção de conhecimento sobre feminismo negro se torna um instrumento forte para transformar não apenas a percepção que essas mulheres têm de si mesmas, mas também a forma como a sociedade as vê. Collins (1995) aponta que a “experiência, enquanto sabedoria, apresenta-se como um elemento importante para acessar o conhecimento” (Barbosa, 2010, p. 5). Isso implica que ao compartilhar suas histórias e suas lutas, as mulheres negras não só adquirem um senso de comunidade e pertencimento, mas também proporcionam um espaço seguro para reconhecimento e validação de suas experiências. Essa autoconfiança, necessária à restauração da identidade, podemos observar nas escritas e narrativas de suas histórias e de seus antepassados que a literatura de mulheres negras tem manifestado ao redor do mundo.

As políticas de ação afirmativa e a criação de organizações não governamentais (ONGs) com protagonismo das e para mulheres negras são outro aspecto relevante na recuperação da autoestima. O feminismo negro no Brasil tem utilizado essas iniciativas como ferramenta na luta contra as desigualdades, como destaca Barbosa (2010). Tais ações, além de trazer visibilidade às questões enfrentadas por essas mulheres, propiciam um ambiente de apoio, que é essencial na reconstrução de suas identidades e autoestima.

Ao considerar a luta das mulheres negras por reivindicação de seus direitos e reconstituição de suas identidades, é importante que as discussões abordem o autocuidado e solidariedade entre ativistas. Simone Cruz e Jelena Dordevic (2020) destacam a importância de um entendimento integrado do autocuidado, que se afasta das tradições individualistas e capitalistas, propondo uma relação mais significativa de autonomia e coletividade. Essa perspectiva de autocuidado se torna essencial para as mulheres negras, ao constituir um espaço de resistência e afirmação de suas existências: “Para as mulheres negras, o conceito de autocuidado e cuidado entre ativistas é abordado de forma integrada” (Cruz; Dordevic, 2020, p. 250).

Cristiane Ribeiro, em sua dissertação *Tornar-se negro, devir sujeito: uma investigação psicanalítica acerca das reverberações clínicas e políticas do racismo*, referindo-se ao trabalho da psicanalista Neusa Santos (1983) em que a mesma afirma que ser uma pessoa negra é “tomar posse dessa consciência e criar uma nova consciência que reassegure o respeito às diferenças e que reafirme uma dignidade alheia a qualquer tipo de exploração” (Souza, p. 77) e que ser negro não é uma condição posta, mas sim um vir a ser (Souza, 1983), se propõe a mostrar que há duas faces desse processo que se correlacionam ao elaborar as violências cotidianas do racismo, uma subjetiva e outra política.

Segundo a autora, o meio que a pessoa negra possui de sair do sofrimento psíquico promovido pelo racismo brasileiro, tal como apresentado por Neusa Souza (1983), parte da “necessidade de se construir autonomia e um discurso sobre si mesmo, que pode vir a ganhar corpo em um movimento de militância” (Ribeiro, 2020, p. 81). Com isso, em sua pesquisa de mestrado, ela analisou qualitativamente esses processos por meio de *escrevivências*, observando aspectos da vida individual e coletiva nas narrativas analisadas, a partir das quais percebeu que a escrita de si “torna-se parte de uma estratégia coletiva, a partir das singularidades, de construção de um discurso em primeira pessoa (Souza, 1983, p. 23)”, como meio de esquivar-se dos padrões brancos de relações sociais. A autora pôde destacar a partir da análise da *escrevivência* de Benilda Brito que, de fato, os espaços coletivos foram conferidos como “capazes de ressignificar a ascensão social a partir da formação acadêmica” (Ribeiro, 2020, p. 86).

Segundo Ribeiro (2020), a experiência de fazer parte de um grupo e poder falar sobre as dores e padrões advindos da violência racista, abre a possibilidade de tecer elaborações sobre essa posição, produzindo apaziguamentos e reduzindo as formas de adoecimento psíquico (RIBEIRO, 2020, p. 83) Mas, ela não deixa de ressaltar que “Uma boa cota da elaboração de saídas diante do sofrimento advindo do racismo estará absolutamente a cargo do trabalho singular (p. 86).

Outro ponto importante a ser destacado é a importância do acolhimento e do discurso para uma construção de ressignificações de autonomia. Benilda revela em sua *escrevivência* o quão crucial foi o amparo de sua avó em relação à violência sofrida cotidianamente por conta do racismo, em seu processo de construção da subjetividade. Elementos que Benilda enxerga em sua vó, demonstra uma pessoa singular, nada subserviente, que a acolhia, protegia e cuidava e que impunha o respeito diante de situações de opressão, o que fez com que a avó se tornasse sua maior referência (Ribeiro, 2020).

Ribeiro (2020) nos faz refletir que a proposta de resistência de Neusa Santos Souza, que embora acreditasse na “via da militância como forma universal de destituição dos ideais opressores internalizados pelo eu” (2020, p. 93), nos lembrava que cada sujeito deve também ser capaz de elaborar sua própria narrativa, como ela expressou em uma entrevista antes de seu falecimento:

mesmo diante de uma sociedade ainda estruturalmente fundada em alicerces escravagistas e colonizadores, cabe à pessoa negra definir, singularmente, qual será sua forma de tratamento, sua saída pessoal e/ou coletiva diante do mal-estar próprio à sua condição (Souza, 2009 *apud* Ribeiro, 2020, p. 93).

A construção da identidade negra em um contexto socioeconômico que perpetua as opressões raciais exige um processo profundo de autoconhecimento e desconstrução das narrativas impostas pela hegemonia brancocêntrica. Essas feridas geracionais são questões tão profundas que, muitas vezes, as pessoas vão em busca de profissionais que atendam na área da saúde mental/emocional. No entanto, além de ser uma ferramenta ainda acessível para poucos, aqueles que têm acesso a esse tipo de auxílio, podem ter de lidar com a falta de manejo das problemáticas raciais por parte dos profissionais. Para além do despreparo de profissionais como um todo, os próprios referenciais teóricos da psicologia como disciplina acadêmica e corpo de conhecimento para intervenção eram, até pouco tempo, profundamente eurocentrados e assentes nas experiências de uma classe média branca (Naidoo *et al.*, 2002).

Pereira (2022) argumenta que ser um(a) psicoterapeuta engajado(a) na luta contra a opressão racial exige um esforço constante e ininterrupto. É crucial reconhecer o quanto é árduo desconstruir o racismo internalizado que, muitas vezes, passa despercebido por nós mesmos. Assim, ela ressalta que a prática profissional antirracista não é viável sem que essa postura seja cultivada a nível pessoal. Portanto, é fundamental revisitar a própria trajetória, considerando-a sob a perspectiva racial, independentemente da raça ou etnia do(a) psicoterapeuta. Para aqueles que se identificam como brancos, é importante reconhecer seus privilégios sociais, enquanto aqueles que se identificam como negros devem reavaliar as feridas infligidas pelo racismo (Pereira, 2022).

Na concepção de Pereira (2022), o processo clínico para não tratar uma pessoa negra de forma superficial e conseguir contribuir eficazmente com pessoas que são alvos de racismo, precisa estar comprometido com um olhar antirracista e elaborar um trabalho com essas dores que são resultado de traumas geracionais em que microagressões cotidianas vivenciadas por essas pessoas fazem com que elas revivam essas dores passadas, de forma inconsciente ou conscientemente, a partir do que é chamado na psicologia como retraumatização, reforçando uma autoimagem e autoconceito de forma deturpada. Portanto, é preciso que a clínica seja comprometida e a interação seja pautada na compreensão, no reconhecimento das dinâmicas sócio-raciais que permeiam sociedades que foram hierarquicamente racializadas. Dessa forma, Pereira (2022) defende que uma relação terapêutica genuína e antirracista exige que psicoterapeutas atuem a partir de uma consciência crítica e de um engajamento sincero com a luta contra a opressão racial.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou explorar os caminhos para a reconstituição da autoestima de mulheres negras, destacando como o racismo estrutural e o sexismo afetam profundamente suas vivências e subjetividades. A análise crítica realizada revelou que as abordagens tradicionais de autoestima, muitas vezes ancoradas em perspectivas eurocêntricas, não capturam a complexidade das experiências negras em sociedades hierarquizadas. Desse modo, ao longo do estudo, procuramos discutir a autoestima como uma construção social e relacional, influenciada por contextos históricos de opressão racial e de gênero.

Assim, o estudo contribui para o reposicionamento do conceito de autoestima ao propor uma abordagem que considera as especificidades das experiências das mulheres negras brasileiras. Ao analisar a autoestima não apenas como um fenômeno individual, mas como uma construção social profundamente influenciada pelo contexto racial e de gênero, este trabalho oferece uma perspectiva mais adequada para compreender e abordar a questão da autoestima entre mulheres negras no Brasil.

Os estudiosos frequentemente apontam que a reconstrução da autoestima deve ir além das abordagens convencionais, exigindo uma ação coletiva e de resistência. Autoras como bell hooks enfatizam o amor como prática política e caminho para a cura comunitária, destacando a importância da autodefinição e do fortalecimento dos laços com a ancestralidade. Essa perspectiva é essencial para afirmar a dignidade e a identidade das mulheres negras em sua totalidade.

Além disso, o estudo ressalta a necessidade de políticas públicas e programas educativos que promovam o reconhecimento da história e da identidade negra. A aplicabilidade prática do conceito revisado de autoestima pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de estratégias que combatam as opressões racial e de gênero.

Apesar das contribuições significativas, esta pesquisa possui limitações, como a necessidade de mais estudos empíricos sobre intervenções práticas para fortalecer a autoestima de mulheres negras. Futuros trabalhos poderiam explorar a eficácia de diferentes abordagens terapêuticas e programas comunitários e educacionais voltados para essa questão.

Em síntese, este estudo destaca que a reconstituição da autoestima das mulheres negras é um projeto coletivo de resistência que busca não apenas responder à opressão, mas também afirmar sua dignidade e identidade.

## REFERÊNCIAS

- ARAUJO, Joel Zito. **A força de um desejo**: a persistência da branquitude como padrão estético audiovisual. São Paulo, 2006.
- ARAUJO, Joel Zito. **O negro na dramaturgia**, um caso exemplar da decadência do mito da democracia racial brasileira. Florianópolis, 2018.
- BAQUERO, R. V. A. (2012). Empoderamento: instrumento de emancipação social? – Uma discussão conceitual. **Revista Debates**, 6(1), 173.
- BARBOSA, Lícia Maria de Lima. Feminismo negro: notas sobre o debate norte-americano e brasileiro. *In: Fazendo Gênero 9*: Diásporas, Diversidades, Deslocamentos. Florianópolis: UFSC, 2010.
- BENTO, M. A. S. Estudos sobre branquitude e branqueamento no Brasil. *In: Carone, I. & Bento, M. A. S. (Orgs.). Psicologia social do racismo*. Petrópolis: Vozes, 2002.
- BERTH, Joice. **O que é empoderamento?** Belo Horizonte: Letramento, 2018. **Boletín de psicología**. Nº. 76, 2002, p. 19-32.
- CARNEIRO, Sueli. Enegrecer o Feminismo: A Situação da Mulher Negra na América Latina a partir de uma perspectiva de gênero. **Geledés**, 6 mar. 2011.  
Disponível em: <https://www.geledes.org.br/enegrecer-o-feminismo-situacao-da-mulher-negra-na-america-latina-partir-de-uma-perspectiva-de-genero/>. Acesso em: 15 nov. 2024.
- COLLINS, Patricia Hill. Aprendendo com a outsider within: a significação sociológica do pensamento feminista negro. **Sociedade e Estado**, Brasília, v. 31, n. 1, p. 99-127, jan./abr. 2016.
- CORROCHANO, M. C. et al. Entrevista com Patricia Hill Collins. **Revista Brasileira De Educação**, 29, 2024.  
Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290039>. Acesso em 25 out. 2024.
- CRUZ, Simone; DORDEVIC, Jelena. Proteção, autocuidado e segurança de defensoras dos direitos humanos: uma perspectiva feminista e de mulheres negras. **Sur - Revista Internacional de Direitos Humanos**, v. 17, n. 30, p. 247-257, 2020.
- CUNHA, Patrícia da Silva Simões da; PAIVA, Jéssica Souza de. A erotização da mulata na cultura brasileira. **Anais V Enlaçando**. Campina Grande: Realize Editora, 2017.  
Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/30397>>. Acesso em: 10/11/2024
- FANON, Frantz. **Pele negra, máscaras brancas**. Rio de Janeiro: Fator, 1983.
- FERNANDES, Viviane Barboza; SOUZA, Maria Cecília Cortez Christiano de. Identidade negra entre exclusão e liberdade. **Revista do Instituto de Estudos Brasileiros**. n. 63, 2016. p. 103-120.
- FILHO, J. M. G. Humilhação política: dominação e angústia (entrevista). *In. Os efeitos*

**psicossociais do racismo.** São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo. Instituto Amma Psique e Negritude, 2008. p. 57-71.

FRANCO, Adriana de Fátima. O mito da autoestima na aprendizagem escolar. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 13, n. 2, p. 325-332, 2009.

FREYRE, Gilberto. **Casa-Grande e Senzala:** formação da família brasileira sob o regime da economia patriarcal. 5ª ed. São Paulo: Global, 2006.

GARRETO, Regina Guimarães et al. A construção da autoestima das mulheres negras: gênero, racismo e autoestima. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia** da PUC Minas, v. 8, n. 16, p. 1-20, jul./dez. 2023.

GASPULA, Renata. **Autoestima: o que é e como definir?** Psicólogos São Paulo. 14 de junho de 2022.

Disponível em: <https://www.psicologossaopaulo.com.br/blog/autoestima-o-que-e-como-definir/>. Acesso em: 15 nov. 2024.

HOOKS, bell. O amor como ato de liberdade. **Anãnsi: Revista de Filosofia.** Salvador, v. 2, n. 2, 2021.

HOOKS, bell. Vivendo de Amor. **Geledés.** 9 mar. 2010.

Disponível em: <https://www.geledes.org.br/vivendo-de-amor/>. Acesso em: 15 nov. 2024..

JESUS, Danilo Mota de. Resenha: SILVA, Tomaz Tadeu (org.). Identidade e diferença – a perspectiva dos estudos culturais. **Revista do Instituto Histórico e Geográfico de Sergipe**, n. 51, p. 331-336, 2021.

JULIO, Ana Luiza. Por uma visão psicossocial da autoestima de negros e negras.

**Protestantismo em Revista**, São Leopoldo, RS, v. 24 jan.-abr. 2011.

LUZ, Itacir Marques da. Dimensões do pertencimento numa irmandade de artífices do Recife Oitocentista. **Cadernos de História UFPE.** Dossiê: História e Cultura Africana e Afro-Brasileira v. 9 n. 9, 2012, p. 188-203.

MALTA, Renata Barreto; OLIVEIRA, Laila Thaise Batista de. Enegrecendo as redes: o ativismo de mulheres negras no espaço virtual. **Revista Gênero.** v. 16 n. 2, 2016.

MARTINS, L. M. **Análise sócio-histórica do processo de personalização de professores.** Tese de doutorado, Universidade Estadual Paulista. Marília, 2001.

MATTOS, Luane Pereira. **A influência da telenovela no comportamento do telespectador:** uma análise de O clone, América e Paraíso tropical. TCC. Uniceub, 2008.

Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/1880>.

MELO, Paula Berle Bezerra de. Autoestima da mulher negra no cinema: ressignificações e novas formas de retratação. **Extensão em Debate**, Maceió, v. 11, ed. esp. n. 09, 2022.

NOGUEIRA, Isildinha B. O corpo da mulher negra. **Pulsional Revista de Psicanálise**, ano

XIII, nº 135, 1999. pp. 40-45.

NOGUEIRA, Isildinha B. O olhar e a autoestima (entrevista). In. **Os efeitos psicossociais do racismo**. São Paulo: Imprensa Oficial do Estado de São Paulo. Instituto Amma Psique e Negritude, 2008. p. 40-44.

PEREIRA, Luana Karina dos Santos. **Utilização do modelo de flexibilidade psicológica da ACT como estratégia para uma psicoterapia antirracista**. In: Conselho Federal de Psicologia (Brasil). Psicologia brasileira na luta antirracista: Prêmio Profissional. Brasília: CFP, 2022.

QUEIROZ, Rafaela Cristina de Souza. Os efeitos do racismo na autoestima. **Cadernos de Gênero e Tecnologia**, Curitiba, v. 12, n. 40, p. 213-229, jul./dez. 2019.

RIBEIRO, Cristiane da Silva. **Tornar-se negro, devir sujeito: uma investigação psicanalítica acerca das reverberações clínicas e políticas do racismo**. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2020.

SANTANA, Stela; LOURAU, Julie. Uma análise da Irmandade do Rosário dos Pretos em Salvador da Bahia a partir de uma visão quilombista afrocentrada. **Trivium: Estudos Interdisciplinares**, p. 28-38. 2023.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18379/2176-4891.2023v15nesp.p.28>.

SANTOS, Mariana Reis. “**E palavra amor, cadê?**”: a afetividade das mulheres negras que atuam como empregada doméstica em Salvador, Bahia. TCC (Bacharelado em Humanidades) - Instituto de Humanidades e Letras, UNILAB, São Francisco do Conde, 2018.

SANTOS, Neusa Souza. **Tornar-se negro**. Rio de Janeiro: Graal, 1983.

SCHULTHEISZ, Thais Sisti de Vincezo; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, 2013; 5(1), p. 36-48.

SILVA, Ana Beatriz Fernandes Lima. **Visibilidades e invisibilidades: a mulher negra e a moda na sociedade brasileira**. Juiz de Fora: UFJF. IAD – Instituto de Artes e Design, 2017.