



# A CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA DAS MULHERES NEGRAS: GÊNERO, RACISMO E AUTOESTIMA

LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES NEGRAS:  
GÉNERO, RACISMO Y AUTOESTIMA

BUILDING BLACK WOMEN'S SELF-ESTEEM:  
GENDER, RACISM AND SELF-ESTEEM

Regina Guimarães Garreto<sup>1</sup>  
Cleine Cristine O. Silva<sup>2</sup>  
Heloísa Fernanda Vieira Silva<sup>3</sup>  
Daniela Paula do Couto<sup>4</sup>

---

**RESUMO:** O presente artigo trata de uma pesquisa realizada nos estágios II e III no curso de Psicologia da PUC-Minas, que teve como objetivo estudar, analisar e compreender as variáveis envolvidas na formação da autoestima das mulheres negras. Foi realizado um estudo de natureza bibliográfica onde se busca a predominância para as reflexões e discussão das variáveis envolvidas no processo de construção da autoestima e, para melhor interpretação dos termos e conceitos apresentados na pesquisa bibliográfica, ou corroboração da teoria, utilizou-se um modelo de entrevista semiestruturada, aplicado a cinco mulheres negras, com idade entre 21 e 37 anos. Identificou-se que o preconceito e/ou o racismo sofridos por elas era uma constante não declarada, mas vivida; em menor escala havia o racismo escancarado. Para a maioria delas, o racismo era algo experimentado muitas vezes no sentido de serem sutilmente preteridas devido às suas características físicas, originando um sentimento de menos valia, sofrimento e impactos na fase em que construíam a sua autoestima. Os estudos apontam que o preconceito sofrido acarretou um comprometimento na forma como as mulheres entrevistadas enxergavam a si mesmas. Hoje, para elas há uma busca da elevação da autoestima despida de preconceito ou distorções do racismo estrutural, tendo como base a valorização de sua história e de outras mulheres negras que fizeram e fazem história e isso tem se dado por meio da busca de informações, pesquisas, pelas representatividades nas mídias e outros espaços, através do conhecimento e consequente reconhecimento.

**PALAVRAS-CHAVE:** Feminismo; Mulheres negras; Racismo; Autoestima.

**RESUMEN:** El presente artículo trata de una investigación realizada en los estadios II y III del curso de Psicología de la PUC-Minas, que teve como objetivo estudiar, analizar y comprender las diversas variables involucradas en la formación de la autoestima de las mujeres negras. Foi realizado um estudo de natureza bibliográfica onde se busca a predominância para as reflexões e listenings das variáveis envolvidas no Processo de construção da autoestima e, para melhor interpretação dos termos e conceitos apresentados na pesquisa bibliográfica, ou corroboração da teoria, utilizou-se Un modelo de entrevista semiestruturada, aplicado a cinco mujeres negras, con edades entre 21 y 37 años. Identifi-cou-se que o preconceito e/ou o racismo sofridos por elas era uma constante não declarado mas vivida; En menor escala havia o racismo escancarado. Para a maioria delas, o racismo era algo experimentado muchas veces no sentido de serem sutilmente preteridas devido às sus características físicas, originando um sentimiento de menos valia, sofrimento e impactos na fase em que construíam a su autoestima. Os estudos apontam que o preconceito sofrido acarretou um comprometimento na forma como as mulheres entrevistadas enxergavam a si mesmas. Hoy, para elas há uma busca da elevação da autoestima despida de preconceito ou distorções do racismo estrutural, tendo como base a valorização de su a história e de otras mujeres negras que fizeram e fazem história e isso tem se dado por meio da busca de informações, pesquisas, pelas representatividades nas mídias e outros espacios, através do conhecimento e consequente reconhecimento.

**PALABRAS CLAVE:** Feminismo; Mujeres negras; Racismo; Autoestima; Quinta.

---

<sup>1</sup> Bacharela e Licenciada em Psicologia pela PUC Minas. Pós-Graduada em Ciências Humanas e Sociais pela UFPI. reginagarretopsicologa@gmail.com

<sup>2</sup> Psicopedagoga e Neuropsicóloga pela Fumec. Graduada em Psicologia pela PUC Minas. cleinecristine@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Bacharela em Psicologia pela PUC Minas. Pós-graduanda em Terapia Cognitivo Comportamental pela Faculdade Viver Mais. heloisafvsilva@hotmail.com

<sup>4</sup> Doutora em Psicologia pela UFMG. Professora na Faculdade de Psicologia da PUC Minas. dp.couto@yahoo.com.br

**ABSTRACT:** This article deals with a research carried out in stages II and III in the Psychology course of PUC-Minas, whose objective is to study, analyze and understand the variables involved in the formation of self-esteem of black women. A study of bibliographic nature was carried out in which the predominance is sought for the reflections and discussion of the variables involved in the process of construction of self-esteem and, for better interpretation of the two terms and concepts presented in the bibliographic research, or corroboration of the theory, used A semi-structured interview model, applied to five black women, aged between 21 and 37 years. I identified that the prejudice and/or racism suffered by them was a constant that was not declared more vivid; On a smaller scale there was scandalous racism. For most of them, racism was something experienced many times without a sense of being subtly forgotten due to their physical characteristics, giving rise to a feeling of less worth, suffering and impacts in the phase in which they built their self-esteem. The studies suggest that the long-held preconception carries a commitment in the way the women interviewed enxergavam themselves. Here, for them there is a search for the elevation of self-esteem based on preconceptions or distortions of structural racism, I have as a basis the valorization of their history and of other black women who create and create history and this is what is given by the search for information, investigations, representations in the middle and other spaces, through knowledge and consequent reconfirmation.

**KEYWORDS:** Feminism; Black women; Racism; Self-esteem.

---

## 1 INTRODUÇÃO

A relação de gênero nunca foi tão questionada quanto é nos tempos atuais. Discutir os espaços de poder de homem e mulher nos diversos âmbitos sociais tornou-se tema de pesquisa por ser um assunto tão pertinente e tocante à realidade, principalmente à realidade das mulheres. Mulheres que na sociedade e pelo viés machista foram inferiorizadas e reduzidas a objeto por milhares de anos. Contudo, há uma dupla alteridade nas mulheres negras, pois enfrentam tanto o preconceito por ser mulher, como o preconceito por sua cor. Sueli Carneiro (2023) assevera que há uma imbricação do dispositivo de sexualidade com o de racialidade. Neste artigo, esses dispositivos estão relacionados para refletir como se dá a construção da autoestima das mulheres negras compreendendo que as reflexões aqui propostas não são generalistas e não se aplicam a todas as experiências nem a todas as mulheres negras.

Autoestima relaciona-se ao sentimento de bem-estar, competência e merecimento sendo um aspecto valorativo que o sujeito tem de si. O que leva a pensar na construção da autoestima das mulheres negras, que historicamente foram colocadas à margem da sociedade e da sua humanidade. Mediante esse contexto em que a construção da autoestima das mulheres negras é desafiada em uma sociedade misógina e racista nasce uma curiosidade: como as mulheres negras lidam com isso na sua subjetividade?

A autoestima é uma construção social e essa construção se estabelece na família, na escola, nos espaços de socialização da pessoa. Porém, por longos anos, a construção social criou cisões sociais através do racismo. Ao se falar de racismo observa-se que há um sofrimento da pessoa negra, pois o colonialismo por muito tempo inferiorizou, criou classes, negou direitos e oportunidades às pessoas negras.

No dia 20 de novembro, no Brasil, é celebrada a libertação das pessoas que foram escravizadas, no entanto, existe uma marca de dor e preconceito nas pessoas que historicamente foram tratadas como inferiores. Essa maneira de ser vista pelo outro causa na subjetividade da pessoa diversas interpretações, afetando a própria maneira de se perceber e se reconhecer como pessoa digna de amor, autoamor.

As mulheres negras têm sofrido historicamente na construção de sua autoestima e aos poucos vem conquistando seu espaço. Essa conquista muda a percepção que o sujeito tem de si e a percepção social. Mediante toda carga histórica, o reconhecimento do outro, da sua cultura, o respeito pela diversidade favorece uma autoestima saudável. De forma que os objetivos da pesquisa visavam compreender como se dá a construção da autoestima das mulheres negras numa sociedade contemporânea que enaltece a cultura branca em detrimento da cultura negra. Procurando analisar os mecanismos de ocultamento do racismo, questiona-se: Quais são esses conflitos que interferem na construção da autoestima das mulheres negras? Existe de fato uma diferença da construção da autoestima das mulheres brancas e negras? Quais são as representatividades das mulheres negras? Qual é o papel da mídia nesse contexto? Existe privilégio branco? Assim este trabalho pretende entender e favorecer aspectos psicológicos e propostas que podem contribuir com a construção de uma alta autoestima para as mulheres negras.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

A história tem avançado suntuosamente nos últimos 50 anos. Não obstante, numa retrospectiva dos últimos 100 anos encontram-se novidades desencadeadoras das grandes rápidas mudanças ocorridas no século XXI. Entre elas está a abertura social para o movimento negro, para o reconhecimento das diferenças, aceitação das diversas etnias e empoderamento das minorias. Existe, no entanto, um conceito que tem causado reviravolta nos comportamentos sociais coletivos e individuais: a autoestima. Ela afeta dramaticamente o sujeito e suas relações. Assim, neste trabalho será discutido como se dá a construção da autoestima das mulheres negras. Mulheres que tem um histórico sobrecarregado de racismo e sexismo.

O conceito de autoestima aqui descrito é proveniente da prática rogeriana em que a autoimagem está intimamente relacionada à autoestima, e essas imagens são atravessadas por uma dimensão valorativa. A autoimagem corporal é um “elemento expressivo da personalidade diretamente relacionado à autoestima, sendo a forma como o indivíduo se percebe a partir das apreensões de informações que lhe são fornecidas durante a vida” (LIMA, 2022, p. 11).

Na perspectiva rogeriana, a autoestima diz respeito ao modo como o indivíduo, diante dos fatos da vida, se sente e se significa mediante os conjuntos. A autoimagem e a autoestima refletem a forma como os sujeitos se percebem, se criticam, se aceitam, se percebem e valorizam o outro. A autoestima pode definir-se pelo valor que o indivíduo se dá, levando em consideração que tudo isso é construído pelo indivíduo e por agentes externos (MONTEIRO, 2012).

A construção da autoestima está intimamente ligada à influência da família e da sociedade da qual o indivíduo faz parte. Ou seja, a autoestima é moldada pelo modo como foram estabelecidas suas relações, de modo especial o tratamento que a pessoa recebeu na família. Se ali obteve aceitação, aprovação ou reprovação, repulsa. Pois esta se refere a um juízo pessoal que o indivíduo faz de si próprio, tem a ver com o sentimento de autoaprovação ou reprovação, de atitudes consigo próprio, até o ponto de sentir-se ou não confortável consigo mesmo (MONTEIRO, 2012).

Carl Rogers acrescenta a autoestima como uma capacidade do sujeito em responsabilizar-se consigo e com o outro (MONTEIRO, 2012). Cabe destacar que a autoestima está sujeita a mudanças, pois é um processo que se estabelece desde a infância e não é definitiva, pode sofrer alterações em cada etapa da vida, as quais pedem respostas diferentes a cada nova situação (MONTEIRO, 2012). Por isso, surge a necessidade de apoio, onde a família é a base e as redes de apoio como a escola são os principais espelhos por onde as crianças formam suas primeiras imagens sobre si.

[...] reforçadores positivos geram sensações agradáveis, as críticas e punições podem gerar condições corporais adversas. A pessoa que é valorizada, reconhecida sente-se competente e aquela que é punida e criticada diante de seus feitos sente-se incompetente. Assim, à medida que há a interação com o ambiente, a referência individual de si mesmo é construída. Essa referência pode ser positiva ou negativa. (SILVA; MARINHO, 2003, p. 230).

A autoestima relaciona-se a construtos psicológicos sendo investigada no campo da psicologia da personalidade, dada a sua relação com o ajustamento psicossocial. A autoestima também é um construto importante para a saúde mental do sujeito, além de ser um indicador de saúde mental, sendo considerada uma ferramenta importante na identificação e na prevenção de problemas psicológicos tais como humor depressivo (MONTEIRO, 2012).

Mundialmente, a autoestima tem sido mensurada por meio da Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR (ROSENBERG, 1965), instrumento unidimensional passível de classificar os níveis de autoestima, classificando-os em baixo, médio e alto. A escala de Morris Rosen-

berg originalmente desenvolvida para adolescentes é composta por 10 afirmações que giram em torno do quanto a pessoa se valoriza (se é muito ou pouco), e a satisfação consigo mesma.

A baixa autoestima se expressa pelo sentimento de incompetência, inadequação e incapacidade de enfrentar os desafios; a média autoestima é caracterizada pela oscilação do indivíduo entre o sentimento de aprovação e rejeição de si; e a alta autoestima consiste no autojulgamento de valor, confiança e competência (SBICIGO; BANDEIRA; DELL AGLIO, 2010, p. 396).

Se a autoestima é construída nas relações sociais do sujeito, como podemos pensar a autoestima das mulheres negras quando a história apresenta um racismo exacerbado, representatividades exterminadas e expurgadas da construção social? O livro de Jessé Souza (2009) intitulado “A Ralé Brasileira: quem é e como vive” exhibe histórias de vida de alguns personagens sobre como vivem e lidam com o preconceito pela cor e pela pobreza. O autor desenvolve temáticas a partir de entrevista com pessoas reais, as quais contam suas histórias desde a infância, passando pela adolescência até a vida adulta. Relatam suas relações familiares, escolares, sociais sobre o enfoque do racismo, sobre suas dores diante de situações constrangedoras por causa do racismo direcionado a elas. O sociólogo escreve o texto para pessoas que fazem parte de uma elite, a elite que lê, articula e movimenta o conhecimento, o poder, todavia, tem em suas entranhas o racismo escondido.

Souza (2009) aborda no livro “A ralé brasileira” a temática do movimento negro, o sofrimento das mulheres negras e a vertente racismo e gênero. Conteúdo que contribui significativamente para a pesquisa sobre a autoestima das mulheres negras. Nesse livro, Souza (2009) apresenta os sofrimentos das mulheres negras e como estes foram superados ou não. Cita o caso de uma jovem negra, que na infância e adolescência sofreu racismo, mas que na vida adulta apresenta uma superação e alta autoestima. Superação a qual está vinculada aos estudos, conhecimento adquirido e sobre o padrão de beleza.

Contudo, o racismo é uma forma de garantir a submissão do outro (FERNANDES, 2016). Algo que desvaloriza, promove a morte, que inferioriza a pessoa. Como afirma Souza (2009), a hipocrisia brasileira age desta maneira, antes mesmo do negro movimentar-se a sociedade se antecipa com seu racismo, impedindo-o de agir. Há uma dualidade na sociedade para abrir espaço à pessoa negra, tanto individualmente quanto coletivamente, o constrangimento causado pode ser insuportável, causando problemas de autoconfiança e afetando por vezes a autoestima do sujeito.

Sueli Carneiro (2023) discute em sua obra “Dispositivo de racialidade” como o racismo é construído nas relações sociais a partir da proposta de Michel Foucault ao discutir as

relações de força originando a noção de dispositivo enquanto demarcação de um conjunto heterogêneo de discursos, regras, leis, medidas administrativas, instituições, decisões, proposições de filosofias... o dito e não dito, uma rede entre esses e outros elementos. Esse dispositivo é estratégico para dominação em determinados momentos históricos. Para Sueli Carneiro, esse termo dispositivo

oferece recursos teóricos capazes de apreender a heterogeneidade de práticas que o racismo e a discriminação racial engendram na sociedade brasileira, a natureza dessas práticas, a maneira como elas se articulam e se realimentam ou se realinham para cumprir um determinado objetivo estratégico, pois, em síntese, o dispositivo, para Foucault, consiste em “estratégias de relações de força, sustentando tipos de saberes e sendo por eles sustentadas” (CARNEIRO, 2023, p. 24).

A proposta de Carneiro (2023) é complementar à de Foucault, ao afirmar que no encontro desse Eu hegemônico, burguês branco, com o Outro, racialidade ou etnicidade, investiu-se de uma superioridade e produziu a inferioridade do Outro devido ao agenciamento que essa superioridade engendra nessa relação. Desse modo, o “dispositivo de racialidade também produz uma dualidade entre positivo e negativo, tendo na cor da pele o fator de identificação do normal, e a brancura será a sua representação” (CARNEIRO, 2023, p. 25). O branco, eu hegemônico, torna-se a idealização de Ser para os Outros, e a mulher branca, uma figura exemplar. Constituindo assim, através do corpo branco, um padrão estético, uma moral, uma forma de amor e sexualidade (CARNEIRO, 2023). Assim também, essa construção do racismo estrutural é composta do mito da democracia racial e dos epistemicídios negros, destituindo de potência a negritude e seu arcabouço histórico, religioso, identitário, estético...

Se a autoestima é construída socialmente, o construto de beleza estabelecido pelo consenso social burguês pode também influenciar as referências de estética das mulheres negras, afetando-as, até impedindo-as de apresentar-se tal como é. A beleza é algo que impacta desde muito cedo a vida das mulheres negras, impactando inclusive sobre o direcionamento do afeto por parte dos próprios familiares, a beleza é “decisiva quanto ao afeto que ela pode ou não receber da família” (SOUZA, 2009, p. 374). A ideia de beleza também interfere na construção da identidade da pessoa. Jessé Souza afirma que a beleza estética é um critério relevante na autoestima das mulheres negras, tornando o racismo mais agressivo para elas.

Hipótese mais compreensiva da relação entre racismo e gênero é que a maior redução da mulher ao dado estético em comparação ao homem torna-a uma vítima mais fatal da preterição estética. E não se trata aqui apenas de uma opressão exterior às mulheres, mas a algo que toca profundamente a construção da sua própria “identidade” (SOUZA, 2009, p. 374).

Jessé Souza (2009, p. 375) afirma que o racismo “abate as mulheres de modo mais radical se comparada ao homem porque o critério estético de avaliação social pesa de modo mais significativo sobre ela”. Essa avaliação social também pesa na relação entre racismo e classe social, algo que é incontestável quando se refere à construção da autoconfiança, do autorrespeito e da autoestima. Visto que as mulheres negras que fazem parte da classe alta têm uma autoestima diferente das mulheres negras que vivem nas periferias.

Quais seriam as bases sólidas para sustentar uma autoestima saudável? Os padrões de beleza podem ter seus momentos históricos, contudo a cada tempo há suas mudanças, há padrões diferentes. Cabe aqui uma reflexão acerca do que é importante para cada sociedade, sendo por sua vez um padrão impossível de se atingir. Contudo, oferecer políticas públicas capazes de promover outras bases sólidas às quais a mulher negra possa nutrir autoconfiança, autoestima e autorrespeito, de tal forma que a beleza ou a depreciação estética poderão ocasionar efeitos menores ou até não ocasionar efeitos, tomados no todo em sua autorrelação prática. Ainda assim, não seria possível saber se a dor moral é maior ou menor (SOUZA, 2009).

Historicamente, o sofrimento das mulheres negras ocorreu de variadas formas. Segundo Fernandes (2016), além de considerada hipersexual desde o período colonialista, as mulheres negras também foram destituídas, como todas as outras mulheres da capacidade de intelectualização. Em linhas gerais, a colonização trouxe consigo a dicotomia do humano contra o humano. Lugones (2012) aponta que os efeitos da colonização trouxeram uma grande exclusão, tanto das mulheres indígenas como das mulheres negras, principalmente no contexto da América Latina. Emergindo por sua vez as diferenças de conceitos entre feminismos branco e negro.

Quando surge o movimento feminista branco, rompendo com o espaço privado da casa para o espaço público profissional, as mulheres negras já estavam nesse espaço de trabalho sustentando até mesmo suas famílias. Entre essas diferenças, a reivindicação das mulheres iniciou-se com o movimento feminista europeu e aos poucos foram considerando as características de um feminismo negro. Enquanto as mulheres brancas discutiam sobre o respeito ao corpo, maternidade, libertação sexual, as mulheres negras lidavam com situações e reivindicações totalmente diferentes: comer, agasalhar-se, comprar remédio (FERNANDES, 2016).

É fato que mesmo com os movimentos feministas em busca de igualdade de direitos iniciadas no século XIX, até hoje as pautas com reivindicações pelos direitos das mulheres permanecem na política brasileira. Ao analisar o feminismo no Brasil, percebe-se que houve vários nomes de mulheres como Nísia Floresta, Bertha Luz, Carlota Pereira Queirós, as quais foram importantes para estabelecer o direito ao voto, à educação e dar visibilidade às mulhe-

res em outros campos da sociedade. Com os avanços e transformações do novo milênio, que possibilitou novas conquistas, as mulheres assumiram outros papéis dentro da sociedade. Com a expansão do feminismo a sociedade passou a abordar mais assuntos como o tema de gêneros e questionar outros papéis impostos socialmente. Mesmo assim há um longo caminho para se chegar a uma equidade entre os gêneros, pois ainda há muitas barreiras a serem quebradas como a violência contra a mulher, o feminicídio, a cultura enraizada em valores machistas, a dupla jornada de trabalho (cuidar do lar e da carreira profissional), os padrões de beleza, as desigualdades salariais, submissão feminina permeada pela religiosidade entre outros aspectos. Para que haja a efetivação dos direitos conquistados é preciso que não somente as mulheres se manifestem, mas também a sociedade em um movimento coletivo (FERNANDES, 2016).

O movimento das mulheres na busca de seus direitos faz pensar na diferença que existe entre classes sociais, visto que no começo do feminismo branco, enquanto as mulheres brancas lutavam para ter o direito de trabalhar sem a autorização de seus maridos, a mulher negra já trabalhava como doméstica nas grandes casas de engenho, tendo cada vez mais invisibilidade na sociedade (RIBEIRO, 2016). Elas lutavam para serem consideradas como pessoas e serem reconhecidas como mulher. Uma luta que reflete na atualidade, luta reclamada há séculos, de extrema importância evidenciada na Convenção dos Direitos das Mulheres em Ohio em 1851.

Aquele homem ali diz que é preciso ajudar as mulheres a subir numa carruagem, que é preciso carregá-las quando atravessam um lamaçal e que elas devem ocupar sempre os melhores lugares. Nunca ninguém me ajuda a subir numa carruagem, a passar por cima da lama ou me cede o melhor lugar! E não sou uma mulher? Olhem para mim! Olhem para meu braço! Eu capinei, eu plantei, juntei palha nos celeiros e homem nenhum conseguiu me superar! E não sou uma mulher? Eu consegui trabalhar e comer tanto quanto um homem – quando tinha o que comer – e também aguentei as chicotadas! E não sou uma mulher? Pari cinco filhos e a maioria deles foi vendida como escravos. Quando manifestei minha dor de mãe, ninguém, a não ser Jesus, me ouviu! E não sou uma mulher? (RIBEIRO, 2017, p. 20).

Nesse discurso, destaca-se claramente que a situação das mulheres negras é totalmente diferente da situação das mulheres brancas e que o movimento feminista em seus primórdios não as contemplou, visto que as mulheres negras lutavam por humanidade (ANDRADE, 2018). Portanto, surgiu a necessidade de um movimento feminista de mulheres negras, que segundo Djamila Tais Ribeiro dos Santos, Mestre em Filosofia Política, nasceu em 1985 no III Encontro Feminista Latino-americano em Bertioga e até hoje tem o objetivo de dar visibilidade política no campo feminista para as mulheres negras.

Essa divisão entre feminismo negro e branco é decorrente das consequências de uma sociedade mundialmente racista, sexista e dividida em classes. A qual carrega um processo discriminatório que traz desigualdades cada vez maiores. Nesse sentido, na perspectiva de romper com a desigualdade de direitos, de gênero e de racismo, a fim de compreender os fatores que levam a essa desigualdade, Kimberlé Crenshaw, defensora dos direitos civis, criou o termo interseccionalidade em 1986, que traz a ideia de interseccionar questões como racismo, gênero, identidade que envolvem opressão, dominação e discriminação, esses pontos que levam à desigualdade e entendê-los juntos para que se possa achar soluções e quebrar essa estrutura que afeta a todos, diretamente ou indiretamente.

A interseccionalidade é uma conceituação do problema que busca capturar as consequências estruturais e dinâmicas da interação entre dois ou mais eixos da subordinação. Ela trata especificamente da forma pela qual o racismo, o patriarcalismo, a opressão de classe e outros sistemas discriminatórios criam desigualdades básicas que estruturam as posições relativas de mulheres, raças, etnias, classes e outras (CRENSHAW, 2002, p. 177).

O movimento de empoderamento feminino tem ganhado visibilidade, sendo um dos seus valores conceder às mulheres acesso aos seus devidos direitos diante da sociedade. Um dos objetivos desse movimento é quebrar o “padrão de beleza” imposto principalmente pelos meios de comunicação (DANTAS; FLORENCIO, 2018). Onde no Brasil o padrão imposto é de uma mulher branca, magra, de cabelos lisos e loiros. Revelando um racismo muitas vezes velado e fortalecendo um preconceito existente. As dificuldades das mulheres vão além das raciais, mas estão todas diretamente ligadas à maneira como o negro é visto e tratado na sociedade brasileira tanto ao acesso à educação como direitos básicos como saúde, moradia e segurança, fatores que garantem uma qualidade de vida que historicamente foi negada principalmente para essa parte da população. Chegando até as representações midiáticas que têm um papel importante em como um indivíduo se sente e se vê diante de uma sociedade.

É fato que as mulheres negras estão em desvantagem social no Brasil. Entretanto, elas existem, e em grande quantidade. Renegando essa realidade, o discurso publicitário acostumou-se a destinar espaços e posições subalternas para as negras. É dessa forma que a publicidade, bem como a mídia hegemônica, reproduz desigualdades e legitima valores deturpados da vida social (WINCH; ESCOBAR, 2012, p. 442).

### 3 METODOLOGIA

O estudo aqui apresentado é uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório. Trata-se de um estudo bibliográfico de revisão literária e de uma pesquisa de campo composta por en-

trevistas realizadas com cinco mulheres negras que moram no estado de Minas Gerais. As mulheres que fizeram parte da entrevista são graduadas ou estão em curso superior sendo uma estudante de direito, uma estudante de design de modas, uma pós-graduada em administração, uma bacharel em teologia e uma terapeuta ocupacional, com idade entre 21 e 37 anos. Elas foram citadas a partir de nomes fictícios. Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) Contínua do IBGE, 56% da população brasileira se declara negra no Brasil, essa porcentagem inclui a soma de pretos e pardos.

A pesquisa considerou a realidade das mulheres negras entrevistadas, desde suas falas sobre suas histórias pessoais, da infância à vida adulta, até suas propostas para a construção de sociedade antirracista. As entrevistas foram individuais e semiestruturadas, aconteceram entre os meses de abril e maio de 2020. Devido à necessidade de isolamento social por causa da pandemia de Covid 19, as entrevistas aconteceram com o uso do aplicativo de celular WhatsApp, através de áudios e em seguida transcritas. Elas foram analisadas segundo o método definido por Bardin (1977), assim submetidas à análise de conteúdo. O conteúdo da pesquisa foi organizado em categorias de respostas trazidas pelas entrevistadas e ao material de pesquisa bibliográfica. Foi possível, na análise de conteúdo, organizar as falas em categorias: 1) autoestima; 2) identidade e representatividade; 3) racismo e propostas antirracistas.

A participação dessas mulheres foi formalizada pela assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## **4 RESULTADOS**

Para discutir as categorias de análise será mencionado neste texto que a autoestima das mulheres negras é algo que passa por vários momentos, isso se aplica para diversos contextos em que elas vivem e principalmente a questão histórica como destacada anteriormente na revisão de literatura. O conteúdo das entrevistas foi organizado em três eixos temáticos sendo: 1) autoestima; 2) identidade e representatividade; 3) racismo e propostas.

### **4.1 Autoestima**

Nesta categoria foram compiladas as falas trazidas pelas entrevistadas sobre a sua autoestima. Nesse sentido, a temática da autoestima foi dividida em 2 questões: 1) Como as mulheres negras classificam a sua autoestima? 2) Como se deu a relação das mulheres negras com sua autoestima durante sua trajetória de vida?

Nas entrevistas foi possível observar que todas as mulheres classificam sua autoestima como um processo de construção, visto que todas passaram por situações que na adolescência ou infância as fizeram se sentir com baixa autoestima. Essas situações que as fizeram sentir-se com baixa autoestima estão vinculadas às relações sociais e ambientes sociais que frequentavam, seja a escola ou mesmo o ambiente familiar, religioso, convivência com amigos etc. Na infância, todas as mulheres entrevistadas sofreram com baixa autoestima. Porém, na vida adulta todas sentem-se em construção de uma alta autoestima apesar dos sofrimentos causados pelo contexto de racismo estrutural.

Eu me descobri... mas também idade interfere, né, eu acho que isso também interfere a maturidade que a gente vai adquirindo, mas eu acho também que essa autoestima, hoje ela é muito melhor pra mim. Eu me sinto muito mais empoderada, claro que eu acredito que é um processo que eu ainda tenho que percorrer, né, mas, porém, eu acho que eu alcancei uma autoestima mais, mais assim, autônoma se eu posso dizer, assim ainda passo por um processo de construção da minha autoestima. Eu me sinto muito mais empoderada (Ana)<sup>5</sup>

Tem dia que eu me amo, tem dia que eu tenho várias críticas, por atributos físicos, por questões de comportamento, mesmo pelo âmbito afetivo (Aline).

No quesito de como se deu a relação das mulheres negras com a autoestima é possível perceber que todas as entrevistadas sofreram com o racismo, sendo por ele afetadas, pois este recai na constituição da autoimagem delas e, por consequência, fazem oscilar sua autoestima. Conforme os resultados obtidos nas entrevistas, percebe-se que a autoestima ao longo da vida passa por inadequações, devido aos preconceitos e racismo, até mesmo “um não saber quem sou”, demonstrando assim a importância de representatividades.

Bom quando eu era criança, eu não tinha uma autoestima normal, né, eu tinha uma baixa autoestima porque eu era negra... geralmente talvez tivesse mais uma menina negra. Aí, o resto era tudo branco na maioria dos lugares onde eu ia, eu era a única. Eu era gordinha, muito gordinha e as outras meninas eram magrinhas. As roupinhas delas ficavam bonitinhas nelas e as minhas não. Por ter o cabelo crespo, eu chorava demais pra pentear, então, minha mãe deixava meu cabelo curtinho, pouco maior do que o dos meus irmãos, então eu me sentia muito feia. (Alice).

## 4.2 Identidade e representatividade

Para tratar de identidade e representatividade na construção da autoestima das mulheres negras, apresenta-se o conteúdo de experiências vividas por mulheres negras em diversos

---

<sup>5</sup> Todas as falas das entrevistadas apresentadas neste artigo foram colhidas em pesquisa de campo realizada em Belo Horizonte/MG, em abril e maio de 2020.

espaços em que atuam. Algo que se evidencia, por mais que a sociedade tenha dado passos, ainda é possível ver um grande déficit de mulheres negras ocupando espaços e sendo reconhecidas. A partir desses relatos, foi organizada a análise em três subcategorias: 1) Como as mulheres negras se percebem na sociedade brasileira? 2) Que mulheres negras são referência? 3) As mulheres negras se sentem representadas?

O Brasil tem uma população de 56% que se declara negra, no entanto, os espaços de poder, acadêmicos, televisivos, não atendem a representatividade dessa população. A representatividade não corresponde ao tamanho da população. Isso ficou mais evidente nas entrevistas, quando as entrevistadas, que na sua maioria são universitárias ou já concluíram o terceiro grau, trazem vivências dos espaços que frequentam.

Bem, eu sempre frequentei lugares um pouco mais elitizados. Então, na minha infância toda eu fiz Balé, que é um esporte mais elitizado. Era uma das maiores academias de Balé daqui de Minas e bem famosa. Então eu convivi com pessoas de um padrão financeiro muito mais alto que o meu e também majoritariamente branco. Então isso sempre foi um pouco mais sensível, porque eu sempre me sentia “aquém” das pessoas que eu convivia sabe! (Antonia)

Eu trabalho em uma empresa de grande porte, então eu sempre fui quase que a única negra em salas de reuniões e fazendo apresentações, fazendo apresentações para pessoas com poder aquisitivo maior que o meu, com uma linha de formação maior que a minha. Com experiências no exterior, coisas que eu não tinha. (Antonia)

A disparidade de oportunidades, de ocupação, em espaços renomados é enorme. Tanto que a maioria das mulheres negras se sentem inadequadas em espaços majoritariamente branco, pois há uma diferença acentuada em termos de oportunidades de trabalho, salários, estudos etc., além de se sentirem preteridas em espaços de convivência social e lazer, como nas festas (SILVA, 2015). No entanto, as mulheres negras entrevistadas buscam manterem-se informadas sobre as questões raciais, são mulheres que observam as representatividades nas mídias tradicionais e tem mais informações sobre seus direitos.

Então hoje eu me sinto representada, mas antigamente eu não me sentia muito... Já em alguns lugares eu não me sinto muito, como na faculdade. Eu já fiz estágio, também era assim, não via a minha imagem. (Alice).

Diante dos dados apresentados sobre se sentirem representadas, algumas mulheres negras sentem-se representadas em atrizes que se destacaram na mídia televisiva como a atriz Tais Araújo. Também se sentem inspiradas em suas mães, tias, avó, algumas em escritoras renomadas e *youtubers* que discutem sobre questões raciais (SILVA, 2017).

No quesito identidade, a beleza também foi um destaque. Grande parte dos relatos sobre baixa autoestima se deu por questões estéticas, padrões de beleza socialmente implantados pela cultura branca. As mulheres negras entrevistadas se identificam com sua cor e cultura. No entanto, até chegar a essa identificação e assumir os traços de sua beleza negra passaram por situações que as fizeram por muito tempo se sentirem fora do padrão de beleza, “ser feia porque eu era fora totalmente fora do padrão, menina negra, cabelo crespo e gorda... eu sempre era vista nos ambientes como a menina feia” (Angélica).

Através da fala das mulheres entrevistadas destaca-se que a autoestima também está ligada principalmente à valorização dos traços característicos das mulheres negras. Em espaços onde se sentem representadas o sentimento de adequação e empoderamento é satisfatório e aumenta consideravelmente a autoestima. Por isso é tão importante a representatividade.

Há situações parece que você tá meio deslocada, por exemplo, nesses ambientes me sinto muito deslocada. Agora é diferente, quando eu tô no samba, num pagode né, querendo ou não esses lugares agregam mais pessoas negras. (Angélica)

Eu vejo o quanto que eu evoluí em relação a autoestima, né. O meu processo de transição capilar me ajudou muito, muito, muito com isso. Hoje eu sou uma mulher muito mais forte, muito mais segura, apesar dessas inseguranças que a gente lembra assim de vez em quando, mas comparado com o que eu era, assim, a autoestima ficou muito maior, muito mais forte (Amélia).

### 4.3 Racismo e propostas

O racismo vivido pelas mulheres negras acontece de formas veladas e escancaradas. O grande racismo presente na sociedade brasileira é o racismo estrutural. Como citado, 56% da população brasileira se declara negra, no entanto, a população negra tem pouco acesso aos bens de consumo, ao patrimônio cultural, acesso a oportunidades trabalhistas. A negação de direitos se deu das mais diversas formas, desde questões sanitárias nos bairros e periferias onde se aglomeram a população negra, seja na escola, nas universidades, nos espaços de emancipação cultural.

Essa realidade é bem percebida pelas mulheres negras entrevistadas, pois todas viveram e vivenciam cotidianamente o racismo estrutural que existe nos ambientes que frequentam. De alguma forma, todas as mulheres negras entrevistadas já viveram atos isolados de racismo também. Mulheres que desde a infância foram submetidas a situações constrangedoras e humilhantes nos espaços que deveriam ser de educação, como a escola.

Eu vou dar um exemplo de cada fase; quando eu era criança por volta dos seis, sete anos, tinha uma coleguinha minha de classe que me chamava de “cocozinho” né, você já pode imaginar o porquê, por causa da cor... (Angélica).

Todos os relatos evidenciam o quanto é demasiado presente no dia a dia das mulheres negras o enfrentamento do racismo, as agressões verbais e falta equidade nas relações sociais, nos direitos, nos ambientes de trabalho. Conforme retrataram, se há duas mulheres negras em uma sala de universidade, é muito. Assim também em outros ambientes. Isso é uma agressão.

Mediante a todos esses enfrentamentos, as mulheres entrevistadas trouxeram propostas de mudanças desse cenário. Todas acreditam que é possível um progresso social quanto à superação do racismo. Mesmo que pareça algo distante, sentem que é algo possível de acontecer. As propostas apresentadas são conteúdo da entrevista e serão apresentadas em quadro com as falas de cada mulher.

Cada uma delas identifica-se com a causa e mesmo que em sua maioria não participem de movimentos raciais, ainda assim refletem e discutem as questões raciais no seu dia a dia. Muito mais, elas se sentem orgulhosas pelas conquistas sociais e responsáveis por levarem reflexão aos amigos e ambiente físicos e virtuais que participam.

### Quadro 1 – Propostas de mudanças de um cenário racista

Compartilhar uma opinião, é criar um conteúdo e divulgar, sabe? É uma coisa que eu aprendi... Por meio da educação, por meio de conhecimento e por meio de empatia (Amélia).	Adulto não transmitir esses preconceitos, para as crianças, pra gente poder quebrar esse ciclo vicioso (Ana).	Como se trata de um problema estrutural, as mudanças, são estruturais também... começar a investir nisso na conscientização das pessoas, na troca de ideia, na reunião de mulheres negras, de pessoas negras, pra conscientizar sobre os problemas e oferecer educação, oferecer emancipação (Alice).	começar essa mudança é o respeito... conhecimento, entender o movimento negro, o feminismo negro (Antonia).	Não negar a história nas escolas, os professores, independente de raça, religião, partido. É não negar a história.  A importância da família nesse processo. claro que muitas vezes a família, ela também passar por processos de baixa autoestima (Angélica).
--	---	---	---	--

Fonte: Falas das entrevistadas colhidas em pesquisa de campo realizada em Belo Horizonte/MG, em abril e maio de 2020

## 5 CONCLUSÃO

Presenciar atos de racismo e não ser conivente não basta. Em uma sociedade em que a população é massivamente diversa é inaceitável que haja atos isolados e estruturais de racis-

mo que reafirmam a supremacia branca. É necessário ser antirracista; assumir posturas de enfrentamento ao desrespeito e aos crimes racistas.

As propostas trazidas pelas mulheres são a melhor conclusão deste trabalho. Pois a autoestima, o autoamor que o sujeito direciona para si vem depois que este sujeito se sente amado e aceito como é. A autoestima é construída socialmente, nos diversos espaços em que a pessoa vive, seja na família, escola, igreja, grupos, trabalho. É uma construção. Se esses ambientes não favorecem uma apreciação do sujeito, como esse sujeito poderá desenvolver um autoafeto positivo?

Assim promover políticas públicas que emancipem as mulheres negras é algo que está intrínseco na mudança que propomos. A autoestima pode ser construída saudavelmente e reconstruída desde que se ofereçam condições e espaços para reconhecimento e valorização, oportunizar meios para autoconhecimento, reflexão, diálogos, trocas de saberes e efetivação de direitos.

Procurando entender a autoestima das mulheres negras podemos perceber que ela também se dá através da representatividade nas mídias sociais e nos vários âmbitos da sociedade como classe social, líderes políticos, entre outros. Assim, apesar dos vários conflitos que as mulheres negras sofrem, é necessário garantir através de políticas públicas a efetivação de seus direitos. Direitos que estão ganhando espaço através de lutas sociais dos movimentos negros. Desse modo, a visibilidade se torna fator de reconhecimento e identificação, principalmente com o advento das redes sociais que deram um ambiente novo para que as mulheres negras ocupem e fortaleçam a criação de movimentos de apoio como o encorajamento de assumir seu cabelo natural e o incentivo a procurar e dar visibilidade à história afroamericana de seus ancestrais e os vários significados dos penteados e representatividades. Em vista de uma sociedade justa e pela igualdade de direitos é necessário que a sociedade civil também se mobilize para fortalecer o movimento antirracista.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Michely Peres de. Lélia Gonzalez e o papel da educação para o feminismo negro brasileiro. **Revista Interritórios**, Caruaru, v. 4, n. 6, 2018.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 1977.

CARNEIRO, Sueli. **Dispositivo de Racialidade: A Construção do Outro como Não-Ser como fundamento do Ser**. Rio de Janeiro: Zahar, 2023.

CRENSHAW, Kimberlé. Documento para o encontro de especialistas em aspectos da discriminação racial relativos ao gênero. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 10, n. 1. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ref/v10n1/11636.pdf> . Acesso em: 22 abr. 2021.

DANTAS, Carolina; FLORENCIO, Adriano. Racismo institucional midiático - A representação das mulheres afrodescendentes na mídia televisiva pernambucana. **Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação 41º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação** – Joinville – SC, 02 a 08/09/2018. Disponível em <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2018/resumos/R13-0879-1.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2021.

FERNANDES, Danubia de Andrade. O gênero negro: apontamentos sobre gênero, feminismo e negritude. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 24, n. 3, set./dez. 2016. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-026X2016000300691&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-026X2016000300691&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 09 set. 2019.

FREIRE, João Filho. O poder em si mesmo: jornalismo de autoajuda e a construção da autoestima. **Famecos mídia, cultura e tecnologia**. Porto Alegre, v.18, 2011, p. 717-745.

LIMA, Maria Clara Silva. **Terapia centrada em pessoas com demandas de imagem corporal e autoestima: pesquisa-ação**. Dissertação (Mestrado – Pós-Graduação em Psicologia da Saúde) Universidade Federal da Bahia, Instituto Multidisciplinar em Saúde, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/35889/1/Terapia%20Centrada%20em%20Pessoas%20com%20Demandas%20de%20Imagem%20Corporal%20e%20Autoestima%20-%20Pesquisa%20-%20a%20C3%A7%20C3%A3o.pdf>. Acesso em: 20 dez. 2023.

LUGONES, María. Subjetividad esclava, colonialidad de género, marginalidad y opresiones múltiples. **Pensando los feminismos en Bolivia**. Serie Foros 2. La Paz: Conexión Fondo de Emancipación, 2012.

MONTEIRO, Raffaella Ferreira. Autoestima e resiliência dos adolescentes da margem da linha: redes de apoio social como fator de proteção. **Perspectivas online: biol. & saúde, Campos dos Goytacazes**, v. 4, n. 2, 2012, p. 41-55. Disponível em: [https://www.seer.perspectivasonline.com.br/index.php/biologicas\\_e\\_saude/article/download/238/144](https://www.seer.perspectivasonline.com.br/index.php/biologicas_e_saude/article/download/238/144). Acesso em: 09 set. 2019.

RIBEIRO, Djamila. **O que é lugar de fala?** Coleção Feminismos Plurais, Belo Horizonte: Editora Letramento, 2017.

RIBEIRO, Djamila. **Feminismo negro para um marco civilizatório**. Sur - Revista Internacional de Direitos Humanos, v. 13, n.24, p. 99-104, 2016. Disponível em: <https://sur.conectas.org/wp-content/uploads/2017/02/9-sur-24-por-djamila-ribeiro.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2021.

SBICIGO, Juliana B.; BANDEIRA, Denise; DELL AGLIO, Débora Dalbosco. Escala de autoestima de Rosemberg: validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/QmW8Jr3cNCfvxW5XKMbt5jN/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2019.

SILVA, Antonio Isidro da; MARINHO, Geison Isidro. Autoestima e relações afetivas. **Universitas Ciências da Saúde** (Brasília), v. 1, n. 2, 2003, p. 229-237. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/507>. Acesso em: 21 set. 2019.

SILVA, Samia Paula dos Santos. **A autoestima da criança negra e suas implicações no processo de aprendizagem**. Campina Grande: Realize Editora, 2015.

SILVA, Thais. TICS: resistência das mulheres negras, **VI Seminário de Pesquisa em Ciência do PPGCI 2017**. Escola de comunicação de artes- Universidade de São Paulo, 2017.

SOUZA, Jessé. Cor e dor moral: sobre o racismo da ralé. In: SOUZA, Jessé. **A Ralé brasileira: quem é e como vive**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2009, p. 353-384.

WINCH, Rafael Rangel; ESCOBAR, Giane Vargas. Os lugares da mulher negra na publicidade brasileira. **Cadernos de comunicação**, v. 16, n. 2, 2012.