

FORTALECENDO A AUTOESTIMA AFROFEMININA: EXPERIÊNCIA DE INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL COM MULHERES NEGRAS

Milton Luis Barreto Vieira¹
Davi Augusto dos Santos Soares²
Jamille Maria de Araujo Figueiredo³

INTRODUÇÃO

Compreendendo todo o cenário histórico do Brasil e ainda olhando para o cenário atual, percebe-se o racismo como um fator de natureza estrutural e institucional fazendo com que a população negra, residente deste país, conviva com um massacre psicológico e até físico sobre suas questões primordiais como construção de identidade e imagem social. Dentro do espaço social brasileiro o preconceito vivido pelos negros é taxado como algo subjetivo, já que seus cidadãos acreditam que exista uma igualdade racial no país, algo contraditório quando observamos o cotidiano da sociedade negra, onde eles são silenciados e mantidos em espaços marcados por impossibilidades (GESSER; COSTA, 2018).

Por meio da desigualdade social/racial pode-se encontrar um grande abismo entre a população branca e a negra, já que há uma ação enraizada nos costumes de desvalorização de tudo que remete a cultura afro-brasileira. No meio desse quadro social, a mulher negra se encontra em uma posição extremamente delicada, pois é um dos indivíduos que mais sofrem as consequências do racismo neste país já que sua identidade ou identificação afro centrada elabora um posicionamento e uma busca de um espaço social positivo diante de uma sociedade não representativa para a mulher negra (GESSER; COSTA, 2018).

A autoestima é um fator transversal na construção da vida social de qualquer ser humano, que se reflete na maneira como os indivíduos aceitam a si mesmos, valorizam o outro e projetam suas expectativas. Pode corresponder também a

1 Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Tiradentes - UNIT, miltonluis11@gmail.com;

2 raduado pelo Curso de Psicologia da Universidade Tiradentes - UNIT, daviaugusto_soares@hotmail.com;

3 Professora e orientadora: Doutoranda, Universidade Federal de Sergipe - UFS, jamille_maria@unit.br;

soma de valorações que a pessoa atribui ao que sente e pensa, analisando seu comportamento como positivo ou negativo, a partir desse quadro de valores. Sua manifestação é a parte principal do processo, já que a partir dela podemos visualizar como a autoestima do indivíduo está sendo construída e o quanto o sujeito está satisfeito ou insatisfeito em relação às situações vividas. Ela pode ser exteriorizada de forma positiva ou negativa: a primeira forma se mostra quando o indivíduo se sente confiante e possuidor de seu valor pessoal, já a segunda forma se mostra quando o indivíduo se sente incompetente e desvaloriza seu valor pessoal comprometendo toda sua saúde mental e a percepção de sua autoimagem, já que estão diretamente relacionadas (SCHULTHEISZ;

Em suma, é importante ter ciência de que diante do cenário racista brasileiro pode ocorrer a construção distorcida da identidade da mulher negra, já que ela está inserida em uma sociedade que não lhe acolhe como sujeito. Para o seu futuro, isto pode ser marcante já que estará vivendo sua vida em um local extremamente ameaçador e que não oferece igualdade de oportunidade, impossibilitando assim, o desenvolvimento saudável de suas potencialidades, identidade, autoestima e autoimagem (GESSER; COSTA, 2018).

Diante disso, o presente relato de experiência teve como objetivo central a promoção de uma reflexão acerca da autoestima da mulher negra no Brasil. De forma que as intervenções foram propostas visando o debate sobre o padrão de beleza imposto na sociedade, assim como o lugar da mulher negra dentro desse, além de questões como transição capilar e cabelo negro.

METODOLOGIA

O projeto se desenrolou em Aracaju (Sergipe) com o intuito inicial de focar em mulheres negras maiores de 18 anos, mas acabou incluindo a participação de homens na mesma faixa etária. As atividades foram realizadas na Universidade Tiradentes, Campus Farolândia, e sua divulgação ocorreu principalmente por meio das redes sociais, com a disponibilização de um link de inscrição um mês antes das intervenções.

A iniciativa abrangeu dois dias distintos. No primeiro, aconteceu um cine-debate com a exibição do filme “Felicidade por um fio”, seguido por uma roda de conversa. Essa dinâmica visava explorar temas como autoestima, padrões de beleza, transição capilar e o papel do negro na sociedade. A discussão promovida na roda de conversa foi encarada como um recurso de socialização que contribuiu para o desenvolvimento da cidadania e do pensamento.

O segundo dia concentrou-se em uma atividade lúdica com foco na produção artística. O processo foi dividido em etapas, começando pelo aquecimento inespecífico, que incentivava a participação do grupo como um todo para estimular a interação. Seguiu-se o aquecimento específico, onde os participantes refletiram sobre suas identidades externas e internas enquanto caminhavam pela sala. A etapa do jogo envolveu a produção artística individual, usando a técnica do espelho para que os participantes representassem como se veem, acompanhado por uma discussão em grupo sobre as produções.

O compartilhamento foi a última etapa, em que os participantes formaram uma roda para comentar os aspectos do jogo e discutir as percepções da intervenção. Ao final, cada participante descreveu sua experiência com uma palavra. Essas diferentes etapas, baseadas em fundamentos psicodramáticos e de debate, buscaram não apenas abordar questões relevantes, mas também promover uma reflexão profunda e uma discussão efetiva sobre os temas propostos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em maio de 2019, na Universidade Tiradentes, foi realizado um conjunto de intervenções com duração de 4 horas em cada um dos dois dias. A divulgação ocorreu nas redes sociais dos membros do grupo por meio de um folder digital. No primeiro dia, aconteceu um cinedebate sobre o filme “Felicidade por um Fio”. Após a exibição, os participantes escreveram uma palavra que representasse a mensagem do filme para eles. Em seguida, ocorreu um debate sobre conceitos como autoestima, autoimagem, identificação e identidade, seguido por relatos pessoais dos participantes sobre experiências relacionadas ao tema abordado no filme.

Foram discutidos temas como o conceito de perfeição, especialmente em relação às mulheres, destacando a pressão social para alcançar padrões estéticos. A relação entre a busca pela perfeição visual, procedimentos capilares e estéticos mal-sucedidos, e os impactos na autoestima foi explorada, considerando a influência desses aspectos no autoconceito. Foi ressaltado que a autoestima pode sofrer uma variação negativa, com potenciais danos à saúde mental, destacando a importância desse aspecto como indicador para a saúde mental geral das pessoas. O estudo abordou a interseção entre padrões estéticos, autoimagem e saúde mental, evidenciando a relevância dessas discussões no contexto do filme e da intervenção proposta (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013).

Durante as intervenções, também foi abordada a questão do sofrimento durante a transição capilar, quando as mulheres decidem abandonar o alisamento e aceitar seus cabelos naturais. Esse processo pode gerar instabilidade na

autoestima e autoimagem, impactando na saúde mental. O estranhamento social frente à aceitação dos cachos foi destacado, com relatos de olhares negativos, comentários inconvenientes e sugestões inadequadas por parte das participantes. A liberdade de escolha em relação aos cabelos foi discutida, destacando a pressão para se adequar a padrões mesmo após abandonar o alisamento (SCHULTHEISZ; APRILE, 2013).

A mídia também foi tema de discussão, apontando sua falta de representatividade e contribuição para a construção de identidade das pessoas negras. A sociedade é influenciada a considerar o cabelo liso e comprido como padrão de beleza, reforçando a ideia de que a mulher negra deve se assemelhar aos padrões brancos para ser aceita. A desconstrução do pensamento relacionado ao racismo foi abordada como um desafio complexo, dada a transmissão de concepções racistas de geração em geração. Foi ressaltado o racismo velado na sociedade, manifestado em piadas, ditados e elogios cotidianos, contribuindo para a manutenção de pensamentos prejudiciais. Ao final, os participantes foram convidados a escrever no quadro palavras relacionadas à representação da mulher negra na sociedade, encerrando as discussões sobre identidade, racismo e padrões estéticos (SANTOS, 2000; GESSER; COSTA, 2018).

No segundo dia da intervenção, a ênfase foi em uma atividade lúdica, envolvendo produção artística e reflexão sobre o tema. Inicialmente, houve uma retomada dos debates e temas discutidos no primeiro dia, considerando a presença de participantes diferentes. Durante essa revisão, emergiu a discussão sobre a história dos negros, o sofrimento decorrente do racismo estrutural na sociedade, conscientização do local de fala e até mesmo o enfrentamento do racismo dentro da própria família, conforme abordado por Gesser e Costa (2018). A influência direta do racismo na autoestima foi destacada, conectando-se à ideia de que os cuidados recebidos na infância são determinantes para o desenvolvimento da autoestima, conforme apontado por Scartezini e Rocha (2013).

Posteriormente, foi conduzido um aquecimento com os participantes, baseado na terapia psicodramática de acordo com Bermudez (1980). Os participantes foram guiados em uma caminhada pela sala para o aquecimento. Após esse processo, cada participante foi instruído a desenhar algo que os representasse em uma folha de papel, como se esta fosse um espelho, utilizando a técnica do espelho do psicodrama conforme Cukier (1992). Após a produção dos desenhos, os participantes discutiram entre si o significado de cada desenho, um por vez, promovendo a reflexão e a troca de experiências.

Na discussão final, os participantes compartilharam suas visões e sentimentos em relação à intervenção, destacando sentimentos ambivalentes e a

necessidade de lidar com a subjetividade do outro. Mencionaram que a parte mais desafiadora foi se colocar no papel, se desenhar e se representar. Para concluir, expressaram como a sociedade os enxerga, trazendo palavras como negação, rejeição, incômodo, falta de representatividade, racismo velado e estereótipos negativos. Essas experiências corroboram com a ideia de Santos (2019), que aponta as dificuldades enfrentadas pelos negros, especialmente mulheres negras, na superação de estereótipos e atitudes racistas, impactando sua saúde mental. Além disso, os participantes escreveram no quadro palavras representativas da mulher negra na sociedade brasileira, destacando termos como “em construção”, “resiliência”, “felicidade”, “não quero cortar meu cabelo”, “meu cabelo fica mais bonito da maneira que eu gosto”, “contexto ao meu redor”, “crescimento” e “é bom mudar”. Essas palavras refletem uma variedade de experiências e sentimentos, evidenciando a complexidade da vivência da mulher negra no contexto brasileiro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto descrito neste relato de experiência foi desenvolvido para proporcionar um espaço de compartilhamento de vivências e vozes de indivíduos afetados diariamente pelo contexto do racismo estrutural. As intervenções visavam abordar temas como identidade, autoestima, autoimagem e autoconceito, centrados na experiência da população negra. As sessões demonstraram ser um ambiente acolhedor, permitindo que os participantes se sentissem representados e confortáveis ao perceberem que outras pessoas compartilhavam ideias e desafios semelhantes. Por fim, discutir o padrão de beleza em mulheres negras em artigos científicos foi um desafio devido à escassa abordagem desse tema no meio acadêmico. Apesar dos movimentos culturais que valorizam os traços negros, ainda há um número significativo de mulheres negras enfrentando desafios nesse contexto. A importância de criar espaços de fala, compartilhamento de informações e opiniões é indiscutível para discutir e combater essas questões. **Palavras-chave:** Autoestima, Autoimagem, Identidade Afrocentrada, Intervenção Psicossocial, Mulheres Negras

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, Sueli. *Enegrecer o Feminismo: A Situação da Mulher Negra na América Latina a partir de uma perspectiva de gênero*. Takano Editora: Rio de Janeiro, 2003.

COUTINHO, Cassi. A Estética e o Mercado Produtor-Consumidor de Beleza e Cultura. Anais do XXVI Simpósio Nacional de História – ANPUH. São Paulo, julho 2011.

EVARISTO, Conceição. Da representação à auto-apresentação da Mulher Negra na Literatura Brasileira. Revista Palmares: cultura afro-brasileira, 2005.

GOMES, Nilma. Trajetórias escolares, corpo negro e cabelo crespo: reprodução de estereótipos ou resignificação cultural?. Revista Brasileira de Educação. Set/Out/Nov/Dez 2002 Nº 21.

GOMES, Nilma. Sem perde a raiz: Corpo e cabelo como símbolos da identidade negra. Editora Autêntica, 2019.

MIRANDA, Maria. A Beleza Negra na Subjetividade das Meninas “Um Caminho para as Mariazinhas”: Considerações psicanalíticas. Dissertação (Mestre em Psicologia) - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2004.

MOYSES, Lucia. A autoestima se constrói passo a passo. Editora Papyrus: São Paulo. 2001.

SANTOS, Jocélio. O negro no espelho: imagens e discursos nos salões de beleza étnicos. Estud. afro-asiát. no.38 Rio de Janeiro Dec. 2000.

SCARTEZINI, Luma Guirado; ROCHA, Ana Carolina Raad PIRES, Vanessa da Silva. A Necessidade de autoestima em Carl Rogers. Revista FAEF, 2013.

SCHULTHEISZ, Thais; APRILE, Maria. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, 2013.

SILVA, Paula et al. Transição Capilar: O cabelo como instrumento de política e libertação através da identidade e suas influências. XX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste – Uberlândia - MG – 19 a 21/06/2015.

PARRAT-DAYAN, Sílvia. A discussão como ferramenta para o processo de socialização e para a construção do pensamento. **Educ. rev.**, Belo Horizonte , n. 45, p. 13-23, June 2007 .

DOLZ, Joaquim. SCHNEUWLY, Bernard. PIETRO, Jean François de. Relato da elaboração de uma sequência de debate público. SCHNEUWLY, Bernard e DOLZ, Joaquim. (org.). Gêneros e escrituras na escola./tradução e organização Roxane Rojo e Glaís Sales Cordeiro. Campinas, São Paulo: Mercado de Letras, 2004.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estado da Educação do Rio Grande do Sul. Proposta Pedagógica para o Ensino Médio Politécnico e Educação Profissional integrada ao Ensino Médio (2011-2014). out./nov. 2011.

BRASIL. Ministério da Educação. CNE/CEB. Resolução n. 6, de 20 de setembro de 2012. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 21 set. 2012b. Seção 1, p. 22.

ALMEIDA, D.R.; LAGEMANN, L.; SOUSA, S.V.A. A importância do estágio supervisionado para a formação do administrador. In: ENCONTRO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DA PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO ENANPAD, XXX, 2006, Salvador-BA. Anais... Salvador: ANPAD, 2006, 1 CD ROM.