

O impacto do racismo na autoestima, autoimagem e objetificação de mulheres negras: uma revisão bibliográfica.

The impact of racism on the self-esteem, self-image, and objectification of Black women: a literature review.

Karolayne do Rosario¹

Ma. Geane Uliana Miranda²

RESUMO

O presente projeto tem como objetivo principal analisar como o racismo, estruturado historicamente e socialmente, impacta na construção da autoestima, da autoimagem e na objetificação de mulheres negras. A objetificação que vem desde o período escravocrata, ainda influencia a forma como as mulheres negras se percebem e se posicionam. O artigo busca além de entender como o racismo, seja estrutural ou não, e a forma como os corpos negros são tratados impacta diretamente na construção de identidade e no senso de valor próprio de mulheres em diferentes idades. Desde a infância, garotas negras vivenciam situações que prejudicam sua percepção de valor e construção da sua identidade, sendo ensinadas a rejeitar seus traços naturais. Ao abordar como a vivência diante do racismo desde cedo, com influências familiares, escolares e sociais, pode afetar profundamente a formação da autoestima, o artigo visa ampliar o debate acerca dessa temática. Por fim, o artigo pretende evidenciar como a arte pode contribuir positivamente e auxiliar na ressignificação da estética negra, trazendo representações positivas e promovendo a valorização da identidade negra.

Palavras-chave: Autoestima; Autoimagem; Objetificação.

¹ UNISALES - Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. E-mail: karolayne.rosario@gmail.com

² UNISALES - Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil. E-mail: geane.miranda@salesiano.br

ABSTRACT

This project aims to analyze how racism, historically and socially structured, impacts the construction of self-esteem, self-image, and the objectification of Black women. Objectification, which dates back to the slavery period, still influences how Black women perceive and position themselves. The article seeks to understand how racism, whether structural or not, and the way Black bodies are treated directly impacts the construction of identity and self-worth in women of different ages. From childhood, Black girls experience situations that undermine their self-perception and identity construction, being taught to reject their natural features. By addressing how experiencing racism from an early age, with family, school, and social influences, can profoundly affect the formation of self-esteem, the article aims to broaden the debate on this topic. Finally, the article intends to highlight how art can contribute positively and assist in the re-signification of Black aesthetics, bringing positive representations and promoting the appreciation of Black identity.

Keywords: Self-esteem; Self-image; Objectification.

1. INTRODUÇÃO

Historicamente, a sociedade brasileira foi marcada pela colonização e pela escravidão, atualmente ainda reproduz as práticas e os discursos aprendidos durante esse período. Entre os grupos mais afetados por esse fenômeno estão as mulheres negras, que enfrentam, simultaneamente, opressões de gênero, raça e classe. A vivência da mulher negra na sociedade é marcada por um contínuo processo de desumanização e objetificação, com raízes no período escravocrata e que persiste até hoje. Sueli Carneiro (2019, p. 45) afirma que “a mulher negra foi historicamente reduzida à condição de corpo-objeto, submetida tanto à exploração do trabalho quanto à sexual, sendo privada do direito à subjetividade e à plena humanidade.” Essas opressões influenciam na construção da autoestima, da autoimagem e na forma como são percebidas e tratadas socialmente.

Para entender esse processo se faz necessário diferenciar e compreender os conceitos de autoestima e autoimagem. A autoestima pode ser encarada como uma avaliação que a pessoa faz de si mesma, ou seja, como a pessoa se sente em relação ao seu valor e sua competência. Funciona como uma necessidade psicológica básica, na qual o indivíduo pode até mesmo distorcer a sua visão de mundo para se sentir melhor consigo mesmo (Aronson; Wilson; Akert, 2015).

A autoimagem pode ser entendida como a maneira que o indivíduo se vê, se percebe e se sente. Enquanto a autoestima envolve o valor e o apreço atribuídos a si, a autoimagem diz respeito à percepção que o indivíduo tem de sua aparência e identidade, englobando aspectos físicos, emocionais e simbólicos. A percepção da sua autoimagem influencia na maneira que o indivíduo vai construir sua identidade e seu pertencimento nos ambientes em que está inserido (Oliveira; Machado, 2021).

Além dos conceitos relacionados à autoestima e à autoimagem, outros são extremamente importantes para uma melhor compreensão do artigo. Dentro do racismo, as perspectivas individual, institucional e estrutural serão destacadas. Além disso, serão abordados o preconceito e a discriminação racial, partindo da compreensão de que, embora em alguns momentos sejam utilizados como sinônimos, esses conceitos possuem significados distintos e atuam de maneiras diferentes nas experiências das mulheres negras.

Muitas vezes disfarçado de cuidado, o racismo pode aparecer nas sugestões sutis sobre como se arrumar melhor e não deixar o cabelo tão volumoso, para assim se encaixar melhor em algum grupo. Pensando nisso, os primeiros termos fundamentais para compreender as situações que ocorrem com a população negra e entender os efeitos causados na autoestima são: a discriminação e o preconceito racial (Almeida, 2019).

Para Silvio Almeida (2019) a discriminação racial pode ser compreendida como o tratamento diferenciado que algumas pessoas recebem por conta da sua raça, este tipo de preconceito está diretamente ligada à uma posição de “poder”, ou lugar social e histórico em que a pessoa que o pratica está inserida, usando esse poder

para criar vantagens ou desvantagens para determinados grupos se baseando em sua raça. Neste sentido a discriminação racial pode ser entendida como ação e estaria presente em situações como: não conseguir um emprego somente por ser negro, mesmo que tenha as qualificações necessárias; programas ou ações midiáticas que excluem as pessoas negras de locais de destaque, inserindo essas pessoas de forma recorrente em papéis de segundo plano ou subalternizados, como se esse fosse o único local para se encaixar.

O preconceito racial é baseado em estereótipos relacionados aos indivíduos que pertencem a um grupo de determinada raça, e pode ou não estar associado a práticas discriminatórias. Se a discriminação pode ser encarada como ação, o preconceito racial pode ser visto como uma ideia ou pensamento, uma crença de que algo está diretamente ligada a uma determinada raça (Almeida, 2019).

No caso da população negra é comum que as falas sejam associadas a sua força ou sexualidade, e para além disso, podem aparecer em percepções como: o cabelo crespo é desarrumado, pessoas negras não tem capacidade para alcançar papéis de liderança, pessoas negras dependem de cotas raciais pois são menos inteligentes ou por último, a ideia de que pessoas negras são sinônimos de corpo, considerando força, sexualidade e resistência. Tais concepções estão fortemente impregnadas em nossa sociedade e auxiliam na imagem distorcida criada em relação às mulheres negras e na maneira que elas se enxergam (Almeida, 2019).

Em um contexto no qual a sociedade ainda não aceita completamente a estética negra, é comum que a população negra passe por incessantes ataques em relação a suas características, o que acarreta em prejuízos à saúde mental. As mulheres negras são afetadas desde a infância até fase adulta, levadas a questionar o seu real valor, resultando em uma luta constante para existir com seu pertencimento racial. Este processo faz parte do que atualmente é conhecido como racismo estrutural, que atua não apenas por meio de atitudes discriminatórias explícitas, mas também através de representações simbólicas e padrões estéticos que reforçam a inferiorização do corpo negro (Queiroz, 2019).

A compreensão de todo esse processo deve ser realizada após entender como as concepções do racismo se diferenciam e como serão inseridas no dia a dia. Quando se fala do racismo, três principais concepções devem ser compreendidas: a individualista, a institucional e a estrutural. Na perspectiva individualista o racismo é concebido como uma anormalidade, um fenômeno ético ou psicológico que seria atribuído a grupos isolados de maneira individual ou coletiva. Nesta visão, seria entendido como preconceito, alegando que não existe uma sociedade racista, mas sim indivíduos racistas, ou seja uma culpa individual (Almeida, 2019).

A concepção institucional é explicada por Almeida (2019) como a maneira que as instituições funcionam e não como um ato realizado por indivíduos isolados. Aqui se acredita que as instituições da sociedade mantêm e reproduzem desigualdades raciais, mesmo quando não apresenta ou se declara abertamente racista. A manutenção dessas desigualdades será feita pelas regras, normas e padrões que regem a sociedade.

As instituições são moldadas e se adequam a lógicas que prejudicam as pessoas negras, nesse caso, pode se entender como: não era mais possível escravizar o negro diretamente, então o colonizador aposta na construção da instituição como uma forma de reforçar a ideia de que existe pessoas melhores que outras, para que desse modo sejam dominados ou descartados. Relacionando com a temática, podemos pontuar como exemplo a escalação de mulheres negras para papéis de empregada doméstica, hipersexualizada ou cômica, reforçando que ela só serve para esse tipo de situação ou ambiente (Menezes; Mendes, 2023).

Por fim, o último seria a concepção estrutural, que está presente de modo “normal” nas relações sociais, incluindo o ambiente familiar, políticas, jurídicas e econômicas, sendo aqui os comportamentos individuais e institucionais reflexo de uma sociedade na qual o racismo deixa de ser uma “exceção” e se torna regra. Nesta visão o processo histórico e político cria condições sociais que levam grupos racialmente diferentes a serem discriminados de forma sistemática. Tal dinâmica torna-se evidente quando não existem representatividades adequadas e significativas, quando quando mulheres negras são tratadas como se fossem boas somente para sexo, sem precisar de afeto ou quando suas características são frequentemente desvalorizadas, resultando em prejuízos para sua autoestima e para a construção da autoimagem (Almeida, 2019).

Outro ponto importante para a construção do artigo é a compreensão sobre a objetificação, que pode ser entendida, de maneira simples, como ver e/ou tratar uma pessoa como um objeto. Quando se fala da objetificação sexual, é necessário compreender que esta ocorre quando o corpo de uma pessoa, rotineiramente de uma mulher, ou partes deste corpo e suas funções sexuais são separadas dela enquanto sujeito, sendo reduzidos ao status de meros instrumentos para uso sexual do outro ou ainda quando vistos como capazes de representá-la como um todo. Esta forma de objetificação é ampla e se apresenta de diversas maneiras, porém durante o trabalho o foco será relacionado às formas como ocorre a representação objetificada de mulheres negras nas mídias em geral (Bercht; Costa, 2018).

Por fim, o estudo pretende destacar o crescimento de representatividade dentro da arte e da cultura, o que surge como um meio importante para construir caminhos mais sólidos de valorização da estética negra, além de auxiliar na construção de autoestima e autoimagem, tendo em vista que fornece exemplos claros de que o belo vai muito além do “branco”. Produções artísticas, como a música e o cinema, oferecem um canal de experiências compartilhadas, o que favorece diálogos em relação a diversos temas, incluindo raça, gênero e classe (Hooks, 2023).

Diante desse contexto, compreender como o racismo impacta na construção da autoestima, da autoimagem e na objetificação de mulheres negras torna-se uma questão essencial para o campo da Psicologia. Assim, este trabalho tem como objetivo geral analisar, a partir da literatura científica e teórica, os impactos causados pelo racismo na autoestima e na autoimagem de mulheres negras, e discutir como essa influência atua na percepção dessas mulheres em relação ao seu próprio valor e como objetivos específicos: 1) Identificar os efeitos do racismo na autoestima de mulheres negras; 2) Analisar como o racismo influencia na autoimagem; 3) Discutir como a objetificação dos corpos negros é retratada nos

estudos e 4) Investigar como a representatividade artística funciona como ferramenta de enfrentamento às narrativas que objetificam e diminuem mulheres negras.

2. METODOLOGIA

Para a construção do estudo foi realizada a revisão de literatura, que é o processo de busca e análise de um determinado conjunto de materiais com o objetivo de responder o questionamento que norteou a pesquisa. A revisão literária possibilita a articulação dos conhecimentos do pesquisador com materiais já existentes, buscando contribuições que complementam ou exemplificam o fenômeno que será estudado. (Dorsa, 2020)

O modelo de revisão utilizado foi a revisão narrativa, que caracteriza-se por sua abordagem qualitativa, na qual o pesquisador realiza a seleção e a interpretação dos materiais com base em sua perspectiva teórica, sem a necessidade de apresentar os critérios utilizados para a busca, seleção e ou avaliação das fontes utilizadas. (Rother, 2007)

A revisão narrativa possibilita a exploração de diferentes suportes conceituais, facilitando a articulação entre os temas e reflexões mais amplas. Deste modo, foi de fundamental importância para a construção deste artigo, pois possibilitou a análise e articulação de diversos estudos com o objetivo de enriquecer o debate relacionado à influência do racismo na construção da autoestima e autoimagem de mulheres negras, além de buscar compreender como ocorre o processo de objetificação que afeta este público.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 O IMPACTO DO RACISMO NA CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA DE MULHERES NEGRAS

Durante muitos anos, todos os traços étnicos carregados pela população negra foram diminuídos, vistos como insuficientes e fora do padrão correto, deste modo, desde a infância, crianças negras podem conviver com recorrentes preconceitos. Desde muito cedo inseridas em situações de discriminação racial, as crianças negras, podem ser impactadas negativamente gerando prejuízos em sua autoestima, autoimagem e na construção de sua identidade (Santos, 2024).

Durante o período da adolescência os jovens começam a tomar consciência sobre os estigmas da raça. É geralmente nesse período que as mudanças relacionadas a sua aparência começam a ser vistas como uma boa saída, tendo em vista que assim fica mais fácil se encaixar no padrão que é aceitável. Mas vale ressaltar que esse padrão não é alcançável para a população negra por se tratar de um padrão branco. A constante busca por aceitação leva a procedimentos químicos e não químicos de alisamento, por exemplo, para a aproximação com a estética do cabelo liso, acarretando em recusa de sua identidade negra, causando complexos de inferioridade, insegurança e baixa autoestima. (Queiroz, 2019)

Este processo acarreta em prejuízos na construção da autoestima, que pode ser entendida como uma avaliação que a pessoa faz de si mesma, ou seja, como a pessoa se sente em relação ao seu valor e sua competência. Ter uma boa autoestima está ligada ao bem-estar, tendo em vista que uma baixa autoestima se torna um estado desagradável e que se relaciona com sentimentos de tristeza e ineficiência, criando a ideia de que não se tem controle nem mesmo sobre a própria vida (Aronson; Wilson; Akert, 2015).

A autoestima é uma construção social, ela se dá de acordo com as relações e vivências adquiridas ao longo da vida. Segundo Silvia Lane (2006) o processo de socialização ocorre de maneira primária e secundária, sendo a socialização primária o processo que ocorre nos primeiros contatos que o indivíduo dispõe e ou está inserindo, geralmente a família. Já a segunda parte do processo de socialização do indivíduo ocorre através da escolarização e da profissionalização. Este sistema é muito presente na adolescência, visto que é a fase na qual, geralmente, os jovens começam a perceber o mundo através das suas próprias concepções, além do que a família costumava apresentar, com novos ambientes, novas vivências e novas culturas.

A construção da autoestima vai ser diretamente ligada à influência da família e da sociedade, sendo moldada de acordo com a forma que as relações são estabelecidas e pela maneira que o indivíduo é tratado. Se o processo para a construção da autoestima depende também da maneira como a pessoa será ensinada a se olhar e se perceber, com todo o racismo vivenciado, como essas experiências influenciam a forma como essas mulheres compreendem quem são?

Em contextos marcados pelo racismo, essas mulheres frequentemente são ensinadas a desconfiar de sua própria imagem e valor, internalizando sentimentos de inferioridade que a fazem acreditar não serem suficientes. O ambiente familiar e social pode atuar como um espaço que fortalece e melhora essa percepção quanto se torna um espaço de resistência, no qual o reconhecimento e a valorização da identidade negra ajudam a reconstruir e fortalecer sua autoestima, mas deve se considerar também de que maneira o corpo negro é representado no cotidiano e qual a mensagem transmitida nessas representações (Queiroz, 2019).

A série *Colin in black and white* (2021) apresenta a história de Colin Kaepernick, acompanhando a sua adolescência. Colin é um jovem negro adotado por uma família branca, que está tentando descobrir sua identidade racial e compreender as estruturas racistas que moldam sua vida. A narrativa da série se divide entre a adolescência e os comentários do próprio Colin, na vida real, durante a fase adulta, trazendo reflexos e contextualizando cada situação sobre racismo, construção do olhar e estética. O 5 episódio da série fala justamente sobre como a visão é preparada para enxergar o belo em contextos específicos (DuVernay; Lloyd; Hernández, 2021). Durante o início do episódio o narrador apresenta o tema central trazendo a seguir reflexão:

“A beleza está nos olhos de quem vê. Parece bem simples, não é? Exceto quando o que nós vemos foi manipulado. Os negros foram programados para valorizar um padrão de beleza acima dos demais [...]; com a ideia de

que a humanidade está dividida em duas: a bela raça branca e a feia raça preta.”
(Colin Kaepernick, 2021)

Em sua reflexão, a série evidencia como o racismo estrutural atua na formação da autoestima e da autoimagem de pessoas negras. Ao perpetuar a ideia de que os padrões estéticos eurocêtricos são melhores, a sociedade produz hierarquias que influenciam diretamente a percepção de valor que as mulheres negras desenvolvem sobre si e na maneira como são percebidas nos espaços afetivos, sociais e institucionais. Neste mesmo episódio o interesse afetivo de Colin é questionado e invalidado justamente por se tratar de uma menina negra, a Crystal. Todos os amigos e até a sua família não enxergam beleza em Crystal e o incentivam a direcionar o seu interesse a outra pessoa, uma colega de turma branca que todos consideravam mais bonita e mais adequada para ele. Nesse contexto, o racismo é evidenciado não somente como uma questão que afeta a autoestima e a estética negra, mas também como influência no campo afetivo, resultando na desvalorização da mulher negra.

Para Queiroz (2019), a mulher negra muitas vezes absorve, ainda que de maneira silenciosa, as mensagens que são apresentadas pelas propagandas, programas, filmes e músicas, mensagens que geralmente são baseadas nos modelos estéticos dominantes, ou seja, o modelo estético branco. Tais padrões reforçados pelas mídias têm forte influência na autoestima e na sua percepção de valor próprio.

A mulher negra está inserida em um local de maior inferioridade, quando consideramos toda a população negra, pois é atravessada também por questões de gênero. Bell Hooks (2019) afirma que a luta por liberdade racial pode ter acontecido em conjunto entre homens e mulheres, porém com o passar dos anos a mulher foi incentivada a assumir uma postura mais obediente e a se colocar em um local de inferioridade em relação aos homens. Tal construção não afeta somente a maneira que as mulheres negras são tratadas socialmente, mas também influencia a forma como começam a se perceber, dessa maneira, as experiências vivenciadas afeta não somente a autoestima, como também a formação da autoimagem, moldando a forma como enxergam seus corpos e o seu valor.

3.2 A INFLUÊNCIA DO RACISMO NA FORMAÇÃO DA AUTOIMAGEM

A autoimagem diz respeito à percepção que o indivíduo tem de sua aparência e identidade, englobando aspectos físicos, emocionais e simbólicos, que se difere da autoestima, que envolve o valor e o apreço atribuídos a si. A construção da identidade e da sensação de pertencimento nos ambientes em que está inserido, será influenciada pela autoimagem que o indivíduo possui. (Oliveira; Machado, 2021)

Essa percepção, contudo, não se forma de maneira isolada, mas é influenciada pelos contextos culturais e sociais nos quais a pessoa está inserida. No caso das mulheres negras, a autoimagem é frequentemente atravessada por padrões estéticos eurocêtricos que desvalorizam seus traços e corpos, gerando conflitos internos e afetando diretamente sua autoimagem, tendo em vista que os padrões se distanciam das características apresentadas pelos não-brancos (Costa; Lima, 2023).

Assim, compreender a autoimagem é essencial para analisar os impactos do racismo na forma como essas mulheres se veem e se sentem no mundo.

Como explicado anteriormente, o racismo pode seguir três principais concepções: a individualista, a institucional e a estrutural (Almeida, 2019). Os comentários disfarçados de “conselhos” ou “cuidado” podem ser entendidos como racismo estrutural e estão presentes no cotidiano dessas mulheres desde a infância, moldando a forma como devem se enxergar. Um experimento realizado por Kenneth e Mamie Clark, conhecido como “teste da boneca” é um bom exemplo de como o racismo estrutural afeta a formação de autoimagem. Durante o estudo, crianças negras foram estimuladas a escolher entre duas bonecas, uma branca e outra preta, de acordo com as questões levantadas. Os questionamentos realizados tinham perguntas como: “qual era a boneca mais bonita?” e “qual parecia ser “boa”?” A boneca negra foi frequentemente associada ao “feio” ou “ruim”. Este experimento evidencia como os padrões de estética brancos são internalizados desde a infância, impactando profundamente a construção da autoimagem (Oliveira; Góis, 2025).

Esses padrões são comumente observados em filmes e séries, que reforçam a ideia de que os traços negros muitas vezes não são vistos como belos ou suficientes. Um exemplo é o filme *“Felicidade por um Fio”* (2018), dirigido por Haifaa Al-Mansour, que retrata a trajetória de Violet, uma mulher negra e bem-sucedida que foi ensinada desde criança sobre a importância de ser “perfeita” e somente assim seria aceita socialmente e afetivamente. No filme, a mãe de Violet incentiva ela a acreditar que seus cabelos naturais não são apropriados e que mantê-los alisados seria uma forma de garantir respeito, admiração e amor. Essa situação evidencia o processo de racismo estrutural, que na situação associa a beleza e o valor da mulher negra à sua capacidade de se aproximar dos padrões brancos de feminilidade (Al-Mansour, 2018).

Na situação de Violet, o ambiente familiar foi o ponto de partida para a construção de uma insegurança em relação aos seus traços, levando ela a enfrentar uma crise identitária e questionar a própria imagem, neste ponto foi possível que ela percebesse o quanto sua aparência foi moldada por expectativas externas. As circunstâncias apresentadas na obra se assemelham com a realidade de muitas mulheres, que ao longo de anos, foram incentivadas durante a infância a ter o primeiro contato com químicas para alisamento ou controle do volume do cabelo. Com o tempo, observa-se melhorias em relação a isto, que auxiliaram na mudança de perspectiva relacionadas às características negras. Como o processo de transição capilar, que fez com que diversas mulheres assumissem seu verdadeiro cabelo e abandonassem os alisamentos ou relaxamentos que de certa forma impactaram a sua construção de identidade (Ambrosio *et al.*, 2022).

Vale ressaltar que o cabelo negro começou a ser aceito, mas até nesse contexto existe um padrão adequado de cabelo aceitável, o que no geral é o cabelo cacheado, não o cabelo crespo, já que o cabelo crespo é tido como inferior ao cabelo liso e carrega a ideia de que dá mais trabalho, ou comumente é denominado como “ruim” (Amorim; Aléssio; Danfá, 2021). Ou seja, mesmo com as melhorias, a construção social e as representatividades nem sempre estão presentes para este

público, já que continuam influenciando profundamente a vivência e afetando negativamente a formação da sua autoimagem.

A ausência de representatividades positivas é um ponto que também causa impacto na construção da autoimagem. O acesso as mídias favorece a popularização de padrão rigoroso de beleza, no qual o negro não está inserido como exemplo. Neuza Santos Souza (1983, p. 33) aponta que “É preciso que haja um modelo a partir do qual o indivíduo possa se constituir” e, a partir desse ponto, buscar identificação. Como essa construção acontece para o negro?

O negro de quem estamos falando é aquele cujo Ideal de Ego é 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 (SOUZA, 1983, p. 34).

Se afastar desse ideal branco é um processo que vai necessitar de auto conhecimento e representatividade, não somente dentro dos ambientes em que estas mulheres estão inseridas, mas também nos conteúdos que elas têm acesso. Nesse contexto, a arte configura-se como um grande aliado para o incentivo da valorização da identidade negra, favorecendo o fortalecimento da autoimagem e identidade, além de funcionar como ferramenta de expressão, afirmação e transformação social.

[...] Marginalizado e só, por não ser mais um igual
Incapaz de ver beleza em seu corpo natural
Endeusava o branco por não ser o padrão real
Mas compreendeu que o mundo é seu, tentar nunca faz mal.
(Eu sou, 2018)

O trecho retirado de uma música “Eu sou” do cantor WD (2018), discorre sobre as barreiras e padrões enfrentados para a construção da sua identidade e valorização dos seus traços, trazendo uma reflexão sobre o que é ser negro em uma realidade que adoce e inferioriza, gerando prejuízos à autoimagem. Desse modo, pode-se considerar que antes de se reconhecer completamente, as mulheres negras já são inseridas em situações nas quais precisam lidar com narrativas externas que lhe dizem quem ela deve ser e como deve parecer. Esse processo fragiliza a autoestima e também acaba moldando as dinâmicas de desumanização, como a objetificação, que será discutida no próximo tópico.

3.3 A OBJETIFICAÇÃO DO CORPO NEGRO FEMININO E SUAS REPERCUSSÕES IDENTITÁRIAS

Ao analisarmos a sociedade, é de extrema importância que fatores como o papéis de gênero, raça, classe, entre outros, sejam levados em consideração para compreender o lugar que as mulheres ocupam na pirâmide social. Na sociedade, as mulheres se encontram em uma posição desprivilegiada e subalternizada se comparada aos homens que geralmente estão em vantagem, por exemplo em relação a maiores salários, mesmos quando em exercem cargos que também são desempenhados por mulheres, cargos mais importantes e com maior poder.

Enquanto os homens podem exercer sua liberdade sexual sem serem rotulados negativamente, e muito pelo contrário, eles são considerados “os garanhões”, as mulheres livres sexualmente ainda são taxadas pejorativamente e separadas em categorias como “o que pode ser assumido” ou não (CRP-03, 2013).

O recorte relacionado à delimitação de quem merece afetividade se torna também um recorte racial, quando a mulher negra é vista como uma opção objetificada. Fanon (2008) aponta que a escolha afetiva e a auto-percepção dessas mulheres são moldadas pelo racismo e pela dinâmica colonizador-colonizado. Isso implica que a subjetividade, o desejo e a sexualidade dessas mulheres são configurados por modelos ideológicos internalizados de dominação colonial. Consequentemente, a forma como se percebem e se relacionam, seja sexualmente ou não, é profundamente influenciada por conceitos de valor, beleza e amor que foram criados pela lógica colonial e racista que ainda persistem dentro da sociedade.

Eu juro você vai me pagar, cada lágrima que eu chorei
Eu guardei só pra te dar e você vai beber no inferno
No inferno
Eu sou a preta que tu come e não assume
E não é questão de ciúmes
Tampouco de fé
Por acaso eu não sou uma mulher?
(Ain't I a Woman?, 2020)

A vivência da mulher negra na sociedade é marcada por um contínuo processo de desumanização e objetificação, com raízes no período escravocrata e que persiste até hoje. O trecho retirado da música da Luedji Luna exemplifica e evidencia que em muitos casos o corpo negro é visto como objeto de desejo, mas não digno de amor. Sueli Carneiro (2019, p. 45) afirma que “a mulher negra foi historicamente reduzida à condição de corpo-objeto, submetida tanto à exploração do trabalho quanto à sexual, sendo privada do direito à subjetividade e à plena humanidade.”

Os estereótipos reforçados na sociedade que associam mulheres negras a sinônimos de força sem medidas e à subserviência reforçam a objetificação e a hipersexualização vividas, e isto dificulta o reconhecimento da sua individualidade e de sua capacidade de firmar vínculos afetivos duradouros e saudáveis. Neste sentido, “uma mulher negra terá experiências distintas de uma mulher branca por conta de sua localização social [...]” (Ribeiro, 2017, p. 35).

O convívio social é o meio pelo qual o indivíduo se vê inserido em novas vivências e novos objetivos, logo, é preciso levar em consideração que viver em uma sociedade racialmente desigual, com estruturas de formação ancoradas no racismo, tem forte impacto sobre a maneira como a identidade racial será construída. A socialização tem um papel central, tendo em vista que é a socialização que permitirá que o indivíduo apreenda o mundo ao seu redor, internalizando regras presentes na sociedade, criando sensação de pertencimento em relação aos grupos sociais que está inserido e apreender sua identidade étnico-racial (Santos, 2024). Sem o fortalecimento correto neste período, a construção de sua individualidade e a

valorização de suas características sofrem uma carga negativa que pode trazer prejuízos contínuos.

A maneira como a objetificação atuará será diferente de acordo com o gênero. Bell Hooks (2019) afirma que mesmo considerando que a luta por liberdade tem sido realizada igualmente por homens e mulheres negras, com o passar dos anos os homens conseguiram avançar em muitas esferas, porém incentivaram as mulheres negras a assumirem um papel de subserviência. Ainda nos dias atuais é comum que meninas negras tenham que assumir papéis mais adultos desde muito cedo, associado com essa ideia de “servir”. Essas crianças têm a sua infância retirada e são ensinadas a sempre serem prestativas e fortes, aprendendo a reduzir ou esconder suas dores e sentimentos em defesa de um objetivo maior (Hooks, 2023).

[...] Que vai de graça pro presídio e para debaixo do plástico
e vai de graça pro subemprego
e pros hospitais psiquiátricos
A carne mais barata do mercado é a carne negra
(A carne, 2002)

O trecho da música “A carne” da cantora Elza Soares, apresenta uma mensagem sobre a desvalorização e desumanização direcionada aos corpos negros. Ao longo da música a cantora retrata como o corpo negro é visto de maneira descartável. Quando se trata dos corpos de mulheres negras, essa lógica não é recente, ao longo da história é possível encontrar inúmeros exemplos de desumanização e objetificação. Um bom exemplo seria a história de Sarah Baartman, que foi retirada da África e levada para Inglaterra 1810 para ser exibida como um animal. Baartman deixa de ser enxergada como uma mulher e passa a ser vista como objeto de estudos, com o único objetivo de saciar a curiosidade e a fantasia branca sobre as representações de corpos negros como algo exótico (Sathler; Oliveira, 2023).

Os preconceitos e estigmas construídos ao longo dos anos, desde o período da escravidão ainda perduram até os dias atuais, trazendo a objetificação do corpo da mulher negra que é “boa de cama”, mas nunca vai servir para algo além disso. A objetificação do corpo da mulher negra pode ser observada como uma herança muito reforçada pelas mídias, que até pouco tempo atrás somente retratava a mulher negra na TV em época de carnaval e sempre sendo retratada com corpos esculturais e sexualizados, corpos estes que eram tratados como produtos (Silva, 2024).

Levando em conta esse cenário, é de fundamental importância analisar de que modo as produções culturais e artísticas atuam nesse contexto, além de compreender se esse cenário cultural pode agir como uma forma de ressignificar os estereótipos e preconceitos direcionados a população negra, buscando por meio da representatividade criar a valorização necessária para identidade negra.

3.4 PRODUÇÕES CULTURAIS E ARTÍSTICAS COMO DISPOSITIVOS SIMBÓLICOS DE REPRESENTATIVIDADE E RESSIGNIFICAÇÃO

A busca constante por referências relacionadas à autoestima e à estética negra tem sido fortemente influenciada pelas novas produções culturais. Artistas negros

desempenham um papel crucial na construção de uma nova visão das características físicas, que historicamente são excluídas dos padrões de beleza. Baco Exu do Blues (2022) é um exemplo para se pensar nessa nova visão, ele traz em sua música “Autoestima” a percepção de que a valorização da estética negra está ocorrendo de maneira tardia, por conta da longa história de exclusão dos padrões tradicionalmente brancos de beleza, porém ganhou impulso de maneira repentina, devido a visibilidade de movimentos culturais que se distanciam do eurocentrismo. Embora os traços e características não tenham mudado, atualmente a beleza passou a ser socialmente reconhecida, e este um dos pontos que Baco ressalta em alguns trechos da música como “a moda mudou de gosto e agora querem que eu entenda seu afeto”, que mostra a dificuldade para compreender e aceitar essas mudanças.

A mudança na percepção da estética negra impacta de forma significativa a maneira como as mulheres negras são retratadas na cultura e enxergadas socialmente, afastando-se de um olhar que historicamente é marcado pela objetificação quando direcionado a este público. O crescimento da representatividade no campo das artes e da cultura tem papel crucial na mudança de perspectiva e na construção de influências positivas. Esse processo configura-se como um instrumento sólido e fundamental para a construção de caminhos voltados à valorização da estética negra, contribuindo significativamente para o fortalecimento da autoestima e autoimagem, além de colocar o corpo negro em evidência mas de uma maneira que se distancia da objetificação. As representatividades construídas nesse processo atuam como um ponto de partida para combater o padrão eurocêntrico, tendo em vista que fornece exemplos claros de que o belo vai muito além do “branco”. Produções artísticas, como a música e o cinema, oferecem um canal de experiências compartilhadas, o que favorece diálogos em relação a diversos temas, incluindo raça, gênero e classe (Hooks, 2023).

Nesse sentido, quando mulheres negras se veem retratadas de forma digna, complexa e esteticamente valorizada, essas imagens funcionam como instrumentos de identificação, além de permitir a ressignificação dos sentimentos direcionados a si mesmas. Características antes alvo de discriminação, como cabelo crespo, pele retinta e traços ampliados, passam a ser vistas como sinônimo de potência e força, símbolos de uma resistência, trazendo um efeito positivo na autoestima da mulher negra (Queiroz, 2019).

Outras produções podem ser destacadas como movimento de afirmação da estética e identidade negra. O poema “Gritaram-me negra” de Victoria Santa Cruz, aborda sobre o processo de tomada de consciência racial, no qual uma mulher negra inicialmente passa a dor e a rejeição de ter sua cor e seus traços apontados como algo negativo, porém ao longo do poema, o sentimento é ressignificado, dando lugar ao empoderamento e ao orgulho. No poema é apresentado como o racismo diminui e inferioriza, mas também mostra como a reconexão e a aceitação da sua identidade racial pode ser um forte incentivo para ganhar voz e afirmar sua dignidade. Victoria (1960) afirma em seu poema que:

De hoje em diante não quero

alisar meu cabelo
Não quero
E vou rir daqueles,
que por evitar – segundo eles –
que por evitar-nos algum dissabor
Chamam aos negros de gente de cor
E de que cor!
NEGRA
E como soa lindo!
(Cruz, 1960)

Tais versos reforçam a ideia de assumir-se negra como uma forma de resistência. Atualmente, a inserção de influenciadoras, atrizes, cantoras, entre outros ambientes no qual a mulher negra ganhou destaque e reconhecimento nas mídias, ampliou os debates sobre o pertencimento da mulher negra e possibilitou o compartilhamento de vivências, o que atua como uma maneira de recuperação da autoestima. Em espaços onde se sentem representadas, o sentimento de adequação e empoderamento é satisfatório e aumenta consideravelmente a autoestima (Garreto *et al.* 2023). Nesse sentido, é possível observar uma mudança positiva, e gradual, em relação a beleza e a estética negra, ainda na série *Colin in black and white*, o narrador faz uma análise sobre esse crescimento e aponta:

“Apesar da mídia estar saturada com imagens negativas dos negros, as ideias sobre beleza estão mudando. Em 2019, pela primeira vez na história, todas as grandes misses do mundo eram negras. Talvez eles não quisessem que enxergássemos nossa beleza, porque sabiam que, se isso acontecesse, se controlássemos nossa própria narrativa, seríamos invencíveis.”

(Colin Kaepernick, 2021)

A reflexão apresentada por Colin (2021) reforça que o reconhecimento da própria beleza, valor próprio e identidade se torna um ato de enfrentamento à desumanização sofrida ao longo da história. Diante disto, é necessário compreender que essas melhorias não resolvem todas as questões, são avanços porém a luta continua e precisa ser cada vez mais visibilizada. O reconhecimento e a valorização da beleza negra se apresenta como um passo inicial de um caminho que deve buscar ampliar também as oportunidades e a redução de desigualdades.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos materiais analisados, torna-se evidente que a construção da autoestima de mulheres negras deve ser compreendida de maneira mais ampla e sempre considerando o contexto em que esta mulher está inserida, ou seja, sempre se deve considerar o contexto social, histórico e cultural no qual as mulheres negras estão vinculadas. O legado de racismo estrutural que atua nas dinâmicas sociais e na formação da autoimagem perpassa as vivências dessas mulheres e afeta no sentimento de pertencimento e na forma como são percebidas ao longo da sua vida.

As discussões apresentadas mostraram que a objetificação dos corpos negros continua sendo um dos elementos mais importantes para compreender as

dificuldades enfrentadas por mulheres negras no desenvolvimento de uma autoestima saudável e na construção de suas relações, tendo em vista que desde o período colonial até os dias atuais o racismo atua de maneira significativa na construção dessa imagem relacionada ao corpo negro.

Outro ponto relevante do estudo foi compreender como a falta de representações positivas faz com que a construção da autoestima seja prejudicada, de maneira a impactar e internalizar discursos que fazem as mulheres negras questionarem sua beleza, duvidarem de sua capacidade e até mesmo de seus relacionamentos. A objetificação, que deve ser entendida não somente como sexualização, mas como redução do papel da mulher negra a uma função subserviente, contribui para que a percepção de valor próprio seja fragilizada, colocando-se em um local no qual acredita não merecer ou não ser digna de cuidados.

Por fim, o artigo apresenta o outro lado dessa questão, evidenciado movimentos de ressignificação e fortalecimento da estética negra. Destacam-se produções artísticas que agregam com representações positivas na mídia desempenham um papel crucial na desconstrução da objetificação, na reconstrução da autoimagem e na afirmação de uma identidade negra que não se submete ou está relacionada somente às narrativas opressoras.

REFERÊNCIAS

A carne. Intérprete: Elza Soares. Compositores: Seu Jorge; Marcelo Yuka; Ulisses Cappelette. In: Do cóccix até o pescoço. Maianga Discos, 2002. (4 min).

Ain't I a Woman? Intérprete: Luedji Luna. Compositores: Luedji Luna; Ravi Landim In: Bom mesmo é estar debaixo d'água. Bom Som, 2020. 1 faixa sonora digital (3 min 45 s).

ALMEIDA, Silvio. **Racismo estrutural**. São Paulo: Pólen, 2019.

Autoestima. Intérprete: Baco Exu Do Blues. Compositor: Baco Exu Do Blues. In: QVVJFA, 2022. 1 faixa sonora digital (2 min 53 s).

AMBROSIO, L.; FONSECA, L. G.; ANDRADE, A. B. F.; SOUZA, D. P.; SILVA, C. R. **CABELOS CRESPOS, TRANÇAS E BLACK POWER: REFLEXÕES SOBRE O ADOECIMENTO DE MULHERES NEGRAS, AUTOESTIMA E EMPODERAMENTO**. Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/as (ABPN), [S. l.], v. 14, n. 39, p. 453–477, 2022. Disponível em: <<https://abpn.emnuvens.com.br/site/article/view/1274>>. Acesso em: 01 jun. 2025.

AMORIM, C. L. R. DE .; ALÉSSIO, R. L. DOS S.; DANFÁ, L.. **MULHERES NEGRAS E CONSTRUÇÃO DE SENTIDOS DE IDENTIDADE NA TRANSIÇÃO CAPILAR**. Psicologia & Sociedade, v. 33, p. e224920, 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/dRypKk7v87mgYDxSWHqYt5f/?lang=pt>>. Acesso em: 25 de nov. 2025.

ARONSON, Elliot; WILSON, Timothy D.; AKERT, Robin M. **Psicologia social**. 8. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2015.

BERCHT, Ana Maria; COSTA, Ângelo Brandelli. **Teoria da objetificação: aplicabilidade em uma amostra no Rio Grande do Sul/Brasil**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 39, e39412, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/tCtXG6cCT6ZdJzQV3KDsr7w/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 28 nov. 2025.

CARNEIRO, Sueli. **Escritos de uma vida**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

COLIN IN BLACK & WHITE. Créditos: Colin Kaepernick. Direção: Ava DuVernay; Matthew J. Lloyd; Jessica Hernández. Netflix, 2021. Minissérie(6 episódios, 35 min cada). Disponível em: <<https://www.netflix.com/br/title/80244479>>. Acesso em: 29 nov. 2025.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DA BAHIA – CRP-03. Grupo de Trabalho Relações de Gênero e Psicologia – GTRGP. **Gênero na Psicologia: articulações e discussão**. Salvador: CRP-03, 2013. 200 p. Disponível em: <http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/pt/Acervo_files/genero_na_psicologia.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2025.

COSTA, Ana Caroline Alves da; LIMA, Aline Venceslau Vieira de. **Autoimagem e representatividade da pessoa negra nas redes sociais**. Psicologia e Saber

Social, [Rio de Janeiro], v. 1, pág. 225-252, 2023. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/psi-sabersocial/article/view/89195/53040>>. Acesso em: 25 nov. 2025.

CRUZ, Victória Santa. **Gritaram-me negra**. Disponível em: <<https://ulfa.org.br/me-gritaram-negra-poema-de-victoria-santa-cruz/>>. Acesso em: 25 nov. 2025.

DORSA, A. C.. **O papel da revisão da literatura na escrita de artigos científicos**. Interações (Campo Grande), v. 21, n. 4, p. 681–683, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/inter/a/ctsj4sLz6CkZYQfZWBS4Lbr/?format=html&lang=pt>>. Acesso em: 22 nov. 2025

EU SOU. Intérprete: WD. Compositor: W. Duarte. *In*: Eu sou. Gravadora WDOOFICIAL, 2018. Faixa(4 min)

FELICIDADE por um fio. Direção: Haifaa al-Mansour. Produtora: Netflix, 2018. Roteiro: Haifaa al-Mansour, Cee Marcellus, Adam Brooks. Indicações: Prêmio NAACP Image de melhor atriz no cinema, NAACP Image Award de Melhor Filme Independente. Disponível em: <<https://www.netflix.com/search?q=felicidade%20por%20um%20fio&jbv=80189630>>. Acesso em: 20 out. 2025

FANON, Frantz. **Pele negra máscaras brancas**. Salvador: Editora Da Universidade Federal Da Bahia, 2008.

GARRETO, Regina Guimarães; SILVA, Cleide Cristine O.; SILVA, Heloisa Fernanda Vieira; COUTO. **A CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA DAS MULHERES NEGRAS: GÊNERO, RACISMO E AUTOESTIMA**. Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, Belo Horizonte, v. 8, n. 16, p. 13–29, 2023. Disponível em: <<https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/view/26114>>. Acesso em: 28 nov. 2025.

HOOKS, Bell. **Cinema vivido: Raça, classe e sexo nas telas**. São Paulo. Editora Elefante, 2023.

LANE, Silvia. **O que é psicologia social**. São Paulo, SP. Brasiliense, 2006

MENEZES, M.; MENDES, L.. **O silêncio, o silenciamento e o silêncio cúmplice como mecanismos de perpetuação do racismo nas organizações**. Cadernos EBAPE.BR, v. 21, n. 6, p. e2022–0233, 2023. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cebape/a/DVm8WLkRTtXX3GkWWJFzxfy/?lang=pt>>. Acesso em: 21 de nov. 2025

OLIVEIRA, M. R. DE.; MACHADO, J. S. DE A.. **O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 7, p. 2663–2672, jul. 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/JJ44yNWrlNvgVKknD3RPQkk/?format=html&lang=pt>>. Acesso em: 23 de nov. 2025

SANTOS, I. N. DOS . et al.. **O racismo estrutural e seu impacto na saúde do adolescente afrodescendente brasileiro**. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 34, p. e34025, 2024. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/physis/a/9CFf4t8LsckS8nsh9dmKLHb/>>. Acesso em: 21 out. 2025.

SOUZA, Neusa santos. **Tornar-se negro ou As vicissitudes da identidade no negro brasileiro em ascensão social**. Rio De Janeiro. RJ. Ed. Graal, 1983.

QUEIROZ, Rafaele Cristina de Souza. **Os efeitos do racismo na autoestima da mulher negra**. *Cadernos de Gênero e Tecnologia*, v. 12, p. 213-229, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/cgt/article/viewFile/9475/6467>>. Acesso em: 27 out. 2025.

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

ROTHER, E. T.. **Revisão sistemática X revisão narrativa**. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. v–vi, abr. 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?lang=pt>> Acesso em: 22 nov. 2025.