

## **ENTRE ESTIGMAS E EXISTÊNCIA: SAÚDE MENTAL DA MULHER NEGRA E RACISMO ESTRUTURAL NA SOCIEDADE BRASILEIRA**

Andreia da Silva Mathias<sup>1</sup>  
Vanessa Silveira de Brito<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este artigo tem como objetivo refletir sobre os impactos da herança de estigmas ancestrais na experiência subjetiva da mulher negra, com ênfase nos atravessamentos históricos, sociais e raciais que influenciam sua saúde mental. A partir de uma perspectiva interseccional, fundamentada no referencial da Psicologia Social Crítica — especialmente nos aportes de Neuza Souza — e em diálogo com autoras como bell hooks, analisa-se como estereótipos, solidão afetiva e o sentimento de não pertencimento atravessam a constituição identitária dessas mulheres. O texto propõe uma discussão sobre os efeitos subjetivos desses marcadores e a urgência de práticas comprometidas com o cuidado em saúde mental sensível à realidade da população negra, especialmente das mulheres.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Mulher Negra; Racismo Estrutural.

## **BETWEEN STIGMA AND EXISTENCE: BLACK WOMEN'S MENTAL HEALTH AND STRUCTURAL RACISM IN BRAZILIAN SOCIETY**

**ABSTRACT:** This article aims to reflect on the impacts of the ancestral legacy of stigma on the subjective experience of Black women, with an emphasis on the historical, social, and racial factors that influence their mental health. Based on an intersectional perspective and grounded in the framework of Critical Social Psychology — especially the contributions of Neuza Souza and bell hooks — this study analyzes how stereotypes, affective loneliness, and the feeling of non-belonging shape the identity formation of these women. The text proposes a discussion on the subjective effects of these markers and highlights the urgency of mental health care practices committed to the reality of the Black population, especially Black women.

**Keywords:** Mental Health; Black Women; Structural Racism.

<sup>1</sup> Graduada em Psicologia e professora da prefeitura municipal do Rio de Janeiro. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8194-057X>

<sup>2</sup> Doutora em Memória Social pela UNIRIO, mestra em Educação, Comunicação e Cultura pela UERJ e graduada em Psicologia pela PUC-Rio. Psicóloga da Prefeitura Municipal de Itaguaí/RJ e docente do curso de Psicologia da Uniabeu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1949-3493>

## INTRODUÇÃO

A saúde mental da mulher negra é significativamente afetada por múltiplos fatores, dentre eles raça, gênero e classe social. Para uma melhor compreensão de como isso ocorre, reflitamos brevemente a respeito do que é o racismo estrutural a partir da história da sociedade brasileira que teve origem com os nativos vendo suas terras sendo exploradas pelos portugueses. Em seguida, os negros africanos foram vítimas de diáspora e presenciaram a tentativa de apagamento de sua cultura e sua história, assim como tiveram suas narrativas distorcidas pelos europeus, resultando na perda de sua humanidade e identidade, o que trouxe consequências negativas longínquas a toda comunidade negra.

Segundo Almeida (2019), o racismo é estrutural e estruturante inclusive das relações sociais e é definido por seu caráter sistêmico. Não se tratando, apenas de um ato discriminatório isolado ou de um conjunto de atos, mas de um processo em que condições de subalternidade e de privilégio que se distribuem entre grupos raciais se reproduzem nos âmbitos da política, da economia e das relações cotidianas. E não pode ser visto como uma patologia social, pois é estrutural, ou seja, o racismo é regra e não exceção.

O enraizamento do racismo nas estruturas sociais, políticas e econômicas na sociedade nem sempre é perceptível por todos. Muitas vezes se manifesta com sutileza e quase de forma invisível e isso o torna, mais facilmente, integrante da vida cotidiana das pessoas, sendo normalizado tanto para quem pratica como para quem sofre o racismo sistêmico. Isso envolve desigualdades sociais nas áreas da saúde, educação, emprego, moradia, justiça, entre outros direitos básicos essenciais. O racismo estrutural atinge o estado psicológico da comunidade negra, que é o alvo dessa discriminação sistêmica. Os danos podem ser profundos e duradouros, pois acumulam-se ao longo do tempo, podendo afetar a saúde mental, o bem-estar socioemocional e a autoestima dessas pessoas.

A exposição contínua a microagressões, experiências com repetidas desigualdades, discriminações e preconceitos raciais, podem levar a internalização de crenças que culminarão num aumento de estresse crônico e do trauma racial, resultando em transtornos emocionais. Muitas vezes, a persistência das barreiras estruturais faz com que essas pessoas se sintam constantemente impedidas de avançar, como se os obstáculos impostos pelo racismo estrutural fossem intransponíveis, independentemente de seus esforços Para Souza (1983), são situações como essas que se manifestam, clinicamente, como sentimentos de inferioridade, de culpa, depressão e defesa fóbica – afetos e atitudes

que definem a identidade do negro em ascensão social.

Desse modo, quanto mais se enfrenta o racismo estrutural cotidianamente, desenvolve-se uma série de efeitos como, por exemplo, sentimentos de incapacidade, frustrações e não pertencimento de pessoas pertencentes a grupos minorizados racialmente – ou seja, que sofrem os efeitos de uma estrutura social que atribui privilégios a determinados marcadores raciais em detrimento de outros – fazendo com que duvidem de suas próprias realizações e acreditem que não são merecedoras do sucesso, devido às mensagens negativas internalizadas sobre sua raça. Essa sensação pode levar ao isolamento social.

Partindo dessa breve exposição do que abarca o conceito de racismo estrutural e seus respectivos efeitos, a seguir nos aprofundaremos ainda mais nos impactos que o racismo estrutural traz, especificamente para a saúde mental da mulher negra. O primeiro tópico, intitulado “Mulher negra: seus estigmas e estereótipos ancestrais”, problematiza a forma como a mulher negra tem sido historicamente percebida pelas estruturas sociais brasileiras marcadas por relações raciais hierarquizadas e heranças coloniais. Os chamados estereótipos ancestrais – entendidos aqui como construções raciais cristalizadas ao longo da história e transmitidas entre gerações, conforme discutido por Souza (1983) – evidenciam a persistência de imagens de inferiorização que afetam a subjetividade dessas mulheres até os dias atuais. Já o segundo tópico, intitulado “A solidão e a dor do não pertencimento da mulher negra”, aborda de forma sensível o impacto profundo que as experiências enfrentadas por mulheres negras têm em sua saúde mental. Para finalizar o artigo é realizada uma reflexão sobre a pertinência de pesquisar, conhecer, se atentar e cuidar da saúde mental da mulher negra.

## **MULHER NEGRA: SEUS ESTIGMAS E ESTEREÓTIPOS ANCESTRAIS**

Os estigmas e estereótipos ancestrais são construções históricas que influenciaram profundamente as percepções e o tratamento da sociedade em relação às mulheres negras. Esses estereótipos são perpetuados de diversas formas, refletindo preconceitos e discriminações enraizados, desde os processos de colonização e escravização no Brasil até o presente, especialmente devido à colonização, à escravidão e aos sistemas de opressão racial. (Souza, 1983).

A escravidão impôs uma lógica de negação da humanidade das pessoas negras, operando pela objetificação e pelo apagamento simbólico de suas identidades e culturas, as retratando como propriedades. Para Souza (1983), os colonizadores escravocratas estabeleceram os espaços das pessoas negras dentro da sociedade: “A sociedade escravista, ao transformar o africano em escravo, definiu o negro como raça, demarcou o seu lugar, a maneira de tratar e ser tratado, os padrões de interação com o branco e instituiu o paralelismo entre cor negra e posição social inferior” (Souza, 1983, p. 19).

Além disso, hooks<sup>3</sup> (2019) explica que a supremacia branca racista acredita ter o direito e o poder, inclusive de controlar o olhar negro: “Numa sociedade supremacista branca, as pessoas brancas podem imaginar ‘seguramente’ que são invisíveis para as pessoas negras, uma vez que o poder que garantiram historicamente [...] concedeu-lhes o direito de controlar o olhar negro” (hooks, 2019, p. 252). O estigma negro de inferiorização ainda persiste e influencia a forma como essas construções históricas moldaram as percepções e o tratamento das mulheres negras, por isso, se perpetuam de diferentes formas na cultura brasileira e nas interações sociais, conforme Souza (1983) elucida a passagem a seguir:

A definição inferiorizante do negro perdurou mesmo depois da desagregação da sociedade escravocrata e da sua substituição pela sociedade capitalista, regida por uma ordem social competitiva. Negros e brancos viam-se e entreviam-se através de uma ótica deformada consequente à persistência dos padrões tradicionalistas das relações sociais. O negro era paradoxalmente enclausurado na posição de liberto: a ele cabia o papel do disciplinado – dócil, submisso e útil – enquanto o branco agia com o autoritarismo, por vezes paternalista, que era característico da dominação senhorial (Souza, 1983, p. 20-21).

Em decorrência da suposta supremacia branca sobre pessoas negras, Souza (1983) explica que: “O sujeito já não mais tenta converter o corpo negro em corpo branco. Contenta-se em renegar o estereótipo do comportamento negro, copiando e assumindo um estereótipo de comportamento que pensa ser propriedade exclusiva do branco e em cuja supremacia acredita” (Souza, 1983, p. 11).

Souza (1983) continua expondo o quanto o racismo projeta no sujeito negro o desejo de seu corpo no ideal branco, na mesma proporção que passou a rejeitar o seu próprio corpo e identidade:

O racismo esconde assim seu verdadeiro rosto. Pela repressão ou persuasão, leva o sujeito negro a desejar, invejar e projetar um futuro identificatório antagônico em relação à realidade de seu corpo e de sua história étnica e pessoal. Todo ideal identificatório do negro converte-se, desta maneira, num ideal de retorno ao passado, onde ele poderia ter sido branco, ou na projeção de um futuro, onde seu corpo e identidade negros deverão desaparecer (Souza, 1983, p. 5).

Durante a época da escravidão, a estrutura familiar das mulheres negras era desarticulada devido à separação forçada de seus familiares, além de serem objetificadas e exploradas sexualmente pelos colonizadores.

Tal contexto histórico contribuiu para o estigma contemporâneo em torno da maternidade negra, resultando em preconceitos e estereótipos negativos associados à ideia de mães solteiras ou famílias monoparentais, aumentando a marginalização social. Essa prática resultou na perpetuação do estigma da hipersexualização com estereótipos que as associam a figuras lascivas e promíscuas, tendo seus

<sup>3</sup> Gloria Jean Watkins é o nome de batismo de bell hooks. A escolha do pseudônimo é uma homenagem a sua bisavó Bell Blair Hooks, conhecida dentro da família pela sua coragem de dizer a verdade. bell hooks quer reivindicar esse legado, já que desde a infância também gostava de expressar suas ideias. (De Almeida, 2021). bell hooks emprega seu nome em letra minúscula como posicionamento político que busca romper com as convenções linguísticas e acadêmicas, dando enfoque ao seu trabalho e não a sua pessoa. O presente texto respeita a escolha da autora (Furquim, 2019, p. 11-23).

corpos objetificados e animalizados, desvalorizando, assim, suas imagens, identidades e subjetividades.

Dessa maneira, mulheres negras deixam de ser vistas para além de suas aparências físicas. De acordo com Souza (1983): “A superpotência sexual é mais um dos estereótipos que atribui ao negro a supremacia do biológico e, como os da resistência física e ‘sensibilidade privilegiada’, reafirma a representação de animalidade no negro, em oposição à sua condição histórica, à sua humanidade” (Souza, 1983, p. 31). Segundo Souza (1983), o racismo faz com que as pessoas negras percam o prazer sobre seus próprios corpos e tenham seus pensamentos ceifados:

O racismo que, através da estigmatização da cor, amputa a dimensão de prazer do corpo negro, também perverte o pensamento do sujeito, privando-o da possibilidade de pensar o prazer, e do prazer de funcionar em liberdade. O pensamento do negro é um pensamento sitiado, acuado e acossado pela dor de pressão racista. Como consequência, a dinâmica da organização mental é subvertida (Souza, 1983, p. 8).

É muito comum que mulheres negras sejam retratadas como agressivas e raivas, animalizando suas atitudes e sentimentos. Esses estigmas são baseados em estereótipos raciais que perpetuam a ideia de que as mulheres negras são propensas à violência, o que pode levar a preconceitos no ambiente profissional, na escola, na universidade e nas interações sociais de uma maneira em geral, em situações de confronto. De certa forma, é uma maneira de excluir as mulheres negras de ambientes que, supostamente, não são feitos para elas.

Durante séculos, os padrões de beleza foram definidos de acordo com padrões eurocentrados, contribuindo para a marginalização das características naturais das mulheres negras, como textura do cabelo, cor da pele e traços negroides. Por conta disso, essas mulheres sofrem pressões significativas que afetam sua autoestima e aceitação pessoal, as levando a alisarem ou cobrirem seus cabelos para se enquadrarem aos padrões dominantes de beleza. Para Souza (1983) em *Tornar-se Negro*, há um padrão ideológico discriminatório:

É a autoridade da estética branca quem define o belo e sua contraparte, o feio, nesta nossa sociedade classista, onde os lugares de poder e tomada de decisões são ocupados hegemonicamente por brancos. [...] “o negro é o outro do belo”. É esta mesma autoridade quem conquista, de negros e brancos, o consenso legitimador dos padrões ideológicos que discriminam uns em detrimento de outros (Souza, 1983, p. 29).

No período colonial, as mulheres negras eram frequentemente forçadas a trabalhar em condições desumanas, com jornadas de trabalho extenuantes e de muita exploração. Essa história contribui para o estigma de que mulheres negras são naturalmente fortes, resilientes, capazes de suportar grandes cargas de trabalho e quaisquer adversidades, mesmo à custa da própria saúde física, mental e seu próprio bem-estar. É uma imposição de um estereótipo de que as mulheres negras devem ser subservientes e estar disponíveis para cuidar dos outros, especialmente no contexto doméstico, perpetuando a ideia de que as mulheres negras estão destinadas a papéis servis. E essa narrativa, imposta a essas mulheres, obscurece as lutas e os desafios reais enfrentados, lhes negando a oportunidade de externar vulnerabilidades e

consequentemente, de receber apoio.

Souza (1983) alerta para as consequências da manutenção dessa estrutura: “Resquício do período escravista, em que o negro era a ‘besta de carga’, sua decantada resistência física está associada a um destino mítico que lhe garante a necessária competência para as tarefas árduas” (Souza, 1983, p. 31). No ambiente profissional, as mulheres negras são, geralmente, subestimadas em suas habilidades e enfrentam discriminação salarial, já que de acordo com dados do IPEA: “Em 2022, a renda das pessoas brancas era em média 87% maior que a renda das pessoas negras. A maior distância era entre as mulheres negras e os homens brancos.” São estereótipos que associam tais mulheres à submissão de empregos menos qualificados ou menos prestigiosos, perpetuando desigualdades econômicas. Conforme pode-se observar segundo dados do IPEA acerca do ano de 2022: “Medida pela linha de maior pobreza (R\$6,67 por dia por pessoa), entre as pessoas negras a pobreza era mais que o dobro do que entre as pessoas brancas, 7,4% e 3,1% respectivamente”.

Influenciada por estereótipos raciais, a sociedade coloca mulheres negras numa posição intelectualmente inferior em relação a outras pessoas, limitando suas oportunidades educacionais e profissionais. Isso ocorre porque as mulheres negras são frequentemente associadas a condições socioeconômicas desfavoráveis, alimentando estigmas que as colocam em situações de desvantagem e reforçam a ideia de que a pobreza é intrínseca à identidade negra, assim como a sujeira. Souza (1983) confirma essa informação:

O sujo está associado ao negro: à cor, ao homem e à mulher negros. A linguagem gestual, oral e escrita institucionaliza o sentido depreciativo do significante negro: o “Aurélio”, [...] vincula ao verbete NEGRO os atributos sujo, sujeira, entre dez outros de caráter pejorativo (Souza, 1983, p. 29).

O combate a esses estigmas e estereótipos ancestrais, que resultam em ideias prejudiciais e negativas a mulheres negras, requer uma abordagem ampla e colaborativa que envolva conscientização, educação e mudanças estruturais na sociedade, promovendo equidade de oportunidades e respeito à diversidade, contribuindo para a construção de uma cultura inclusiva. E, para superar esses estigmas e estereótipos ancestrais, é necessária uma compreensão crítica da história e um compromisso contínuo com a promoção da equidade, da justiça e da valorização da diversidade. É imprescindível que o sistema de opressão que perpetua estereótipos seja desmantelado e que pessoas negras tenham consciência do processo ideológico pelo qual atravessam, impedindo o aprisionamento de uma imagem alienada de si, de acordo com a afirmação de Souza (1983):

Ser negro é, além disso, tomar consciência do processo ideológico que, através de um discurso mítico acerca de si, engendra uma estrutura de desconhecimento que o aprisiona numa imagem alienada, na qual se reconhece. Ser negro é tomar posse desta consciência e criar uma nova consciência que reassegure o respeito às diferenças e que reafirme uma dignidade alheia a qualquer nível de exploração (Souza, 1983, p. 77).

A desconstrução de estigmas e estereótipos requer um esforço coletivo que envolva representações positivas e conscientização sobre as formas de discriminação. Para isso, é fundamental desafiar e questionar as narrativas prejudiciais que perpetuam essas ideias de inferiorização da população negra.

## **A SOLIDÃO E A DOR DO NÃO PERTENCIMENTO DA MULHER NEGRA**

A solidão e a dor do não pertencimento da mulher negra são negações de afetividades, com questões intrincadas em raízes profundamente ligadas ao legado do período escravocrata, do colonialismo e do racismo sistêmico. Durante séculos, mulheres negras foram tratadas como propriedades e submetidas a diversas formas de violência, além de serem desumanizadas. Essas histórias de opressões deixaram cicatrizes profundas que persistem até hoje e essa herança contribui para um profundo sentimento de não pertencimento da mulher negra dentro da sociedade, já que muitas vezes são excluídas dos espaços de poder e de influência.

Ao longo da história, as mulheres negras africanas foram submetidas ao processo diaspórico, isto é, foram forçadas a um deslocamento, sendo obrigadas a abandonar suas histórias e tudo o que haviam construído durante suas vivências. Trata-se de um sistema de opressão que deprecia sua humanidade, as relegava a um papel de mão de obra explorada e as objetificava sexualmente, o que resultava em experiências únicas de exclusão e discriminação em diferentes esferas da sociedade, minava sua autoestima e senso de identidade. Essa realidade histórica, social e cultural deixou cicatrizes duradouras, as quais ainda refletem nas experiências contemporâneas dessas mulheres. A mestra em Ciências Sociais, Claudete Alves S. Souza (2008), explica o quanto a trajetória histórica da mulher negra trouxe solidão e dor de não pertencimento para os dias atuais:

Ao me debruçar sobre a historicidade da mulher negra, vejo que sua trajetória, a partir da ruptura diaspórica africana até a contemporaneidade, foi permeada pela solidão. Também sempre foi demarcada por sucessivos revezes nas lutas de resistência contra as políticas de dominação escravagista, de segregação e exclusão social, de assunção unilateral de responsabilidades familiares, de encontros e desencontros dialógicos amorosos na convergência do pertencer ou não pertencer, no direito do ser ou não ser. Senão, observe-se que essa mulher ao chegar ao Brasil, vinha de uma situação totalmente diferenciada, com um livre transitar dentro de uma condição de autonomia e reconhecimento cidadão entre o público e o privado (Souza, 2008, p. 39).

A negação de afetividades imposta à mulher negra escravizada teve profundas repercuções nas gerações subsequentes e faz com que suas descendentes carreguem o peso da exclusão e do sentimento de isolamento, reforçado por narrativas estereotipadas e racistas que continuam perpetuando sua invisibilidade e, como consequência, há uma privação de reconhecimento e de desvalorização da experiência emocional dessas mulheres. Esses estereótipos negativos sempre rotularam mulheres negras

como: "mulher forte", "pau para toda a obra" e/ou "mulher hipersexualizada". Demonstrando, assim, que não bastava escravizá-las como lavadeiras, amas de leite, cozinheiras, arrumadeiras, mucamas dos filhos das mulheres brancas, mas, também, tinham que se apropriar de seus corpos, as obrigando a propiciar prazer aos seus senhores, além de serem submetidas a diversos tipos de violências que resultava numa miscigenação forçada. Era um processo de desumanização de corpos femininos pretos.

As mulheres negras escravizadas, nos séculos seguintes, têm as suas descendentes, em sua maioria, àquelas que continuam cuidando das casas e dos filhos de pessoas brancas. Pouca coisa mudou de lá para cá em questão de inferiorização de pessoas negras. É importante salientar que a hegemonia branca vem se mantendo em posições de comando, enquanto pessoas negras, continuam ocupando posições de comandados. Mulheres negras ainda são a base da pirâmide em diversos indicadores sociais, com os menores salários, piores condições de trabalho, restrição de acesso a serviços básicos, como proteção social, sistema de saúde e condições dignas de moradia (IBGE, 2018), mesmo que sua mão de obra seja essencial para a sociedade. É o que alerta Almeida (2019):

Para entender as classes em seu sentido material, portanto, é preciso, antes de tudo, olhar para a situação real das minorias. A situação das mulheres negras exemplifica isso: recebem os mais baixos salários, são empurradas para os "trabalhos improdutivos" – aqueles que não produzem mais-valia, mas que são essenciais. Por exemplo, as babás e empregadas domésticas, em geral, negras que, vestidas de branco, criam os herdeiros do capital. –, são diariamente vítimas de assédio moral, da violência doméstica e do abandono, recebem o pior tratamento nos sistemas "universais" de saúde e suportam, proporcionalmente, a mais pesada tributação (Almeida, 2019, p. 114).

Davis (2016) vai além, quando levanta a questão de que enquanto mulheres negras assumem dupla jornada, já que são obrigadas a cuidar da casa e dos filhos das famílias brancas para sobreviverem, seus filhos acabam sendo negligenciados. E a sociedade parece não se importar com o futuro de crianças negras, pois antes disso, é necessário garantir os cuidados e o futuro dos herdeiros do capital. As mulheres negras que não recebem afeto, pouco conseguem oferecer afeto e carinho a seus filhos. Acabam transmitindo a eles o sentimento de que se elas não pertencem, consequentemente, eles tampouco pertencerão ou merecerão ocupar lugares que não foram feitos para todos, obviamente, para não negros:

Devido à intrusão adicional do racismo, um vasto número de mulheres negras teve de cumprir as tarefas de sua própria casa e também os afazeres domésticos de outras mulheres. E com frequência as exigências do emprego na casa de uma mulher branca forçavam a trabalhadora doméstica a negligenciar sua própria casa e até mesmo suas próprias crianças. Enquanto empregadas remuneradas, elas eram convocadas a ser mães e esposas substitutas em milhões de casas de famílias brancas (Davis, 2016, p. 250).

Desde a primeira infância, crianças negras se deparam com a solidão de serem excluídas de brincadeiras, de terem dificuldades de criarem laços de amizades e afetos, de encontrarem seus pares nas danças em datas comemorativas, de não se perceberem representadas dentro de espaços escolares

ou em qualquer ambiente que frequentem, de nunca serem escolhidas para participarem de jogos e grupos e acabam se sentindo num não-lugar. Essas crianças, por conta disso, começam a odiar e desprezar suas próprias imagens, na busca incessante de serem aceitas, amadas e de fazerem parte de grupos que percebem afinidades.

A falta de letramento racial familiar pode piorar o processo de aceitação que perpassa a trajetória de crianças negras. No entanto, isso piora na fase da adolescência. A sensação de abandono, o isolamento e a dor do não pertencimento só crescem com a exclusão causada pelo racismo estrutural. Souza (1983), traz um depoimento que exemplifica bem o sentimento de uma criança negra e a dor solidão:

Contavam que (quando era pequena) falava muito sozinha, tinha amigos invisíveis falava muito na frente do espelho, era uma sensação de me sentir, de me reconhecer, de identidade minha. Falava comigo mesma, me achava muito feia, me identificava como uma menina negra, diferente; não tinha nenhuma menina como eu. Todas as meninas tinham o cabelo liso, o nariz fino. Minha mãe mandava eu botar pregador de roupa no nariz para ficar menos chato. Depois eu fui sentindo que aquele negócio de olhar no espelho era um coisa ruim. Um dia eu me percebi com medo de mim no espelho! Tive uma crise de pavor. Foi terrível. Fiquei um tempo grande assim; não podia me olhar no espelho com medo de reviver aquela sensação.” [...] No começo, era o diálogo com o espelho e com os interlocutores imaginários. Imagem comovente da solidão do sujeito face ao ambiente hostil. A entrevistada procura, sozinha, garantir seu direito a uma identidade passível de ser amada. [...] Nasce, então, a dor e a tentativa de forçar o espelho a reproduzir a imagem branca desejada ou, em caso de impossibilidade, a opacificar-se, deixando de refletir imagem negra desprezada (Souza, 1983, p. 15).

Os padrões de beleza estão relacionados aos traços fenotípicamente aproximados aos europeus que excluem mulheres negras e contribuem para a negação de afetividades e para a dor do não pertencimento, além de fazer com que essas mulheres se sintam inadequadas e/ou não merecedoras de amor e carinho. A pressão para se conformar a esses padrões contribui para o sentimento de não pertencimento em diferentes contextos, incluindo ambientes profissionais e sociais. Com isso, a falta de representação e de compreensão das suas experiências únicas contribuem para o sentimento de isolamento. A dor do não pertencimento pode surgir pela falta de diversidade e inclusão.

Em consonância com essa perspectiva, Souza (1983) afirma que: “O sujeito negro quer destruir os sinais de cor do seu corpo e da sua prole” (Souza, 1983, p. 7). Assim, ela reforça que esse sujeito negro construído pelo sentimento de não pertencimento, atravessa o desejo do embranquecimento acreditando ter mais chances de aceitação, mas para isso, almeja destruir todos os seus traços negroides e de seus descendentes. E é por meio de desejos como esses que mulheres negras tentam escapar da solidão que atravessa suas vivências, e que na verdade, significa a ausência de parceria afetivo-sexual estáveis, isto é, não correspondem ao ideal de mulher para se manter um relacionamento duradouro, sendo acompanhado de um sentimento de preterimento.

Mulheres negras são preteridas como candidatas nupciais tanto por homens brancos quanto pelos negros, diferentemente das mulheres brancas, que são cobiçadas por homens brancos e negros. E a miscigenação na sociedade não ocorre, prioritariamente, por conta da mulher negra, pelo contrário, conforme explicação de Berquó (1987):

A miscigenação vem sendo realizada muito mais pela preferência afetiva de homens negros por mulheres brancas ou mulheres de pele clara do que mulheres negras por homens brancos; as mulheres negras (pardas e pretas) são as menos preferidas para uma união afetiva estável pelos homens negros e brancos, perdendo na disputa matrimonial-afetiva para as mulheres brancas; como resultante desta disputa haveria um excedente de mulheres negras solitárias, sem parceiros para contraírem uma união; por outro lado, as negras perfazem maioria (mais de 50%) entre as mulheres solteiras, viúvas e separadas (Berquó, 1987 apud Souza, C., 2008, p. 70).

E, para a Doutora em Psicologia Social, Elisabete Pinto (2004), a cor de uma mulher é capaz de definir o seu estado civil:

São as brancas que compreendem o maior percentual de mulheres casadas; as pretas apresentam o menor percentual; e as pardas um índice intermediário. Ou seja, as chances de união variam de acordo com a cor da mulher. Pirâmide da solidão foi a denominação que a autora deu às seguintes conclusões: as mulheres, em geral, têm menos chances que os homens de ter uma união; a população preta casa mais tarde e com menor intensidade, e o celibato das mulheres pretas é mais acentuado. Os dados quantitativos apresentados permitem detectar alguns fatores que determinam essa situação, como o excesso de mulheres na população branca, o que provavelmente as levaria a competir com as mulheres pardas e pretas no mercado matrimonial (Pinto, 2004, p. 37-38).

A negação de afetividades a mulheres negras resulta no sentimento de solidão. Como consequência, mulheres não-brancas se perpetuam em estado de vulnerabilidade emocional constante, já que não encontram apoio e são as mais preteridas nas relações afetivo-sexuais duradouras. Isso se dá devido à falta de representação positiva, de empatia por parte da sociedade em geral e à perpetuação de estereótipos negativos, resultado do racismo estrutural. As barreiras geográficas, estruturais, econômicas e culturais, dificultam o acesso de mulheres negras aos serviços de saúde mental de qualidade.

Também, há a falta de representações culturalmente sensíveis aos profissionais de saúde mental e a falta de recursos nas comunidades negras, como redes de apoio que possam compartilhar experiências semelhantes, proporcionando um espaço seguro de apoio mútuo. Nesse cenário, os desafios ao atendimento à saúde, de uma forma geral, de pessoas negras, especificamente mulheres negras, são imensos. A Política Nacional de Saúde Integral da População Negra (PNSIPN) tem como objetivo garantir maior grau de equidade na efetivação de direito à saúde, em seus aspectos de promoção, prevenção, atenção, tratamento e recuperação de doenças e agravos transmissíveis e não transmissíveis para este segmento populacional. No entanto, as dificuldades para alcançar tal objetivo são enormes, devido ao fato que o desenvolvimento da sociedade colonial tenha ocorrido com péssimas

condições de vida e trabalho da população negra.

Como destaca Gonzalez (2020), o racismo institucional no Brasil opera de forma sistêmica, naturalizando desigualdades e estruturando práticas sociais que mantêm privilégios para a população branca, enquanto excluem sistematicamente a população negra. O racismo institucional, entendido como a produção sistêmica da segregação étnico-racial nos processos institucionais, manifesta-se por meio de práticas e comportamentos discriminatórios presentes na rotina do trabalho. Essa estrutura coloca pessoas brancas em situação de privilégio quanto ao acesso e aos benefícios oferecidos pelas ações institucionais, enquanto à população negra é negada a igualdade de condição, acesso e permanência.

O contexto histórico, cultural, econômico e social que sustenta esse processo se reflete até os dias atuais nas condições de vida da população negra, resultando em profundas desigualdades educacionais entre pessoas pretas e brancas. Essa desigualdade educacional, por sua vez, impacta diretamente o acesso a outras políticas públicas.

Neste contexto, compreender a saúde mental da mulher negra exige considerar os efeitos históricos e cotidianos da racialização de seus corpos e subjetividades. Não se trata apenas de acessar a clínica do sofrimento individual, mas de reconhecer como o racismo estrutura as possibilidades de reconhecimento, afeto e pertencimento. Assim, os processos de estigmatização não são periféricos à saúde mental, mas constituem sua base de adoecimento, corroborando para que a solidão e a dor do não pertencimento se façam presentes em diversos momentos da vida.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao longo deste artigo, buscou-se refletir sobre os impactos históricos, sociais e subjetivos do racismo estrutural na saúde mental da mulher negra. A análise fundamenta-se no referencial da Psicologia Social Crítica, especialmente nos aportes de autoras negras como Neuza Souza e bell hooks, cujas contribuições permitiram compreender as marcas deixadas pela escravidão, pela discriminação racial e pela solidão afetiva na constituição subjetiva dessas mulheres.

Fica evidente que os últimos séculos brasileiros deixaram um legado de exclusão, violação de direitos e negação de humanidade que repercutem, ainda hoje, no bem-estar psicológico da população negra — em especial das mulheres. Além disso, ressaltou-se a importância de considerar não apenas a raça, mas também o gênero e outros marcadores identitários, entendendo a complexidade interseccional dessas experiências.

Embora este texto não tenha como foco exclusivo a saúde mental da mulher negra, é importante reconhecer que ela ocupa um lugar emblemático no contexto analisado. A mulher negra carrega, em seu

corpo e em sua trajetória, marcas profundas da herança de estigmas ancestrais, sendo atravessada por silenciamentos históricos, racismo estrutural e condições institucionais que impactam diretamente sua saúde subjetiva. Seu sofrimento não pode ser compreendido de forma descolada das estruturas de poder que insistem em negar sua humanidade. Ao trazer a ancestralidade como fio condutor desta reflexão, vislumbra-se também a necessidade de ampliar o olhar sobre as especificidades da vivência da mulher negra, sem perder de vista o enraizamento coletivo e histórico que esse sofrimento carrega.

Diversos aspectos que afetam a saúde mental da mulher negra foram abordados: desde os determinantes históricos e sociais até as pressões culturais e afetivas que impactam sua trajetória. A falta de representatividade nos espaços de cuidado, a escassez de profissionais sensíveis à diversidade cultural e racial e a ausência de políticas públicas efetivas permanecem como barreiras significativas para o acolhimento qualificado dessa população.

Em caráter conclusivo, destaca-se a urgência de abordagens inclusivas e culturalmente situadas na prestação de serviços de saúde mental, reconhecendo que não apenas os aspectos clínicos são fundamentais para o bem-estar dessas mulheres, mas também suas dimensões sociais, afetivas, espirituais e comunitárias. A promoção do autocuidado, da autoestima e da resiliência se apresenta como uma estratégia vital para enfrentar os desafios impostos pelo racismo e pelo não pertencimento.

Revela-se, a partir da análise, que as mulheres negras enfrentam desafios únicos que impactam de forma profunda sua saúde mental e seu bem-estar psicológico. Desse modo, reafirma-se como primordial a ampliação da acessibilidade aos serviços de saúde mental para mulheres negras, de modo que o que se passa dentro de cada uma delas seja acolhido, validado e respeitado — com escuta atenta, compromisso ético na defesa radical dos direitos humanos, da justiça social e do enfrentamento ao racismo.

## REFERÊNCIAS

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

DAVIS, Angela. **Mulheres, raça e classe**. Tradução: Heci Regina Candiani. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2016.

DE ALMEIDA, Mariléa. bell hooks (1952-2021). **Mulheres na Filosofia** (UNICAMP), 2021. Disponível em: <https://www.mulheresnafilosofia.org/>. Acesso em: 31 ago. 2024.

FURQUIM, C. H. de Brito. A pesquisa identitária e o sujeito que pesquisa. **Cadernos de Gêneros e Diversidades**, Salvador, v. 5, n. 1, p. 11-23, jan./mar. 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cadgendiv/article/view/31914/18983>. Acesso em: 1 set. 2024.

GONZALEZ, Lélia. **Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos.** Organização: Flávia Rios; Márcia Lima. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

hooks, bell. **Olhares negros: raça e representação.** Tradução: Stephanie Borges. São Paulo: Elefante, 2019a.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Desigualdades sociais por cor ou raça no Brasil.** 2. ed. Brasília, DF: IBGE, 2018.

IPEA. **IPEADATA: Banco de Dados do Instituto de Pesquisa em Economia Aplicada.** [s.d.]. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/retrato/indicadores/renda-pobreza-e-desigualdade/apresentaca>. Acesso em: 12 out. 2024.

PINTO, Elisabete Aparecida. **Sexualidade na identidade da mulher negra a partir da diáspora africana: o caso do Brasil.** 2004. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2004.

SOUZA, Claudete Alves da Silva. **A solidão da mulher negra: sua subjetividade e seu preterimento pelo homem negro na cidade de São Paulo.** 2008. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2008.

SOUZA, Neuza S. **Tornar-se negro: ou as vicissitudes da identidade do negro em ascensão social.** Rio de Janeiro: Graal, 1983.

**Recebido em:** 27/02/2025

**Aceito em:** 26/05/2025