

# Como romper o ciclo?

A dificuldade em ocupar posições de prestígio e a intersecção entre gênero e raça são evidenciadas em dados de liderança no Brasil. De acordo com o Relatório de Liderança Feminina e Racial da Talenses Group e Insper (2023), as mulheres negras representam apenas 10% dos cargos de liderança, como de coordenadoras, gerentes e diretoras, nas empresas brasileiras. Em contraste, as mulheres brancas ocupam 36,9% dessas posições, e os homens brancos, 45,5%. Essa disparidade materializa o que a psicóloga Winnie Santos descreve: a mulher negra é afastada do "lugar padrão" de inteligência, capacidade e valor, o que gera um impacto direto na construção da autoestima dela.

Para a reconstrução e o fortalecimento da autoestima, são essenciais tanto os caminhos individuais quanto os coletivos. O acesso à terapia e ao cuidado psicológico é vital, mas frequentemente é negado às mulheres negras, como se o sofrimento fosse um privilégio de outros grupos. Por isso, o coletivo é igualmente crucial. "Estar em rodas de conversa, acessar espaços de troca com outras mulheres negras, compartilhar vivências que têm a mesma origem. Criar possibilidades de acolhimento e fortalecimento", acrescenta.

Ter autoestima, para a mulher negra, é a chave para o enfrentamento e a reivindicação do seu espaço. Do ponto de vista psicosocial, reforçar a autoestima dá ferramentas para o enfrentamento, permitindo que ela se posicione e dispute espaços. "Pessoas brancas têm o

Arquivo pessoal



**"Ter autoestima é ter fôlego para existir nesses ambientes, para não ceder ao apagamento e para seguir ocupando espaços que deveriam ser acessíveis a todas"**

Winnie Santos, psicóloga

privilegio de simplesmente existir, ocupar espaços sem ter que legitimá-los. A mulher negra, por outro lado, precisa reivindicar a possibilidade de estar. Ter autoestima é ter fôlego para existir nesses ambientes, para não ceder ao apagamento e para seguir ocupando espaços que deveriam ser acessíveis a todas", conclui Winnie.

Para a psicóloga e psicanalista Ana Luísa Coelho, romper esse ciclo exige localizar o racismo como parte central do cuidado psicológico. "Não é uma questão individual. É uma estrutura", diz. A psicóloga defende políticas públicas específicas, formação antirracista de profissionais de saúde e acolhimento emocional como estratégia de reparação histórica. Patrícia Santos, fundadora do EmpregueAfro, reforça que as empresas têm papel fundamental. "É preciso patrocinar trajetórias, rever padrões internos, criar espaços seguros,

onde demonstrar vulnerabilidade não seja punição."

Sandra, Annelise e Adélia, cada uma à sua maneira, mostram que o caminho passa também por cultivar espaços onde mulheres negras não precisem ser fortes para existir. As três personagens têm idades, trajetórias e universos diferentes. Mas, quando suas vozes se encontram, revelam um elo profundo: o peso de serem vistas antes como força do que como mulheres.

Sandra resume o sentimento. "Entender que somos gente, somos humanas. Nossa força vem de muito sofrimento, humilhação e da busca de entender que também somos capazes. Minha pele não transmite horror." A frase sintetiza a tensão entre orgulho e exaustão que atravessa tantas. E é aí que a frase da autora Bell Hooks, citada por Ana Luísa, faz sentido como farol: "Cuidar de nós mesmas, mulheres negras, é um ato político".

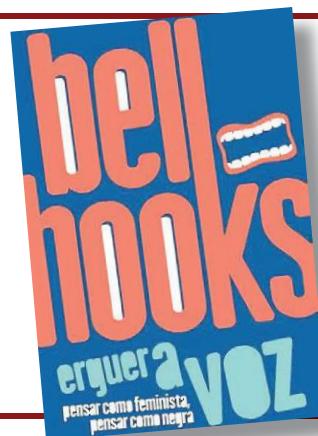
## TRÊS LIVROS PARA SABER MAIS SOBRE AS MULHERES NEGRAS



Quarto de despejo:  
diário de uma favelada,  
de Carolina  
Maria de Jesus



Por um  
feminismo  
afro-latino-  
americano,  
de Lélia  
Gonzalez



Erguer a voz:  
pensar como  
feminista,  
pensar como  
negra,  
de bell hooks