

Eu, mulher: oficina de escrivência e expressão terapêutica para mulheres negras

Pamela da Silva Teixeira de Souza

Orientadora: M^a Ana Paula Mesquita

Co Orientadora: Rosemar de Jesus Lago

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21138262>

Resumo: O trabalho apresenta um relato de experiência sobre uma oficina terapêutica voltada ao desenvolvimento da autoestima de mulheres negras, através do autoconhecimento, fundamentada em perspectivas afrocentradas e decoloniais. Parte-se do entendimento de que, os impactos do racismo atravessam a subjetividade e a saúde mental dessa população, exigindo práticas psicológicas contextualizadas. A intervenção, intitulada “Escrivência e Expressão”, foi realizada em dois encontros presenciais com mulheres negras adultas, em formato de grupo terapêutico. As atividades envolveram escrita, colagens, desenhos, oralidade e uso de referências simbólicas afrocentradas, com foco na expressão de sentimentos, identidade e pertencimento. Os registros das falas e produções das participantes foram analisados qualitativamente por meio de análise temática. Os resultados apontam que o espaço coletivo favoreceu a expressão de experiências silenciadas, a elaboração psíquica e o fortalecimento de vínculos, contribuindo para a construção de novos sentidos sobre si. Observou-se que a autoestima emerge também do processo relacional, vinculado ao reconhecimento e à experiência coletiva. Conclui-se que a adoção de práticas terapêuticas, alinhadas a epistemologias não hegemônicas, revela-se como uma importante estratégia de cuidado em saúde mental.

Palavras-chave: Autoestima. Mulheres Negras. Saúde Mental. Decolonialidade. Intervenção Grupal.

Introdução

A população negra em diáspora foi historicamente vitimizada pelo racismo e pelas consequências da escravização que juntamente com as tentativas de apagamento de suas vidas e culturas (epistemicídio), fizeram com que a autoestima e autoimagem permaneçam afetadas ainda nos dias de hoje (Mbembe, 2018). Soma-se a isso o não se reconhecer nas posições de poder, a possibilidade de sofrer racismo diariamente, o disparate socioeconômico, os índices de violências mais altos e ao fazer o recorte de gênero, as mulheres negras são as maiores vítimas de violência obstétrica e doméstica,

são atravessadas pelo machismo, sexismo e racismo, trazendo a perspectiva da interseccionalidade (Akotirene, 2019). Sendo assim, não há como negar que do ponto de vista psicológico, todos esses atravessamentos causam impactos diretos na saúde mental dessas pessoas.

A racionalidade eurocêntrica estabeleceu um modelo universal de sujeito baseado no homem branco europeu, hierarquizando a humanidade de maneira a inferiorizar e deslegitimar o que não se encaixa nesse modelo (Quijano, 2005). Sendo assim, será possível uma ciência neutra que não perpetue estereótipos e violências contra a população negra? Racistas utilizaram a ciência para justificar violência, segregação e desumanização de pessoas negras, cabe ressaltar aqui que o eugenismo nasceu como ciência.

Segundo Diwan (2007), a eugenia criada por Francis Galton, no final do século XIX, defendia o aprimoramento da espécie humana por meio do controle reprodutivo, estimulando a reprodução dos indivíduos considerados aptos e restringindo aqueles considerados inaptos. A história da eugenia mostra que a ciência não é imparcial, podendo ser utilizada como instrumento de legitimação de violências, exclusões e hierarquizações sociais. Ter este discernimento fundamenta a necessidade de outras formas de fazer ciência e produzir psicologia, comprometida com os direitos humanos, com a pluralidade de saberes e com epistemologias afrocentradas e decoloniais, práticas que não reproduzam violências, mas promovam autocuidado e dignidade social (Schwarcz, 1993).

A hegemonia oriunda do norte global dos estados unidos e da Europa dita toda produção cultural e intelectual que chega até nós, sul global, especialmente África e Américas, Central e do Sul (Galeano, 1971). Diante dessa monocultura imposta explícita e implicitamente, nossas referências e possibilidades acabam ficando limitadas e pouco representativas. Quando pensamos na ciência psicológica podemos lembrar de: Freud, Skinner, Piaget, porém, no contexto afro-diaspórico temos também grandes nomes que elucidaram questões igualmente ou até mais pertinentes para o nosso recorte em questão, entre esses nomes temos: Conceição Evaristo, Frantz Fanon, Neuza Santos Souza, Lélia Gonzalez, Ramón Grosfoguel, entre outros. (Fanon, 2008; Quijano, 2005; Gonzalez, 2020)

Ao evidenciar que o racismo e a colonização produzem efeitos sobre a subjetividade, Frantz Fanon aponta que o sofrimento psíquico da população negra não pode ser compreendido apenas a partir de categorias individuais ou universais, mas

exige o reconhecimento das condições históricas e sociais que produzem adoecimento (Fanon, 2008). As contribuições de Fanon encontram ressonância com o pensamento de Neusa Santos Souza, psicanalista brasileira, que analisa os efeitos do racismo na constituição psíquica da população negra brasileira. Ao discutir o processo de “tornar-se negro”, a autora evidencia como o racismo estrutura modos de subjetivação marcados pela introdução de ideais brancos, pela negação de si, e pela produção de sofrimento psíquico contínuo (Souza, 1983).

Quando falamos sobre a autoestima da população negra e sua complexidade, Neusa Souza (1983) traz uma problemática bem pertinente aqui:

Ser negro é, além disto, 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. Assim, ser negro não é uma condição dada, a priori. É um vir a ser. Ser negro é tornar-se negro (Souza, 1983, p. 77).

Construir uma prática psicológica que seja alinhada aos saberes ancestrais e conectada com a realidade de povos que foram subalternizados pela ciência hegemônica branca, se torna não só uma possibilidade, e sim uma necessidade para um caminho de cura e autovalor. Cheik Anta Diop (2014) defende que a recuperação da memória histórica e cultural dos povos africanos não se limita a um exercício intelectual, mas constitui um projeto político e civilizatório. Ao afirmar a legitimidade dos saberes africanos como conhecimento científico, o autor possibilita a construção de práticas que valorizem a identidade, a ancestralidade e a coletividade como dimensões estruturantes da subjetividade. Essa perspectiva permite questionar modelos científicos universalizantes e sustenta propostas que reconhecem o corpo negro como produtor de saber, história e sentido, fundamento essencial para práticas de cuidado, como o caso da psicologia, comprometidas com a justiça racial e epistêmica (Diop, 2014).

Portanto, há a necessidade de reescrever sua própria história a partir de referenciais próprios, rompendo com narrativas eurocentradas que produziram hierarquizações raciais e epistemológicas. É a noção de “*Escrivivência*”, termo cunhado por Conceição Evaristo, que constitui um eixo central para a compreensão da escrita como prática de existência e produção de sentido (Evaristo, 1996). É a partir da escrita que se pretende dar voz, letra e escrita a elas, desfazendo-se assim, uma imagem do passado, que negava sua potência sob controle dos escravocratas (Evaristo, 2020).

As narrativas de mulheres negras emergem de experiências marcadas por atravessamentos históricos, sociais, raciais e de gênero, nos quais dor, silenciamento, luta e memória coexistem. A escrevivência nesse contexto ultrapassa o campo literário e se apresenta como um gesto político e subversivo, onde escrever a própria história significa romper com narrativas hegemônicas, como explica Audre Lorde (1982), escritora, filósofa, poeta e ativista estadunidense: “Se eu não tivesse me definido por mim mesma, teria sido esmagada pelas fantasias que outras pessoas fazem de mim e teria sido comida viva” (Lorde, 1982, p. 137, tradução livre).

Ao dar centralidade às experiências vividas, Evaristo legitima a palavra como espaço de elaboração psíquica e coletiva, aproximando-se de propostas terapêuticas que compreendem a narrativa como dispositivo de cuidado. Suas produções revelam que a partilha de histórias possibilita reconhecimento, pertencimento e reconstrução subjetiva, aspectos fundamentais para processos de saúde mental. Assim, a escrevivência pode ser compreendida como uma prática de expressão terapêutica que articula memória, corpo e linguagem, permitindo que mulheres negras ressignifiquem suas trajetórias a partir de um lugar de autoria e dignidade, em oposição às violências históricas e simbólicas que as atravessam (Evaristo, 2018).

O presente trabalho tem como objetivo mensurar de maneira qualitativa como um grupo de mulheres negras, que já se reúnem e discutem sobre suas vivências diárias se vêem e o autoconceito que elas têm sobre si mesmas. E diante da intervenção proposta, de perspectiva africana, com base nas filosofias e cosmologias afroreferenciadas, discutiram autoestima, autoimagem, emoções, comunidade, futuro. Como essas mulheres serão impactadas ao final desses encontros?

Metodologia

O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência através de uma intervenção de natureza qualitativa, de cunho interventivo e grupal, desenvolvida no formato de grupo terapêutico, fundamentada em referências afrocentradas e decoloniais (Nascimento, 2009).

O grupo terapêutico foi composto por mulheres negras com idades acima de 18 anos, entre 5 a 10 participantes. Foram realizados dois encontros presenciais, com duração de uma 1 hora e 30 minutos cada, conduzidos pela psicóloga e pesquisadora e mediados pela orientadora e coorientadora, autoras do trabalho. O grupo terapêutico

escolhido, localizado na cidade de Ariranha, interior de São Paulo, intitulado “Mulheres Negras em Resistência, idealizado por duas mulheres negras, sendo uma psicóloga e uma terapeuta, realiza encontros periódicos com mulheres negras na cidade. Esses encontros têm o propósito de oferecer acolhimento, autocuidado e fortalecimento do senso de comunidade.

Esse projeto não foi enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa porque se trata de um grupo terapêutico, sem coleta formal de dados. Seguimos como base a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que dispensa avaliação ética em estudos de caráter exclusivamente teórico e que não oferecem riscos diretos às participantes. Prezamos pelo cuidado com as falas, garantindo confidencialidade por meio do anonimato e do uso apenas de registros internos, sem qualquer identificação pessoal.

A “Oficina Terapêutica: *Escrevivência* e Expressão” contava com propostas interventivas, no intuito de trabalhar a Autoimagem e Identidade, através da simbologia das divindades femininas Oxum e Iemanjá, águas doces e salgadas, como representação da força feminina enquanto princípio sustentador da vida (Nogueira, 2017).

Outro tema norteador foi pensar - e sentir- a partir da simbologia dos quatro elementos da natureza: água, ar, terra e fogo, os próprios sentimentos. Em seguida, foi trabalhada a perspectiva de sankofa, princípio oriundo da filosofia africana que enfatiza a importância de olhar para o passado, como forma de resgatar aprendizados e experiências, possibilitando a construção de futuros mais conscientes e satisfatórios (Nascimento, 2009).

E para finalizar essa colheita, a condução se deu a partir da perspectiva Ubuntu: “eu sou porque nós somos” (Bantu), trazendo discussões sobre ancestralidade, pertencimento e comunidade (Ngomane, 2019). Foram propostas reflexões sobre as origens, as redes de apoio e o lugar de cada participante no coletivo, compreendendo a individualidade sempre em relação com o outro. Estar em roda, compartilhando vivências e sentidos especialmente enquanto mulheres negras, numa sociedade atravessada por desigualdades, violências e invisibilizações, configurou-se como uma prática simbólica, terapêutica e política (Gauthier, 2012).

As falas e reflexões dos encontros foram registradas em relatórios, a partir das discussões e da condução da equipe do projeto, junto às autoras deste trabalho. Para sistematizar e interpretar essas vivências, utilizamos a análise temática proposta por Braun e Clarke (2006), que por sua vez, ajudou a identificar temas recorrentes nos

relatos das participantes e contribuiu na atribuição de sentido às experiências compartilhadas, articulada à sociopoética de Gauthier (2012).

A proposta metodológica não objetiva a construção de uma noção idealizada, individualizante e consumista de autoestima, alinhada a modelos neocoloniais. Ao contrário, busca-se a elaboração de uma concepção de autoestima fundamentada na comunicação, no autoconhecimento, na autoaceitação e fortalecimento de vínculos, considerando as dimensões históricas, sociais, culturais e subjetivas que atravessam a experiência das mulheres negras.

Colheita e discussão

A experiência desenvolvida ao longo dos encontros da oficina terapêutica “Escrevivência e Expressão” demonstrou que a construção de espaços de escuta, expressão, conexão com o próprio corpo e com os seus sentimentos, partilha entre mulheres negras não se restringe a uma prática clínica individual, mas se configura como uma prática coletiva, política e de produção de sentido.

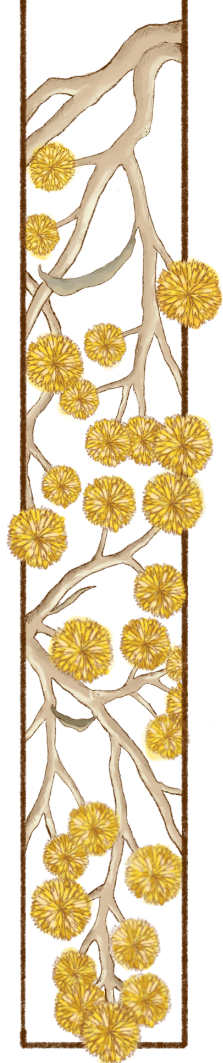
Perceber a urgência com que aquelas mulheres buscavam se expressar, mesmo que, em alguns casos, havendo dificuldades com a escrita, aponta para a existência de conteúdos que historicamente foram silenciados. Há um mundo que não se apresenta de forma imediata, que não se diz com facilidade, mas que encontra, na escrita e na expressão simbólica, uma possibilidade de existência. Escrever, nesse contexto, não diz respeito a uma habilidade técnica, mas se apresenta como um recurso de visibilidade subjetiva, uma forma de tornar-se vista, de dentro para fora (Evaristo, 2020).

Uma das participantes escreveu no encontro primeiro:

“Hoje eu aprendi que tenho que olhar mais pra mim me amar e me respeitar mais, aprender falar não é um gesto de amor a aula de hoje foi libertadora pra mim, estou me sentindo grata feliz e maravilhada.”

Essa urgência pode ser compreendida à luz das discussões propostas por Neusa Santos Souza (1983), ao evidenciar que o processo de subjetivação da população negra é atravessado por mecanismos que produzem silenciamento, negação de si e internalização de ideais que não correspondem à sua realidade. Ao criar um espaço onde a palavra é legitimada, há uma ruptura, ainda que inicial, com esses processos.

Ainda no primeiro encontro, outra participante escreveu:



“Sempre tive dificuldade em assumir para mim e sustentar internamente aquilo que verdadeiramente quero. Hoje vejo que isso trouxe muitas frustrações. Nesse momento da minha vida, em que estou com 40 anos, desejo ter mais coragem de lutar e viver aquilo que quero e não aceitar um conformismo que me afasta do que sou, do que quero e da vida que desejo para mim”.

A proposta de *escrevivência* mostrou-se não somente um dispositivo expressivo, mas um instrumento de elaboração psíquica e reconstrução narrativa. Ao escrever e compartilhar, as participantes acessam memórias e puderam romper com narrativas únicas e hegemônicas que historicamente lhes foram impostas. Outro aspecto que se destacou foi o fortalecimento do senso de comunidade. Estar em roda, compartilhar vivências e reconhecer-se na experiência da outra possibilitou o rompimento de pactos de silêncio que atravessam gerações.

Segundo Fanon (2008), O sofrimento psíquico da população negra não pode ser compreendido de forma isolada, deve ser situado em um contexto histórico e social mais amplo. Ao deslocar a experiência do campo individual para o coletivo, desloca-se também a culpa e a responsabilização individual, permitindo uma maior compreensão das violências estruturais. A vivência grupal também possibilitou a emergência de aspectos relacionados à infância, à criatividade e à liberdade. Mulheres historicamente atravessadas por sobrecarga, abnegação e violências puderam acessar, ainda que momentaneamente, espaços de leveza, ludicidade e experimentação. Esse retorno simbólico à infância como possibilidade de reconexão com partes de si que foram, ao longo do tempo, silenciadas ou invisibilizadas.

Figura 1 – Encontro 2 da Oficina de Escrevivência e Expressão

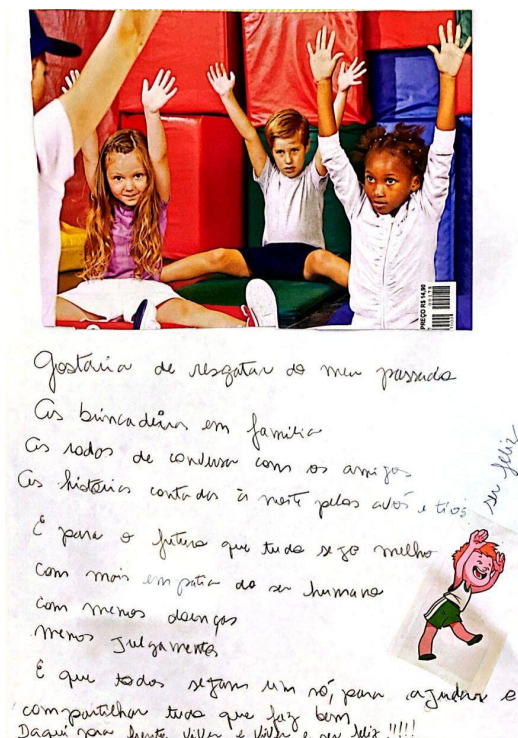


Fonte: acervo pessoal (2026), preservando a identidade da participante.

A construção de uma noção de autoestima, proposta neste trabalho, distancia-se de perspectivas individualizantes e alinhadas a lógicas neoliberais. A autoestima, aqui, não é compreendida como um atributo interno e isolado, mas como algo que se constrói na relação com o outro: ao ser vista, ouvida, validada e acolhida. Trata-se de um processo que envolve reconhecimento, pertencimento e possibilidade de existência digna. É através do reconhecimento que se é possível afirmar a existência do outro enquanto sujeito (Benjamin, 1990).

Assim, a oficina não se configurou apenas como um espaço terapêutico, mas como um território de produção de subjetividade, de resgate de saberes e de fortalecimento coletivo.

Figura 2 – Encontro 2 da Oficina de Escrivência e Expressão



Fonte: acervo pessoal (2026), preservando a identidade da participante.

Conclusão em construção

A partir da experiência vivenciada, é possível compreender que a criação de espaços coletivos, fundamentados em referências afrocentradas e decoloniais, contribui significativamente para processos de elaboração psíquica, fortalecimento de vínculos e construção de sentidos entre mulheres negras.

A proposta de escrevivência e expressão, mostrou-se potente ao possibilitar que conteúdos silenciados encontrassem vias de elaboração, não apenas pela fala, mas também pela escrita, pela arte e pela partilha. Nesse processo, a palavra deixa de ser apenas comunicação e passa a ser existência e reconstrução.

Observou-se que a construção da autoestima, neste contexto, não se dá de forma individual ou desvinculada da realidade social, mas se constitui a partir do reconhecimento de si em relação ao outro, do pertencimento, o que só pode acontecer na experiência coletiva. Ao romper com perspectivas individualizantes, o trabalho reafirma a importância de práticas psicológicas comprometidas com a realidade histórica e social das participantes (Benjamin, 1990).

Além disso, o fortalecimento do senso de comunidade, o resgate de memórias e a possibilidade de acessar espaços onde a criatividade possa ser exercida com leveza, evidenciam que práticas grupais podem atuar como dispositivos de cuidado potentes, especialmente quando articuladas a saberes ancestrais e epistemologias não hegemônicas. “Quilombo quer dizer reunião fraterna e livre, solidariedade convivência, comunhão existencial”(Nascimento, 2019, p. 290)

Por fim, este trabalho reforça a necessidade de ampliação de práticas psicológicas que dialoguem com perspectivas decoloniais, reconhecendo a importância de construir espaços que não apenas acolham o sofrimento, mas que também promovam dignidade, pertencimento e possibilidades de existência para além das marcas da violência histórica.

Referências

AKOTIRENE, Carla. Interseccionalidade. São Paulo: Pólen, 2019. 149 p. (Feminismos plurais).

BENJAMIN, Jessica. *The bondsoflove: psychoanalysis, feminism, and the problem of domination*. New York: Pantheon Books, 1990.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology, v. 3, n. 2, p. 77–101, 2006. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa.

DIOP, Cheikh Anta. *Civilização ou barbárie: uma introdução ao problema do futuro da África*. Tradução de Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

DIWAN, Pietra. *Raça pura: uma história da eugenia no Brasil e no mundo*. São Paulo: Contexto, 2007.

EVARISTO, Conceição. *Insubmissas lágrimas de mulheres*. Rio de Janeiro: Malê, 2018.

EVARISTO, Conceição. *Literatura negra: uma poética de nossa afro-brasilidade*. São Paulo: Pallas, 2026.

FANON, Frantz. *Pele negra, máscaras brancas*. Salvador: EDUFBA, 2008.

GAUTHIER, Jacques. *O oco do vento: metodologia da pesquisa sociopoética e estudos transculturais*. Curitiba: CRV, 2012.

GAUTHIER, Jacques. *Sociopoética: encontro entre arte, ciência e democracia na pesquisa em ciências humanas e sociais, enfermagem e educação*. Rio de Janeiro: Escola Anna Nery/UFRJ, 1999.

GOMES, Nilma Lino. *O povo negro no Brasil*. Salvador: EDUFBA, 2023.

LORDE, Audre. Learning from the 60s. In: LORDE, Audre. *Sister outsider: essays and speeches*. Trumansburg, NY: The Crossing Press, 1984. p. 134–144.

LORDE, Audre. *Zami: A New Spelling of My Name: A Biomythography*. Trumansburg, NY: Crossing Press, 1982.

NASCIMENTO, Abdias do. *O quilombismo: documentos de uma militância pan-africanista*. São Paulo: Perspectiva, 2019.

NASCIMENTO, Elisa Larkin. *Afrocentricidade: uma abordagem epistemológica inovadora*. São Paulo: Selo Negro, 2009.

NOGUERA, Renato. *Mulheres e deusas: como as divindades e os mitos femininos formaram a mulher atual*. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2018.

SANTOS, I. et al. *Prática da pesquisa nas ciências humanas e sociais: abordagem sociopoética*. São Paulo: Atheneu, 2005.

SCHWARCZ, Lília Moritz. *O espetáculo das raças: cientistas, instituições e questão racial no Brasil (1870–1930)*. São Paulo: Companhia das Letras, 1993.

SCHWARCZ, Lília Moritz. *Raça pura: uma história da eugenia no Brasil e no mundo*. São Paulo: Contexto, 2021. Disponível em: <https://www.editoracontexto.com.br/produto/raca-pura-uma-historia-da-eugenia-no-brasil-e-no-mundo/>. Acesso em: 21 abr. 2026.

SOUZA, Neusa Santos. *Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social*. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.