

OS IMPACTOS DO RACISMO NO TRABALHO NA AUTOESTIMA DE MULHERES NEGRAS

Maria Manuela Chagas Regis¹; Rauana Machado Teles Cunha¹; Lorena Soares Gonzaga² (PROBIC/Unit);
Ariane de Brito Santos Kluge (Orientadora)
maria.regis@souunit.com.br

¹Universidade Tiradentes/Psicologia/Aracaju/SE.

²Universidade Tiradentes/Direito/Aracaju/SE.

2.00.00.00-6 - Ciências Biológicas; 4.00.00.00-1- Ciências da Saúde

RESUMO

Introdução: O preconceito racial consiste em ideias estereotipadas sobre grupos racializados, enquanto o racismo se configura como um sistema estrutural de discriminação que gera privilégios e desvantagens. No Brasil, mesmo após a abolição da escravização, a população negra foi marginalizada, ocupando majoritariamente cargos de baixa remuneração e reconhecimento. As mulheres negras, situadas na intersecção entre racismo e sexismo, enfrentam desigualdades salariais, assédio, violência simbólica e material, o que compromete sua autoestima e saúde mental. Diante da escassez de estudos que aprofundem essa temática, esta pesquisa apresenta uma revisão integrativa da literatura sobre os impactos do racismo no ambiente de trabalho para a autoestima de mulheres negras. **Objetivo:** Sintetizar pesquisas que respondem à pergunta norteadora: “O que há de mais recente na literatura científica sobre os impactos do racismo no ambiente de trabalho para a autoestima da mulher negra?”, a fim de ampliar a discussão acadêmica e social sobre o tema. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em janeiro de 2025, a qual usou as bases de dados Periódicos Capes, PsycArticles e Science Direct. Foram utilizados descritores em português, inglês e espanhol, combinando os termos “mulheres negras”, “trabalho”, “autoestima” e “racismo”. Os critérios de inclusão consideraram publicações a partir de 2020, em português, inglês e espanhol, revisadas por pares e de caráter empírico. Dos 458 artigos inicialmente encontrados, oito atenderam aos critérios após as etapas de triagem e leitura integral. A qualidade metodológica desses artigos foi avaliada com checklist padronizado, sendo todos classificados como de alta qualidade. **Resultados e Discussão:** Os resultados foram divididos em quatro categorias: (1) Barreiras percebidas pelas mulheres negras no trabalho, as quais estão relacionadas, sobretudo, ao racismo velado sofrido em ambiente laboral e à constante necessidade de evitar a imposição de estereótipos; (2) Estratégias de enfrentamento, destacando-se práticas como a manutenção da autenticidade, o isolamento, a reformulação cognitiva e o esforço excessivo; (3) Desafios enfrentados por mulheres negras imigrantes no mercado de trabalho, com um destaque na desigualdade, subvalorização, falta de apoio social e limitação de oportunidades; e (4) Autoestima nas entrelinhas, envolvendo, principalmente autoeficácia e autoimagem. **Conclusão:** A revisão evidenciou que a autoestima de mulheres negras é profundamente afetada pelo racismo estrutural e de gênero no trabalho, manifestando-se em barreiras de acesso, discriminação velada, invisibilização e pressões estéticas. Embora estratégias de enfrentamento sejam mobilizadas, muitas implicam sacrifícios pessoais e desgaste emocional. Ressalta-se a necessidade de ampliar pesquisas empíricas, sobretudo no Brasil, com metodologias quantitativas e qualitativas que permitam avaliar de forma mais direta a relação entre racismo e autoestima,

como por exemplo utilizando instrumentos de mensuração padronizados no ambiente de trabalho. Contudo, destaca-se a importância da implementação de intervenções voltadas à mitigação do racismo e do sexismo no ambiente laboral, bem como a promoção de estratégias de enfrentamento saudáveis para essa população.

PALAVRAS-CHAVE: Autoestima, mulheres negras, trabalho.

ABSTRACT

Background: Racial prejudice consists of stereotypical ideas about racialized groups, while racism is a structural system of discrimination that generates privileges and disadvantages. In Brazil, even after the abolition of slavery, the Black population was marginalized, occupying mostly low-paying and low-status jobs. Black women, situated at the intersection of racism and sexism, face wage inequalities, harassment, and symbolic and material violence, which compromises their self-esteem and mental health. Given the scarcity of studies that go deeper into this topic, this research presents an integrative review of the literature on the impacts of racism in the workplace on the self-esteem of black women. **Aim:** To synthesize research that answers the guiding question: “What is the latest in the scientific literature on the impacts of racism in the workplace on the self-esteem of black women?”, in order to broaden the academic and social discussion on the topic. **Method:** This is an integrative literature review, conducted in January 2025, which used the databases Periódicos Capes, PsycArticles, and Science Direct. Descriptors in Portuguese, English, and Spanish were used, combining the terms “black women,” “work,” “self-esteem,” and “racism.” The inclusion criteria considered publications from 2020 onwards, in Portuguese, English, and Spanish, peer-reviewed and empirical in nature. Of the 458 articles initially found, eight met the criteria after the screening and full reading stages. The methodological quality of these articles was assessed using a standardized checklist, with all being classified as high quality. **Results and Discussion:** The results were divided into four categories: (1) Barriers perceived by black women at work, which are mainly related to veiled racism suffered in the workplace and the constant need to avoid the imposition of stereotypes; (2) Coping strategies, highlighting practices such as maintaining authenticity, isolation, cognitive reframing, and overexertion; (3) Challenges faced by black immigrant women in the labor market, with an emphasis on inequality, undervaluation, lack of social support, and limited opportunities; and (4) Self-esteem between the lines, mainly involving self-efficacy and self-image. **Conclusion:** The review showed that black women’s self-esteem is deeply affected by structural and gender racism at work, manifesting itself in barriers to access, veiled discrimination, invisibility, and aesthetic pressures. Although coping strategies are mobilized, many involve personal sacrifice and emotional distress. There is a need for more empirical research, especially in Brazil, using quantitative and qualitative methodologies that allow for a more direct assessment of the relationship between racism and self-esteem, such as using standardized measurement tools in the workplace. However, it is important to implement interventions aimed at mitigating racism and sexism in the workplace, as well as promoting healthy coping strategies for this population.

KEYWORDS: self-esteem, black women, work.

REFERÊNCIAS/REFERENCES:

- ADAMS, G. *et al.* A Psicologia do Neoliberalismo e o Neoliberalismo da Psicologia. **Jornal de Questões Sociais**, v. 75, n. 1, p. 189-216, 2019.
- ALENCAR, A.; SILVA, E. Revisão sistemática sobre trabalho, racismo e sofrimento psíquico no contexto brasileiro. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 41, p. 1-20, 2021.
- ALMEIDA, S. **Racismo Estrutural**. 1 ed. São Paulo: Jandaíra, 2019.
- CAMPOS, A. **Mulheres recebem 48% do que ganham homens brancos**. [s. l.], 31 jul. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.abc.com.br/geral/noticia/2023-07/mulheres-negras-recebem-48-do-que-ganham-homens-brancos>. Acesso em: 13 jul. 2024.
- CHRISTIANSEN, T.; KRISTJÁNSDÓTTIR, E. “Whether you like my skin or not, I am here”: skilled racial minority migrant women’s experiences of navigating career challenges in the White Icelandic labor market. **Journal of Global Mobility: The Home of Expatriate Management Research**, v. 10, n. 4, p. 496-514, 2022.
- CISSP FUNDACENTRO. **Discriminação e preconceito no ambiente de trabalho podem impactar na saúde mental dos profissionais afetados**. 16 jun. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2023/junho/discriminacao-e-preconceito-no-ambiente-de-trabalho-podem-impactar-na-saude-mental-dos-profissionais-afetados>. Acesso em: 15 jul. 2024.
- COOKE, C.; HASTINGS, J. Black women social workers: Workplace stress experiences. **Qualitative Social Work**, v. 23, n. 3, p. 499-514, 2024.

GALLOWAY, C.; ALLEN, M.; KAUTZ, D. Through the Lens of Servant Leadership: African American Female Nurse Leaders' Journey to Executive Status. **Nurse Leader**, v. 21, n. 2, p. 276-281, 2023.

GARCÍA-LLANA, H. *et al.* El papel de la depresión, la ansiedad, el estrés y la adhesión al tratamiento en la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes en diálisis: revisión sistemática de la literatura. **Nefrología (Madrid)**, v. 34, n. 5, p. 637-657, 2014.

GARRETO, R. *et al.* A construção da autoestima das mulheres negras: gênero, racismo e autoestima. **PRETEXTOS - Revista da graduação em psicologia da PUC Minas**, v. 8, n. 16, p. 13-29, 2023.

GIL, A. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2022.

IHEDURU-ANDERSON, K.; OKORO, F.; MOORE, S. Diversity and inclusion or tokens? A qualitative study of black women academic nurse leaders in the United States. **Global qualitative nursing research**, v. 9, p. 23333936211073116, 2022.

JAMES, S.; HARTNETT, S.; KALSBECK, W. John Henryism and Blood Pressure Differences Among Black Men. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 6, n. 3, p. 259-278, 1983.

LEAL, H. A interseccionalidade como base do feminismo negro. **Cadernos de Ética e Filosofia Política**, São Paulo, v. 39, n. 2, p. 21-32, 2021.

MONTEIRO, R. *et al.* Autoestima dos adolescentes da margem da linha: redes de apoio social como fator de proteção. **Perspectivas online : ciências biológicas e da saúde**, v. 4, n. 2, p. 41-55, 2012.

MATOS, A. Transgressões ao estigma de mulher negra e projeções de um self ressignificado. **Entrepalavras**, v. 9, n. 2, p. 61-78, 2019.

NICOLAU, S. O racismo cotidiano e os mecanismos corpóreos da microviolência racial. **REVISTA ZABELÊ-DISCENTES PPGANT/UFPI**, v. 2, n. 2, p. 10-18, 2021.

OLIVEIRA, S. *et al.* Black women and the entrepreneurial professional building process. **Revista Pensamento Contemporâneo em Administração**, v. 17, n. 4, p. 1-15, 2023.

PAGE, M. J., MOHER, D., BOSSUYT, P., *et al.* **PRISMA 2020 explanation and elaboration**: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. doi:10.31222/osf.io/gwdhk

PARKER, J. *et al.* Early career Black women in school-based mental health fields: Understanding their experiences of workplace discrimination. **Journal of School Psychology**, v. 92, p. 49-65, 2022.

PATRIOTA, J. **POSITIVIDADE TÓXICA: RELAÇÃO COM AFETOS E SAÚDE MENTAL**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Psicologia) - UNIFIP, Patos, 2024.

RIBEIRO, D. **Pequeno Manual Antirracista**. 1 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

ROCHA, G.; BRANDÃO, A. Trabalho escravo contemporâneo no Brasil na perspectiva da atuação dos movimentos sociais. **Revista Katálysis**, Florianópolis, v. 16, n. 2, p. 196-204, 2013.

SHE, Z. *et al.* Help or hindrance? The effects of leader workaholism on employee creativity. **Journal of Business Research**, v. 182, p. 1-10, 2024.

SILVA JÚNIOR, A. F.; SILVA, K. C. C. Trajetórias de vida de docentes negras da Universidade Federal de Uberlândia, MG, Brasil: Experiências com o racismo. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 19, e024046, 2024.

TETTEH, L.; ZAIER, A.; MAINA, F. Navigating uncharted paths to the American professoriate: experiences of immigrant black female faculty. **Journal for Multicultural Education**, v. 17, n. 1, p. 83-93, 2023.