

CABELO, IDENTIDADE E BEM-ESTAR SUBJETIVO DA MULHER NEGRA

Michele da Silva Romero

Universidade Luterana do Brasil

Eliane Fraga da Silveira

Universidade Luterana do Brasil

Dóris Cristina Gedrat

Universidade Luterana do Brasil

Recebido em: 10/04/2023

1ª revisão em: 13/11/2023

Aceito em: 23/01/2024

RESUMO

A estética em mulheres produz subjetividades, sentimentos e posicionamentos que levam a percepções. O objetivo da pesquisa foi investigar a relação entre o uso do cabelo natural por mulheres negras e seu bem-estar subjetivo. Estudo descritivo exploratório, de abordagem qualitativa, com 12 mulheres de uma associação de afroempreendedorismo. A partir de entrevistas analisadas pelo método de análise temática de conteúdo investigou-se como a opção pelo cabelo em sua estrutura natural esteve relacionada à identidade negra e ao bem-estar subjetivo. Como resultado observou-se um resgate da ancestralidade, um processo de libertação dos padrões estéticos e uma aceitação, corroborados por um autocuidado e autoestima que elevam o bem-estar subjetivo, repercutindo na qualidade de vida. A praticidade do uso natural do cabelo aparece como um elemento facilitador para o dia a dia das participantes.

Palavras-chave: identidade negra; etnicidade; mulheres negras; satisfação pessoal.

HAIR, IDENTITY AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF BLACK WOMEN

ABSTRACT

Aesthetics in women produces subjectivities, feelings and positions that lead to perceptions. The objective of the research was to investigate the relationship between the use of natural hair by black women and their subjective well-being. Exploratory descriptive study, with a qualitative approach, with 12 women from an Afro-entrepreneurship association. Based on interviews analyzed using the thematic content analysis method, it was investigated how the option for hair in its natural structure was related to black identity and subjective well-being. As a result, there was a recovery of ancestry, a process of liberation from aesthetic standards and acceptance, corroborated by self-care and self-esteem that increase subjective well-being, with repercussions on quality of life. The practicality of using natural hair appears as an element that facilitates the daily lives of the participants.

Keywords: black identity; ethnicity; black women; personal satisfaction.

CABELLO, IDENTIDAD Y BIENESTAR SUBJETIVO DE LAS MUJERES NEGRAS

RESUMEN

La estética en la mujer produce subjetividades, sentimientos y posiciones que conducen a percepciones. El objetivo de la investigación fue investigar la relación entre el uso del cabello natural por parte de las mujeres negras y su bienestar subjetivo. Estudio descriptivo exploratorio, con enfoque cualitativo, con 12 mujeres de una asociación de emprendimiento afro. A partir de entrevistas analizadas mediante el método de análisis de contenido temático, se investigó cómo la opción por el cabello en su estructura natural se relacionaba con la identidad negra y el bienestar subjetivo. Como resultado, hubo una recuperación de la ancestralidad, un proceso de liberación de los estándares estéticos y de aceptación, corroborado por el autocuidado y la autoestima que aumentan el bienestar subjetivo, con repercusiones en la calidad de vida. La practicidad de utilizar cabello natural aparece como elemento que facilita el día a día de los participantes.

Palabras clave: identidad negra; etnicidad; mujeres negras; satisfacción personal.

INTRODUÇÃO

As motivações que levaram à realização da pesquisa foram os fatores relacionados à escolha estética e aceitação do cabelo natural, sem intervenção de química capilar, em mulheres negras influenciadas por um movimento que inicia nos Estados Unidos e estende-se para o Brasil nas últimas décadas (Saro-Wiwa, 2012). Trata-se da transição capilar, que ocorreu quando mulheres negras decidiram abandonar o uso de química capilar que produz relaxamentos e alisamentos, objetivando assumir seus cabelos em sua estrutura natural. Conforme Saro-Wiwa (2012), o movimento foi inicialmente “caracterizado pela autodescoberta e pela saúde”, tendo em vista o tratamento agressivo que muitas das químicas produziam, configurando-se, posteriormente, como evento político, devido às disputas políticas históricas relacionadas ao cabelo e ao corpo negro.

Nas décadas de 1960 e 1970, nos EUA, já havia ocorrido a valorização do uso do cabelo natural, para simbolizar o orgulho negro. Este, com viés político, buscava direitos civis para a população negra. Grupos se formaram e passaram a clamar por igualdade e dignidade racial, igualdade econômica e autossuficiência política (Amaral, Pinho & Nascimento, 2014). O movimento *Black Power* também surgiu na década de 1960, caracterizado pelo uso dos cabelos sem intervenção química ou física para ‘alisar’, o que foi definido como ‘natural’, por jovens negros. O penteado consistia em pentear o cabelo crespo para cima e para fora com o pente garfo, produzindo assim volume (Rezende, 2017).

Segundo Lopes e Figueiredo (2018), no Brasil, nas décadas de 1970 e 1980, o Movimento Negro (MN) promoveu um resgate da estética negra através, principalmente, do cabelo crespo. Com o objetivo de combater a hegemonia branca, buscou a valorização e a afirmação da identidade negra. Aguiar (2018) apresenta que a transição capilar vem crescendo no Brasil desde 2012, resultante de ativismo de movimentos negros que, desde a década de 1930, denunciavam as formas de exclusão decorrentes da pertença étnico-racial. Ao final da década de 1970, tais eventos assumiram contornos mais contestatórios e propositivos (Aguiar, 2018). Porém, no livro “Sem perder a raiz: corpo e cabelo como símbolos da identidade negra”, Gomes (2006) já sinalizava que naquela última década jovens negras passaram a assumir a negritude através do cabelo, como afirmação identitária, abrindo mão das práticas de embelezamento em salões étnicos e realizando as práticas estéticas em domicílio, ao mesmo tempo que se aliavam a movimentos urbanos de resgate do cabelo crespo, do corpo e da identidade negra.

Atualmente, com as redes sociais, têm se criado grupos que colaboram com discussões sobre o uso do cabelo natural, com o compartilhamento de dicas de cuidados. Lopes e Figueiredo (2018) confirmam o uso do *Facebook* e grupos virtuais, por mulheres negras, para implementar estratégias de articulação e militância política com o objetivo de pautar o uso do cabelo natural como ferramenta política.

A pesquisa da estética negra e a escolha do cabelo afro natural (crespo ou cacheado) por mulheres negras não é um tema inédito, sendo muito discutido, debatido e investigado (Gomes, 2006; Lopes & Figueiredo, 2018; Carvalho, 2015). Tais pesquisas são realizadas com o objetivo de investigar e superar o racismo estrutural existente em nosso país.

A presente pesquisa pretendeu identificar os sentimentos e subjetividades que são produzidos em mulheres negras com relação à escolha estética de seus cabelos. Perguntou-se: o que é sentido por aquelas que decidem manter o uso da química? Qual percepção essas têm sobre suas escolhas? Imaginava-se que ambas as categorias de mulheres, as que assumem o cabelo natural e as usuárias de química capilar, compartilhavam de sensações e crenças quanto à cultura existente que considera as características negroides inferiores às da estética branca.

Como objetivos específicos buscou-se compreender os motivos que levaram mulheres negras a tomar a decisão de assumir o cabelo natural ou usar química. Investigou como as mulheres negras que assumiram o cabelo em sua forma natural se percebem em relação à sua identidade negra, e como essa percepção ocorre com as mulheres negras que utilizam produtos que modificam a estrutura original do cabelo. E, por último, a pesquisa investigou como as mulheres negras com cabelo natural e aquelas que fazem uso de química no cabelo percebem-se com relação ao seu bem-estar subjetivo.

IDENTIDADE NEGRA NO BRASIL

A identidade negra é um exemplo de identidade étnica. Para Munanga (2012), a identidade negra passa, no processo de construção, pela cor da pele. Ainda segundo o autor, significa que essa identidade se relaciona com a tomada de consciência da diferença biológica entre as etnias dos grupos. Nogueira (1998) afirma que a acentuação fenotípica do negro, a partir da cor da pele, gerou um processo de estigmatização, à qual muitos negros encontram-se submetidos. Essa estigmatização sobre o corpo negro gerou, culturalmente, um modelo do que é desejável, modelo este que acabou por abominar socialmente o corpo negro e estimular a investir no “corpo branco”, relacionando-o a atributos morais e intelectuais tidos como puros, belos e sagrados (Munanga, 2012).

Munanga (2012) traz que, no processo de construção da identidade coletiva negra, é preciso resgatar sua história e autenticidade, desconstruindo a memória da história negativa que se encontra no que ele chama de historiografia colonial, ainda presente nos dias atuais, e reconstruindo a verdadeira história positiva, capaz de resgatar sua plena humanidade e autoestima, destruída pela ideologia racista presente em nossa história. Gomes (2002) mostra que a cor da pele e os cabelos são sinais diacríticos que assumem um lugar diferente e de destaque no processo identitário de negros e brancos brasileiros. A autora reforça que rejeição ao cabelo pode levar a uma sensação de inferioridade e de baixa autoestima, sendo necessária a construção de outras estratégias, diferentes daquelas usadas durante a infância e aprendidas em família. É necessário fazer compreender as práticas

culturais, o processo histórico e a construção do racismo no Brasil. Contudo há uma implicação profunda e desafiadora que é entender a construção da questão racial na subjetividade e no cotidiano dos indivíduos, e a importância da educação escolar neste processo. Santos (1983) reforça que a construção de uma identidade negra é eminentemente política, que consiste em contestar pais ou outros mais próximos, que ensinam os negros a serem caricatos de brancos. Ao romper com isso, negros (as) criam condições que possibilitam ter rosto próprio.

Deve haver novas abordagens e posturas epistemológicas ao ensinar a história da África e a história do negro no Brasil, rompendo assim com a visão depreciativa do negro, para que se possam oferecer subsídios para a construção de uma verdadeira identidade negra, onde o negro seja o sujeito participativo de todo o processo de construção da cultura e do povo brasileiro, apesar das desigualdades raciais resultantes do processo discriminatório (Munanga, 2012). Segundo Gomes (2002), pessoas negras de diversas partes do mundo constroem a identidade negra de formas variadas, embora tragam consigo algo que as une: a ancestralidade africana e o pertencimento racial, sendo a maneira de lidar com o cabelo também uma forte expressão da cultura. Em suma, o conceito de identidade negra ao longo do estudo basear-se-á no que disserta Gomes (2003, p. 05): “como uma construção social, histórica, cultural e plural. Implica a construção do olhar de um grupo étnico-racial ou de sujeitos que pertencem a um mesmo grupo étnico-racial sobre si mesmos a partir da relação com o outro”.

BEM-ESTAR SUBJETIVO

O conceito de felicidade é complexo e sua compreensão dependerá das crenças, emoções e comportamento de cada indivíduo (Sarriera & Bedin, 2017). Posto isto, ela está mais ligada a fatores internos, como sentimentos positivos, do que a fatores e acontecimentos externos ao indivíduo (Sarriera & Bedin, 2017).

Campos e Fuentes-Rojas (2017) afirmam que houve aumento dos estudos sobre felicidade ao longo de décadas. E, com um olhar clínico sobre as pesquisas, verifica-se este aumento em função do surgimento da psicologia positiva, que usa o termo “bem-estar subjetivo” para referir felicidade (Campos & Fuentes-Rojas, 2017). Nesta pesquisa, também se entende a felicidade como sendo o bem-estar subjetivo (BES). Este vai ao encontro do que propõe a psicologia positiva, que, ao compreender o fenômeno felicidade, segundo parâmetros científicos, acaba por fragmentá-la, atribuindo-lhe sinônimos como: alegria, satisfação e qualidade de vida (Sarriera & Bedin, 2017).

Para Scorsolini-Comin e Santos (2010), felicidade, no âmbito científico, tem sido traduzida por bem-estar subjetivo. Para Sarriera e Bedin (2017), o BES está relacionado à percepção que as pessoas têm sobre suas vidas, reconhecendo aquilo que acreditam ser bom para elas. Trata-se de uma consequência da relação entre questões internas e interações com o meio.

Para Giacomoni (2004), o construto está ligado à avaliação subjetiva da qualidade de vida, servindo para investigar como e por qual motivo as pessoas encaram suas vidas positivamente. Giacomoni (2004) apoia-se na teoria de que a felicidade é complementada pelo componente cognitivo que é a satisfação com a vida e que esta estaria ancorada no equilíbrio da diferença entre afetos positivos e afetos negativos. Scorsolini-Comin e Santos (2010) confirmam que a diferença entre os afetos corresponde à felicidade e ambos são vivenciados diariamente em diversas situações e intensidades.

Relacionado aos afetos positivos, o BES está ligado à variável satisfação com a vida (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). Porém, segundo Giacomoni (2004), a determinação de uma vida feliz usará os padrões segundo os quais as pessoas respondem sobre satisfação com a vida e como elas a avaliam em termos positivos.

Sarriera e Bedin (2017) propõem uma abordagem multidimensional para bem-estar, abordando toda a sua complexidade e considerando o ser humano imerso no seu contexto, levando em conta os aspectos físicos, psicológicos, psicossociais, sociais morais e espirituais, partindo do princípio do indivíduo como ser integral. Diener (2012) afirma que o BES é um dos conceitos mais utilizados nos estudos sobre impactos na satisfação geral com a vida.

Por fim, a identidade qualifica as pessoas enquanto seres únicos e ao mesmo tempo pertencentes a um grupo (Diener, 2012). Aprofundou-se aqui o conceito de identidade étnica, mais especificamente, a identidade negra, por ser o sentimento de identidade investigada entre as participantes. Sendo assim, a pesquisa procurou investigar se sentimentos de bem-estar subjetivo, satisfação e qualidade de vida podem ser produzidos nas participantes a partir de suas escolhas.

PERCURSO METODOLÓGICO

A presente pesquisa apresenta-se como um estudo descritivo exploratório, com abordagem qualitativa. O mesmo é norteado por questões relacionadas à escolha de assumir o cabelo natural por mulheres negras e a relação com a identidade negra e o bem-estar subjetivo dessas mulheres. A pesquisa adotou um roteiro de entrevista semiestruturada. As participantes informaram seus dados sociodemográficos e responderam às perguntas, em sua maioria abertas, referentes à investigação.

O total de participantes foram 12 mulheres autodeclaradas negras, sendo que oito usavam o cabelo na sua estrutura natural e outras quatro participantes faziam uso de química capilar que modificava a estrutura original do cabelo. O objetivo era, em um primeiro momento, obter um número igualitário de participantes em ambos os grupos (natural e com química), porém houve dificuldade para encontrar mulheres usuárias de química capilar que estivessem dispostas a participar da pesquisa. A forma de seleção das participantes foi a partir do preenchimento prévio de um breve questionário em formulário *Google*. O grupo com química capilar foi

incluído com o objetivo de investigar se a satisfação identitária e o bem-estar subjetivo são influenciados pelas escolhas. Ou seja, se esses sentimentos são encontrados nos dois grupos, em somente um ou em nenhum dos dois, e se a opção de assumir o cabelo natural ou optar pelo uso da química influencia no bem-estar subjetivo dessas mulheres.

As participantes fazem parte da Odabá, Associação de Afroempreendedorismo. Essa organização foi criada como resultado de uma transição e transformação pela qual passou a Rede Brasil Afro empreendedor Rio Grande do Sul (Reafro RS), entidade que integra a rede nacional de fomento e promoção social e econômica dos (as) afro empreendedores (as). As participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, com o intuito de proteger suas identidades, atribuíram-se a elas nomes fictícios com os quais serão referidas nas discussões e resultados. Por escolha aleatória das pesquisadoras, cada participante recebeu o nome de uma capital brasileira. Os nomes das organizações, movimentos e coletivos citados pelas participantes foram substituídos por letras para manter o anonimato das entrevistadas.

As entrevistas foram gravadas em áudio e posteriormente transcritas em concordância com a proposta de análise de conteúdo na modalidade temática de Minayo (2010). A partir da análise do material coletado, ocorreu a categorização, usando-se um sistema de classificação adequado às narrativas, confrontando os textos de análise com conclusões e conceitos teóricos (Minayo, 2010). Foram respeitadas as normativas relacionadas às pesquisas com seres humanos, sendo tomados todos os cuidados éticos que garantem a espontaneidade de decisão, conforme preveem as Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o CAAE 44261620.6.0000.5349.

Tabela 1: Informações sociodemográficas das 12 participantes

Participante	Idade	Cidade	Escolaridade	Área atuação	Faixa salarial	Estrutura original do cabelo	Situação atual capilar
Florianópolis	28	Porto Alegre	Superior em andamento	Secretária	1.000,00 – 1.999,99	Cacheada	Natural
Salvador	29	Porto Alegre	Mestrado	Contadora, finanças	4.000,00 – 4.999,99	Crespa	Natural
Belém	36	Porto Alegre	Superior incompleto	Eventos	2.000,00 – 2.999,99	Crespa	Química Capilar
Curitiba	36	Porto Alegre	Superior completo	Advogada	4.000,00 – 4.999,99	Crespa	Natural
Brasília	37	Porto Alegre	Superior completo	Banco	2.000,00 – 2.999,99	Crespa	Natural

Vitória	38	Porto Alegre	Pós-graduação	Advogada trabalhista e criminal	5.000,00 ou mais	Crespa	Química Capilar
Natal	39	Porto Alegre	Superior em andamento	Comunicação	1.000,00 – 1.999,99	Crespa	Natural
Belo Horizonte	39	Porto Alegre	Ensino médio	Produtora cultural	2.000,00 – 2.999,99	Crespa	Natural
São Paulo	41	Porto Alegre	Pós-graduação	Contábeis	3.000,00 – 3.999,99	Cacheada	Natural
Porto Alegre	44	Porto Alegre	Mestrado	Contábil e docência	5.000,00 ou mais	Crespa	Química Capilar
Rio de Janeiro	44	Canoas	Pós-graduação	Recursos humanos	5.000,00 ou mais	Crespa	Natural
Fortaleza	55	Porto Alegre	Pós em andamento	Microempresária	1.000,00 – 1.999,99	Crespa	Química Capilar

DISCUSSÕES E RESULTADOS

As histórias e experiências de mulheres negras com seus cabelos apresentam relações singulares em cada uma. Essas relações traspassam a infância, com o uso de tranças, a adolescência, com a aceitação e uso de química capilar pela maioria das participantes, chegando à fase adulta e o enfiletamento do mercado de trabalho, que exige a aproximação dos padrões estéticos. Na análise buscou-se compreender a percepção dessas mulheres no contexto social, a partir da estética de seus cabelos e as subjetividades que são percebidas com relação à identidade negra e ao bem-estar subjetivo.

Das entrevistas emergiram as categorias temáticas: identidade negra, ancestralidade, representação positiva, posicionamento político, aceitação, preconceito, libertação de padrões, autocuidado e autoestima, fortalecimento e sentimento coletivo. Contudo, para a apresentação dos resultados, achou-se relevante definir três macrocategorias, que atendem aos objetivos definidos nesta pesquisa e colaboram de forma organizada para o processo de análise dos relatos. Essas macrocategorias ficaram definidas como: 1) ancestralidade na construção da identidade; 2) libertação de padrões: um processo de aceitação e fortalecimento; 3) autocuidado e autoestima para o bem-estar subjetivo e a praticidade como elemento facilitador.

ANCESTRALIDADE NA CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE

As entrevistadas se posicionaram com relação aos sentimentos e características que a forma como usam os cabelos produz.

Resgata a minha negritude, eu tenho assim [...] depois de muito estudar a diáspora africana, eu tenho uma saudade dentro de mim, uma vontade de conhecer esse continente sem nunca ter nem [...] então esse lado muito forte dentro de mim, eu sei a história dos meus avôs paternos que foram africanos. Eu sei a história desse povo e isso em mim é muito latente e eu usando o cabelo dessa maneira, eu usando trajes afros que eu uso, eu tenho é [...] eu gosto da sensação quando alguém chega para mim e pergunta [...] Tu é brasileira? (Risos) Pelo modo como eu me comporto, aí eu digo eu nasci aqui mas o meu sangue [...] (Risos). Eu amo isso, eu amo!" (Fortaleza)

O mais belo no meu cabelo é a naturalidade e quando eu estou de tranças, quanto mais coloridas mais eu me sinto grande [...] Me sinto bem comigo mesma! Em mim gosto dos meus olhos, sim considero nós negras, a gente é diferenciada, a gente é uma beleza muito exótica e particular e isso me fascina, quanto mais eu chego perto das minhas raízes afro, mais eu vou me sentido pertencente a esse povo. (Belo Horizonte)

Observa-se que a ligação com suas raízes africanas é muito forte e o sentimento de pertencimento lhes reporta ao continente africano. Isso é percebido de forma consciente por parte dessas mulheres, as quais sinalizam seus traços incluindo o cabelo e fazem essa ligação. Conforme trata Carvalho (2015), quando se declararam negras, as pessoas carregam em si uma identidade cultural que é muito acentuada em suas representações, usam símbolos afros que demarcam as suas pertencas étnicas. Indivíduos que se declaram negros usam cabelos naturais, colares, pulseiras, brincos, lenços, outros objetos e adornos que remetem à cultura afro-brasileira, com referências à ancestralidade africana. O cabelo afro é objeto de constante insatisfação, mas também, apesar de apresentar constantes contradições e tensões próprias do processo identitário, promove uma revalorização que extrapola o indivíduo e atinge o grupo étnico/racial a que pertence. Ao atingi-lo, acaba remetendo, às vezes de forma consciente e outras não, a uma ancestralidade africana recriada no Brasil (Gomes, 2006).

Um exemplo apresentado por Carvalho (2015) é o de mulheres negras que trançam o cabelo hoje com o objetivo de romper com a submissão que subjugava corpos, não mais sendo um exercício de submissão estética. Hoje essas mulheres passam a trançar o cabelo usando modelos que lhes aproximam da cultura africana, da ancestralidade do continente berço da humanidade. Incluindo a ligação com as raízes africanas, o relato a seguir demonstra que as mulheres que fazem uso do cabelo em sua estrutura natural tendem também a encontrar semelhanças de suas características negroides em familiares ascendentes e isso parece gerar orgulho e fortalecimento.

Primeiro, eu acho que elas (características) fazem eu compreender muito a questão da minha ancestralidade. Uma é que durante muito tempo eu dizia que eu não era parecida com o meu pai, por exemplo, e aí eu ficava brigando com essa característica. Mas ao mesmo tempo quando eu comecei a me acertar com ele e me reencontrar nessa relação, eu comecei a entender que as minhas características, o meu nariz, o meu cabelo eram semelhantes aos dele. O meu sorriso, por exemplo, muito parecido com o da minha mãe, e que isso era muito fruto de todas as pessoas que faziam parte da minha transição, da minha composição familiar e isso resgata quem eu sou hoje. (Salvador)

Segundo Queiroz et al (2018, p. 04),

mesmo ainda no útero a identidade da criança já está sendo formada, devido à forte ligação entre a mãe e o bebê. Mas toda a sua ancestralidade irá influenciar na identidade que está sendo construída, mesmo que inconscientemente, pois a cultura de seus antepassados está inserida em seu cotidiano.

A identidade negra se torna expressiva em função da ligação ancestral dessas mulheres, mas também porque o uso do cabelo natural confirma a negritude. Não utilizar de meios artificiais para assumir outra identidade a partir do cabelo retoma semelhanças aos seus antecessores, contudo negras(os) também encontram suporte à luta por seus direitos, enquanto sujeitos plenos de uma ancestralidade cultural (Carvalho, 2015). As participantes, quando questionadas sobre como seus cabelos se apresentavam no momento (natural ou com química), destacaram a ascendência como motivo de inspiração.

Natural, as minhas raízes, minha mãe, minha avó. (Belo Horizonte)

Natural, o que me inspira a mantê-lo como está é a origem, a minha raiz, quando eu olho nele eu me vejo, né?! Eu sou aquela pessoa, a minha raiz, a pessoa que veio antes de mim, a minha mãe e ancestral dela provavelmente, tinha esse cabelo, então é o meu cabelo, é a minha vida, a minha família está no meu cabelo. (Natal)

Existe um padrão de beleza e de fealdade que ainda se mantém nos dias atuais. Neste padrão se concentram a inferiorização dos sinais do corpo negro com relação aos do branco europeu e colonizador, onde o padrão é atribuído ao corpo

branco e o de fealdade ao negro e esse padrão de beleza prima pela “brancura”, mesmo em uma sociedade miscigenada como a do Brasil (Gomes, 2002). No relato a seguir, da participante Salvador, podemos confirmar essa questão.

O que eu considero mais belo em mim é o meu sorriso, e o segundo é o meu cabelo [...] durante algum tempo eu não gostava eu também achava que a minha boca era muito grande. Tipo [...] aquelas milhares de piadas racistas que fazem com a gente no colégio, falando da nossa boca e eu tinha muita vergonha da minha boca e eu achava que ela era muito grande, meus lábios eles apareciam demais e tal! Enfim, e aí, quando eu passei a entender a minha negritude e amá-la, a minha identidade negra, eu entendi que eram características da população negra, e a partir do momento que eu comecei a gostar da minha identidade, eu passei a amar essas características e aí eu consegui me identificar cada vez mais tanto com o meu cabelo, quanto com o meu nariz, com a minha boca, né?! E, com outras características da minha negritude. (Salvador)

O depoimento de Salvador vai ao encontro com o que disserta Gomes (2003), sobre a necessidade de se construir uma identidade negra positiva, e isso é um desafio enfrentado pelos negros(as) no Brasil, por esses estarem historicamente imersos em uma sociedade que os ensina desde muito cedo que para serem aceitos é preciso negar-se a si mesmos. A participante Salvador descreve a exposição depreciativa dos seus traços no ambiente escolar, que lhe levava à dificuldade de aceitação. Mas, ao final, ela retoma a importância da identidade negra para entender-se e aprender a amar-se.

Conforme pontua Carvalho (2015), ser negra está para além de ter cabelo crespo, tranças africanas ou jamaicanas, ou até mesmo ter o cabelo liso, ser negra estaria acima disso. A estética do cabelo é um dos elementos que formam a identidade da mulher negra, no entanto existem elementos como corpo, a cor da pele, o penteado e a própria identidade. Os relatos das participantes Belém e Curitiba retomam esses conceitos.

Natural (cabelo), me inspira a manter como está., é a minha identidade, ser quem sou. (Curitiba)

Sim, apesar de alisar o cabelo, como te falei, eu gosto de usar tranças, então eu me sinto 100% negra, apesar de alisar o cabelo [...]. Eu super me identifico, com a minha raça, apesar de usar o cabelo de uma forma diferente. (Belém)

Encerramos essa macrocategoria com a declaração de Hooks (2014, p. 53), trazendo que “amar a negritude como resistência política transforma nossas formas de ver e ser e, portanto, cria as condições necessárias para que nos movamos contra as forças de dominação e morte que tomam as vidas negras”. Em um cenário onde qualquer sinalização de racismo e de posicionamento político por parte de negros é vitimismo, libertar-se dos padrões estabelecidos da branquitude e fortalecer-se a partir do apoio de grupos são atos de resistência.

LIBERTAÇÃO DE PADRÕES: UM PROCESSO DE ACEITAÇÃO E FORTALECIMENTO

Nas declarações a seguir é possível perceber que, durante longos anos, a preocupação das participantes foi de manter um padrão de beleza socialmente aceito e que lhes proporcionasse manter-se no mercado de trabalho a partir de uma estética padronizada.

Liberdade foi uma mudança madura, muito tempo eu fui escrava de um tipo de estética, pois desde muito nova ocupava funções executivas. Eu usava uma estética que eu entendia que tinha uma coisa mais arrumadinha, mas que na verdade estava muito do eurocentrismo. [...] quando eu fiquei mais velha e ocorreu uma mudança de dentro fora, de me entender e entender várias questões dentro de mim, eu precisei me libertar, [...]. (Porto Alegre)

Sim, identificação comigo mesma, antes ficava modificando o cabelo para o trabalho, por conta da sociedade, para me enquadrar nos padrões e agora eu estou me identificando muito com o meu cabelo dessa forma, me reconhecendo. Né?! Me autorreconhecendo. (Brasília)

Gomes (2006, p. 19) afirma que

Em empregos pertencentes a determinados ramos profissionais, chega-se ao extremo da demissão ou da não escolha de um bom currículo devido ao fato de o candidato negro deixar a sua estética negra fluir livremente, manifestando-se em sua aparência.

Conforme Nogueira (1998), devido a um extenso período histórico de alienação diante do próprio corpo, os negros, muitas vezes, são levados ao ódio e sentimento de inferioridade em relação ao seu corpo e à sua condição, impossibilitando a construção da autoestima baseada numa identidade racial positiva. Porém, quando ocorre um reconhecimento de suas marcas físicas e a libertação dos estigmas que

lhes impediam de desenvolver um sentimento de pertencimento racial, ocorre o processo de libertação de padrões, o que é trazido nas falas anteriores a partir da abordagem do marcador físico cabelo. Na próxima fala é apresentado um processo de libertação incentivado pelo círculo familiar que extrapola a questão de manter-se conforme o interesse profissional.

[...] é um sentimento de liberdade, que antes não tinha. Antes, para entrar em uma área profissional, tinha que ter determinado cabelo. Ainda tem, mas já é menos! Já perdi emprego, já fui demitida pelo meu cabelo. Mas já consegui trabalho por causa do meu cabelo. De me apontar na rua [...] quando a gente conta as pessoas acham que é 'mimimi' ou vitimismo, por ter o cabelo muito grande e muito volumoso e hoje poder olhar meus filhos. Meu filho homem hoje ele não corta o cabelo, que diz que nós falamos meu cabelo minhas regras, eu também! Minha filha tem orgulho do dela com 16 anos, eu com 16 anos estava fazendo química para modificar o cabelo. Praticamente deu um pulo para quem foi adolescente nos anos 1990, criança nos anos 1980, hoje em dia é liberdade. (Natal)

Para Gomes (2002), mulheres negras cujas famílias têm compreensão positiva da sua identidade étnica acabam por valorizar mais a ancestralidade cultural africana e a aceitar naturalmente elementos estéticos que remetem à cultura afro-brasileira, entre os quais estão os cabelos. A participante Curitiba narrou como se forma esse sentimento de libertação e como é possível perceber o processo de aceitação:

Sentimento de liberdade de ser quem sou dentro do processo. Eu tinha o cabelo bem comprido cortei muito curto para tirar a química, a sensação que eu tive foi de liberdade total. Por que liberdade? É que vivi o processo de um cabelo que não tinha a sua estrutura natural e me amarrava de diversas formas, tu te tornas dependente da química, porque tu te torna dependente do salão de beleza, tu acaba ficando escrava de uma estética que não é a tua, a partir do momento que tu tem o cabelo natural tu tem a liberdade de ser o que tu é, e fazer as mudanças que tu quiser sem estar presa a um padrão. (Curitiba)

Conforme Carvalho (2015, p. 54),

Gostar de seu cabelo natural é admitir que não se constrange mais com qualquer tipo de ação racista com base no seu cabelo, é determinar a sua negritude, é assumir, conhecer e reconhecer suas origens, é assumir referenciais de beleza afro, é assumir uma visão positiva da africanidade.

O cabelo crespo ganhou novos significados ao longo dos tempos. A textura capilar crespa interrompeu, ultrapassou o padrão estético eurocêntrico ao tornar-se instrumento de insubmissão. Pode-se dizer que, ao longo dos anos, o número de mulheres negras que fazem a escolha de abrir mão da química capilar e assumir o cabelo na sua estrutura natural têm aumentado significativamente (Santos, 2019).

Nas entrevistadas, Porto Alegre e Vitória, relatam que fazem uso de química capilar, ambas usaram *megahair* (apliques) durante anos, muito pela questão profissional, para encaixar-se à exigência do padrão estético, porém atualmente a química usada seria para “abrir” os crespos e pela praticidade. Portanto, é possível perceber, a partir dos relatos, que a consciência de pertencimento racial e o empoderamento também existem mulheres negras que fazem uso de química capilar para alterar a estrutura original do cabelo crespo.

Depois que eu assumi o meu cabelo entre aspas, porque eu relaxo. Depois que tirei o mega, foi uma mudança de dentro para fora, é uma mudança que a gente não tem noção do quanto mexe! É se identificar, não tenho palavras direito de expressar é uma mudança social, política, tu te sente com mais propriedade para falar e para sentir tudo. Sentimento de empoderamento, [...]. (Vitória)

Eu acho que tem a ver com a aceitação, com entendimento, com pertencimento, acho que por muito tempo eu quis me encaixar nas coisas, e eu entendo que as coisas têm que se encaixar em mim. (Porto Alegre)

Como instrumento de contestação, o cabelo da mulher negra, seja o cabelo crespo, seja o cabelo trançado, seja mesmo o cabelo alisado, cada vez mais assume o seu papel de buscar uma identidade negra (Carvalho, 2015). E o empoderamento trazido de forma explícita na fala de Vitória e percebido na fala de Porto Alegre significa a ampliação da liberdade de escolher e agir, tratada em OIT (2005), quando ocorre o aumento da autoridade e do poder das participantes sobre os recursos e decisões que afetam a sua vida.

Segundo Gomes (2006, p. 17), existem

desde a escravidão, as associações negras, de mulheres negras, de juventude negra, os quilombolas e os mais diversos espaços sociais construídos por pessoas negras para superar o racismo e valorizar a cultura, a religiosidade, a estética e a ancestralidade negras.

O processo de aceitação e pertencimento racial ocorre frequentemente em função da participação em grupos e pelo ativismo em prol da identidade coletiva das participantes, o que as motiva para a participação política. No relato a seguir isso é perceptível.

Sim eu participo da Odabá e do grupo de contadoras negras, que é uma rede de contadoras negras que é a "Z", [...]. A gente se conectou pela profissão, pelo gênero e pela raça. E, com várias questões iguais, a gente fala sobre muita coisa também, sobre o nosso espaço na empresa, o racismo que às vezes não nota, que a gente sofre e acaba sendo também um pouco racista, como eu era tipo [...] eu pensava que em uma organização era obrigada a usar terninho uma cosia assim, um monte de gente branca e eu tinha que usar o meu cabelo liso, porque eu tinha a impressão se eu usasse ele crespo, eu poderia ficar escabelada e eu não gostava disso. Então, no momento que sai dessa empresa que eu trabalhava que era toda moldada naquela estrutura, aí foi quando eu entrei no grupo das gurias e a gente começou a discutir várias dessas situações, tanto situações de trabalho, quanto do nosso perfil da nossa imagem, do cabelo, muitas delas estão fazendo a transição capilar, tão usando tranças, umas fizeram big chop cortaram o cabelo bem curtinho. É um grupo de fortalecimento para nós negras, né?! (São Paulo)

Como já vem sendo tratado neste estudo, o cabelo crespo é uma expressão de identidade negra e Queiroz (2019, p. 01) reforça que o "ativismo capilar é entendido como uma ação política de resistência, com a possibilidade de proporcionar um bem viver para as mulheres negras". Sendo assim, na narrativa anterior observam-se exemplos de ativismo incentivado por uma revalorização que atinge a participantes, pela consciência de seu grupo étnico/racial e pela sua participação nos grupos e coletivos que buscam lutar por espaço de poder na sociedade e melhorias dos determinantes sociais. A fala da participante Vitória, apresentada a seguir justifica o seu ativismo, que neste caso apresenta-se além da questão capilar.

Por questões afirmativas que a gente vem vivendo, por querer ajudar, por querer ser um pouco de instrumento, como advogada é o mínimo eu auxiliar no que eu puder outros negros, é uma coisa de união, entendeu?! [...]. E fazer parte dos grupos, e para mim é isso, [...]. (Vitória)

Carvalho (2015) apresenta que se autotransclassificar como negro(a) partindo da cor da pele não envolve apenas a aparência, existe uma identidade ancestral que faz com que a cor da pele seja entendida como uma característica biológica, não apenas

como identidade étnica. “Ser negro(a) é atitude política, construção de uma consciência de pertencimento partida da ancestralidade, da cultura e identidade com a luta política do povo negro” (Carvalho, 2015, p. 19). Na narrativa de Rio de Janeiro, aparece seu engajamento com ações para fortalecimento de pessoas negras e o quanto foi importante o envolvimento com grupos que defendem pautas raciais.

Acho que temos que nos fortalecer, pois uma pessoa sozinha não alcança o sucesso, eu quero estar junto, eu quero fazer parte, quero fazer a diferença, tenho alguns projetos. Aqui na empresa trabalho com a inserção de negros no mercado de trabalho, hoje o nosso foco são negros e mulheres. E também porque eu aprendo um monte [...] eu vivi tanto tempo afastada da minha cultura, das minhas origens porque trabalhei como gestora em empresas de RH, que eu precisei ser resgatada. Comecei a sentir, coisa o que hoje eu sei que é racismo, é preconceito, antes e eu começava a aceitar como natural. Com o grupo isso me resgata e resgata as minhas origens. (Rio de Janeiro)

O que nos relata a entrevistada Rio de Janeiro condiz com o que expõe Rezende (2017, p. 42) sobre a articulação do racismo. “O racismo se encarrega de naturalizar ideias, comportamentos e hábitos que faz com que o próprio negro reproduza violências raciais contra ele mesmo”. A mesma autora trata que esse movimento que resgata as origens “sinaliza uma mudança em relação às representações sobre o corpo negro e o cabelo afro, uma vez que assumir o cabelo natural ganha status de ancestralidade e coloca quem o usa no lugar de preservação e de resgate de uma identidade racial” (Rezende, 2017, p. 42). Gomes (2006) aponta que o processo de transição capilar e de assumir os cabelos crespos não é fácil e vai contra padrões hegemônicos da branquitude e do racismo. Cortar os cabelos alisados quimicamente é um processo complexo, não sendo uma transformação somente física estética, mas, sobretudo, identitária.

Constatou-se, então, nas participantes, a identidade negra que é tratada por Munanga (2009), que consiste em uma revalorização e aceitação da herança africana, com um resgate da identidade coletiva, de forma que assumir a negritude faz parte da luta de reconstrução positiva dessa identidade. Essas mulheres, além de autodeclararem-se negras, reconhecem seus traços e origens, e compreendem a conexão ancestral com o continente africano. Os traços corporais e o cabelo fazem tanto a aproximação com as raízes africanas, como também com as semelhanças aos familiares ascendentes.

AUTOCUIDADO E AUTOESTIMA PARA O BEM-ESTAR SUBJETIVO E A PRATICIDADE COMO ELEMENTO FACILITADOR

O bem-estar subjetivo, conforme Albuquerque e Tróccoli (2004), é a compreensão da avaliação que os indivíduos fazem de suas vidas. No que diz respeito à felicidade, satisfação, afetos positivos ou negativos e um BES elevado, seria a predominância dos afetos positivos sobre os afetos negativos. Os autores nos trazem que esse construto está relacionado com o estado de espírito e, assim como os outros fatores citados, “interfere diretamente na qualidade de vida, a qual é determinada pelo estilo de vida, bem como pela relação que o indivíduo estabelece com o mundo e com o seu próprio corpo” (Gomes et al, 2016, p. 36). Nessa perspectiva na fala a seguir é possível observar que a entrevistada consegue perceber que suas escolhas estéticas, especialmente com relação ao elemento cabelo, influenciam diretamente para o sentimento de bem-estar, prazer, satisfação e até saúde. Tomando por base o processo de autocuidado, entende que esse processo lhe proporciona qualidade de vida.

Esse cuidado diário faz parte do cuidado com a pessoa e tu precisar olhar e ver tá seco, tá precisando de hidratação, ter essa preocupação também é uma preocupação com o teu corpo, com tua saúde de alguma forma, entender o estado de saúde a partir do cabelo. Eu acho que a mudança ela precisa ser com o tempo de cada um e precisa ser respeitado com consciência e com o estilo de vida da pessoa e com as questões porque eu entendo o seguinte, na minha idade e no tempo que eu estou na minha carreira eu tô legal para ser livre e fazer o que eu quero. (Porto Alegre)

É necessário registrar a percepção de um alto nível de autoestima nas participantes. A autoestima elevada colabora para a felicidade dessas mulheres e as faz encarar a vida de forma positiva, mesmo com todas as experiências muitas vezes dolorosas pelas quais passaram.

Eu me amo, cara! Antes de amar qualquer serzinho lá, eu passei a me amar [...] eu gosto do que sou! Eu me tornei uma mulher muito inflada ao longo da minha vida, pelas minhas lutas, por tudo que eu já passei por tudo que já vivi, e por tudo que eu consegui fazer estando aqui, né?! Então eu olho e tenho orgulho da mulher que eu sou é [...] De tudo que eu consegui fazer nesse meio século de existência, das guinadas que eu já dei na vida. Isso faz com que eu me infle e me sinta mais poderosa do que talvez eu seja (Risos)! (Fortaleza)

O relato de Fortaleza vai ao encontro do que disserta Gomes et al. (2016), que a autoestima está diretamente relacionada com o modo de se ver e de viver das pessoas e está associada ao comportamento que o indivíduo tem sobre si em relação ao meio em que vive.

A praticidade é um elemento apontado como facilitador na vida das participantes e a busca por essa praticidade justifica a escolha estética nos seus cabelos. Decidiu-se, portanto, tratar a praticidade como assunto à parte do BES, por estar mais ligada às ações práticas do dia a dia. Surpreendentemente ela aparece em ambos os grupos, tanto das que usam química capilar, como também nas que escolhem permanecer com o cabelo em sua estrutura natural. A sequência dos próximos relatos o confirma e também apresenta o quanto de satisfação e cuidado é despendido, justificando a busca por economia de tempo pelas entrevistadas.

Sim, me sinto bem e confortável com o que vejo. Eu usava a química por praticidade, também por liberdade, não era para agradar alguém, pela questão da 'boa aparência', de forma consciente! (Curitiba)

Sim, pela praticidade. Acorda, lava passa creme e deu. Não faço grandes coisas no meu cabelo, acho simples lidar com o meu cabelo! (Florianópolis)

Facilita, não deixo de ir a evento, sou bem feliz com o meu cabelo, tenho praticidade hoje com meu cabelo. (Rio de Janeiro)

Eu uso química, o que me inspira a mantê-lo como está é a praticidade, quando eu uso o meu cabelo assim alisado, eu levanto, só passo uma escova, e saio de casa. Agora, quando eu preciso usar ele mais natural eu preciso usar cremes, preciso de um tempo maior, né?! Para deixá-lo da maneira como eu gosto. (Belém)

Para finalizar, é trazido o relato da participante Salvador.

Sim, enxergo beleza, eu me sinto incrível na real, eu sou muito maravilhosa (Risos)! Brincadeiras à parte, eu acho que eu algum tempo odiei a imagem que via no espelho e era às vezes, até tipo [...] tem texto da Bell Hooks que fala o quanto a gente sempre se olha no espelho, analisando primeiro os nossos defeitos e eu sempre durante muito eu ficava olhando no espelho e analisando só os defeitos [...]. Hoje em dia eu consigo olhar e muito mais do que ver os defeitos, ver as características positivas e o que me faz bem, o que me fortalece. Isso aumenta sim a minha felicidade, mas eu acho que falta algo a ser complementado, é [...]. Acho que isso a gente trabalha na terapia porque são várias questões individuais, são traumas, que não só um cabelo, não é só a estética que vai dar conta, né?! (Salvador)

Esse relato traduz muito bem os sentimentos que são gerados a partir dos seus cabelos e os sentimentos que vão para além desses e devem ser levados em conta quando se deseja avaliar o BES e qualquer outra subjetividade de uma mulher, especialmente se essa for uma mulher negra.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da pesquisa parte da necessidade de entender o processo de transição envolvendo o uso da química capilar e o de manter o cabelo na sua estrutura natural. Percebe-se um fortalecimento e uma consciência de pertencimento racial por parte das participantes, tanto por participarem da Odabá, como também por participarem de coletivos, movimentos e/ou grupos de discussão que têm a negritude como pauta. Esse engajamento e a participação em debates faz com que as mulheres se reconheçam e revejam tudo que por longos anos foi absorvido como padrão, a estética eurocêntrica. O cabelo é o elemento que mais traduz esse requerer libertar-se. Tanto isso é verdadeiro, que mesmo as que ainda usam a química capilar, para “abrir” os seus cabelos crespos, sentem que o processo de se sentirem negras passa pela libertação das intervenções que durante longos anos acobertaram suas características, e o uso da química capilar seria uma delas.

O prazer com o autocuidado foi um fator recorrente nas falar das mulheres incluídas neste estudo. A prática da hidratação realizada pelas participantes, a maioria feita em casa, demonstra que o processo de cuidado produz satisfação e prazer. Aliado a tudo isso tem-se a praticidade de suas escolhas capilares: das 12 participantes apenas a participante Salvador considerou não ser tão prático lidar com seu cabelo natural. Todas as outras, seja as que assumem o cabelo natural ou mesmo as que usam química capilar, consideram ter praticidade com suas escolhas capilares, contribuindo para o seu estilo de vida. Ter consciência do que é bom para si, isso é bem-estar subjetivo. Saber que suas escolhas lhes proporcionam qualidade de vida faz muita diferença, principalmente em se tratando de uma mulher negra, porque nelas a escolha capilar não é somente uma questão estética, é uma escolha de posicionamento dentro da sociedade.

Pode-se elencar como alcance da pesquisa a constatação de que, mesmo considerando que sempre existe algo que pode ser melhorado, todas as mulheres participantes se sentem belas, estão empoderadas e com bons níveis de autoestima. Algumas confirmam fazer terapia, o que contribui para a sua análise dos fenômenos subjetivos ligados aos processos de construção da identidade da pessoa negra e aos processos de desenvolvimento de sua autoestima.

As mulheres negras desta pesquisa pertencem a um grupo de elite dentro do contexto brasileiro. Elas recebem, na sua maioria, bons salários, têm sua

autorrealização profissional e participam de um grupo que as apoia em sua luta por felicidade e autoestima. A maior parte das mulheres negras do Brasil, infelizmente, não goza desses privilégios. Portanto, a limitação desta pesquisa reside no fato de que é preciso ampliá-la a populações de mulheres negras em situação de vulnerabilidade social e psicológica, desvendando suas percepções a respeito da relação entre seu corpo e sua subjetividade como mulher negra, para coletar informações que possam ser utilizadas na elaboração de estratégias cada vez mais fortes no combate ao preconceito racial, impulsionando o empoderamento da mulher negra na construção de sua própria identidade e na busca de sua autoestima.

REFERÊNCIAS

- Aguiar, T.R. (2018). *Cabelo Além da Estética: transições capilares e identitárias pelas negras* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Pelotas, Pelotas.
- Albuquerque, A.S. & Trócoli, B.T. (2004). Desenvolvimento de Uma Escala de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, 20(2), 153-164. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>
- Amaral, S.C.S., Pinho, L.G. & Nascimento, G. (2014). Os anos 60 e o movimento negro norte-americano: uma década de elevação de consciência, eclosão de sentimentos e mobilização social. *InterScience Place*, 1(30), 182-197.
- Campos, P.P.T.Z. & Fuentes-Rojas, M. (2017). A produção científica sobre felicidade em periódicos brasileiros. *Revista Ensaios Pioneiros*, 1(1), 86-101. <https://doi.org/10.24933/rep.v1i1.19>
- Carvalho, E.P. (2015). *A identidade da mulher negra através do cabelo*. (Monografia de Especialização). Universidade Federal do Paraná, Curitiba.
- Diener, E. F. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *The América Psychologist*, 67(8), 590-597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Giacomoni, C.H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), 43-50.
- Gomes, M.C.S., Tolentino, T.M., Maia, M.F.M., Formiga, N.S. & Melo, G.F. (2016). Verificação de um modelo teórico entre bem-estar subjetivo e autoestima em idosos brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24(2), 35-44. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v24i2.5261>
- Gomes, N.L. (2003). Educação, identidade negra e formação de professores/as: um olhar sobre o corpo negro e o cabelo crespo. *Educação e Pesquisa*, 29(1), 167-182. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022003000100012>
- Gomes, N.L. (2006). *Sem perder a raiz: corpo e cabelo como símbolos da identidade negra*. Belo Horizonte: Autêntica.
- Gomes, N.L. (2002). Trajetórias escolares, corpo negro e cabelo crespo: reprodução de estereótipos ou resignificação cultural? *Revista Brasileira de Educação*, 21, 40-51. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782002000300004>
- Hooks, B. (2019). *Olhares negros: raça e representação*. São Paulo: Elefante.


- Lopes, D. A., Figueiredo, A. (2018). Fios que tecem a história: o cabelo crespo entre antigas e novas formas de ativismo. *Opará: Etnicidades, Movimentos Sociais e Educação*, 6(8). Recuperado de <https://www.revistas.uneb.br/index.php/opara/article/view/5027>
- Minayo, M.C.S. (2010). *Pesquisa social: Teoria, método e criatividade*. 29ª. ed. Petrópolis: Vozes.
- Munanga, K. (2012). Negritude e identidade negra ou afrodescendente: um racismo ao avesso? *Revista da ABPN*, 4(8),6-14. Recuperado de <https://abpnrevista.org.br/site/article/view/246>
- Nogueira, I.B. (1998). *Significações do Corpo Negro* (Tese de Doutorado). Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Organização Internacional do Trabalho. (2005). *Manual de capacitação e informação sobre gênero, raça, pobreza e emprego: guia para o leitor*. Brasília: OIT.
- Queiroz, H. A., Alvarenga, J.B.S., Moraes-Filho, I.M., Fidelis, A., Araújo, L.M. & Arquio, L.M. (2018). O reconhecimento da identidade racial na educação infantil. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires*, 7(1), 66-75. Recuperado de <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/305/215>
- Queiroz, R. C. S. (2019). Os efeitos do racismo na autoestima da mulher negra. *Cadernos de Gênero e Tecnologia*, 12(40), 213-229. <https://doi.org/10.3895/cgt.v12n40.9475>
- Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Conselho Nacional de Saúde. <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
- Resolução nº 410, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais Conselho Nacional de Saúde. <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>
- Rezende, A. F. (2017). *Cabelo meu! Se você não fosse meu, eu não seria tão eu: identidade racial a partir da valorização do cabelo afro em salões étnicos* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Lavras, Lavras.
- Santos, D. B. (2019). *Para além dos fios: cabelo crespo e identidade negra feminina na contemporaneidade* (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal de Sergipe, Aracaju.
- Santos, N. S. (1993). *Tornar-se negro*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Graal.
- Saro-Wiwa, Z. (2012, 31 de maio). *Black Women's Transitions to Natural Hair*. Recuperado de <https://www.nytimes.com/2012/06/01/opinion/black-women-and-natural-hair.html%20-Zina>
- Sarriera, J. C. & Bedin, L. M. (2017). *Psychosocial Well-being of Children and Adolescents in Latin America*. New York: Springer Verlag.
- Scorsolini-Comin, F. Santos, M. A. (2010). O estudo científico da felicidade e a promoção da saúde: revisão integrativa da literatura. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(3), 472-479. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000300025>

CONFLITOS DE INTERESSES


Não há conflitos de interesses.

SOBRE OS AUTORES


Michele da Silva Romero é Mestre em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade, Universidade Luterana do Brasil. e-mail: mimidsr@gmail.com.

 <https://orcid.org/0009-0008-4122-7101>

Eliane Fraga da Silveira é Doutora em Biologia, docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Universidade Luterana do Brasil e-mail: eliane.silveira@ulbra.br.

 <https://orcid.org/0000-0002-0992-5136>

Dóris Cristina Gedrat é Doutora em Linguística Aplicada, coordenadora e docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Universidade Luterana do Brasil. e-mail: doris.cristina10@gmail.com.

 <http://orcid.org/0000-0002-5660-1775>