

## **Autoestima e experiências relacionadas ao cabelo: um estudo com mulheres africanas no Brasil**

*Rosiani Sanca Martins<sup>1</sup>*

**Resumo:** Este estudo investiga as vivências de mulheres africanas que foram morar no Brasil, focando a interseção entre autoestima e experiências com os cabelos crespos. Analisou-se as narrativas de 16 participantes. A maioria enfrentou desafios para encontrar produtos adequados, além de discriminação. Destaca-se a influência da sociedade na percepção do cabelo. As entrevistadas relataram evolução pessoal ao compreender a importância do cabelo como símbolo de resistência. O artigo conclui destacando a complexidade das experiências das mulheres africanas no Brasil e a necessidade de promover compreensão e aceitação do cabelo afro para uma sociedade mais inclusiva.

**Palavras-chave:** Mulheres africanas. Cabelo crespo. Autoestima.

## **Self-esteem and hair-related experiences: a study with African women in Brazil**

**Abstract:** This study investigates the experiences of African women who moved to Brazil, focusing on the intersection of self-esteem and experiences with kinky hair. Narratives from 16 participants were analyzed. Many faced challenges in finding suitable hair products and experienced discrimination. The influence of society on hair perception is emphasized. Participants reported personal growth in understanding the significance of their hair as a symbol of resistance. The article concludes by highlighting the complexity of African women's experiences in Brazil and the need to promote understanding and acceptance of Afro-textured hair for a more inclusive society.

**Keywords:** African women. Kinky hair. Self-esteem.

---

<sup>1</sup> Mestranda em Sociologia pela Universidade Federal de Grande Dourados (UFGD), Brasil. E-mail: rosiani.martins709@academico.ufgd.edu.br

## **Autoestima y experiencias relacionadas con el cabello: un estudio con mujeres africanas en Brasil**

**Resumen:** Este estudio investiga las experiencias de mujeres africanas que se mudaron a Brasil, centrándose en la intersección entre la autoestima y las experiencias con el cabello crespo. Se analizaron las narrativas de 16 participantes. Muchas enfrentaron desafíos para encontrar productos capilares adecuados, además de discriminación. Se destaca la influencia de la sociedad en la percepción del cabello. Relatan un crecimiento personal al comprender la importancia del cabello como símbolo de resistencia. El artículo concluye destacando la complejidad de las experiencias de las mujeres africanas en Brasil y la necesidad de promover la comprensión y aceptación del cabello afro para lograr una sociedad más inclusiva.

**Palabras clave:** Mujeres africanas. Cabello crespo. Autoestima.

### **Introdução**

Refletindo sobre décadas passadas, desde os cabelos alisados nos anos 60, os afros nos anos 70, até os relaxamentos nos anos 90, o cabelo é algo que atrai a atenção para o indivíduo diante da sociedade. Para o negro e a negra, especialmente, o cabelo crespo é cheio de significados culturais, políticos e sociais específicos, caracterizando o seu pertencimento em um grupo étnico/racial (GOMES, 2017).

Nesse contexto de pertencimento a um grupo, ocorre a formação da identidade negra. No entanto, ao longo do tempo, o vínculo com essa origem étnico-racial não se limita à autoimagem, sendo significativamente moldado pela percepção externa. Surge, assim, o questionamento sobre a vontade de modificar o cabelo, considerando que esse símbolo identitário pode ser hostilizado por não se enquadrar aos padrões de beleza predominantes na sociedade (GOMES, 2017; MIZRAHI, 2019).

Na sociedade brasileira, o cabelo crespo é mais do que uma característica física; é uma linguagem que comunica sobre as relações raciais e pode ser entendido como um ícone da cultura, representando algo além de si mesmo (GOMES, 2017; MIZRAHI, 2019).

Para tanto, salienta-se a jornada constante de luta por parte dos afrodescendentes, pois faz-se necessária a busca pelo reconhecimento como seres humanos pertencentes a sociedade, afrontando constantemente o racismo. A autora destaca que “Nenhuma identidade é construída no isolamento. Ao contrário, é negociada durante a vida toda por meio do diálogo com os outros” (D’ADESKY, 2001, p. 76).

A aspiração de ser reconhecido como ser humano corresponde ao valor chamado de autoestima, e isso pode levar os negros e negras a desejarem libertarem-se do estado de inferioridade a que foram relegados e desembaraçarem-se das imagens depreciativas criadas de si mesmos. Especificamente, leva-os a lutar contra o racismo que representa, acima de tudo, uma negação de identidade, configurada pela negação radical do valor da herança histórica e cultural de onde advêm a discriminação e a segregação (BENEDICT, 2019).

Esse cenário de racismo vinculado a diáspora africana, é ensinado como um acontecimento no passado distante, porém revela-se, a todo momento, presente nas dobras da cultura, resistindo às tentativas de apagamento colonial. A cultura africana permanece forte, apesar das estratégias históricas para impor padrões eurocêntricos de beleza (SILVA, 2016). Essa resiliência cultural é uma demonstração da capacidade de adaptação e sobrevivência das tradições africanas diante das influências externas.

Historicamente, esse passado mais do que presente, destaca que argumentos e estratégias foram gerados para impor a ideia de que o cabelo crespo é inadequado, enquanto o cabelo liso é considerado ideal. Essas normas estéticas são perpetuadas por diversas formas de mídia, afetando a autoestima e escolhas das mulheres negras (QUEIROZ, 2019). Essa visão começa a ser internalizada vista as imagens e propagandas, além de comentários a respeito, gerando a sensação de que o cabelo crespo não é bonito, ouvindo perguntas como “por que você não alisa o seu cabelo?”; “nossa, que cabelo ruim”. Fazendo com que, principalmente, as mulheres, busquem formas de alisamento radical para se enquadrarem na tal realidade, dita como “ideal de beleza” (OLIVEIRA, 2016).

Cada indivíduo vai lidar de forma diferente com as situações que enfrenta, vai encarar de formas distintas. Algumas irão se distanciar das suas origens, pois não parece adequado e isso acaba gerando um conflito de identidade. Acarretando problemas emocionais, como no caso da autoestima baixa (OLIVEIRA, 2016).

Este estudo visa compreender as experiências que algumas mulheres africanas, as quais vieram para o Brasil com o objetivo de estudar, viveram em relação a sua identidade com o cabelo crespo neste país, analisando se tais fatos afetaram na autoestima. Já que o cabelo é um elemento central na expressão da identidade, especialmente para mulheres negras, influenciando significativamente a autoimagem, consequentemente podendo afetar o amor-próprio.

A pesquisa adotou uma abordagem mista, combinando análise quantitativa e qualitativa para obter uma compreensão abrangente das experiências vivenciadas pelas mulheres africanas que vieram estudar no Brasil. Para garantir a representatividade da amostra, foram incluídas mulheres na rede de estudantes africanas que residem ou residiram no país, da qual a autora faz parte, sendo selecionadas em torno de 2 ou 3 mulheres de cada país.

Os critérios de inclusão estipularam que as participantes deveriam ser estudantes e terem vindo morar no Brasil para este fim. O questionário foi desenvolvido com questões quantitativas com alternativas para marcação, e outras qualitativas, permitindo que as mulheres pudessem dissertar e expressarem suas experiências de forma mais detalhada. O questionário foi distribuído via WhatsApp utilizando a plataforma Google Forms, sendo previamente explicada a iniciativa da pesquisa para as participantes, garantindo assim o consentimento informado e a transparência do processo. Após a coleta de dados, as respostas foram analisadas, identificando padrões, singularidades e tendências que emergiram das narrativas das participantes.

Para tanto, as narrativas coletadas por meio desse questionário, encaminhadas a mulheres africanas de diversos países, forneceram *insights* valiosos que possibilitaram a compreensão sobre as experiências vividas e sobre a visão dessas

próprias mulheres quanto aos sentimentos gerados em relação ao cabelo e a autoestima, e por fim, como perceberam formas de valorizar a diversidade étnico-cultural no contexto brasileiro. Ou seja, visando não apenas compreender as dimensões estatísticas em percentuais, mas também explorando as narrativas pessoais e as nuances das percepções individuais.

### **África e Brasil: a continuidade na cultura afrodescendente**

A diáspora africana marca a dispersão forçada do povo africano, ocorrendo em grande escala durante o período do tráfico de escravos, comércio transatlântico de escravos, o qual esse período entre os séculos XIV e XVI tem grande impacto na formação identitária cultural dos povos ao redor do mundo, percebendo na diversidade do povo brasileiro (SANTOS, 2008).

Muitas vezes a população não reconhece a cultura afro-brasileira, pois foram educados a pensar em circunstâncias europeias, mantendo a disseminação de uma nação puramente branca. Porém, a miscigenação étnica e cultural pode ser vista na geração que influencia as danças, as músicas, a culinária, até mesmo na expressão do corpo, destacando a identidade do cabelo crespo (SANTOS, 2008).

Por outro lado, vale frisar que na África existem algumas comunidades que mantiveram uma continuidade cultural, onde as tradições são conservadas. Sem falar que a diversidade cultural africana é ampla, envolvendo diferentes línguas, costumes e práticas religiosas, pois cada região e/ou grupo étnico tem suas próprias tradições, passadas de geração em geração (TEIXEIRA, 2021).

Reconhecer as transformações culturais que ocorreram com o passar dos anos, na realidade ao longo dos séculos, é essencial para perceber as diferenças entre a cultura negra no Brasil e na África, além da percepção sobre a cultura que tem raízes africanas, mas com influências locais específicas, mostrando a diversidade que formou a afro-brasilidade (SILVA; XAVIER, 2018; TEIXEIRA, 2021).

Um fato que marcou a história africana no Brasil, a cultura afro-brasileira, foi a Lei Áurea, decreto que aboliu a escravatura

no Brasil, assinada, em 13 de maio de 1888, pela princesa regente, que tornava todos os brasileiros cidadãos iguais perante a lei.

Porém, não foi discutida nenhuma política pública de inclusão, seguindo uma ordem de discriminação dos não brancos (TEIXEIRA, 2021).

Segundo explica Teixeira (2021), as sociedades foram hierarquizadas em estágios diferentes, sendo o modelo europeu considerado superior, e os povos africanos e indígenas, classificados pela cor da pele, modos de vestir, forma do nariz e textura do cabelo, como inferiores e com capacidade mental atrasada.

Para tanto, a exploração das diferenças culturais mostra aspectos importantes que foram perdidos durante o caminho, destacando contrastes entre os afrodescendentes que moram no Brasil, ou em outros lugares do mundo, e aqueles que vivem na África, pois as identificações tornam-se distintas, pelo fato da evolução dessas culturas e as misturas que aconteceram, gerando uma necessidade de apreciação profunda sobre o reflexo da formação das identidades dos indivíduos, causando conflitos de autoestima, de aceitação, entre outras.

### **O cabelo crespo como símbolo de identidade e resistência**

Como tratado no tópico anterior, a dispersão forçada de milhões de africanos pelo mundo, emergente a partir da diáspora africana, desenrolou-se em um marco histórico que molda a transformação cultural, desempenhando um papel fundamental na formação da identidade afrodescendentes, traçando a trajetória das experiências contemporâneas. Silva e Xavier (2018, p. 11) lembram a “[...] importância de se conhecer a bagagem que os africanos trouxeram tanto quanto aquilo que ao desembarcarem encontraram”, ficando mais evidente a mistura da formação cultural de cada indivíduo.

No contexto da herança histórica, o cabelo crespo manifesta-se como um ícone cultural, porém ao longo dos séculos tem sido alvo de preconceito persistente. Em uma análise baseada nos fatos, pode-se perceber que as raízes profundas da história que

vêm desde a escravidão e a busca por padrões de beleza ditos eurocêntricos tornaram o cabelo crespo um símbolo, equivocado, de inferioridade, denominado fora dos padrões estéticos (PRUDENTE, 2021; REZENDE; MAFRA; PEREIRA, 2018).

A perpetuação do preconceito, neste caso especificamente com o cabelo crespo como elemento que marca o indivíduo, vem sendo alimentada desde os tempos coloniais, pois narrativas discriminatórias foram nutridas por normas, pela mídia e até mesmo algumas políticas públicas. Ou seja, as construções sociais têm papel categórico na internalização do preconceito, afetando diretamente a autoestima e a formação da identidade dos indivíduos, acarretando uma negação de suas origens e sérios problemas emocionais, sem falar o quanto orienta as relações entre negros e brancos na sociedade brasileira (FERNANDES; SOUZA, 2016; REZENDE; MAFRA; PEREIRA, 2018).

Um adendo sobre o corpo como estereótipo de expressão da identidade, mostra que as diferenças corporais foram, e ainda são utilizadas para contrapor a ideia do corpo ideal, tentando justificar uma hierarquização social (FERNANDES; SOUZA, 2016). Embora com as adversidades históricas, movimentos de conscientização têm ganhado força, mostrando a celebração da beleza natural na forma de cada pessoa. Nesse sentido, mulheres negras estão assumindo postos importantes na mídia, destacando para as novas gerações a aceitação sobre o cabelo crespo, resistência e afirmação identitária, essenciais para a autoestima.

Em suma, as mulheres africanas que chegam ao Brasil, para torná-lo seu novo lar, irão sentir um impacto com os desafios da percepção da sociedade sobre a cultura afrodescendente, notando dinâmicas multifacetadas sobre a questão do cabelo crespo. Mas é importante entender a prática de estudos sobre o assunto, bem como enfatizar a fala sobre o tema, pois são essenciais para promover uma mudança de paradigma, para reconhecer a herança cultural e a sua riqueza, desafiando os estereótipos.

## **Reflexões das mulheres africanas sobre as experiências com o cabelo crespo**

As narrativas coletadas neste estudo são consideradas ferramentas preciosas para o entendimento das interseções entre a identidade, a autoestima e as experiências diárias dessas mulheres que vieram estudar no Brasil. A análise dessas narrativas permitirá a identificação de padrões e singularidades, fornecendo percepções sobre como as experiências relacionadas ao cabelo moldam a autoestima dessas mulheres e a aceitação de suas raízes.

O estudo reconhece que as experiências relacionadas ao cabelo não se limitam ao âmbito estético, mas transcendem na influência dos aspectos fundamentais do emocional. A autoestima, fortemente vinculada à percepção do cabelo, pode impactar significativamente o bem-estar psicológico, social e profissional das mulheres. Nesse sentido, a maneira como elas percebem e lidam com seus cabelos pode refletir diretamente em sua confiança, interações sociais e desempenho no ambiente de trabalho.

A abordagem metodológica, sendo mista, combina análises quantitativas e qualitativas fornecendo uma compreensão abrangente sobre as experiências vivenciadas por essas mulheres em relação ao cabelo crespo no Brasil. Essa combinação de métodos permite uma análise mais profunda das questões, tanto em termos de dados estatísticos quanto de *insights* individuais e narrativas pessoais, enriquecendo a entendimento sobre os impactos do cabelo na autoestima e na identidade dessas mulheres.

Para tanto, esses os dados quantitativos e qualitativos obtidos nesta pesquisa revelaram diversas perspectivas das experiências vivenciadas por 16 mulheres africanas, durante sua permanência no Brasil, em relação aos seus cabelos. Todas essas mulheres foram motivadas a residir no Brasil devido à busca por formação acadêmica, desde a graduação até a pós-graduação e/ou mestrado, e atualmente, algumas consideram a preparação para o doutorado.

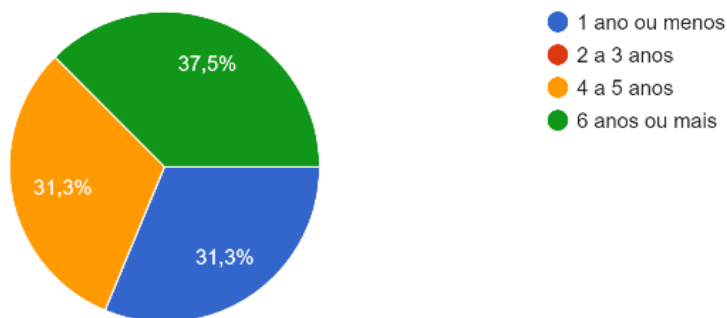
As questões discutidas neste estudo abrangem desde os dados demográficos até os depoimentos descritivos, fornecendo



uma visão abrangente do cenário e do impacto na autoestima e na identidade das mulheres africanas que escolheram o Brasil como destino para seus estudos. No caso de uma compreensão mais aprofundada dos resultados, as respostas abertas das entrevistadas foram inseridas e representadas pela letra "E", sendo identificadas sequencialmente por uma numeração. Salientando que as transcrições são literais, contendo eventuais erros de gramática, pontuação e acentuação, conforme escritas por elas.

Para iniciar a análise aprofundada dos dados coletados, é importante destacar que as participantes deste estudo provêm de diversos países, incluindo Guiné-Bissau, Moçambique, Cabo Verde, São Tomé e Príncipe, e Angola. Dessas, 68,8% estão na faixa etária entre 25 e 34 anos, enquanto os 31,3% restantes têm idades compreendidas entre 18 e 24 anos.

Outro dado relevante é o período em que as mulheres africanas residem ou já residiram no Brasil, sendo o maior percentual declarou residência 6 anos ou mais (37,5%). Esse tempo prolongado de residência pode influenciar significativamente o bem-estar e na integração dessas mulheres na sociedade brasileira, proporcionando uma maior familiaridade com a cultura local e, possivelmente, um sentimento de pertencimento mais forte. Porém, o maior tempo de permanência pode torná-las mais compassivas com a realidade de discriminação, acatando como algo "normal". Além disso, cerca de 31,3% das participantes residem ou residiram no país por um período entre 4 e 5 anos, enquanto o restante (31,3%) tem uma experiência de residência de 1 ano ou menos (FIGURA 1). Essa diversidade de tempos de residência pode gerar diferentes percepções em relação a sensação de como são vistas no país, e ao processo de adaptação à nova realidade.

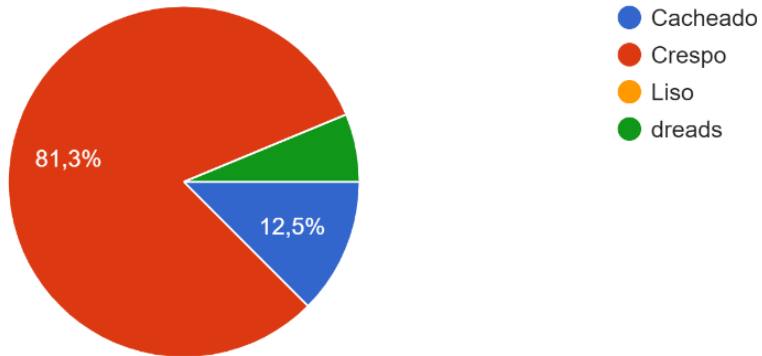
**Figura 1** - Há quanto tempo mora ou morou no Brasil

Fonte: dados da pesquisa (2023).

A maioria das entrevistadas (81,3%) possui cabelo crespo, enquanto 12,5% têm cabelo cacheado e o restante optou por declarar que tem *dreads* (FIGURA 2). Essa diversidade de texturas capilares reflete a complexidade da experiência das mulheres africanas em relação à sua identidade e autoimagem. Como apontado por Bell Hooks, uma renomada autora e ativista, em suas obras sobre raça, gênero e beleza, a aceitação do cabelo natural é muitas vezes um ato político, desafiando os padrões eurocêntricos de beleza e afirmando a autonomia e o orgulho cultural (HOOKS, 2022).

Além da informação anterior, 56,3% das mulheres entrevistadas admitiram ter alisado o cabelo em algum momento de suas vidas (FIGURA 2). Esse dado evidencia a pressão social e os padrões estéticos internalizados que levam as mulheres a buscarem uma conformidade com uma imagem idealizada, mesmo que isso signifique negar sua identidade étnica e cultural.

**Figura 2** - Tipo de cabelo das mulheres africanas



Fonte: dados da pesquisa (2023).

Para complementar os dados em percentuais, mostra-se o relato da entrevistada (E9) sobre a realidade vivida em Cabo Verde, onde ainda se percebe a negação das suas raízes, ou seja, ainda mantendo uma dúvida na mente das mulheres, sobre a necessidade de alisar o cabelo, pois segundo relato, o cabelo crespo dá trabalho, sendo o liso visto como melhor opção enfatizando a rejeição de algo tão importante para a beleza negra.

*E9: [...] recordo que quando alisei cabelo foi porque a minha mãe não tinha tempo para me fazer trança aí ela quis que eu alisasse, porque de uma certa forma perante a realidade cabo-verdiana, nós continuamos a reproduzir certas ideologias de negação que os colonos inculcaram na nossa mente, e acabamos por achar muita das vezes que o nosso cabelo crespo dá muito trabalho, que alisado (fino), é melhor, que as meninas tem que estar sempre com cabelo prendido ou com tranças.*

Além disso, trazendo uma reflexão da Francyne Padilha Sebastião em seu trabalho de conclusão de curso, em que ela comenta sobre a experiência de uma mulher negra de cabelo crespo

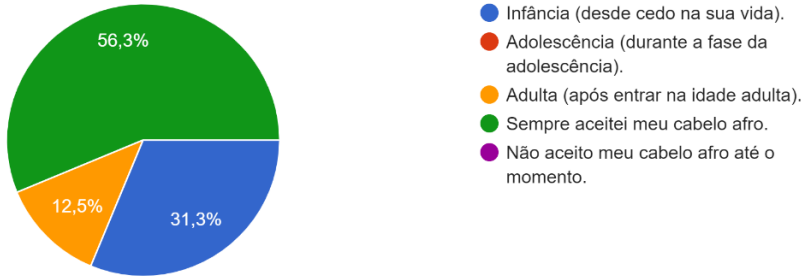
nascida no Brasil, a qual foi entrevistada por ela. Traz um exemplo que a mesma viveu na pele, pois relata que durante o ensino médio acabou aderindo ao alisamento do cabelo para se sentir pertencente aos grupos, até mesmo igual às meninas brancas, pois acreditava que a referência sobre bonito e agradável estava vinculada ao indivíduo branco e seu cabelo liso (SEBASTIÃO, 2023).

Ainda assim, seguiu seu contando sua narrativa sobre seu processo decrescimento e compreensão sobre a vida, o quando, com o passar do tempo, ela foi percebendo a necessidade de trabalhar a autoestima, pensando com mais afeto em suas raízes e com amor por si própria, tendo orgulho de se olhar no espelho e sentir-se feliz com aquele cabelo diferente do que pode ser estipulado como ideal (SEBASTIÃO, 2023). Vale ressaltar nesse trecho, que a autoestima é a percepção que a pessoa tem sobre seu autovalor. A forma como a pessoa se vê merecedora de pertencer e de se sentir capaz de enfrentar os desafios da vida (MOYSÉS, 2014).

E seguindo a análise dos dados, observa-se que em relação à aceitação do cabelo afro, 56,3% afirmam aceitá-lo atualmente. No entanto, é importante ressaltar que para 31,3% delas, essa aceitação é uma jornada que remonta à infância, onde muitas vezes enfrentaram desafios e críticas por conta da textura de seus cabelos, podendo criarem um pensamento de serem inadequadas. Essa experiência na infância pode deixar marcas profundas na autoestima e na identidade das mulheres, influenciando sua relação com seus cabelos ao longo da vida, afetando na aceitação da autoimagem de quem são.

Por outro lado, 12,5% afirmaram terem desenvolvido uma aceitação mais positiva apenas na fase adulta, possivelmente após um processo de reflexão e autoaceitação. Esses dados ressaltam a importância de promover a diversidade e a valorização da beleza natural desde a infância, criando um ambiente onde todas as formas de cabelo sejam exaltadas e aceitas (FIGURA 3).

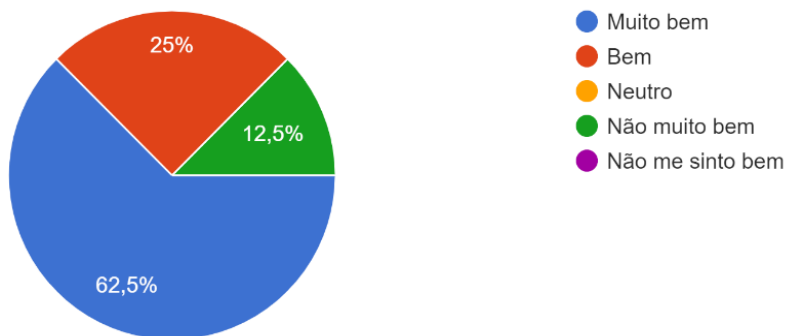
**Figura 3** - Aceitação do seu cabelo afro



Fonte: dados da pesquisa (2023).

Seguindo as análises, a maioria das mulheres africanas entrevistadas expressaram sentir-se muito bem em relação ao seu cabelo, atualmente 62,5%, outras 25% afirmaram sentir-se bem, e 12,5% relataram não se sentirem muito bem (FIGURA 4). Esses dados mostram uma tendência positiva em relação à autoaceitação capilar, refletindo um movimento de valorização das características naturais. No entanto, é fundamental reconhecer que, como destacado por Serra (2016), a questão do cabelo para as mulheres negras é sempre algo angustiante. Isso ressalta a importância do processo de reconexão com às suas origens e identidade cultural, permitindo que essas mulheres se sintam orgulhosas de suas raízes e de sua beleza única.

O cabelo é parte essencial de quem a pessoa é e como ela se mostra para o mundo [...] mostrar para a sociedade que o cabelo crespo não é ruim, não precisa ser alisado e tem que ser respeitado (SERRA, 2016, p. 11).

**Figura 4** - Como se sente em relação ao cabelo atualmente

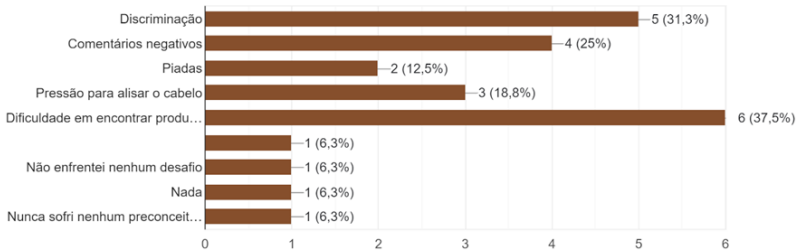
Fonte: dados da pesquisa (2023).

Desde a infância as mulheres ouvem comentários sobre os cabelos serem ruins, ditos como não sendo bonitos pelo volume, e que então precisam alisar para se adequar ao ideal "belo", trazendo dúvidas sobre o próprio autovalor, passando por constrangimentos com comentários negativos (SOUSA, 2022).

Para tanto, no âmbito da pesquisa, ao serem questionadas sobre os principais desafios relacionados ao cabelo enquanto vivem ou viveram no Brasil, 37,5% das participantes mencionaram a dificuldade em encontrar produtos adequados, apontando para uma lacuna no mercado de produtos capilares que atendam às necessidades específicas de cabelos afro. Outras entrevistadas, 31,3%, relataram terem enfrentado discriminação devido à textura de seus cabelos, o que evidencia a persistência do racismo estrutural e, mais uma vez, a necessidade urgente de uma conscientização e combate a esse tipo de preconceito.

Outras 25% ouviram comentários negativos sobre seus cabelos, indicando a existência de estereótipos e padrões de beleza prejudiciais que precisam ser desafiados e desconstruídos na sociedade. Já 18,8% das participantes sentiram pressão para alisar o cabelo, destacando a influência dos padrões eurocêtricos e a internalização desses padrões por parte das mulheres africanas.

**Figura 5** - Desafio que enfrentou em relação ao seu cabelo no Brasil



Fonte: dados da pesquisa (2023).

Ainda assim, alguns relatos feitos nas respostas as perguntas abertas, conforme pode-se ver na entrevistada E15, a qual comentou na pergunta em que foi questionada sobre como se sentia sobre a autoestima ter sido afetada, acabou explanando sobre a disponibilidade dos produtos. A persistência dessa questão pode gerar desconforto e frustração, impactando negativamente a experiência e a confiança da pessoa em relação aos cuidados com seu cabelo.

*E15: Não fiquei muito afetada, pois aqui o meu cabelo começou a crescer um pouquinho mais, mas ainda não achei produtos que se encaixem perfeitamente nele, pois quase todos os produtos que usei, criam caspa em mim.*

Em outra pergunta sobre autoestima e cabelo, teve-se essa resposta sobre ter uma boa relação com o cabelo, mas problema com os produtos. A entrevistada E12, nascida em São Tomé e Príncipe, comentou sobre ter o cabelo crespo e castanho, ouvindo seguidamente das pessoas que ela deveria pintar, trazendo a dificuldade de se sentir bonita, apenas se vendo como tal se estiver com tranças postiças.

*E12: Temos uma boa relação. Como estou de regresso a minha terra tenho dificuldade de cuidar do meu cabelo por conta dos produtos que são escassos no país.*

A sociedade faz as mulheres negras acreditarem que o cabelo precisa ser alisado, fazendo com que internalizem um ideal. As mulheres africanas acabam enfrentando um impacto na chegada ao Brasil, pois em seus países o cabelo representa como elas são vistas naquele mundo, onde existem muitas iguais (SERRA, 2016). Neste sentido, um questionamento feito para as entrevistadas mostrou que 50% delas, de alguma forma, tiveram sua autoestima afetada durante sua experiência no Brasil. Esse dado reflete a influência das experiências vivenciadas no país sobre o bem-estar psicológico das mulheres africanas, ressaltando a importância de um ambiente inclusivo e livre de preconceitos para promover o desenvolvimento pessoal e a autoaceitação. Quando questionadas sobre sofrerem preconceito no país, 37,3% concordaram que frequentemente experimentaram, evidenciando a persistência do racismo e da discriminação na sociedade brasileira. Por outro lado, 31,3% discordaram totalmente, sugerindo uma experiência mais positiva em relação à aceitação e inclusão. Além disso, 18,8% relataram sentimentos neutros, pois às vezes experimentaram preconceito, destacando a complexidade das interações sociais e das percepções individuais em relação ao tema. Para contribuir com os dados estatísticos, fez-se a seguinte pergunta aberta: Como você descreveria a relação entre a sua autoestima e o seu cabelo?

*E1: Hoje minha autoestima está no céu, porque eu me acertei e meu cabelo é maravilhoso e posso usá-lo de qualquer jeito, mas já sofri muito antes, só comecei a aceitá-lo quando cheguei no Brasil e passei a estudar sobre a minha história.*

*E7: Desde miúda (criança) aprendi que meu cabelo é a minha identidade. Mas também sabia que alguém podia me considerar bonita ou feia dependendo do tratamento que dou ao meu cabelo. Mas depois da minha ida ao Brasil, aprendi que meu cabelo é a minha resistência e que não preciso entrar no padrão de beleza criado pelo capitalismo e colonialismo. E que só precisava criar meu próprio padrão de beleza, conforme a minha maneira de entender a beleza.*



*E9: Com relação a essa questão eu diria que consigo lidar bem, porque eu sei e aceito a minha identidade africana e o meu cabelo faz parte disso [...]*

A entrevistada E1 relatou uma jornada de autoaceitação marcada por um processo de educação sobre sua história e identidade após sua chegada ao Brasil, destacando como o conhecimento de suas raízes contribuiu para sua elevada autoestima atual. Já E7 compartilha uma reflexão profunda sobre a relação entre seu cabelo e sua identidade desde a infância, evidenciando uma mudança de paradigma após sua experiência no Brasil, onde aprendeu a valorizar seu cabelo como símbolo de resistência e a desafiar os padrões de beleza impostos pelo sistema capitalista e colonialista.

A entrevistada E9 demonstrou uma aceitação sólida de sua identidade africana e de seu cabelo, destacando a importância dessa aceitação para lidar positivamente com questões relacionadas à sua aparência. Essas entrevistas ilustram como a compreensão e valorização da própria história e identidade influenciam na forma como as mulheres africanas percebem e aceitam seu cabelo. Seguindo com mais algumas respostas sobre a pergunta Como você descreveria a relação entre a sua autoestima e o seu cabelo?

*E13: Se meu cabelo tá bonito e do jeito que gosto minha autoestima fica lá em cima porque parece que tudo está no seu devido lugar.*

*E15: Autoestima média, porque o nosso cabelo de certa forma influencia na nossa autoestima.*

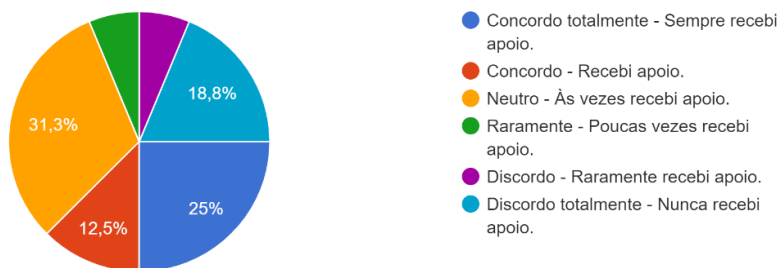
*E16: Se meu cabelo está bonito e bem cuidado automaticamente minha autoestima estará em alto, o cabelo me ajuda a mostrar quem eu sou.*

Ao ler os relatos acima, pode-se perceber a importância do estudo sobre a história, sobre a origem dos indivíduos, o

quanto isso contribuiu para as mulheres aceitarem os cabelos crespos. Entenderem que o cabelo faz parte da identidade africana como símbolo de resistência. Outro questionamento feito, foi quanto ao apoio recebido por parte da comunidade de grupos afrodescendentes. Lembrando que a Lei 10.639, (BRASIL, 2003), impõe a necessidade do estudo em relação à história e a cultura africanas, destacando a contribuição do negro nas áreas, social, econômica e política pertinentes à história do Brasil. Ou seja, fortalecimento da memória identitária, alimentando as comunidades afrodescendentes para que possam nutrir a mistura do país de forma saudável, lutando pela integração de cada ser da forma que são (MUNANGA, 2015).

As respostas das entrevistadas mostraram que 31,3% estão neutras em relação ao apoio recebido pela comunidade, percebendo uma ambiguidade nas interações sociais. Outras mulheres entrevistadas, cerca de 25%, declararam sempre receber apoio, evidenciando a importância do suporte social na construção da resiliência e do bem-estar emocional dessas mulheres. Por outro lado, 18,8% responderam nunca terem recebido apoio, o que lembra a necessidade de fortalecer os laços comunitários e promover uma cultura de solidariedade e empatia para enfrentarem os desafios de aceitação dessa identidade tão genuína (FIGURA 6).

**Figura 6** - Sentimento quanto ao apoio da comunidade afrodescendente no Brasil



Fonte: dados da pesquisa (2023).

Nas respostas das perguntas abertas conforme já pode-se ver nos dados anteriores, as participantes destacaram a evolução pessoal desde a chegada ao Brasil, pois compreenderam a importância da afirmação da sua identidade através do cabelo, este como símbolo de resistência.

Esses relatos evidenciam a complexidade das experiências vividas pelas mulheres africanas que vieram estudar no Brasil e muitas vezes tornar o país seu lar definitivo, oferecendo um panorama valioso em relação à compreensão sobre os sentimentos relacionados ao cabelo no Brasil, para percepção abrangente das dinâmicas culturais, sociais e identitárias envolvidas. Essas descobertas têm implicações significativas para a promoção de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa da diversidade étnico-cultural, estimulando discussões e iniciativas que transcendem as barreiras culturais. Uma das perguntas traz o relato específico relacionado a experiência em relação ao cabelo, desde a chegada ao Brasil. E como todo o processo afetou emocionalmente.

*E1: No início foi meio complicado, porque no meu país não tinha noção o quanto o meu cabelo é símbolo de resistência, só parei de alisar quando entendi sobre a importância e autoafirmação enquanto menina preta africana no Brasil, meu cabelo passou a ter outro olhar e quando mudei de estado isso me afetou ainda mais por que diferente da Bahia esse novo estado é totalmente branca e toda vez que chego com cabelo pro alto (black) num lugar as pessoas ficam me olhando, se fosse antes eu até sentiria constrangida, mas já aceitei e ando com rosto por alto.*

*E2: No meu país meu cabelo nunca foi um problema pra mim. Mas no Brasil sim inclusive na Bahia olhares do tipo essa menina define esse cabelo... Sentia que o Cabelo com tranças com fibra era o mais aceitável e apostava nisso só que por fica muito tempo sem tratamento quando retirava as tranças danificava até porque não tinha jeito de criar uma rotina saudável com tranças eu não conseguia fazer isso. Toda vez que tentava cuidar da forma como sempre cuidei que implicava ficar de trancinhas com meu próprio cabelo*

*era algo tipo exótico para as pessoas. Já tive fases queria ter aqueles cachos ideal investia em produtos nada haver de forma a modificar a natureza do meu cabelo, que acabava m deixando frustrada era um investimento financeiro e de tempo e nada. Uma fase não tão boa! Mas tudo mudou na pandemia quando comecei assistir vídeos de várias das irmãs de diferentes países Africanos e algumas profissionais que tinham essa perspectiva de que cabelo crespo sem definição também é algo bonito e extremamente estiloso que só precisava de uma rotina diferente. Foi assim, que comecei a cuidar dele buscando tratamentos e criar rotinas que ajudassem eles a ficar mais saudável, mas sem perder a forma e hoje sou muito feliz com essa escolha que fiz.*

*E7: Antes da minha ida ao Brasil, já tinha valorizado meu cabelo, já cortava, fazia tranças...Embora nos momentos de festas usava outros tipos de cabelos para entrar no padrão de beleza que a sociedade guineense definiu na altura. Quando cheguei ao Brasil senti realizada porque pude fazer rasta/dread com meu cabelo e era vista como normal na universidade. Embora em alguns locais fora da universidade, era vista como uma consumidora de droga/traficante ou moradora de rua/pobre da favela que não tinha dinheiro para cuidar do cabelo...*

*E8: Já ouvi comentário de uma senhora brasileira de parda de cabelo crespo referindo ao cabelo liso como sendo bom e ao nosso como ruim.*

*E9: Quando eu vivia na Bahia em específico na cidade de São Francisco do Conde, não me recorde de ter passado pela experencia que passei em Curitiba, onde as pessoas pelo fato de serem a maioria branco de cabelo liso, se acham superiores e no direito de olhar pra nós preta e de cabelo afro com um olhar torto tipo que nunca viram igual. Recordo-me que, teve uma vez fui procurar uma máscara de Hidratação aí uma senhora (atendente), no caso olhou para o meu cabelo e falou o seguinte: “Nossa o seu cabelo deve dar tanto trabalho”, logo respondi “Dá trabalho assim como qualquer outro tipo de cabelo”.*

Vale ressaltar sobre os relatos acima a disparidade de visão entre os estados brasileiros, especificamente em alguns que há predominância branca. Tem-se a recorrência de olhares maldosos e comentários preconceituosos, mostrando que ainda há uma visão de superioridade por parte dos brancos, e criando um estereótipo de que os negros podem ter índole ruim em função dos cabelos. E a última pergunta do questionário foi: O que você acredita que pode ser feito para promover uma maior compreensão e aceitação do cabelo afro no Brasil?

*E1: Primeiro é aplicabilidade da lei 10.639, fazer com que as meninas negras e negros conhecessem as suas raízes e falar sobre as a importância do nosso cabelo com símbolo de luta e resistência.*

*E2: Pra as meninas africanas em especial se inspiram nas nossas irmãs, busquem rotinas próprias para nosso tipo de cabelo sem querer se comparar com as outra... busquem um cabelo saudável lembrando que cabelo comprido não é sinônimo de saudável. Aproveitem usem e abusem das inúmeras possibilidades que o nosso cabelo nos possibilita fazer.*

*E5: Acredito que o que devemos fazer primeiramente é nos amar por inteiro, nos aceitar.*

*E6: Eu acho que devemos manter a nossa autoestima e nos aceitar da forma que somos e viver a nossa vida. Somos linda do jeito que somos e não ligar os que outros falam.*

*E7: O Brasil já está num bom caminho e a educação deve é uma das ferramentas...*

*E9: Enquanto educadora acredito que é de extrema relevância que desde muito cedo os pais em casa começam a falar para seus filhos o quanto seu cabelo é lindo, por outro lado temos a escola que também pode trabalhar no reforço dessas questões. Destaco produções de mais produtos que sejam adequados*

*ao nosso tipo de cabelo... e que nas lojas possam existir mais variedades de produtos para cabelo crespo e cacheado.*

*E14: Primeiro deve haver respeito e é importante que as organizações competentes falem, mas sobre o cabelo crespo sempre que possível porque outros julgam sem saber.*

As respostas das entrevistadas evidenciaram a complexidade das experiências vividas pelas mulheres africanas que vieram estudar no Brasil, e muitas vezes tornarão o país seus lares definitivos, oferecendo um panorama valioso em relação à compreensão sobre os sentimentos relacionados ao cabelo no Brasil. Além disso, revelam como a jornada de aceitação e empoderamento capilar está intrinsecamente ligada ao processo de autoconhecimento e resgate da identidade cultural. A disparidade de visão entre os estados brasileiros, especificamente em alguns onde há predominância branca, ressalta a persistência de estereótipos prejudiciais e de uma visão de superioridade por parte dos brancos, reforçando a importância de iniciativas educacionais e políticas que promovam a valorização da diversidade étnico-cultural e combatam o preconceito.

### **Considerações finais**

Ao explorar essas dimensões, tem-se a percepção que este estudo contribuirá não apenas para a academia, mas também para a formulação de políticas públicas e estratégias educacionais que visem promover uma sociedade mais inclusiva e respeitosa da diversidade étnica e cultural. A compreensão aprofundada dessas experiências proporcionará uma base sólida para a criação de iniciativas que não apenas reconheçam, mas celebrem a singularidade das identidades das mulheres africanas no contexto brasileiro.

Mas concluindo a análise geral, a autoestima das participantes está ligada à aceitação do próprio cabelo, sendo influenciada por fatores sociais, culturais e históricos. Algumas

mulheres compartilharam suas jornadas de aceitação, destacando a importância de compreensão sobre a história e a resistência por trás do cabelo crespo. Além disso, a pesquisa revelou os desafios enfrentados pelas mulheres, como no caso da dificuldade em encontrar produtos adequados, a discriminação e a pressão para alisar o cabelo.

A diversidade de respostas, destaca a relação entre cabelo e autoestima, corroborando com a necessidade de abordagens personalizadas para promover a aceitação do cabelo afro e reverência às suas origens. Ademais, as participantes enfatizaram a importância da educação, tanto em casa quanto na escola, para promover uma consciência mais profunda sobre a diversidade étnica e cultural. O estudo também acentua a demanda por mais produtos adequados aos cabelos crespos e cacheados, bem como pela promoção de representatividade nas mídias e na sociedade em geral.

A questão da experiência das mulheres africanas no Brasil, especialmente em relação ao cabelo crespo, destaca as interconexões entre identidade étnica, padrões de beleza e autoestima. É interessante notar como as percepções sobre o cabelo podem influenciar não apenas a autoimagem individual, mas também a forma como essas mulheres são vistas e tratadas pela sociedade.

Os relatos sobre a autoestima e a relação das mulheres com seus cabelos ao longo do tempo são particularmente reveladores. É inspirador notar como algumas encontraram maneiras de abraçar sua identidade e resistir aos padrões estigmatizantes, muitas vezes promovidos pela sociedade.

A presente pesquisa mostra-se crucial para provocar discussões mais amplas sobre diversidade, representação e igualdade. Ela oferece uma visão profunda das experiências de um grupo específico de mulheres, mas suas conclusões e implicações podem se estender a questões mais amplas de identidade, beleza e aceitação em contextos culturais diversos.

Por fim, vale ressaltar as sugestões das entrevistadas, pois frisaram sobre a promoção de uma maior compreensão e de aceitação do cabelo afro no Brasil, apontam para a necessidade

de mais conhecimento sobre a história e a importância do cabelo crespo como símbolo de luta e resistência, além do estímulo à autoestima e ao amor-próprio desde a infância, e o desenvolvimento de produtos e serviços adequados às necessidades capilares das pessoas negras.

## Referências

BENEDICT, R. **O Crisântemo e a espada: Padrões da cultura japonesa**. 3. ed. Brasil: Editora Vozes, 2019.

BRASIL. **Lei n. 10.639, de 9 de janeiro de 2003**. [...] incluir no currículo oficial da Rede de Ensino a obrigatoriedade da temática “História e Cultura Afro-Brasileira”. Brasília – DF, 2003.

D’ADESKY, J. **Pluralismo étnico e multiculturalismo - racismos e antirracismos no Brasil**. São Paulo: 1997. Tese (Doutorado). Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/000746177>. Acesso em: 02 dez. 2023.

FERNANDES, V. B.; SOUZA, M. C. C. **Identidade Negra entre exclusão e liberdade**. Revista do Instituto de Estudos Brasileiros, n. 63, p. 103–120, jan. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-901X.v0i63p103-120>. Acesso em: 30 nov. 2023.

GOMES, N. L. **Sem perder a raiz - Corpo e cabelo como símbolos da identidade negra**. 2ª ed. 2017. Brasil: Autêntica editora. Livro digital. Coleção Cultura Negra e Identidades.

HOOKS, B. **Pertencimento: uma cultura do lugar**. Tradução de Renata Balbino. São Paulo - SP: Elefante, 2022.

MIZRAHI, M. **As políticas dos cabelos negros, entre mulheres: estética, relacionalidade e dissidência no Rio de Janeiro**. Mana, v. 25, n. 2, p. 457–488, maio 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-49442019v25n2p457>. Acesso em: 20 nov. 2023.

MOYSÉS, L. **A Autoestima se constrói passo a passo**. Brasil: Papyrus Editora, 2014.



MUNANGA, K. **Por que ensinar a história da África e do negro no Brasil de hoje?** Revista do Instituto de Estudos Brasileiros, Brasil, n. 62, p. 20–31, dez. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-901X.v0i62p20-31>. Acesso em: 20 nov. 2023.

OLIVEIRA, G. C. **Identidade afrobrasileira: os cabelos são crespos sim!** Trabalho de Conclusão do Curso (Especialização em Políticas de Promoção da Igualdade Racial nas Escolas), UFMG. Belo Horizonte: 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/57508/1/>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PRUDENTE, C. L. **A imagem de afirmação positiva do ibero-ásio-afro-ameríndio na dimensão pedagógica do Cinema Negro.** Educação e Pesquisa, v. 47, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202147237096>. Acesso em: 28 nov. 2023.

QUEIROZ, R. C. S. **Os efeitos do racismo na autoestima da mulher negra.** Cad. Gên. Tecnol., Curitiba, v. 12, n. 40, p. 213-229, jul./dez. 2019. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/cgt/article/view/9475>. Acesso em: 27 nov. 2023.

REZENDE, A.F.; MAFRA, F.L.N.; PEREIRA, J.J. **Empreendedorismo negro e salões de beleza étnicos: possibilidades de resistência na (re)construção social da identidade negra.** Organizações & Sociedade, v. 87, p. 589–609, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-9250873>. Acesso em: 29 nov. 2023.

SANTOS, J. **Diáspora africana: paraíso perdido ou terra prometida.** In: MACEDO, JR., org. Desvendando a história da África [online]. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2008. Disponível em: <http://www.imigracaohistorica.info/>. Acesso em: 19 nov. 2023.

SEBASTIÃO, F. P. **A construção da identidade de meninas negras e suas relações com seus cabelos crespos: um relato de experiência.** UFRGS. Trabalho de Conclusão. Porto Alegre, 2023. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/262554>. Acesso em: 21 nov. 2023.

SILVA, C. R. R. S. **Beleza negra, orgulho crespo: no corpo (des) constrói-se a (in)diferença, o estigma.** Projeto História, n. 56, pp. 463-476, mai.-ago. São Paulo, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/revph/article/view/25602>. Acesso em: 01 dez. 2023.

SILVA, L. H. O.; XAVIER, R. C. L. **Pensando a Diáspora Atlântica.** História (São Paulo), v. 37, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-4369e2018020>. Acesso em: 01 dez. 2023.

SOUSA, D. B. **Cabelos de origem afro: autoestima, afetividade e comportamento de consumo.** Trabalho de Conclusão de Curso. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), João Pessoa, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/bitstream/177683/2272/1>. Acesso em: 02 dez. 2023.

TEIXEIRA, H. M. **História da África e cultura afrobrasileira.** Universidade Federal de Viçosa. Viçosa – MG, 2021. Disponível em: <https://acervo.cead.ufv.br/>. Acesso em: 01 dez. 2023.