

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO RACISMO EM HOMENS NEGROS A PARTIR DE SUAS EXPERIÊNCIAS COMO “ÚNICOS” EM SEUS CONTEXTOS DE PERTENÇA

Professora orientadora: Daniela Borges Lima de Souza

Aluno: Vitor Carvalho dos Santos

PROGRAMA DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
PIC/CEUB

RELATÓRIOS DE PESQUISA
VOLUME 10 Nº 1- JAN/DEZ
2024



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - CEUB
PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

VITOR CARVALHO DOS SANTOS

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO RACISMO EM HOMENS NEGROS
A PARTIR DE SUAS EXPERIÊNCIAS COMO “ÚNICOS” EM SEUS CONTEXTOS
DE PERTENÇA**

Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pesquisa e Extensão.

Orientação: Daniela Borges Lima de Souza

**BRASÍLIA
2025**

DEDICATÓRIA

Quero dedicar-me à Professora Daniela Borges Lima de Souza, por aceitar embarcar nesta pesquisa comigo. Foi um processo desafiador, mas os momentos de orientação foram transformadores para além do trabalho acadêmico. Costumo dizer que a Dani é uma ampliadora de vida, pois o que aprendo com ela vai muito além do que a Psicologia oferece. Agradeço pela confiança, pela disponibilidade de tempo e por ter acreditado em mim.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer à minha família, minha principal rede de apoio. Sem eles, talvez eu não tivesse a oportunidade de estar no ensino superior, vivenciando experiências e conhecendo pessoas que jamais imaginei encontrar nesta vida.

Segundamente, quero agradecer aos meus professores do ensino médio que acreditaram em mim e me deram total condições de hoje estar no ensino superior.

Por fim, agradeço àqueles que vieram antes de mim e que foram inspiração para que eu seguisse uma carreira acadêmica. Eles abriram caminhos inimagináveis para que um homem negro e periférico pudesse construir escolhas para além das margens.

*No presente, a mente, o corpo é diferente
E o passado é uma roupa que não nos serve mais.
(Belchior)*

RESUMO

O estudo teve como objetivo compreender as estratégias de enfrentamento do racismo adotadas por homens negros a partir de suas experiências como “únicos” em seus contextos de pertença, analisando os impactos dessas vivências nas subjetividades, relações interpessoais e trajetórias profissionais. Também buscou identificar os significados atribuídos a essas experiências, considerando o racismo estrutural, as microviolências e a sub-representação em espaços institucionais. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, fundamentada na epistemologia qualitativa, priorizando a subjetividade e os contextos sociais. Foi realizada no Distrito Federal com quatro homens negros, entre 18 e 50 anos, todos com ensino superior e inserção no mercado de trabalho formal. A seleção foi por conveniência, e os dados foram obtidos por entrevistas semiestruturadas, presenciais e remotas, gravadas e transcritas mediante consentimento. A análise seguiu a técnica de análise de narrativas (Schütze, 2016; Riemann, 2003), permitindo identificar estruturas processuais e teorias subjetivas formuladas pelos participantes. Os resultados mostraram que a condição de ser o “único” homem negro em determinados espaços é marcada por sentimentos ambivalentes de conquista e isolamento, exigindo vigilância constante e esforço redobrado para atender expectativas desiguais. As microviolências microassaltos, microinsultos e microinvalidações apareceram como elemento central, afetando autoestima, saúde mental e senso de pertencimento. As estratégias de enfrentamento incluíram ações individuais, como autocuidado, terapia, qualificação profissional e verbalização das experiências, e ações coletivas, como participação em redes de apoio, atuação em coletivos negros e ocupação insurgente de espaços de poder. Essas práticas foram interpretadas como mecanismos de resistência e afirmação identitária, dialogando com conceitos como “quilombos contemporâneos” (Nascimento, 2016), “insurgência negra” (Carneiro, 2023) e talking back (hooks, 1995). Observou-se que a ascensão social, embora seja conquista, frequentemente vem acompanhada de responsabilidades coletivas e sentimentos de solidão, confirmando tensões descritas na literatura sobre mobilidade negra. Uma contribuição relevante desta pesquisa é evidenciar como o racismo ainda impera de forma alarmante sobre as vidas de homens negros. Apesar de a abolição da escravatura ter ocorrido há 137 anos, seus reflexos permanecem no cotidiano desse grupo. Ainda hoje, muitas famílias negras vivenciam a experiência inédita de ter um integrante concluindo o ensino superior, ocupando posição de destaque ou tornando-se referência para os mais próximos. Soma-se a isso o peso de ser o único representante negro em determinados espaços, intensificando a sensação de isolamento. Nesse contexto, o conceito de tokenismo descreve com precisão o fardo de ocupar um espaço em que a presença negra é numérica e simbolicamente pouco expressiva. Reconhece-se que as limitações amostra reduzida, perfil homogêneo e recorte geográfico restringem a generalização dos achados. Recomenda-se ampliar a diversidade de perfis e contextos em futuras investigações. Em termos práticos, o estudo contribui para compreender como homens negros constroem, no cotidiano, estratégias de resistência que fortalecem pertencimento, autoestima e presença insurgente em espaços historicamente excludentes.

Palavras-chave: racismo; homens negros; masculinidades negras; microviolências

SUMÁRIO

1	Introdução	7
2	Fundamentação teórica	10
2.1	Da masculinidades hegemônica para as masculinidades negras	10
2.2	As Diferentes Formas de Racismo: Uma Análise das Suas Facetas	13
2.3	homens negros sob o prisma da violência do nível macro ao micro	16
3	Método	20
4	Resultados e discussão	23
4.1	Masculinidades negras em foco e situações de racismo	23
4.2	Violências sutis no espaço de trabalho e acadêmico	34
4.3	Primogenitura/ser o primeiro em famílias negras	41
5	Considerações finais	49
6	REFERÊNCIAS	51
	APÊNDICES A - Termo de consentimento livre e esclarecido	56
	APÊNDICES B - Roteiro de entrevista	60

1 Introdução

Atualmente, o homem negro ainda ocupa, em grande medida, um lugar social marcado pela marginalização. Atitudes racistas e preconceituosas contra pessoas não brancas seguem amplamente presentes na sociedade brasileira, sendo frequentemente naturalizadas nos mais diversos espaços. Esse cenário demonstra que altos índices de violência, homicídios e crimes motivados por questões raciais. De acordo com o Atlas da Violência (2020), os jovens negros são as principais vítimas de homicídios no país. Em 2018, os negros representaram 75,7% das vítimas fatais, enquanto a taxa entre não negros foi de 13,9%, evidenciando que no Brasil há significativamente mais mortes de negros do que de brancos.

O racismo se manifesta de diversas formas, mas, segundo Almeida (2020), é fundamentalmente uma expressão da estrutura social, que estabelece como “normais” relações marcadas por desigualdade. Não se limita à esfera individual ou institucional, pois não é criado por essas instâncias, mas sim perpetuado por elas.

Os dados demonstram com clareza as desigualdades raciais estruturais. Segundo o estudo Desigualdades Sociais por Cor ou Raça no Brasil, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre os 10% da população com maior renda per capita, 70,6% eram brancos e apenas 27,7% eram negros. No outro extremo, entre os 10% com menor renda, essa proporção se inverte: 75,2% eram negros e 23,7% brancos.

Dados do Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil (IDHB), desenvolvido pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), em parceria com o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD Brasil) e a Fundação João Pinheiro, revelam que o analfabetismo atinge 11,81% dos negros com mais de 25 anos, em comparação com 5,09% dos brancos.

Ao se focar especificamente na realidade do homem negro, os efeitos do racismo estrutural tornam-se ainda mais evidentes, refletindo desigualdades sociais profundas (Elpídio, 2020). Segundo o informativo Desigualdades Sociais por Cor ou Raça no Brasil (IBGE, 2020), homens negros têm 2,7 vezes mais chances de serem assassinados do que homens brancos. Entre pretos e pardos, a taxa era de 98,5

homicídios a cada 100 mil habitantes. Considerando apenas homens negros, a taxa salta para 185. Esses dados alarmantes não deixam dúvidas: no Brasil, a vítima da violência tem cor, classe e gênero é, majoritariamente, um homem, negro e pobre.

O fenômeno do suicídio entre homens negros no Brasil escancara a interseção entre racismo estrutural e normas de gênero rígidas. De acordo com o Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2023), cerca de 4.500 homens negros morrem por suicídio anualmente, representando aproximadamente 75% dos casos de suicídio masculino no país (Ruffino, 2024).

Estudos apontam que, entre jovens de 10 a 29 anos, os negros do sexo masculino apresentam um risco de suicídio 45% maior do que os brancos (Brasil, 2018). Na faixa de 10 a 19 anos, essa diferença chega a 67% (Alma Preta, 2019). Esses dados demonstram que a juventude negra enfrenta vulnerabilidades psicossociais intensas, nas quais o racismo se entrelaça a normas de hiper-masculinidade que dificultam a busca por ajuda emocional. A lógica da “masculinidade tóxica” reforça ideais de autossuficiência, insensibilidade e negação da vulnerabilidade, especialmente entre homens negros, que se veem pressionados a intensificar demonstrações de “força” e “domínio” para terem sua masculinidade reconhecida (Ramos, 2024).

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua) do IBGE, referente ao quarto trimestre de 2024, a taxa de desemprego entre pessoas pretas foi de 7,5% e entre pardas, de 7,0%, enquanto entre brancos foi de apenas 4,9%, demonstrando a persistência de desigualdades raciais no mercado de trabalho (IBGE, 2025). A informalidade acentua essa desigualdade: 41,9% dos trabalhadores pretos e 43,5% dos pardos atuam sem acesso a direitos trabalhistas, como férias, 13º salário e previdência social, ao passo que entre os brancos essa proporção é de 32,6%. Em termos de rendimento, os trabalhadores brancos recebem, em média, R\$4.153 mensais, enquanto pretos recebem R\$2.403 e pardos, R\$2.485 o que representa uma diferença salarial de cerca de 40 a 45% (IBGE, 2025).

Essa desigualdade estrutural também se reflete na baixa representatividade de homens negros em posições de liderança, tanto no setor público quanto no privado. Embora representem mais da metade da população brasileira, homens negros ocupam apenas 4,7% dos cargos de liderança nas 500 maiores empresas do país (Mercafro, 2024). No setor público federal, embora componham 42% do funcionalismo masculino,

ocupam apenas 15% dos cargos comissionados de alta liderança, enquanto homens brancos seguem sendo maioria (Condsef, 2024). Mesmo no Poder Executivo Federal, que tem avançado por meio de ações afirmativas, homens negros e indígenas ocupam apenas 24% das posições de liderança número ainda abaixo da sua proporção demográfica (Agência Brasil, 2025).

Diante desses dados, torna-se persistente a sub-representação de homens negros em diversos espaços institucionais. Tal disparidade não revela apenas uma distribuição desigual de oportunidades, mas também os limites impostos pelo racismo estrutural à ascensão profissional e ao reconhecimento da subjetividade negra nesses contextos.

Em entrevista ao programa Roda Viva, em 2021, a escritora Conceição Evaristo afirmou: “O importante não é você ser o primeiro ou a primeira, o importante é você abrir caminhos”. Sua fala convida à reflexão sobre o lugar simbólico e político ocupado também por homens negros que, muitas vezes, são os únicos ou os primeiros a acessar determinados espaços institucionais, enfrentando desafios que vão além da simples visibilidade.

Nesse sentido, esta pesquisa propõe investigar as experiências de homens negros em contextos institucionais atravessados pelo racismo estrutural, considerando os elementos que constituem essas vivências, a percepção de microviolências e os efeitos subjetivos de ser o “único” nesses espaços. Além disso, busca-se compreender as estratégias de enfrentamento adotadas por esses sujeitos, especialmente quando se veem como pioneiros ou exceções em ambientes historicamente excludentes.

2 Fundamentação teórica

2.1 Da masculinidades hegemônica para as masculinidades negra

Nas sociedades urbanas ocidentais, a masculinidade é vivida como uma experiência coletiva, na qual os homens buscam reconhecimento por meio de ações que lhes garantam visibilidade e prestígio social dentro de seu grupo (Souza, 2013). A masculinidade, no entanto, é influenciada por fatores como região, classe social, etnia, religião, entre outros. Tais variações demonstram que o gênero masculino, assim como o feminino, não é uma determinação biológica, mas uma construção social. A masculinidade, portanto, assim como qualquer identidade humana, não é fixa nem universal (Souza, 2009).

Segundo Connell (1995), a masculinidade se expressa em práticas que definem as posições dos homens dentro da estrutura de gênero, sendo configurada de múltiplas formas nesse sistema. Não se trata, portanto, de uma única “masculinidade”, como nos antigos conceitos de “papel do homem”, mas de múltiplas masculinidades, entendidas a partir das relações de gênero. A existência de diferentes masculinidades não implica numa variação livre entre estilos masculinos numa lógica de consumo, mas aponta relações de poder que hierarquizam essas masculinidades e os demais gêneros (Connell, 1995).

Nesse sistema de gênero, algumas formas de masculinidade são consideradas hegemônicas associadas à branquitude, heterossexualidade, riqueza e ocidentalidade. Em contrapartida, outras masculinidades são marginalizadas ou subordinadas, como as associadas a homens negros, gays, pobres, não brancos e transgêneros (Connell, 1995).

De acordo com Souza (2014), a marginalização ocorre à medida que esses grupos estão simbolicamente afastados dos padrões estabelecidos pelo grupo dominante. Assim, compreender a masculinidade ocidental também implica investigar a construção social de seu “outro” essencial: a masculinidade negra.

Como afirma Connell (1995), as questões raciais influenciam diretamente tanto as interações quanto a construção das diferentes formas de masculinidade. No entanto, quando se analisa a masculinidade negra sob a ótica da masculinidade hegemônica como símbolo do poder patriarcal racial corre-se o risco de reduzir a

complexidade das experiências dos homens negros, tanto no que se refere às suas subjetividades quanto às práticas sociais que vivenciam. Essa perspectiva os relega a uma condição puramente subordinada dentro da estrutura racial e do regime de gênero dominante (Summerss, 2004).

Além disso, esse modelo ignora o reconhecimento que os homens negros podem alcançar em diversas outras esferas de suas vidas, como no convívio familiar, nas relações comunitárias, em espaços de lazer, no ambiente de trabalho e em relações afetivo-sexuais saudáveis contextos em que são reconhecidos como sujeitos autônomos (Conrado; Ribeiro, 2017).

Pesquisas recentes reforçam a importância de compreender a pluralidade das masculinidades negras e seus contextos de produção. Oliveira (2023), por meio de uma etnografia realizada em São Félix (BA), investigou experiências de homens negros em espaços urbanos como barbearias e mototáxis. O autor destaca como a construção da masculinidade negra é atravessada por dinâmicas territoriais, estéticas e de classe, revelando múltiplas formas de performar a masculinidade negra para além da subordinação. A pesquisa mostra que o corpo negro atua como plataforma simbólica e discursiva, mostrando estratégias de resistência e reconfiguração da identidade masculina negra em contextos cotidianos.

De forma complementar, Prado e Cassoli (2021) analisaram genealogicamente a construção da afetividade e da virilidade do homem negro no Brasil, demonstrando como a herança colonial e o racismo estruturam representações sociais que desumanizam esse sujeito, reduzindo-o a estereótipos de hipersexualização ou violência. Contudo, os autores também identificam práticas emergentes de resistência e reconfiguração de afetos que rompem com os modelos tradicionais de masculinidade, permitindo que homens negros desenvolvam novas formas de subjetivação.

No imaginário ocidental, o homem negro não é reconhecido como um “homem”. Como afirma Fanon (2020), ele é percebido, antes de tudo, como um “negro”, sendo privado de sua subjetividade e reduzido a um corpo. No Brasil, essa ideia foi construída de forma a desumanizá-lo, associando-o a atributos que o desqualificam como homem e o aproximam da figura do animal. Diferentemente do homem branco, o homem negro é frequentemente representado nas mídias redes

sociais, cinema, teatro, novelas, jornais, revistas e até mesmo em campanhas institucionais por meio de estereótipos que reforçam essa desumanização (Souza, 2009).

Na construção das masculinidades negras, o homem negro foi historicamente marcado pelos estigmas da violência, agressividade e criminalidade, sendo visto como alguém a ser temido. Constantemente associado à ameaça e ao perigo, esse rótulo o transforma, aos olhos da sociedade, em uma figura sempre suspeita. Esses estereótipos restringem sua humanidade e o confinam à marginalização e à exclusão. Como explica Vigoya (2018), os estereótipos têm como principal característica a redução da complexidade da realidade a poucos elementos visíveis, frequentemente exagerados para sustentar preconceitos e preservar privilégios. A autora afirma: “os estereótipos nos levam a acreditar que sabemos tudo o que precisamos sobre uma pessoa ou grupo, definindo cada indivíduo com base em seus traços superficiais”.

De acordo com Goffman (1988), o estigma é uma linguagem que se manifesta nas relações sociais, e não um atributo isolado de um indivíduo. Quando uma categoria social é estigmatizada, estabelece-se uma hierarquia que contribui para a manutenção das relações de poder e dominação. Ao ser rotulado como “bandido”, o homem negro sofre uma violência simbólica que impacta múltiplas dimensões de sua vida.

Goffman (2010) também ressalta que os comportamentos individuais são moldados pelas normas sociais e pelos contextos nos quais os sujeitos estão inseridos. Assim, ao ser constantemente associado à criminalidade, o homem negro passa a vigiar seus próprios comportamentos, como forma de autoproteção. Pedir o recibo após uma compra, por exemplo, torna-se uma precaução para evitar falsas acusações de roubo. Da mesma forma, muitos evitam usar determinados tipos de roupas que possam denunciar sua origem social, tentando escapar de olhares suspeitos e julgamentos prévios. Essas estratégias revelam como o estigma que associa homens negros ao crime afeta diretamente suas identidades pessoais e sociais. Em muitos casos, esses homens acabam por renunciar a aspectos de quem são ou do que gostam para se adaptar melhor ao convívio social.

Neste trabalho, as masculinidades negras serão compreendidas como formas pelas quais homens negros se situam e interagem com o mundo, enquanto sujeitos masculinos racializados, cujas experiências são moldadas pela intersecção entre raça,

gênero e classe. Assim, essas masculinidades são construídas em contextos de múltiplas opressões, onde dinâmicas raciais, aliadas a fatores como pobreza, sexualidade e territorialidade, influenciam diretamente a maneira como esses homens vivenciam e expressam suas identidades (Rodrigues, 2024).

2.2 As Diferentes Formas de Racismo: Uma Análise das Suas Facetas

O racismo opera de diversas formas e, com o passar do tempo, vai se atualizando. Nesta seção, serão debatidos alguns conceitos sobre as maneiras como ele pode se manifestar nos diferentes espaços. A noção de que o Brasil é uma nação livre de conflitos raciais e que promove uma convivência harmoniosa entre brancos, negros e indígenas constitui o que se convencionou chamar de mito da democracia racial. Essa ideia, forjada ao longo do século XX, funcionou como um dos principais instrumentos de negação do racismo estrutural e da perpetuação das desigualdades raciais no país (Nascimento, 2016).

Para Nascimento, o mito da democracia racial é um projeto político-cultural que encobre a realidade de exclusão, violência e marginalização vivida pela população negra. Tal visão é amplamente corroborada por autores contemporâneos como Munanga (2003), que afirma que essa ideia “serve de disfarce ideológico para a permanência das estruturas racistas e impede o avanço da consciência crítica antirracista no Brasil”.

O mito também atua como estratégia de silenciamento, ao deslegitimar denúncias de discriminação racial e esvaziar a luta por direitos específicos. Como aponta Gomes (2005), a crença na democracia racial bloqueia o reconhecimento da negritude como identidade política e cultural, dificultando a implementação de políticas públicas voltadas para a equidade racial.

Estudos mais recentes, como o de Andrade (2015), analisam como o mito da democracia racial está presente nos discursos midiáticos e educacionais, reforçando a ideia de que o racismo seria uma exceção, e não uma estrutura que atravessa todas as esferas da vida social brasileira.

Um dos aspectos mais perversos do racismo estrutural no Brasil é o epistemicídio, conceito central na obra de Carneiro (2023), que se refere à negação, invalidação e invisibilização dos saberes produzidos por povos negros, indígenas e

outros grupos subalternizados. Para Carneiro, o epistemicídio é uma forma de violência simbólica que acompanha e sustenta a dominação racial e colonial, ao impor a lógica eurocêntrica como única forma legítima de produção de conhecimento. Essa imposição ocorre por meio das instituições escolares, universitárias, científicas e religiosas, onde o saber branco e ocidental é naturalizado como neutro, universal e superior.

O epistemicídio não é apenas uma exclusão de conteúdos, mas a negação do lugar de fala, da humanidade e da autoridade epistêmica dos sujeitos racializados, sobretudo das mulheres negras e homens negros. Como enfatiza Carneiro (2023), “o racismo epistêmico constrói uma imagem do negro como incapaz de pensar, de produzir ciência, de construir teorias sobre sua própria realidade”. Esse processo tem profundas implicações para a identidade, a autoestima e a participação política dos grupos negros, pois mina suas possibilidades de autoafirmação e de construção de narrativas próprias.

A crítica de Carneiro é articulada com a perspectiva de autores como Santos (2009), que define o epistemicídio como uma das faces da colonialidade do saber, ou seja, a supressão sistemática dos conhecimentos não europeus durante e após a colonização. Para ele, a modernidade ocidental se constituiu por meio da “monocultura do saber”, que hierarquiza epistemologias e descarta como inferiores todas as outras formas de conhecer. Esse processo não apenas marginaliza os saberes tradicionais, mas também impede a emergência de alternativas epistêmicas capazes de questionar as estruturas de opressão.

De maneira convergente, Gomes (2012) ressalta que o epistemicídio se manifesta na ausência de intelectuais negros nos currículos escolares e acadêmicos, bem como na resistência das instituições educacionais em reconhecer os saberes oriundos das comunidades afro-brasileiras. Essa ausência é um reflexo da lógica excludente que estrutura a branquitude enquanto centro da produção de conhecimento. Como Gomes aponta, o apagamento da produção intelectual negra contribui para a manutenção das hierarquias raciais e para a perpetuação de um sistema educacional excludente.

Outro elemento fundamental para compreender as dinâmicas do racismo estrutural no Brasil é o pacto narcísico da branquitude, conceito elaborado por Bento (2022) para explicar como os indivíduos brancos se mantêm como beneficiários de um

sistema racialmente desigual, mesmo quando não se percebem como racistas. Esse pacto funciona como um acordo velado entre pessoas brancas para proteger seus privilégios de raça, classe e posição social, ainda que isso implique a exclusão e o silenciamento sistemático das pessoas negras e indígenas nos espaços de poder.

Para Bento, esse pacto é “narcísico” porque está sustentado numa autoimagem positiva que os brancos constroem de si mesmos, como sujeitos justos, meritocráticos e éticos, o que os impede de reconhecer a centralidade do racismo nas relações sociais. Ao evitar o confronto com o próprio privilégio racial, os sujeitos brancos reproduzem a lógica excludente do racismo, mesmo quando afirmam ser a favor da igualdade racial. Assim, o pacto funciona como uma blindagem simbólica que naturaliza as desigualdades e sustenta o status quo.

Esse conceito se conecta com Fanon (2008), que já denunciava o papel do branco como referência de humanidade na sociedade colonial, e como esse ideal de branquitude é introjetado como norma e desejo social. Da mesma forma, Frankenberg (1993), em estudos nos EUA, analisa a branquitude como uma construção social e histórica que organiza relações de poder e produz uma posição racial não nomeada, ou seja, ser branco é estar no centro sem ser questionado.

E por fim, partimos do ponto de vista defendido por Almeida (2018), que afirma que o racismo é sempre estrutural. Sendo, o racismo é um componente central na configuração econômica e política da sociedade, não podendo ser visto como um desvio ou algo excepcional, às suas manifestações, seja nas interações entre indivíduos ou nas práticas institucionais, surgem das camadas mais profundas e fundamentais da estrutura social (Almeida, 2018).

O racismo é entendido como uma forma de discriminação sistemática fundamentada na raça, que se manifesta através de ações, conscientes ou não, gerando privilégios ou desvantagens para os indivíduos, dependendo do grupo racial ao qual pertencem (Almeida, 2018).

As concepções sobre o racismo podem ser divididas em três categorias: individual, institucional e estrutural (Almeida, 2018). Na visão individualista, o racismo é caracterizado como uma espécie de patologia, um problema ético ou psicológico, que pode ser tanto pessoal quanto coletivo (Almeida, 2018). Por essa razão, ele é visto como uma "irracionalidade", devendo ser combatido por meio de sanções civis ou

penais no âmbito jurídico. No entanto, essa definição é limitada, pois ao responsabilizar apenas o indivíduo por suas ações racistas, ignora-se o contexto social mais amplo que sustenta e legitima tais comportamentos (Almeida, 2018).

O racismo institucional oferece uma compreensão mais abrangente, pois a análise ultrapassa os comportamentos individuais e foca no funcionamento das instituições, que, mesmo de maneira indireta, geram privilégios ou desvantagens com base na raça (Almeida, 2018). Outro avanço da perspectiva institucional, em comparação à visão individualista, é o reconhecimento de que o poder desempenha um papel central nas relações raciais. Dessa forma, o racismo é entendido, principalmente, como uma relação de dominação de uma raça sobre outra (Almeida, 2018). No racismo individual, observa-se a ação de um indivíduo branco contra um indivíduo negro, por exemplo. Já no racismo institucional, a prática envolve a ação de uma comunidade branca em detrimento de uma comunidade negra (Almeida, 2018).

Por fim, o racismo é entendido como estrutural. Essa concepção surgiu a partir do desenvolvimento da ideia de racismo institucional. Enquanto as instituições impõem regras e padrões de comportamento racistas, essas estão diretamente ligadas à ordem social que elas mantêm, de modo que "as instituições são racistas porque a sociedade é racista" (Almeida, 2018). Assim, o racismo faz parte da estrutura social, não sendo criado, mas reproduzido pelas instituições. Essa perspectiva amplia a compreensão do processo de dominação racial, explicando sua eficácia e a dificuldade em combatê-lo. O racismo está tão enraizado que foi inserido nas bases das sociedades, tornando-se parte integrante delas (Almeida, 2018).

2.2 homens negros sob o prisma da violência do nível macro ao micro

O Brasil figurou entre os países com os maiores índices de homicídios, seguindo um padrão racializado. Em 2018, segundo o Atlas da Violência (2020), foram registradas 57.956 mortes violentas no país, sendo que 75,7% das vítimas eram pessoas negras, e as mulheres negras representavam 68% do total de mulheres assassinadas. Além disso, a taxa de homicídios entre jovens negros e pardos foi 2,5 vezes superior à de jovens brancos. Esses dados evidenciaram que a violência atinge de maneira desproporcional um grupo racial específico, embora a violência racial continue

sendo tratada de forma marginalizada em relação à violência em geral (Cerqueira *et al.*, 2020).

Com base nesse cenário, compreendeu-se que a violência esteve diretamente relacionada à estrutura social que organiza as relações, sendo reproduzida cotidianamente, sobretudo na experiência da juventude negra. Assim, tornou-se imprescindível compreender o racismo em sua articulação com a violência. De acordo com Chauí (1999), a violência se caracterizava pelo uso da força física ou da coerção psíquica para forçar alguém a agir contra seus próprios interesses, desejos, corpo e consciência, provocando danos profundos e irreparáveis, como a morte, a loucura, a autoagressão ou a agressão a terceiros. Para a autora, a violência violava a integridade física, psíquica e a dignidade humana do indivíduo. No caso do homem negro, tal violência manifestou-se de forma estrutural, impactando não apenas sua integridade individual, mas também sua imagem social, marcada por estereótipos e estigmas que intensificaram sua vulnerabilidade e exclusão.

Souza (2021), ao estudar o sofrimento psíquico da população negra, que reflete sobre o racismo implica reconhecer a violência como um de seus núcleos centrais. Segundo a autora, ser negro no Brasil significava ser submetido a uma violência constante, incessante e brutal, sem trégua. Assim, ao associar o pensamento de Santos ao de Chauí, foi possível compreender que o racismo, tanto em suas formas explícitas quanto sutis, configurou-se como uma forma de violência, uma vez que causa danos à integridade física, psíquica e à dignidade das pessoas negras.

Entre as manifestações de racismo que circularam nos diferentes espaços sociais, destacou-se um campo emergente de estudos: microexpressões de violência. Embora ainda recente e objeto de debate na comunidade científica, esse conceito tem sido explorado por diversos pesquisadores. O termo “microexpressões de violência” foi introduzido pelo psiquiatra afro-americano Chester Pierce (1977), que o utilizou para descrever ações diárias, breves e banais verbais, comportamentais ou ambientais, conscientes ou inconscientes que representavam insultos leves, hostis e desrespeitosos dirigidos a pessoas negras.

Posteriormente, Wells (1998) ampliou a definição, compreendendo as microviolências como manifestações sutis deliberadas ou involuntárias pelas quais homens brancos impuseram um estresse constante sobre grupos socialmente

marginalizados, como negros, mulheres e imigrantes (Wintner et al., 2017). Essas ações ocorreram em contextos marcados por estigmas e desigualdade de poder (Sue et al., 2007).

Nos últimos anos, o conceito passou a abranger diferentes formas de violência sutis que se expressam em atitudes cotidianas, seja por meio da linguagem, seja por práticas discriminatórias. Além das questões étnico-raciais, as microexpressões de violência também passaram a ser aplicadas a contextos envolvendo gênero, orientação sexual e outros marcadores sociais (Woodford *et al.*, 2013).

As microexpressões de violências foram classificadas em três categorias principais: microassaltos, microinsultos e microinvalidações. Os microassaltos consistiram em atitudes racistas explícitas, ainda que sutis, como evitar o convívio com pessoas negras ou promover discriminações diretas, como quando um professor repreendia apenas estudantes negros por mau comportamento (Sue et al., 2007). Já os microinsultos representaram condutas grosseiras ou desrespeitosas, muitas vezes inconscientes, revelando ignorância sobre a cultura ou identidade racial da pessoa agredida. Exemplo disso foi o caso de alguém elogiar uma pessoa negra dizendo que ela “é bonita, mesmo sendo negra”, o que reproduziu a lógica da inferiorização racial (Moreira, 2019). Por fim, as microinvalidações se manifestaram em falas que negam ou minimizam as experiências de pessoas negras, como no exemplo de uma pessoa branca que, ao ouvir o relato de perseguição em uma loja, responde com “não vejo cor, apenas pessoas” o que representa o apagamento das vivências raciais e uma forma de deslegitimação do sofrimento (Sue et al., 2007).

Apesar de serem consideradas “micro”, essas formas de violência têm impactos psicológicos significativos, especialmente entre indivíduos em situação de vulnerabilidade (Araújo, 2020). As microviolências atravessaram diferentes contextos sociais, como escolas, universidades e ambientes de trabalho, afetando diretamente a construção da identidade, o senso de pertencimento e o bem-estar psíquico (Keels et al., 2017).

Nos últimos anos, pesquisas nacionais têm aprofundado esse debate, como é o caso do estudo de Souza e Ferreira (2023), realizado com estudantes negros das ciências exatas de uma universidade federal. Os autores demonstraram como as microviolências raciais, mesmo quando sutis, produzem efeitos cumulativos e danosos

sobre a identidade e o desempenho acadêmico desses sujeitos. Os entrevistados relataram episódios de exclusão em salas de aula, piadas com conotação racista e o sentimento constante de inadequação em espaços universitários marcadamente brancos. Esses atravessamentos afetaram diretamente o senso de pertencimento e o bem-estar psicológico dos participantes, reforçando a ideia de que as microviolências operam como mecanismos de exclusão simbólica, mas profundamente assertivos no reforço da hierarquia racial institucional.

Outro estudo relevante nesse campo foi desenvolvido por Santos et al., (2022), que investigaram os impactos de piadas racistas na construção do self de pessoas negras. Os resultados indicaram que esse tipo de violência simbólica, frequentemente disfarçada de humor ou descontração, atua de forma corrosiva na autoestima, na percepção de valor pessoal e no desenvolvimento da identidade. A pesquisa evidenciou que a repetição desses episódios ao longo da vida interfere negativamente na formação da autoimagem, naturalizando a inferiorização da pessoa negra em contextos sociais diversos, como ambientes escolares, familiares e de trabalho. Para os autores, tais experiências contribuem para a internalização de estigmas e sentimentos de inferioridade, caracterizando uma forma de violência psíquica silenciosa e persistente

Outro aspecto crítico das microviolências foi a incerteza experienciada pelas vítimas ao tentar identificar se uma determinada situação decorreu de sua raça ou de outros fatores. Essa ambiguidade levou ao gasto de energia cognitiva significativa, na tentativa de avaliar a legitimidade da experiência, muitas vezes sem encontrar validação no meio social. A sutileza e o caráter implícito dessas agressões frequentemente levaram os indivíduos a duvidar de suas próprias percepções, ampliando o sofrimento subjetivo (Ferreira et al., 2023).

3 Método

A pesquisa desenvolvida foi de natureza qualitativa, com abordagem exploratória, buscando compreender os significados atribuídos por homens negros a experiências de racismo estrutural, microviolências, se sentir único nos espaços de pertença e as estratégias de enfrentamento. O estudo foi fundamentado na epistemologia qualitativa, que prioriza a subjetividade, os sentidos e os contextos sociais nos quais os fenômenos ocorrem (Minayo et al., 2024). O método escolhido se contrapôs à lógica positivista e à neutralidade científica, reconhecendo o fenômeno investigado como indissociável do social e essencial à construção de significados e objetividades.

A investigação foi dividida em três etapas principais: a fase exploratória, o trabalho de campo e a análise e interpretação do material empírico. Na fase exploratória, foi elaborado o projeto de pesquisa e definidos os procedimentos metodológicos, incluindo os critérios de seleção da amostra, o instrumento de coleta de dados e o protocolo ético. O trabalho de campo consistiu na realização das entrevistas com os participantes, enquanto a última fase concentrou-se na transcrição, organização e análise do material gerado.

A pesquisa foi realizada no Distrito Federal, especificamente em Brasília, com a participação de quatro homens negros com idade entre 18 e 50 anos, todos com ensino superior completo e ativos no mercado de trabalho no contexto formal. Os participantes foram selecionados por meio de amostragem por conveniência (Gil et al., 2008), sendo identificados a partir de contatos com o grupo “Roda de Homens Negros”, que promove encontros quinzenais sobre questões que atravessam a vivência negra masculina. Caso o contato com este grupo não fosse efetivo, foram consideradas alternativas como o coletivo “ConexãoAfro” e indicações pessoais. Após a seleção inicial, os participantes foram contatados via WhatsApp, onde receberam uma apresentação da pesquisa, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e orientações sobre o agendamento da entrevista. Ao total foram realizadas 12 entrevistas às quais três foram realizadas presencialmente em uma cafeteria, na Asa Sul, e as outras nove, de forma remota pela plataforma Google Meet, conforme a disponibilidade dos participantes.

Desde o primeiro momento foi propósito dessa pesquisa desenvolver um estudo dos vínculos e seus consequentes em segmento da população pouco visibilidade e sistematicamente segregado homens negros. desta forma foram excluídos da participação homens brancos, homens trans e aqueles que não tivessem ensino superior completo. Esse último critério de exclusão decorre da suposição da escolaridade está relacionada à expectativa de desempenho e aumento da empregabilidade.

As entrevistas foram do tipo semiestruturada, conduzidas individualmente, com duração média de 30 a 60 minutos. Essa modalidade possibilitou que os entrevistados compartilhassem livremente suas experiências, percepções e narrativas pessoais, ao mesmo tempo em que o pesquisador pôde orientar a discussão com base no roteiro previamente construído a partir do referencial teórico (Triviños, 1987). Todas as entrevistas foram gravadas com autorização dos participantes e, posteriormente, transcritas manualmente, sendo registradas também em diário de campo.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB, conforme os preceitos da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, assegurando o respeito aos princípios éticos fundamentais. Como descrito no TCLE, o estudo apresentou risco mínimo aos participantes, limitado ao possível desconforto emocional ao abordar temas sensíveis. Para minimizar tais riscos, foi garantido o direito à desistência em qualquer momento, sem prejuízo, bem como o suporte em caso de necessidade.

A análise dos dados foi realizada por meio da técnica de análise de narrativas, conforme proposta por Schütze (2016) e Riemann (2003). Inicialmente, procedeu-se à transcrição integral das entrevistas, seguida da análise formal do texto, identificando os marcadores de mudança de tópicos, as passagens narrativas, argumentativas e explicativas. Em seguida, foi realizada a descrição estrutural do conteúdo, com a análise detalhada de trechos relevantes, buscando compreender a função de cada segmento na construção da narrativa biográfica. Posteriormente, foi feita a abstração analítica, quando o pesquisador se distanciou dos detalhes para identificar estruturas processuais recorrentes, como eventos marcantes, momentos de transição e decisões biográficas significativas.

Na quarta etapa, foi realizada a análise do conhecimento, ou seja, foram identificadas as teorias subjetivas formuladas pelos participantes sobre suas trajetórias e vivências, permitindo compreender como eles explicam suas próprias experiências e identidades. Por fim, procedeu-se à comparação entre os diferentes relatos, buscando similaridades e contrastes entre as biografias, com o objetivo de identificar aspectos generalizáveis que possam contribuir para a compreensão do fenômeno social investigado.

4 Resultados e discussão

As entrevistas foram analisadas de forma cronológica, abordando os seguintes temas: masculinidades negras e situações evidentes de racismo, violências sutis no espaço de trabalho e universitário e primogenitura/ser o primeiro.

A seguir, apresenta-se o perfil geral de cada um dos quatro participantes, identificados por nomes fictícios:

O primeiro participante será referido como Manoel. Manoel é servidor público, trabalha no setor de recursos humanos de um banco, tem 42 anos, é homossexual e formado em Publicidade.

O segundo participante será chamado de Paulo. Paulo atua como Auxiliar de desenvolvimento infantil em uma escola no Plano Piloto, tem 25 anos, é bissexual e formado em Psicologia por uma instituição de ensino privada.

O terceiro participante será identificado como Miguel. Miguel trabalha na área de eventos como produtor cultural, tem 27 anos, é heterossexual e formado em Publicidade por uma universidade federal.

O quarto participante será denominado Gabriel. Gabriel ocupa um cargo comissionado vinculado a um político de Brasília, tem 27 anos, é heterossexual e formado em História por uma universidade federal.

4.1 Masculinidades negras em foco e situações de racismo

As narrativas dos entrevistados nós apresenta que ser um homem negro no Brasil é um processo contínuo e atravessado por marcadores de exclusão, resistência e reinvenção.

O Manoel respondeu:

Ser um homem negro foi algo que fui entendendo aos poucos. Na adolescência, percebi que era diferente nos espaços que ocupava, estudava com bolsa em um colégio católico e era o único menino negro. Com o tempo, fui reconhecendo esse pertencimento, embora antes me visse como 'meio negro, meio branco', influenciado pela aparência dos meus pais. Cheguei a me identificar como pardo, até tomar consciência da minha negritude e hoje atuo de forma militante (Entrevistado Manoel, 2025).

A identidade do homem negro no Brasil é atravessada por uma série de contradições impostas pela lógica racial do país, onde o mito da democracia racial mascara desigualdades históricas. Souza (2021), ao tratar da constituição do sujeito negro, afirma que “a representação do negro como elo entre o macaco e o homem branco é uma das falas míticas mais significativas de uma visão que o reduz à instância biológica, excluindo-o da cadeia dos significantes”. Essa exclusão simbólica produz efeitos subjetivos profundos: o negro, ao não se ver representado nos espaços de poder, tende a internalizar a inferiorização e a hesitar diante da sua própria identidade.

Fanon (2008), também discute a experiência do negro que, ao viver em uma sociedade fundada na branquitude como ideal de humanidade, acaba por negar a si mesmo para ser aceito. A branquitude, nesse sentido, não é apenas uma cor, mas um sistema que estabelece o que é “normal”, “digno” e “civilizado”.

A fala de Manoel expressa o processo descrito por Fanon e : a negação inicial da negritude e a tentativa de aproximação com o que é socialmente valorizado o branco. Sua trajetória mostra um percurso de reconstrução identitária que rompe com o apagamento inicial, passando de “pardo” a negro militante. Sua fala expõe o impacto da branquitude na formação subjetiva e a posterior ressignificação de sua identidade racial.

O Paulo respondeu:

Até dentro dos movimentos negros, continuo sendo um homem que não pode vacilar. Fui boicotado de espaços que se dizem progressistas por pequenos deslizes. Ser um homem negro, pra mim, é estar em constante teste, lutando por espaços e não podendo falhar nem demonstrar sentimentos. Muitas vezes, temos que agir como robôs (Entrevistado Paulo, 2025).

Almeida (2019), afirma que os corpos negros são sempre percebidos como ameaça ou desvio da norma. No caso dos homens negros, isso se traduz em uma expectativa social de força, controle e silêncio. Ao mesmo tempo, existe uma intolerância à falha. Os homens brancos, dado o privilégio da branquitude, podem errar sem terem suas competências fortemente questionadas, já os homens negros não estão sob o mesmo funcionamento tolerante.

Essa pressão constante gera uma forma de autocensura e hipervigilância, como analisa Souza (2021), que menciona o quanto a subjetividade de pessoas negras é

construída sob o medo de ser rejeitada ou punida por qualquer gesto que fuja ao esperado.

A fala de Paulo confirma essa sobrecarga psíquica. Mesmo nos espaços que deveriam ser de acolhimento como os movimentos sociais o homem negro continua sendo testado, como se estivesse o tempo todo sob avaliação. Sua metáfora de “agir como robô” demonstra uma masculinidade forçada, rígida e privada da vulnerabilidade, resultado da construção histórica de um homem negro forte, mas desumanizado.

O Miguel respondeu:

Atualmente, defino ser um homem negro como um povo político. Nossa existência é política, e quando você desperta para isso, tudo se torna mais latente. Ser um homem negro é aprender a ser versátil, saber como seu corpo é percebido em cada espaço na quebrada ou na área dos boy. Quanto mais espaços você conquista, mais você lembra que não pode esquecer quem você é e o que representa (Entrevistado Miguel, 2025).

Segundo Carneiro (2023), “a subjetividade negra é construída sob o signo da negação”, mas também da resistência. Para a autora, a consciência racial pode transformar o corpo negro em território político. Ser negro é, portanto, existir em constante enfrentamento à norma e, ao mesmo tempo, fazer do próprio corpo um instrumento de denúncia e afirmação.

Essa perspectiva dialoga com os escritos de Fanon, que via na consciência racial um processo de libertação e de transformação da dor em ação.

Miguel traz uma consciência clara de sua condição enquanto corpo político. Sua fala articula presença e resistência. Ele entende que seu corpo carrega sentidos sociais que mudam conforme o espaço, mas que jamais escapam à racialização. Ser versátil, para ele, é saber transitar, mas sem deixar de se posicionar.

Gabriel respondeu:

Eu acho que ser um homem negro, ainda mais dentro da periferia, é ser, primeiro, acho que principalmente estar vivo, principalmente não ser jogado na margem. Eu acho que ser um homem negro é uma forma de existência e a nossa existir. Eu acho que, principalmente, é isso, ser um homem negro é existir e lutar pelos seus direitos. (Entrevistado Gabriel, 2025)

Nascimento (2016) aponta que a realidade vivida pelo povo negro no Brasil pode ser compreendida como um processo genocida, em que a violência estrutural se manifesta em múltiplos aspectos da vida cotidiana. Essa violência não se limita apenas

aos episódios explícitos de agressão física, mas se estende aos impactos profundos sobre a saúde, a autoestima e o direito fundamental de existir com dignidade.

Gabriel sintetiza de forma potente essa dimensão política da existência negra. Sua fala traduz o que Nascimento denunciava: a luta do povo negro é, antes de tudo, pela vida, pela permanência, contra a exclusão e a morte simbólica e física. Ser um homem negro, nesse contexto, é resistir cotidianamente ao apagamento.

A trajetória de ascensão social de homens negros frequentemente não é acompanhada de segurança emocional, pertencimento ou autonomia. No que se referia a sentir-se prejudicado em seu desenvolvimento pessoal por ser um homem negro.

O Manoel respondeu:

Sim, muitas vezes. Ao refletir sobre meu desenvolvimento pessoal, vejo que ser o primeiro homem negro da minha família teve um impacto significativo. Fui o primeiro entre mais de 20 primos e primas a concluir a graduação, conquistar um cargo público e adquirir meu próprio apartamento. Embora tenha alcançado esses marcos, percebo que não consegui aproveitá-los da forma que gostaria. Quando tive um bom salário, por exemplo, precisei dividi-lo com meus pais, avós e primos pessoas que não tiveram as mesmas oportunidades. A ascensão, no contexto negro, muitas vezes é coletiva, o que dificulta atender às próprias necessidades. (Entrevistado Manoel, 2025)

Podemos inferir que Munanga (1999) destaca a tensão pela ascensão social que impõe responsabilidades simbólicas e materiais, o que, em algumas interpretações, se aproxima da noção de 'mobilidade sacrificada'. o negro que ascende carrega o peso de levar consigo toda a família, muitas vezes em detrimento de suas próprias necessidades e desejos.

Além disso, o sucesso de uma pessoa negra é muitas vezes visto como exceção, e não como reflexo de mérito ou esforço. Isso gera um sentimento ambíguo de orgulho e frustração, pois a realização individual acaba esbarrando em demandas coletivas impostas pelas desigualdades raciais herdadas historicamente.

O Paulo respondeu:

Perdi muitos grupos de amigos por algum vacilo que cometi e pronto, a amizade acabava. Isso aconteceu em vários espaços, inclusive no coletivo, onde me mantenho sempre na minha, com medo de errar. Fico pensando: 'esses grupos me amam agora, mas vai chegar um momento em que não vão mais'. E isso quase sempre acontece em situações raciais que ninguém percebe. A negritude masculina é muito marcada por essa ideia de que

temos que estar travados, sempre alertas, sem poder vacilar. (Entrevistado Paulo, 2025)

Souza (2021) analisa como a construção da identidade do sujeito negro no Brasil é marcada pela negação do próprio corpo e história, o que pode leva a internalizar padrões brancos como referência de valor. Esse movimento gera autovigilância e repressão emocional, afetando negativamente a capacidade de o sujeito estabelecer relações afetivas autênticas e seguras.

A masculinidade negra, sob esse aspecto, é marcada por um “regime de conduta” onde errar pode custar não apenas uma amizade, mas o pertencimento a coletivos inteiros. Esse controle rígido do comportamento compromete a saúde mental e reforça a lógica de que o homem negro deve estar sempre em alerta.

O Miguel respondeu:

Durante a adolescência e o início da vida adulta, me relacionei majoritariamente com mulheres brancas. Na época, me sentia bem, mas com o tempo, ao entender melhor essas questões, comecei a me sentir mal. No ensino médio, por exemplo, não compreendia o que estava acontecendo achava que era por outros motivos. Depois percebi que o ‘amigo tudo bem, namorado já é demais’ tinha um fundo racial. Nunca fui apresentado às famílias dessas pessoas; ficava num lugar intermediário, no “não apresentado”. (Entrevistado Miguel, 2025)

O campo das relações afetivas é um dos espaços em que o racismo mais se manifesta de forma silenciosa e estruturante. Segundo Souza (2021), homens negros frequentemente vivenciam o amor sob a ótica da rejeição ou do fetiche, o que gera insegurança emocional e uma tentativa de apagamento da própria identidade. O preterimento amoroso do homem negro especialmente quando se contrapõe à figura do homem branco expõe uma dimensão cruel do racismo: a negação do amor como direito.

A presença de mulheres brancas como pares afetivos, quando marcada por silenciamento e exclusão, revela o lugar subordinado atribuído ao homem negro na hierarquia racial das relações. O “não ser apresentado” às famílias, como relata um dos entrevistados, é mais que uma exclusão: é uma forma de racismo relacional.

O Gabriel respondeu:

Acho que tem a parte de se relacionar com as meninas, de ter relacionamentos amorosos, acho que é um momento que atingiu muito, assim, por ser, né, por ser uma pessoa negra. Enfim, por ser preterido, por

não... Por ter um cabelo diferente, um cabelo crespo. Então, eu tinha essa de não posso mostrar a minha própria identidade, não posso mostrar realmente da forma que eu sou. (Entrevistado Gabriel, 2025)

O processo de construção da autoimagem de homens negros está atravessado por padrões estéticos eurocentrados que desvalorizam características negras, como o cabelo crespo, a pele escura e os traços fenotípicos africanos. Como aponta Gomes (2002), esse processo compromete a autoestima e pode gerar comportamentos de autonegação, principalmente na adolescência.

O impacto afetivo da rejeição estética se soma ao racismo estrutural e reforça a ideia de que o negro precisa se adaptar ou se esconder para ser aceito. Isso pode afetar diretamente a possibilidade de vivenciar relações afetivas.

A inserção de homens negros no mercado de trabalho ainda é fortemente atravessada por barreiras simbólicas e estruturais que comprometem sua ascensão e reconhecimento profissional.

Manoel respondeu:

Na faculdade, eu não sentia tanto os efeitos do racismo. Só fui perceber isso no mercado de trabalho, especialmente no Banco. Mesmo com duas graduações e várias pós, vi colegas brancos, com desempenho mediano, subirem por estarem em redes de favorecimento, como a mesma igreja de um gestor. Ouvei de um gestor que, para alguns cargos, o mérito não bastava, e entendi que o sistema é racista. A gente não é visto como potencial líder. Tem que fazer muito e errar menos pra ser notado. Já fui ignorado em entrevista, mesmo com todos os requisitos. Depois, o gestor disse que não encontrou alguém com a formação certa – sendo que meu currículo estava lá. (Entrevistado Manoel, 2025)

Embora a retórica do mérito seja amplamente difundida, na prática, ela não se aplica igualmente a todos os corpos. Como aponta Bento (2022), o racismo institucional opera de forma silenciosa, naturalizando a exclusão de pessoas negras dos espaços de poder e prestígio, mesmo quando apresentam qualificações equivalentes ou superiores às de seus pares brancos.

Essa discrepância entre mérito e reconhecimento aparece de forma explícita na fala de Manoel, que, mesmo possuindo duas graduações e diversas especializações, observou colegas brancos com menos preparo, alcançando cargos de liderança por meio de redes informais de favorecimento.

Paulo respondeu:

Mano, em muitos momentos me senti prejudicado, principalmente ao ver pessoas no meu ambiente de trabalho sem qualificação ocupando funções maiores que a minha. Em vários espaços, fico receoso de atuar, pois sou um homem preto, favelado, lidando com crianças brancas e burguesas. Muitas vezes me sinto desvalorizado e desmotivado, porque, para ter um lugar de poder na escola, preciso fazer muito mais do que os outros para ser escutado e respeitado. (Entrevistado Paulo, 2025)

As tensões raciais também operam nas relações interpessoais do ambiente de trabalho, onde o corpo negro é alvo constante de desconfiança e precisa redobrar esforços para ser legitimado. Como afirma Almeida (2018), a branquitude se configura como um ponto cego que naturaliza os privilégios e perpetua a exclusão de pessoas negras dos espaços de tomada de decisão. Paulo, ao relatar a necessidade de “fazer muito mais que os outros” para ser ouvido e respeitado, traz à tona o custo emocional de tentar ocupar um espaço em estruturas educacionais ainda marcadas pelo elitismo branco e pela criminalização das periferias.

Miguel respondeu:

Comecei a fazer algumas entrevistas, mas sempre ficava na expectativa sem ser aprovado. Eu pensava: ‘O que está acontecendo? Eu sou bom, e sei que meu currículo é melhor que o de muitos concorrentes.’ Muitas pessoas que competiram comigo estavam no mesmo nível ou até abaixo do meu, profissionalmente falando. É complicado, porque ninguém vai te dar uma resposta dizendo que você não passou por ser preto, mas quando você fica se perguntando ‘como não passei?’, sabe que algo está errado. Acredito que, nessa fase, vivi episódios em entrevistas que claramente me prejudicaram. (Entrevistado Miguel, 2025)

Os processos seletivos também se revelam como arenas de exclusão racial disfarçadas. Miguel descreve a frustração de não ser aprovado em entrevistas mesmo estando objetivamente mais preparado que outros candidatos. A ausência de justificativas explícitas para as recusas aprofunda a sensação de injustiça e ressaltar o caráter sutil, porém devastador, do racismo estrutural. Segundo Ribeiro (2018), o racismo no Brasil muitas vezes opera de forma velada, sem a necessidade de explicitar a cor da pele, manifestando-se por meio da exclusão silenciosa e das estruturas sociais que perpetuam a desigualdade racial de maneira sistêmica.

Gabriel respondeu:

Eu acho que sim, tá? Eu acho que a resposta é sim porque a gente vive numa estrutura que prejudica pessoas negras. Quando saí do ensino médio, mesmo com estágio no Ministério Público, senti que o único lugar que

consegui entrar foi como aprendiz trabalhando na limpeza de um restaurante. (Entrevistado Gabriel, 2025)

Gabriel, por sua vez, pontua como essa exclusão começa desde as primeiras experiências de trabalho. Mesmo com um estágio relevante no Ministério Público, ele relata que sua única oportunidade de inserção foi em uma função precarizada e desvalorizada, o que demonstra como o racismo atua desde o início da trajetória profissional.

Os efeitos psicológicos e emocionais do racismo cotidiano produzem marcas profundas e, muitas vezes, silenciosas na subjetividade de homens negros.

Manoel respondeu:

As microagressões diárias têm um impacto psicológico profundo. [...] Essa transformação me tornou menos inocente nas relações e mais atenta aos sinais de racismo. Isso, de certo modo, afeta minha saúde emocional. Antes de iniciar a terapia, sintomatizei algumas questões físicas, como pressão arterial elevada, derivada da revolta e frustração por perceber que, apesar de minha qualificação, não sou reconhecido da mesma forma que outros. O racismo nos faz duvidar de nossas próprias competências, questionando se somos realmente bons o suficiente. (Entrevistado Manoel, 2025)

A experiência do racismo não se limita à ofensa direta, mas se manifesta por meio de olhares, silenciamentos e não reconhecimento, afetando a autoestima e o senso de pertencimento. A fala de Manoel demonstra esse processo quando ele relata sintomas físicos resultantes da frustração de não ser reconhecido, mesmo diante de sua qualificação.

Paulo respondeu:

Mano, às vezes eu me sinto muito sozinho, e não consigo ficar sozinho comigo mesmo. Nunca me senti tão solitário quanto nos últimos anos, mesmo tendo várias redes de amigos ao meu redor, essa sensação não passa. Hoje em dia, fico receoso de frequentar os lugares que costumo ir, porque parece que não consigo mais acessar os espaços nem estar com as pessoas da mesma forma. A gente fica o tempo todo pensando e percebendo as relações raciais ao nosso redor, e isso me marca muito essa sensação de estar sozinho, desse inferno que é o processo racial. (Entrevistado Paulo, 2025)

A solidão emocional, vivida mesmo em contextos de socialização, é uma das consequências subjetivas do racismo. Esse fenômeno se agrava nas relações sociais em que o racismo é negado ou silenciado. A fala de Paulo traduz esse sentimento

Miguel respondeu:

Hoje, com mais maturidade e depois de fazer terapia, percebo que ficaram marcas, como insegurança em relacionamentos, sentindo que a outra pessoa não gosta tanto de mim, como se tivesse pena ou eu não fosse digno de estar na vida dela. Isso me fez ficar um pouco mais indisponível para relacionamentos, principalmente. (Entrevistado Miguel, 2025)

A insegurança afetiva é outra expressão dessa subjetividade ferida. Isso se reflete nos relacionamentos, onde o homem negro muitas vezes se vê como inadequado ou inferior.

Gabriel respondeu:

Quando comecei a fazer terapia mais frequentemente no passado, eu ficava pensando: como é que a gente milita, fala sobre racismo, como lidar com esse racismo no dia a dia? Como a gente trabalha isso? Beleza, eu passo por uma situação racista, mas, ao longo dos anos, como eu trabalhei isso? Eu nunca trabalhei isso internamente, só como militante. Isso gera ansiedade e medo, e a falta de acesso à saúde mental nas periferias dificulta ainda mais. Nas relações, sinto baixa autoestima e insegurança por sermos preteridos e hipersexualizados. Como homem negro, não tenho margem para errar, e isso me afetou muito; só hoje trabalho isso na terapia, especialmente a pressão de não poder errar nem dizer não para me sentir incluído. (Entrevistado Gabriel, 2025)

A relação entre racismo e saúde mental é marcada pela escassez de recursos e pelo silenciamento das dores negras. Nascimento (2016) denuncia o racismo como um mecanismo global de extermínio não apenas físico, mas também simbólico e subjetivo que fragiliza a vida negra em múltiplas esferas. Essa visão sustenta a formulação de racismo como “tecnologia de morte”, ainda que o termo não conste literalmente em sua obra. Além disso, os homens negros são socializados para não demonstrarem fragilidade, o que dificulta o acesso à terapia e à elaboração de seus sofrimentos.

As estratégias de enfrentamento relatadas pelos participantes revelam uma dimensão que vai além da reação imediata às situações de racismo, configurando-se como práticas de resistência, afirmação identitária e construção coletiva de pertencimento.

Respondeu Manoel:

Com o tempo, comecei a verbalizar essa percepção, e isso foi libertador para mim. Ao falar sobre o racismo, não só me libertei, como também fiz com que outros, especialmente líderes e gestores, se conscientizassem do problema. Além disso, também busquei atuar em grupos que discutem letramento

racial e propõem ações de equidade. Levar essas discussões para os ambientes onde estou, sugerindo livros, artigos e materiais de leitura, tem sido uma forma de engajamento. Buscar a conscientização das pessoas que me cercam é uma estratégia que considero eficaz, além de reconhecer a importância de resgatar minha identidade negra e buscar referências que me conectem com minha história. Ter um grupo de apoio, como o coletivo do meu trabalho, e estar aquilombado também tem sido fundamental para minha saúde emocional e psíquica. (Entrevistado Manoel, 2025)

Para Manoel, verbalizar experiências de racismo representou um gesto de libertação subjetiva e também de transformação do meio social, aproximando-se do que hooks (1995) denomina como *talking back*, ou seja, o ato político de falar como forma de recusar a opressão e produzir consciência crítica nos interlocutores. Ao levar discussões sobre letramento racial e equidade para ambientes institucionais, Manoel transforma espaços de trabalho e convivência em arenas de disputa simbólica Bourdieu, (1998), buscando ressignificar percepções e promover a conscientização coletiva. O resgate da identidade negra, o contato com referências históricas e a pertença a grupos do seu trabalho e um espaço que ele descreve como aquilombado se alinham à noção de quilombo contemporâneo proposta por Nascimento (2016), como espaço de proteção, fortalecimento e criação cultural frente à opressão.

Respondeu Paulo:

Comecei a fazer terapia, dando prioridade a um psicólogo negro que entendesse dessas pautas para conversarmos sobre as questões. Meus estudos também me dão conforto, pois a educação liberta de muitas amarras e me ajuda a entender as bases raciais das situações que vivo. Busco referências importantes, como meu orientador, militantes e professores, que me trazem alento e confiança no caminho. Também conto com o apoio dos meus amigos próximos, especialmente meu primo, que é uma referência importante, além de valorizar minha ancestralidade como fonte de força e suporte. (Entrevistado Paulo, 2025)

No caso de Paulo, o enfrentamento passa pelo autocuidado e pela busca de suporte especializado, ao optar por um psicólogo negro capaz de compreender as especificidades das vivências raciais. Essa escolha se conecta ao que Gomes (2017) descreve como cuidado racializado, em que a escuta e a orientação profissional partem de uma compreensão compartilhada da experiência negra. A educação e o estudo, por sua vez, aparecem como ferramentas libertadoras conforme Freire (1987), permitindo compreender as bases estruturais do racismo e oferecer respostas mais conscientes.

Ao citar figuras de referência, como professores e militantes, Paulo reafirma a importância das redes de afeto e do fortalecimento da ancestralidade.

Respondeu Miguel:

A maior forma de enfrentamento para mim foi quando fundei , a produtora que tenho. A partir dali, nos unimos como um coletivo de jovens pretos que surgiu na universidade, com a ideia de fazer arte e música juntos. A minha produtora foi criada como uma comunidade, um quilombo, onde nos ajudamos, crescemos, sonhamos, construímos e realizamos juntos. Esse espaço coletivo, formado majoritariamente por pessoas pretas, usa a música e a cultura como ferramentas essenciais para afirmar nossa identidade e enfrentar os desafios. Subir no palco e expressar nossa cultura tem sido a maior forma de resistência e enfrentamento para nós. (Entrevistado Miguel, 2025)

Miguel apresenta uma estratégia de enfrentamento fortemente ancorada na coletividade e na criação cultural negra. O espaço descrito por Miguel é mais que um coletivo artístico: é um território simbólico de apoio mútuo, no qual a produção cultural opera como contra-narrativa à invisibilização e aos estereótipos raciais (Hall, 2003). Subir ao palco, nesse contexto, torna-se ato político de visibilidade e afirmação.

Respondeu Gabriel:

As estratégias, acredito que consistem em enfrentar e passar por essas situações. Para mim, é uma questão de vivência, é terapia, é cuidar da nossa saúde mental. O enfrentamento é uma forma de existência: ocupar espaço e estender a mão para trazer nossos iguais. Quanto mais conseguirmos 'negreecer' a Câmara Legislativa, melhor, trazendo outras pessoas com perfil semelhante, periférico, negros de pele retinta e mulheres negras. Minha principal arma foi resistir e permanecer nesses espaços, mesmo que sejam doloridos e difíceis. Precisamos qualificar-nos cada vez mais e estender a mão para puxar o próximo. (Entrevistado Gabriel, 2025)

Já Gabriel traduz o enfrentamento como permanência e ocupação de espaços, estratégia que se aproxima do conceito de insurgência negra de Carneiro (2023), no qual resistir é também estar presente onde a estrutura social não espera corpos negros. Ao falar em "negreecer" a Câmara Legislativa, ele propõe não apenas a presença, mas a ampliação da representatividade negra, com atenção à diversidade interna incluindo pessoas periféricas, negros de pele retinta e mulheres negras. Gabriel associa esse movimento à qualificação profissional e à prática de "puxar o próximo".

4.2 Violências sutis no espaço de trabalho e acadêmico

O racismo estrutural se manifesta de modo sutil e pervasivo exigindo que pessoas negras estejam constantemente em estado de alerta.

Paulo respondeu:

Mano, foram vários momentos em que precisei estar mais atento, porque em espaços majoritariamente brancos sentia que estavam esperando eu falhar. Tive que ser o melhor possível para provar quem eu sou e o que sabia, enfrentando a sensação de estar sempre correndo atrás enquanto outros estavam um passo à frente, com mais condições e apoio. Passei por várias situações na escola, faculdade e trabalho onde a racialidade era evidente, mesmo que de forma sutil. Se não fosse por ser preto, não teria vivido essas experiências. Essas situações, apesar de sutis, estavam sempre presentes nos ambientes em que estive. (Entrevistado Paulo, 2025)

Paulo percebe microexpressões de violência que comprometem sua segurança e autoestima. Nesse contexto, a visibilidade negra configura-se como um ato de resistência à naturalização dessas agressões cotidianas.

Miguel respondeu:

Eu sou um cara muito observador e percebo que, quando somos novos, não entendemos as microaviolências e até fazemos piadas racistas para nos enturmar. Depois que percebemos, não dá para "desperceber". No meu dia a dia, vejo microviolências em comentários que parecem elogios sobre cabelo, estilo ou onde a pessoa mora, especialmente no ambiente corporativo, com muito racismo recreativo. Essas microviolências usam humor para aplicar violência racial, mesmo em lugares "menos racistas". Sinto que são as que mais experimento, com olhares defensivos que nunca mudam, independentemente da classe social. Isso acontece muito em espaços com pessoas brancas e ricas, que tendem a agir assim. (Entrevistado Miguel, 2025)

As microviolências no cotidiano corporativo assumem formas veladas que disfarçam o racismo, muitas vezes na forma de "elogios" e piadas, gerando um ambiente hostil e ambíguo para pessoas negras. Esse "racismo recreativo" dificulta o reconhecimento e o enfrentamento, podendo intensificar o sofrimento psíquico.

Respondeu Gabriel:

Às vezes, essa percepção demora a acontecer, sabe? No início, eu nem notava alguns momentos assim. Mas, com o tempo, fui ficando mais atento e comecei a identificar essas situações mais rapidamente. É algo que vai se tornando evidente aos poucos. Pensa na questão de ir buscar o café, por exemplo. Não é apenas o ato em si, mas a forma como as pessoas falam com você, como se referem a você, como olham para sua roupa. Tudo isso pode gerar um desconforto imenso. (Entrevistado Gabriel, 2025)

A consciência sobre microviolências e racismo sutil se desenvolve progressivamente, através da acumulação de experiências e reflexões. Esse processo permite que indivíduos negros aprendam a identificar e nomear comportamentos antes invisibilizados ou normalizados.

As narrativas revelam que, em contextos institucionais e de convívio, os homens negros vivenciam formas de violência simbólica e microviolências que, embora sutis, carregam impactos profundos na construção da identidade. Entre elas, destacam-se experiências de desconforto diante de comentários que desconsideram a vivência como homem negro.

Fala de Manoel:

Eu já vou preparado porque sei que no Sul a branquitude sempre aponta algo, e mesmo quando as pessoas tentam ser agradáveis, acabam falando coisas problemáticas. Já ouvi colegas mulheres fazerem comentários de cunho sexual sobre homens negros, achando que isso seria algo simpático, mas na verdade são falas racistas que nos limitam ao corpo como objeto de apreciação. Essas situações acontecem diariamente, muitas vezes disfarçadas de brincadeira. Por ser homossexual, também enfrento piadas do tipo 'se um dia você for hétero, me avisa', enquanto ninguém diz 'se um dia você for branco, me avisa', porque nossa cor não muda. É assim que a violência sutil se manifesta, por meio de piadas, comentários sexualizados e suposições sobre identidade e cor de pele. (Entrevistado Manoel, 2025)

As falas sexualizadas, direcionadas a ele enquanto homem negro e homossexual, reforçam estereótipos duplos: de hipersexualização racial e de questionamento da orientação sexual, demonstrando um entrecruzamento de racismo e homofobia (CRENSHAW, 2002). Ao afirmar que “nossa cor não muda”, Manoel demonstra permanência do marcador racial como fator de opressão, em contraste com outras identidades que podem ser invisibilizadas ou ocultadas.

Respondeu Paulo: “O primeiro comentário que ouvi sobre meu cabelo foi ‘Agora é moda, né?’. Sempre tive esse cabelo, só não podia deixá-lo crescer. Falar que é ‘moda’ desvaloriza minha identidade e minha história pessoal” (Entrevistado Paulo, 2025).

A experiência de Paulo mostra como discursos aparentemente inofensivos como associar seu cabelo à “moda” carregam o peso da deslegitimação identitária. Ao interpretar a manutenção de um cabelo crespo como mera tendência, o comentário

apaga a história de resistência que envolve a estética negra e invisibiliza restrições históricas, como a que o próprio Paulo cita: “só não podia deixá-lo crescer”. Trata-se de uma tentativa de neutralizar a dimensão política do corpo negro, enquadrando-o em narrativas de consumo e modismo.

Respondeu Miguel:

O dono da marca tinha uma visão estereotipada da cultura preta e desvalorizava meu trabalho por eu ser negro. Ele valorizava muito mais artistas brancos, falando deles com grande admiração. Meu projeto, que tinha grande potencial e estava ligado ao hip-hop, foi simplesmente diminuído e barrado. Isso aconteceu durante o ano do Centenário do movimento, o que tornava o projeto ainda mais relevante. (Entrevistado Miguel, 2025)

O relato de Miguel denuncia um padrão de exclusão e desvalorização no campo artístico-cultural, onde o racismo se articula à apropriação cultural seletiva. O dono da marca, ao exaltar artistas brancos e minimizar um projeto negro ligado ao hip-hop. A diminuição de um projeto no ano do Centenário do movimento hip-hop reforça a dimensão simbólica dessa exclusão, pois não se trata apenas de rejeitar uma proposta, mas de invisibilizar sua relevância histórica.

Respondeu Gabriel:

No trabalho, um comentário sobre minha blusa gerou risada grosseira, deixando-me desconfortável e sem reação. Essas situações se repetem, mesmo em ambientes com pessoas de vivência cultural ampla. Na minha família, embora racializada, o racismo e a questão de classe são temas evitados, gerando silêncio e desconforto. Esse silêncio perpetua piadas racistas e falas homofóbicas, impedindo mudanças. Muitas vezes, para se proteger, a pessoa nega sua cor e identidade racial. Isso provoca um auto-ódio doloroso e um incômodo com quem se é. (Entrevistado Gabriel, 2025)

Gabriel, por sua vez, aponta para a persistência do racismo mesmo em espaços de suposta diversidade cultural. O episódio do comentário sobre a blusa no trabalho, seguido de riso coletivo na qual o sujeito tenta se distanciar da negritude como forma de autoproteção. O resultado, como ele aponta, é um auto-ódio que corrói a autoestima e impede o fortalecimento coletivo.

Quando questionados acerca das experiências no contexto universitário, foram indagados se já haviam se sentido ignorados por algum professor ou professora na

faculdade enquanto seus colegas não eram. Entre essas situações, destacam-se experiências de desconforto diante de comentários que desconsideram a vivência como homem negro.

Respondeu Manoel:

Eu achava que o professor não me ouvia ou gostava mais de fulano, sem pensar no motivo real. Sempre encontrava outras justificativas para evitar encarar o problema. Na época da faculdade, eu preferia acreditar que talvez não fosse racismo, mantendo a dúvida. Hoje, já não duvido mais e sigo pelo 'pode ser', pois tenho certeza de que é racismo. (Entrevistado Manoel, 2025)

O relato de Manoel expõe um processo de negação inicial da experiência racista, fenômeno que Fanon (2008) e Kilomba (2019) descrevem como parte da violência epistêmica: o sujeito negro, diante de situações de exclusão, tende a buscar explicações alternativas para não confrontar a possibilidade dolorosa de estar sendo alvo de racismo. Essa dúvida inicial é uma forma de autoproteção, mas que, com o acúmulo de vivências, dá lugar à certeza. A passagem do "talvez" para o "é racismo" indica um processo de conscientização racial no qual o reconhecimento do problema é o primeiro passo para enfrentá-lo.

Respondeu Paulo:

As pessoas sempre esperavam que eu vacilasse e não me levavam a sério, questionando minha seriedade. Um professor disse que eu dava margem ao comportamento de outro, que era otário comigo. No começo, uma professora não acreditava em mim, mas depois passou a forçar uma aproximação. A maioria dos professores era indiferente ou agia de forma semelhante. Tive um professor muito racista que fazia comentários ofensivos e me prejudicava na matéria. Muitas vezes, ouvi que eu continuava 'dando margem' para essas situações racistas ao longo da vida. (Entrevistado Paulo, 2025)

No caso de Paulo, há a percepção de expectativas negativas sobre sua capacidade e seriedade acadêmica, o que reflete o conceito de racismo institucional Almeida, (2018) no qual as práticas discriminatórias se manifestam de forma sistemática no funcionamento das instituições, inclusive na relação pedagógica. A afirmação de que ele "dava margem" para situações racistas revela uma lógica de culpabilização da vítima, deslocando o foco da conduta discriminatória para o comportamento do sujeito racializado. O relato de ter sido prejudicado por um professor abertamente racista reforça que o racismo acadêmico não se limita a atitudes veladas, mas pode ser explícito e danoso.

Respondeu Miguel:

Teve uma matéria na UNB chamada Criatividade, no Departamento de Comunicação. Era uma disciplina subjetiva, e o professor frequentemente invalidava construções feitas por alunos pretos e mulheres, que eram a maioria. Ele limitava a forma de pensar e dizia que 'não é assim' ou 'não é dessa forma'. No primeiro semestre, tudo que eu fazia ou falava era rebatido. Na terceira vez, decidi só fazer o que queriam, sem debater ou explicar meu ponto. Eu me sentia totalmente desvalorizado, pois todas as minhas ideias eram descartadas pelos critérios dele. (Entrevistado Miguel, 2025)

A narrativa de Miguel sobre a disciplina de Criatividade na UnB ilustra um padrão de deslegitimação intelectual e restrição criativa imposto a estudantes negros e mulheres. Conforme Hooks (1994), esse tipo de invalidação é uma forma de controle discursivo que busca enquadrar a produção intelectual dentro de referenciais eurocêntricos, negando outras epistemologias. A mudança de postura do participante de tentar argumentar para simplesmente se adequar demonstra o desgaste emocional e a desistência momentânea de confrontar um sistema que não valoriza sua contribuição.

Respondeu Gabriel:

Na primeira série, uma professora me expunha diante da turma por não ter todo o material escolar, cobrando-me de forma rígida e ridicularizante. Isso gerava muito desconforto, me deixando nervoso a ponto de chutar cadeiras e chorar. Fui chamado por uma vizinha de termos ofensivos ligados à minha cor, o que aumentou meu incômodo. Depois, outra professora rígida não entendia minhas necessidades, tornando a relação difícil e me silenciando. (Entrevistado Gabriel, 2025)

O relato de Gabriel traz experiências de exclusão que remontam à infância escolar, mostrando como o racismo se articula desde a educação básica e atravessa a trajetória acadêmica. O acúmulo dessas experiências, somado a ofensas raciais externas, contribui para a formação de um ambiente escolar hostil, que afeta tanto o desempenho quanto a saúde emocional, como aponta Gomes (2017).

A surpresa ou desconfiança diante do êxito de pessoas negras expressa um tipo específico de microviolência que recai sobre a capacidade intelectual e a competência profissional.

Respondeu Manoel:

Pessoas me parabenizam por algo que eu fiz, sem saber que fui eu. Já aconteceu de as pessoas se apropriarem do meu trabalho, falando como se

fosse delas. Em todas essas situações, quem se surpreendia ou tomava crédito eram pessoas brancas. (Entrevistado Manoel, 2025)

Essed (1991) descreveu esse fenômeno como parte do “racismo cotidiano”, que se manifesta em interações aparentemente banais, mas que reforçam a inferiorização racial. Essas expressões de admiração carregadas de espanto não apenas revelam um imaginário social que associa excelência e profissionalismo à branquitude. Ao serem surpreendidas com o sucesso de um indivíduo negro, as pessoas expõem o viés racial implícito que duvida, a priori, de sua competência.

Respondeu Miguel:

Eu fiz praticamente sozinho o evento e entreguei tudo antes do prazo, o que surpreendeu a gerência. Quando assumi a comunicação com um cliente norte-americano, por falar inglês fluente, uma colega ficou surpresa, como se não acreditasse totalmente na minha capacidade. (Entrevistado Miguel, 2025)

A surpresa diante da execução de tarefas complexas por profissionais negros, como no caso de Miguel, é sustentada pelo que “desconhecimento presumido”, em que o sujeito negro é constantemente subestimado em suas habilidades. Essa reação reforça a estrutura de expectativas rebaixadas que, A expressão de espanto não é neutra: ela comunica a naturalização da incompetência atribuída a corpos negros e, conseqüentemente, reafirma o privilégio epistêmico branco.

Respondeu Gabriel:

Eu trabalhei em uma empresa que lidava com serviços para imigrantes e estrangeiros, mas percebi que usavam meios duvidosos para atrair clientes, principalmente pessoas negras e racializadas. Quando os clientes eram brancos, os erros eram mais tolerados. Prometeram pagar um curso para imigrantes, mas não cumpriram. A empresa tinha uma ‘Blacklist’ com clientes considerados problemáticos, geralmente imigrantes que questionavam o serviço. (Entrevistado Gabriel, 2025)

A experiência narrada por Gabriel demonstra não apenas o preconceito velado, mas também a institucionalização de práticas discriminatórias contra pessoas negras e racializadas no ambiente de trabalho. A manutenção de listas de clientes “problemáticos” compostas majoritariamente por imigrantes negros remete ao que Esse tipo de seletividade, como aponta Mbembe (2017), articula-se a uma

necropolítica cotidiana que regula quais vidas são tratadas com paciência, acolhimento e oportunidade de reparo, e quais são rapidamente descartadas.

O enfrentamento ao racismo não se limita a resistir individualmente às opressões, mas envolve uma tomada de consciência crítica da condição negra e a busca ativa por transformação das estruturas sociais que sustentam a discriminação.

Respondeu Manoel:

A primeira sensação é o cansaço de enfrentar novamente a mesma situação, desejando não passar por isso. Problematizar o problema é uma forma de enfrentamento, embora tenha o custo de ser visto como “não grato”. Já notei que as pessoas ficam apreensivas, esperando algum questionamento meu. Isso faz com que eu seja frequentemente visto como alguém não querido. Porém, ao chegar nas diretorias, a ausência de pessoas pretas é evidente. Não quero diversidade só na publicidade, mas nas equipes de verdade. Essa cobrança é uma forma de lutar por representatividade concreta. (Entrevistado Manoel 2025)

Essa resistência pode assumir formas diversas do questionamento direto às microviolência até a luta coletiva por representatividade e carrega custos emocionais e sociais para quem a pratica.

Respondeu Paulo:

Eu sinto muita raiva ao sair da favela e alcançar esses espaços, onde vejo desigualdades gritantes e microviolências raciais. Para manter o equilíbrio, muitas vezes fecho a boca, sorrio amarelo e relevo, porque dependo financeiramente desses ambientes. Porém, encontro no movimento político o lugar certo para despejar esse ódio e lutar sem me calar contra o racismo e outras opressões. Lá, não aceito discriminação e enfrento com firmeza. Também me fortaleço ao voltar para a favela, conversar com meus amigos e expressar minha revolta. Essa é minha estratégia de enfrentamento: controlar a raiva em certos espaços e liberar a luta em outros. (Entrevistado Paulo, 2025)

A perspectiva de Lélia Gonzalez (1988) reforça que o enfrentamento ao racismo passa pela construção de uma identidade negra politizada, em que a consciência de pertencimento e a valorização da ancestralidade se transformam em combustível para a ação. A resistência, nesse sentido, pode alternar entre a contenção estratégica e a expressão aberta do conflito, a depender das condições e riscos envolvidos.

Respondeu Miguel:

O Lupin original é um personagem de livro, e o protagonista da série se baseia nele para aplicar seus golpes. O Lupin era o mestre dos disfarces, conseguia entrar em qualquer lugar, falar com qualquer pessoa e se adaptar

a qualquer situação. Ele tinha essa maleabilidade, essa flexibilidade de saber transitar entre os mundos. Quando você está em um espaço, fala de um jeito; quando está em outro, fala de outro. Essa é uma estratégia de enfrentamento: usar esses artifícios de forma consciente. Minhas estratégias são sempre tentar ser excelente no que faço e dar o mínimo de margem para críticas. Sorrir e acenar o tempo todo desgasta, mas a gente aprende a malandragem do dia a dia para entrar nos espaços e conquistá-los. (Entrevistado Miguel, 2025)

A noção de “dupla consciência” Du Bois (1999) descreve a necessidade de a pessoa negra transitar entre dois mundos, o próprio e o dominante adotando códigos e comportamentos distintos para sobreviver e se afirmar. Essa habilidade de adaptação, embora protetiva, exige vigilância constante e provoca desgaste subjetivo.

Respondeu Gabriel:

Então, em muitas dessas situações, minha reação foi o silenciamento, até por conta da minha formação e do contexto. Mas, em outros momentos, eu respondi de forma direta. Teve um episódio em que um cara entrou no elevador e comentou que eu ficaria melhor se estivesse de gravata. Eu olhei para ele e disse: "Você também ficaria muito bem de gravata." Muitas vezes, minha estratégia foi devolver na mesma moeda, com sutileza, para fazer a pessoa sentir um pouco do que ela estava tentando impor. Hoje, eu também busco entender o momento, racionalizar a situação e avaliar se realmente vale a pena responder, confrontar ou questionar a pessoa. Minha essência continua sendo essa: devolver, seja por meio de uma pergunta, seja questionando diretamente a pessoa que me questionou. (Entrevistado Gabriel, 2025)

O enfrentamento também pode se dar pela prática da “resposta assertiva”, em que o ato de devolver a provocação ou a ofensa de maneira consciente e controlada cria fissuras no discurso racista. Tal resposta pode assumir um tom irônico, questionador ou educativo, e é parte de uma pedagogia insurgente que desafia o opressor a se confrontar com sua própria violência simbólica.

4.3 Primogenitura/ser o primeiro em famílias negras

O fenômeno de ser o primeiro da família a ingressar e concluir o ensino superior, traz implicações que vão além da conquista acadêmica.

Respondeu Manoel:

Acho que tem dois lados. Traz um orgulho, junto com uma responsabilidade, porque você vira referência. Muito cedo me sentia compromissado, por exemplo, em não beber com a família, porque estava sendo observado por

primos menores. Mas, ao mesmo tempo, sentia falta de uma referência, alguém para me espelhar, pedir conselho. Ser o primeiro traz isso: uma certa solidão, de não poder compartilhar certas experiências com a família. Tem o orgulho e a responsabilidade, mas também esse lado solitário de estar nesse lugar pela primeira vez. (Entrevistado Manoel, 2025)

Bourdieu (2012) aponta que, ao acessar espaços universitários, esses indivíduos lidam com a ausência de capitais culturais herdados, sendo obrigados a criar suas próprias referências. Essa sobreposição de orgulho e isolamento aparece no relato de Manoel, que salienta tanto o reconhecimento familiar quanto a ausência de uma figura para espelhar-se.

Respondeu Paulo:

Na minha família, eu não fui um dos primeiros a fazer faculdade. Dos dez tios, três fizeram nível superior: dois em pedagogia, uma em técnico de TI e outra em enfermagem. Então, minha graduação não foi um marco. Mas o curso que escolhi, Psicologia, foi algo muito diferente do que a família estava acostumada. Eles nem sabiam que existia essa possibilidade de alguém ser psicólogo, alguém voltado pra área da saúde. (Entrevistado Paulo, 2025)

Em alguns casos, o pioneirismo não está na conclusão do ensino superior em si, mas na escolha de percursos formativos inéditos na família. Kanter (1977) descreve que, quando indivíduos pertencem a grupos numericamente pouco representados, sua singularidade intensifica a visibilidade e amplia as expectativas sobre eles, fenômeno que se denomina tokenismo. Nesses contextos, mesmo sem ser o primeiro no ensino superior, a novidade de um campo de atuação pouco conhecido exige romper barreiras simbólicas e culturais. A fala de Paulo exemplifica esse deslocamento, em que sua opção por Psicologia representou algo inédito e pouco compreendido por seus familiares.

respondeu Miguel:

Fui, fui sim, o primeiro. Minha mãe até brinca que ela nem sabia como que era isso, né? Porque ela só estudou até a quarta série. Então, quando eu entrei na universidade, foi uma novidade pra todo mundo. Ninguém sabia o que esperar, como funcionava. Eu que tive que descobrir tudo sozinho. (Entrevistado Miguel, 2025)

Miguel vivenciou um contexto em que o ingresso no ensino superior representou um marco familiar inédito. Ribeiro (2019) descreve essa situação como a solidão institucional da mulher negra, conceito que também se aplica aos homens

negros, que frequentemente vivenciam essa solidão ao se perceberem como os únicos no espaço acadêmico. Isso ocorre devido à dificuldade de criar vínculos, de serem ouvidos pelos professores e de enfrentar barreiras nos espaços universitários. A falta de familiaridade com a vida universitária impõe um percurso de autodescoberta, no qual o estudante precisa decifrar sozinho regras, códigos e exigências acadêmicas.

Respondeu Gabriel:

Sou. Primeiro a entrar, primeiro a pensar nisso até, sabe? Na minha família ninguém falava de faculdade, então quando eu comecei a falar que queria fazer Enem, parecia que eu estava falando outra língua. (Entrevistado Gabriel, 2025)

O relato de Gabriel capta vividamente a barreira simbólica de introduzir a ideia de ensino superior em um ambiente onde isso nem era imaginado, de modo que parecia que voltava a falar “outra língua”. Essa experiência ecoa o que hooks (1994), quando afirma que “a escola era o lugar onde eu podia me esquecer daquele ‘eu’, e, por meio das ideias, me reinventar”.

A experiência emocional de ocupar espaços institucionais onde se é o único ou um dos poucos é atravessada por sentimentos ambíguos, que oscilam entre o orgulho da conquista, um pertencimento condicionado e o deslocamento constante.

Respondeu Manoel:

Acho que, assim, novamente, essa sensação de solidão é muito grande, né? E acho que de não pertencimento, muitas vezes. Então, assim, acho que é a primeira sensação que vem, sabe? De não se sentir pertencente àquele espaço. E aí, é bem isso: quando geralmente chega mais uma pessoa, você cria uma afinidade muito rápida, porque você não se sente mais tão só. Mas acho que o principal sentimento é o de não se sentir parte daquele contexto, sabe? De se sentir deslocado, de não ter um ponto de referência. Acho que no trabalho talvez eu senti isso até mais do que na própria faculdade. E também é um espaço onde eu já tô há quase 20 anos, né? No banco. (Entrevistado Manoel, 2025)

Fanon (2008) analisa que, em contextos majoritariamente brancos, o sujeito negro é frequentemente hipervisibilizado e, ao mesmo tempo, invisibilizado em sua singularidade, o que produz tensão psíquica e desgaste emocional. Kilomba (2019) acrescenta que a ausência de pares com vivências semelhantes intensifica o sentimento de solidão e a necessidade de criar estratégias de sobrevivência simbólica para permanecer nesses espaços.

Paulo respondeu:

No começo, sentia um privilégio enorme, tipo: 'Como é que eu tô aqui?' Minha galera nem sabe que esse espaço existe. Com o tempo, esse sentimento virou raiva, um ódio mesmo. O maior desafio foi ocupar espaços onde sou quase sempre o único e precisar me autoafirmar o tempo todo por causa da minha aparência. Também foi difícil ver colegas ficando para trás, como se só um tivesse conseguido escapar, enquanto os outros perderam algo no caminho. (Entrevistado Paulo, 2025)

Para Paulo, o processo de adaptação foi atravessado por uma mudança de sentimentos: de privilégio inicial para indignação diante das barreiras raciais e sociais.

Miguel Respondeu:

Acho que é muito isso, essa sensação de tipo: 'Mano... é isso. Consegui. Foi foda. Tô no nível.' Mas acho que a emoção de se manter também pesa muito, sabe? Passar por uma avaliação, às vezes receber um feedback negativo e superar aquilo isso mexe ainda mais. Aqui, atualmente, eu me sinto valorizado profissionalmente. E também tem o fato de eu conseguir valorizar minha família, sabe? Pô, eu tenho um plano de saúde agora é uma coisa que eu nunca tive. Estar nesse lugar, um lugar que eu nunca estive antes, traz até uma paz, sabe? Uma paz de espírito, de mente. Tipo, caramba, eu não preciso ficar em alerta o tempo todo. Você tem uma certa tranquilidade. Tipo, sua mãe virar pra você e falar: 'Meu filho, preciso disso', e você poder ajudar. Acho que essa tem sido uma das emoções mais fortes de estar na posição em que eu tô agora. (Entrevistado Miguel, 2025)

Miguel traz uma dimensão menos explorada nas pesquisas, que é o sentimento de estabilidade e paz ao conquistar direitos e condições de vida inéditas para a família. Segundo Souza (2017), esse avanço material também é parte do capital simbólico acumulado, fortalecendo o sentido de vitória pessoal e familiar.

Gabriel respondeu:

Ah, é muito louco. É muito massa também, sabe? Lembro que, no início da UNB, acho que no segundo semestre, um dia eu saí do ICC, olhei pro ML, olhei pro prédio C, vi o pôr do sol em Brasília e pensei: 'Caraca, eu nunca imaginei estar aqui. E, tipo, eu tô aqui.' Se alguém dissesse que um dia eu estaria na Câmara, trabalhando como assessor, eu jamais acreditaria. Nunca passou pela minha cabeça essa possibilidade. Até meu segundo ano do ensino médio, meu sonho nem era entrar na UNB. Meu foco era outro. Como eu era judoca, minha meta era conseguir uma bolsa de atleta em algum lugar e estudar. Quando eu entro nesses espaços, sei que estou abrindo caminhos pra outras pessoas também. E tem um ponto que eu acho muito relevante: o papel da família. Isso me deu possibilidades. E eu reconheço: isso é um privilégio. (Entrevistado Gabriel, 2025)

Gabriel, por sua vez, destaca o impacto simbólico e motivacional da própria trajetória, reconhecendo tanto o papel da família quanto o privilégio de ter condições para aproveitar oportunidades. Esse reconhecimento dialoga com a noção de “ascensão coletiva” discutida por Alves e Galeão-Silva (2004), na qual a conquista individual é percebida como abertura de caminhos para outros.

Motivações para permanecer em espaços nos quais se sentem únicos vão além do aspecto financeiro.

Respondeu Manoel:

Não adianta, não tem pra onde correr. Em qualquer lugar que a gente vá, vai existir o racismo estrutural. Então, acho que a primeira coisa foi isso: não fugir da batalha. Me sinto desafiado a tentar fazer algo que provoque mudança e tentar fazer o nosso espaço, um espaço preto, com nossa presença. Hoje tem o lado pessoal, mas também algo pelo coletivo. Posso fazer a diferença para quem tá entrando, pra que não precise passar pelo que eu passei. Se eu conseguir aliviar um pouco para essas pessoas, já me sinto feliz. (Entrevistado Manoel, 2025)

A ocupação de espaços institucionais por sujeitos negros em contextos majoritariamente brancos constitui um ato político e de resistência, pois desafia a naturalização do racismo estrutural e cria referências para novos ingressantes (HOOKS, 1995; GOMES, 2017).

Respondeu Paulo:

Uma coisa que sempre me move é o pensamento de que posso mais. Se eu estudar e me dedicar mais, consigo transformar, nem que seja um pouco, a realidade das pessoas à minha volta. Meu objetivo é atuar no mundo, deixar minha marca e contribuir. Sempre que levanto, penso no que posso fazer para chegar mais perto dessa meta e ajudar na transformação da realidade, mesmo que seja num gesto pequeno, mas que faça diferença na vida de alguém. (Entrevistado Paulo, 2025)

Além disso, estudos sobre mudança social e agência coletiva apontam que ações individuais voltadas para a transformação da realidade ao redor, mesmo que pequenas, podem gerar impactos significativos e contribuir para a emancipação coletiva (FREIRE, 1996; GIDDENS, 2009).

Respondeu Miguel:

Uma das coisas que mais me motiva é a possibilidade de subir cada vez mais e puxar outras pessoas como eu. Ocupar sozinho tem pouco retorno para a comunidade, então levo comigo a ideia de falar por mim e por outros, buscando posições de decisão. Quero fazer por mim até onde der e, depois, por nós, porque é quase impossível se sentir à vontade sem ver

semelhantes. Às vezes penso em sair, mas logo vem a certeza: devo estar aqui e continuar, trazendo mais gente junto. Essa é cada vez mais minha mentalidade. (Entrevistado Miguel, 2025)

A literatura sobre liderança representativa aponta que ocupar posições de poder não é apenas para benefício próprio, mas um meio de abrir caminhos e redistribuir oportunidades, ampliando a presença negra em espaços decisórios (YOUNG, 2000).

Por fim, estudos sobre políticas de retorno social e engajamento comunitário mostram que indivíduos em posições estratégicas podem usar sua presença para transformar concretamente a vida de sua comunidade, promovendo melhorias tangíveis e inspirando futuros líderes .

Respondeu Gabriel:

Acho que o que me fortalece é acreditar que podemos mudar as coisas. Mesmo com vontade de desistir, lembro que a educação abre possibilidades e transforma realidades. Estar na universidade amplia horizontes, mostra caminhos na pesquisa e oportunidades como congressos e intercâmbios. Na câmara, acredito em um projeto político que coloque a periferia no centro, ocupando todos os espaços de decisão. Ver resultados concretos, como a criação de áreas sensoriais para crianças autistas e melhorias em escolas da minha comunidade, me faz perceber que posso dar um retorno imediato para a quebrada. Isso me mantém firme no projeto e no compromisso com a transformação. (Entrevistado Gabriel, 2025)

A saúde mental emerge como uma estratégia fundamental de resistência para pessoas que ocupam espaços institucionais onde são minoria racial.

Respondeu Manoel:

A primeira estratégia pra mim que, felizmente, percebi muito rapidamente foi: se eu não cuidasse da minha saúde mental, eu não iria chegar muito longe. Então, desde que comecei nessa trajetória, sempre fiz terapia, o que me dá um norte e me ajuda a entender muitas coisas. O segundo ponto é que a gente é sempre muito cobrado e precisa entregar mais, por isso procuro dar o meu melhor para que a desculpa que a branquitude geralmente tem vá se tornando cada vez menor. Busco estar sempre pronto, porque mesmo estando pronto já não é fácil. Complemento também com uma rede de apoio, que é fundamental, pois ter pessoas que te ouvem, acolhem e compartilham experiências semelhantes faz toda a diferença. (Entrevistado Manoel, 2025)

Gomes (2019) destaca que a terapia e o cuidado emocional são ferramentas indispensáveis para suportar as pressões diárias de ambientes marcados pelo racismo

estrutural. Manoel enfatiza essa dimensão, ressaltando a importância de um suporte constante para manter o equilíbrio e a força.

Respondeu Paulo:

Meus primos sempre foram meu ponto de apoio. Quando a semana estava um caos e tudo pesado, encontrá-los no fim de semana me fazia bem e me preparava para continuar. Outra estratégia importante veio depois que conheci meu professor orientador, que me deu a perspectiva de que 'estudo é munição'. Quanto mais estudo, mais vejo possibilidades de atuação e acredito no que falo. Mesmo quando me sinto desanimado, basta ouvir um teórico ou ler um texto sobre questões raciais para me reencontrar. (Entrevistado Paulo, 2025)

Além do cuidado individual, a construção e a manutenção de redes de apoio são estratégias fundamentais. Paulo exemplifica esse movimento ao apontar seus primos e seu professor orientador como pilares para sua resiliência e crescimento.

Respondeu Miguel:

Pra mim, enfrentamento tem muito a ver com estar com os meus, fazendo o que gosto fora daqui como estar com meu bloco, nas festas e nos corres que organizamos. Isso fortalece internamente, emocional, sentimental e racionalmente, pois nutrir-se da própria cultura e estar com os seus traz força. Outra estratégia é a camuflagem: saber entrar no jogo e jogar, infiltrando-se, rindo, comentando assuntos, até sobre filmes que nem gosto tanto, para ser bem quisto. Desenvolvi muito essa habilidade de não me indispor, mantendo-me sempre sorridente, cortês e educado. (Entrevistado Miguel, 2025)

A valorização da cultura própria e da convivência comunitária também aparece como estratégia de enfrentamento. Nascimento (2016) aponta que o fortalecimento cultural e a identidade coletiva são pilares da resistência negra. Rosa (2019) mostra que, em contextos escolarizados marcados por desigualdades linguísticas e raciais, os sujeitos desenvolvem estratégias de navegação raciolinguística que podem incluir práticas como alternância de códigos linguísticos (code-switching) para negociar sua inserção cotidiana. Essas práticas funcionam como táticas de sobrevivência simbólica e social, permitindo a “negociação de fronteiras políticas, etnoraciais e linguísticas” nas interações diárias.

Respondeu Gabriel:

No início, o distanciamento me levou a me isolar e tentar passar despercebido. Minha estratégia era me apagar para resistir nesses espaços.

Com o amadurecimento, aprendi a estar mais presente, levando minhas questões para dentro das instituições e resistindo mesmo diante das dificuldades. Aos poucos, tornei-me mais seguro, me apropriei do espaço e entendi que faço parte dele, porque ele também está dentro de mim. (Entrevistado Gabriel, 2025)

Por fim, a passagem do isolamento para a afirmação é uma construção que demanda tempo e amadurecimento. Gabriel compartilha essa trajetória, destacando o processo de amadurecimento que o levou à segurança e à apropriação do espaço.

5 Considerações finais

O presente estudo teve como objetivo compreender as estratégias de enfrentamento do racismo adotadas por homens negros a partir de suas experiências como “únicos” em seus contextos de pertença, investigando como tais vivências impactam suas subjetividades, relações interpessoais e trajetórias profissionais.

Procurou-se, igualmente, identificar de que forma o racismo estrutural, as microviolências e a sub-representação em espaços institucionais atravessam essas experiências, bem como os significados atribuídos pelos próprios participantes a esses processos.

Uma contribuição relevante desta pesquisa é evidenciar como o racismo ainda impera de maneira alarmante sobre as vidas de homens negros. Apesar de a abolição da escravatura ter ocorrido há 137 anos, seus reflexos permanecem evidentes no cotidiano desse grupo, que constitui o recorte desta investigação. Ainda hoje, muitas famílias negras vivenciam a experiência de ter, pela primeira vez, um integrante concluindo o ensino superior, alcançando uma posição de destaque ou tornando-se referência para os mais próximos. Soma-se a isso o peso de ser o único representante negro em determinados espaços, o que intensifica a sensação de isolamento.

Nesse contexto, o conceito de tokenismo representa de forma precisa o fardo de ocupar um espaço em que a presença negra é numérica e simbolicamente pouco expressiva.

Os resultados demonstram que a condição de ser o “único” homem negro em determinados ambientes é permeada por sentimentos ambivalentes de conquista e isolamento, atravessados pela vigilância constante sobre o próprio comportamento e pela pressão de corresponder a expectativas desiguais em relação a homens brancos. Observou-se que o enfrentamento dessas situações ocorre por meio de estratégias individuais como o autocuidado, a busca por apoio psicológico, a qualificação profissional e a verbalização de experiências e coletivas, relacionadas à participação em redes de apoio, coletivos e grupos negros, bem como à ocupação insurgente de espaços de poder e decisão. Tais práticas configuram-se como mecanismos de resistência, afirmação identitária e reconfiguração simbólica frente às microviolência e desigualdades estruturais.

Apesar das contribuições, é necessário reconhecer as limitações da pesquisa. A amostra restrita a quatro participantes impossibilita a generalização dos resultados, ainda que tenha permitido uma análise aprofundada das narrativas. O recorte, composto exclusivamente por homens negros com ensino superior e inserção no mercado de trabalho, não contempla experiências de outros perfis de escolaridade, faixa etária ou ocupação. Ademais, a concentração geográfica no Distrito Federal limita a compreensão de possíveis especificidades regionais.

Com base nos achados, recomenda-se que investigações futuras ampliem a diversidade da amostra, contemplando diferentes regiões do país, perfis socioeconômicos e trajetórias de vida, a fim de aprofundar a compreensão das múltiplas formas de enfrentamento ao racismo.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Josyane Gomes; FANON, Frantz. **Pele negra, máscaras brancas**. Tradução de Renato da Silveira. Salvador: Editora EDUFBA, 2008.

RUFFINO, Felipe. A crise invisível: saúde mental e morte de homens negros no Brasil. **Alma Preta**, 9 jun. 2024. Disponível em: <https://almapreta.com.br/sessao/quilombo/a-crise-invisivel-saude-mental-e-morte-de-homens-negros-no-brasil/>. Acesso em: 19 ago. 2024.

ALMEIDA, Silvio. **Racismo estrutural**. São Paulo: Pólen Produção Editorial LTDA, 2019.

AGÊNCIA IBGE. **PNAD Contínua Trimestral**: desocupação recua em três das 27 UFs no 4º trimestre de 2024. Rio de Janeiro: IBGE, 14 fev. 2025. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/42702-pnad-continua-trimestral-desocupacao-recua-em-tres-das-27-ufs-no-4-trimestre-de-2024>. Acesso em: 30 jul. 2025.

BERESFORD, Bryony A. Resources and strategies: how parents cope with the care of a disabled child. **Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines**, v. 35, n. 1, p. 171-209, 1994.

BENTO, Cida. **O pacto da branquitude**. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

BOHNSACK, Ralf. **Pesquisa social reconstrutiva: introdução aos métodos qualitativos**. Petrópolis, Editora Vozes, 2020.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2012.

CAMARGO, Climene Laura de; BURALLI, Keiko Ogura. Violência familiar contra crianças e adolescentes. *In*: **Violência familiar contra crianças e adolescentes**. São Paulo: Ultragraph, 1998. p. 169-169.

CARDOSO, Lourenço. A branquitude acrílica revisitada e a branquitude. **Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/as (ABPN)**, v. 6, n. 13, p. 88-106, 2014.

CARNEIRO, Aparecida Sueli. **Dispositivo de racialidade: a construção do outro como não ser como fundamento do ser**. Rio de Janeiro: Zahar, 2023.

CERQUEIRA, Daniel Ricardo de Castro *et al* **Atlas da violência 2021**. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2021.

CHAUÍ, Marilena de Souza. Uma ideologia perversa: explicações para a violência impedem que a violência real se torne compreensível. **Folha de São Paulo**, São Paulo, p. 5-3, 1999. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/001010302>. Acesso em: 30 jul. 2025.

COMPAS, Bruce E. Coping with stress during childhood and adolescence. **Psychological Bulletin**, v. 101, n. 3, p. 393, 1987.

CONNELL, R. W. Políticas da masculinidade. **Educação & Realidade**, v. 20, n. 2, 1995.

CONRADO, Mônica; RIBEIRO, Alan Augusto Moraes. Homem negro, negro homem: masculinidades e feminismo negro em debate. **Revista Estudos Feministas**, v. 25, n. 1, p. 73-97, 2017.

PRADO, Guthierre Barbosa da Silva; CASSOLI, Tiago. Masculinidade e afetividade do homem negro no Brasil: uma análise genealógica das relações de poder. **Cadernos do LPPP UFJ**, v. 1, n. e0102, p. 2, 2024.

ARAUJO, Roberta Celli Moreira de. Microagressões e o silenciamento na academia. **Entropia**, v. 4, n. 07, p. 202-217, 2020.

DEUS, Flávio Rocha. Sim, Fanon, novamente, no Brasil, principalmente: pele negra, máscaras brancas (2020). **Anãnsi: Revista de Filosofia**, v. 1, n. 2, p. 243-247, 2020.

SOUZA, Rolf Malungo. Falomaquia: homens negros e brancos e a luta pelo prestígio da masculinidade em uma sociedade do Ocidente. **Revista**, 2023.

SOUZA MINAYO, Maria Cecília; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Editora Vozes Limitada, 2024.

FOLKMAN, Susan. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 46, n. 4, p. 839, 1984.

FOLKMAN, Susan; LAZARUS, Richard S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, p. 219-239, 1980.

FOLKMAN, Susan; LAZARUS, Richard S. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 48, n. 1, p. 150, 1985.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro de Segurança Pública**, 2024.

FRANKENBURG, Ruth. **White women, race matters: the social construction of whiteness**. Londres: Routledge, 1993.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas SA, 2008.

GOFFMAN, Erving. **Estigma: notas sobre a manipulação da identidade**. Tradução: Mathias Lambert. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988. v. 4.

GOMES, Nilma Lino. **O movimento negro educador**: saberes construídos nas lutas por emancipação. Petrópolis: Editora Vozes Limitada, 2019.

GOMES, Nilma Lino. Trajetórias escolares, corpo negro e cabelo crespo: reprodução de estereótipos ou ressignificação cultural?. **Revista Brasileira de Educação**, p. 40-51, 2002.

HOGUE, W. Lawrence. Manliness & Its Discontents: The black middle class & the transformation of masculinity, 1900-1930. **Modernism/modernity**, v. 13, n. 1, p. 946-948, 2006.

IBGE. Desigualdades sociais por cor ou raça no Brasil. **Estudos e Pesquisas-Informação Demográfica e Socioeconômica**, v. 41, p. 1-13, 2019.

KABENGELE, Munanga. **Rediscutindo a mestiçagem no Brasil**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1999.

KANTER, Rosabeth Moss. **Men and women of the corporation**. New York City: Basic Book, 1977.

KEELS, Micere; DURKEE, Myles; HOPE, Elan. The psychological and academic costs of school-based racial and ethnic microaggressions. **American Educational Research Journal**, v. 54, n. 6, p. 1316-1344, 2017.

LOPES, Ronaldo André; DA SILVA, Guilherme Henrique Gomes. Microagressões raciais no ensino superior: percepções e experiências de estudantes das ciências exatas na Universidade Federal de Alfenas. **Educação Matemática Pesquisa**, v. 25, n. 4, p. 218-227, 2023.

LOPES, Ronaldo André *et al.* Microagressões raciais nas ciências exatas: uma análise das experiências de estudantes da Universidade Federal de Alfenas. **Prometeica: Revista de Filosofia y Ciencias**, n. 27, p. 389-399, 2023.

MBEMBE, Achille. Necropolítica. **Arte & Ensaios**, n. 32, p. 122-151, 2016. São Paulo: N-1 Edições, 2018.

MOREIRA, Adilson. **Racismo recreativo**. São Paulo: Pólen Produção Editorial LTDA, 2019.

NASCIMENTO, Abdias. **O genocídio do negro brasileiro**: processo de um racismo mascarado. São Paulo: Editora Perspectiva SA, 2016.

OLIVEIRA, Gimerson Roque Prado et al. **Perspectivas multisituadas de masculinidades negras em São Félix**, BA. 2023. Tese (Doutorado em Estudos Étnicos e Africanos) – Programa Multidisciplinar de Pós-Graduação em Estudos Étnicos e Africanos, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; KRUG, Etienne G. **Relatório mundial sobre violência e saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2002.

PIERCE, Chester M. *et al.* An experiment in racism: TV commercials. **Education and Urban Society**, v. 10, n. 1, p. 61-87, 1977.

RESTIER, Henrique. **Diálogos contemporâneos sobre homens negros e masculinidades**. São Paulo: Hucitec Editora, 2024.

RIBEIRO, Djamila. **Quem tem medo do feminismo negro?**. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2018.

RIBEIRO, Thaís Diniz; DOS SANTOS, Raissa Cruz; BORBA, Aécio. O impacto da piada racista na construção do self de pessoas negras. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, p. 183-193, 2023.

RIEMANN, Gerhard. *Erzählanalyse. Hauptbegriffe qualitativer Sozialforschung: ein Wörterbuch*, 2003.

SALES, Isadora. *Masculinidades negras e mercado de trabalho no Rio de Janeiro*. 2020.

SCHÜTZE, Fritz. Biographieforschung und narratives Interview. Sozialwissenschaftliche Prozessanalyse. **Grundlagen der qualitativen Sozialforschung**, v. 1, p. 55-74, 2016.

SILVA, Lúcia Isabel da Conceição; DE CASTRO, Lúcia Rabello; PEREIRA, Alexandre Adalberto. Juventudes na Amazônia: racismo, violências, desigualdades raciais e estratégias de enfrentamento. **Revista Cocar**, n. 16, 2023.

SOUZA, Neusa Santos. **Tornar-se negro: ou as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social**. Rio de Janeiro: Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2021.

SOUZA, Raquel. Rapazes negros e socialização de gênero: sentidos e significados de "ser homem". **Cadernos Pagu**, p. 107-142, 2010.

SUE, Derald Wing *et al.* Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical practice. **American Psychologist**, v. 62, n. 4, p. 271, 2007.

TAVARES, Manuel. Boaventura de Sousa Santos e Maria Paula Meneses (org.). *Epistemologias do Sul*. Revista Lusófona de Educação, 2009.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva *et al.* **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: editora Atlas: 1987.

WINTNER, Suzanne; ALMEIDA, Joanna; HAMILTON-MASON, Johnnie. Perceptions of microaggression in K-8 school settings: An exploratory study. **Children and Youth Services Review**, v. 79, p. 594-601, 2017.

WOODFORD, Michael R. *et al.* "That's so gay" heterosexual male undergraduates and the perpetuation of sexual orientation microaggressions on campus. **Journal of Interpersonal Violence**, v. 28, n. 2, p. 416-435, 2013.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Estratégias de enfrentamento do racismo em homens negros a partir de suas experiências como “únicos” em seus contextos de pertença: Centro Universitário de Brasília - CEUB

Professora Responsável: Dra^o Daniela Borges Lima de Souza

Pesquisador: Vítor Santos

Você está sendo convidado a participar deste projeto de pesquisa. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que está sendo realizada. Sua colaboração neste estudo é importante, porém você pode desistir a qualquer momento, sem prejuízos.

Antes de decidir se deseja participar, você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, será solicitado que assine e você receberá uma cópia deste termo.

Em caso de dúvida, o pesquisador deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

O objetivo deste estudo é investigar as experiências de homens negros em contextos institucionais de racismo estrutural, incluindo os elementos constituintes dessas experiências, a percepção das microexpressões de violência e as estratégias de enfrentamento adotadas de forma individual quando se percebem como primeiras/únicas a tomarem parte nos espaços institucionais.

Você está sendo convidado a participar pois se enquadra nos seguintes requisitos: homem negro, morador de Brasília, que tenha entre 18 a 50 anos, que possui ensino superior completo e que está no mercado de trabalho formal ou informal.

A presente pesquisa faz parte do projeto de iniciação científica ao qual o Centro Universitário de Brasília está vinculado com outras instituições parceiras.

Procedimentos do estudo

Seu envolvimento no estudo consiste em participar de 4 entrevistas compartilhando suas narrativas enquanto homem negro, articulando suas estratégias de

enfrentamento do racismo nos seus espaços ao qual faz parte. A pesquisa será composto por 4 homens negros.

A pesquisa será realizada no formato presencial, em praças de convivência e online via Google Meet, de forma alternada, conforme a disponibilidade dos participantes. Os encontros ocorrerão a cada 7 dias durante três meses e com duração de até 1 hora. Será realizada a gravação de todos os encontros visando um melhor registro para análise das falas.

Riscos e benefícios

Este estudo visa identificar questões relacionadas ao racismo estrutural em homens negros e suas formas de enfrentamento quando se percebem os primeiros ou únicos nos seus espaços de pertença institucionais. É possível que, durante as entrevistas, algumas falas gerem leves desconfortos no participante. Desta forma, serão tomadas medidas preventivas antes, durante e após a condução das entrevistas, prezando pelo respeito e integridade dos participantes.

Sua participação poderá contribuir com mais visibilidade para essa temática que ainda consta pouca literatura quando se trata de masculinidades negras.

Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

Sua participação é voluntária. Você não terá prejuízo algum pela não participação.

Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento. Para isso, solicitamos que entre em contato com o pesquisador responsável.

Confidencialidade

Seus dados serão manuseados somente pelo pesquisador e pela orientadora responsável pelo projeto. Deste modo, não será permitido o acesso a outras pessoas.

O material com as suas informações ficará guardado sob os cuidados do pesquisador responsável, com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e gravações realizadas ficarão arquivados com o pesquisador responsável até a conclusão do projeto.

Caso você queira informações relativas à sua participação no estudo entre em contato com o pesquisador assistente pelo e-mail vitor.csantos@sempreceub.com

Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, será apresentado apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade ou passível de identificação.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, ou caso queira informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, entre em contato com a professora responsável - pesquisadora principal - pelo projeto: Dra^o Daniela Borges Lima de Souza pelo e-mail: daniela.souza@ceub.edu.br ou (61) 98187-6907

E-mail: (pergunta obrigatória) _____

Nome completo: (pergunta obrigatória) _____

RG: (pergunta obrigatória) _____

Após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos, concordo voluntariamente em fazer parte deste experimento.

Sim

Não

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966-1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Participante

Daniela Borges Lima de Souza

Celular: (61) 98187-6907; E-mail: daniela.souza@ceub.edu.br

Vitor Carvalho dos Santos

Celular: (61)985306123; E-mail: Vitor Carvalho dos Santos

APÊNDICE B - ROTEIRO DE ENTREVISTA

RACISMO E INSTITUIÇÕES DE ACESSO

- 1- Como você descreve suas experiências em instituições marcadas pelo racismo?
- 2- Você já se sentiu prejudicado no seu desenvolvimento profissional por ser um homem negro?
- 2- Você já se sentiu prejudicado no seu desenvolvimento pessoal por ser um homem negro?
- 3- Teve algum impacto emocional e psicológico por passar situações desse tipo? se sim qual?
- 4- Quais foram as estratégias de enfrentamento que você utilizou nessas situações vividas?

MICRO EXPRESSÕES DE VIOLÊNCIA E RACISMO

- 1- Você já se sentiu desconfortável com algum comentário de alguém desconsiderando suas experiências enquanto homem negro especialmente em contextos institucionais?
- 2- Você já se sentiu sendo ignorado por algum professor no seu tempo de faculdade enquanto seus colegas não eram? Se sim qual foi a situação?
- 3- No seu trabalho você já se sentiu ignorado pelos seus colegas quando você tentou contribuir para algo? Se sim qual foi a situação?
- 4- Você já recebeu um elogio por algo que realizou, mas percebeu, no comentário da pessoa, um tom de surpresa ou descrença em sua capacidade de alcançar esse resultado?
- 5- Quais foram as estratégias de enfrentamento que você utilizou nessas situações vividas?

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO SENDO O "ÚNICO" EM ESPAÇOS DE PERTENÇA

1 - Como você se sentiu sendo o primeiro da sua família a ter concluído o ensino superior?

2 - Você sente algum peso por ser o primeiro da família a seguir um caminho diferente dos demais?

3 - Como você se sentiu sendo o único ou um dos primeiros a transitar nesses espaços institucionais?

4 - Quais foram as emoções e enfrentados ao ocupar espaços institucionais nos quais você se sente o único?

5- Quais foram os desafios enfrentados ao ocupar espaços institucionais nos quais você se sente o único?

6 - Quais fatores te motivaram a continuar em espaços institucionais, mesmo após vivenciarem situações de ser o único?

7 - Quais foram as estratégias de enfrentamento que você utilizou nessas situações vividas?