

NOTÍCIA

COLUNISTAS | Noemi Machado

# Eu sou uma fraude? Como a síndrome da impostora afetam as mulheres pretas?

04/11/2021 15h 05min • Atualizada em 04/11/2021 16h 07min • Por: Da Redação

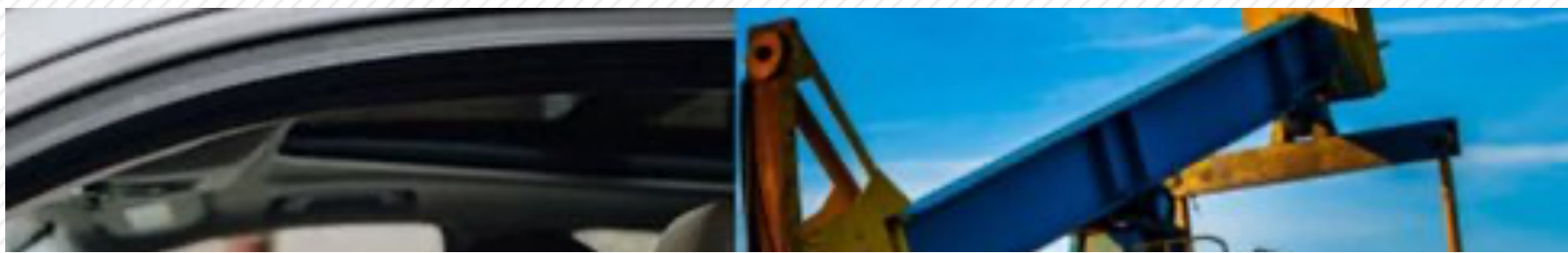


Imagem Ilustrativa

Primeiramente vamos explicar de forma bem simplificada o conceito da Síndrome do Impostor, que é a dificuldade de reconhecer suas competências, habilidades e atribuir seu sucesso ou conquista, à sorte ou outra casualidade.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

INTERESSANTE PARA VOCÊ



As pessoas tendem a vivenciar este sentimento no trabalho, mas a síndrome também se manifesta em outros contextos, por exemplo, no convívio social.

Quando falamos da Síndrome do Impostor em mulheres pretas, estamos nos referindo ao impacto do racismo estrutural e o machismo na subjetividade desta população. Vivemos em uma sociedade que possui muitos dispositivos para nos exterminar. O culto da branquice nos faz sucumbir ao desejo do opressor.

A nossa autoestima é destruída pela falta de representatividade e autoconfiança, é demolida pela falta de símbolos relacionados a nossa negritude. Ser mulher preta neste país é trabalhar duas, três vezes mais para provar que temos capacidade e merecemos estar onde estamos.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Ser mulher preta no mercado de trabalho significa ser a melhor o tempo todo. Isso nos desgasta, deprime e adocece.

Sabe aquela voz que diz que você não é boa o suficiente? Por muitas vezes, gera uma sensação de inferioridade e questionamento sobre sua real competência.

Quando ocupamos lugares que foram negados, nos sentimos inseguras, sozinhas e o medo toma conta com o pensamento que "algum momento alguém vai descobrir que sou uma farsa".

Mas como acreditar na nossa capacidade diante desta situação? Como se livrar da sensação de não pertencimento?

Conforme a escritora Grada Kilomba propõe: "precisamos descolonizar o pensamento". Refletir sobre estes discursos das nossas existências que não são nossos e sim do opressor sobre nós. Aceitar elogios, aprender a olhar a nossa existência com mais carinho e autocompaixão, reconhecer e se reconectar com a potência do ser africano!

Pois, somos descendentes de Reis, Rainhas, Escritores, Arquitetos e entre outros símbolos de poder que são invisibilizados e silenciados nesta sociedade.

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE

Quem é **Noemi Machado**?

Noemi Machado é moradora de Santana de Parnaíba, psicóloga formada pelo Centro Universitário Paulistano (UNIPAULISTANA), atua com psicóloga clínica. Experiência de cinco anos com programa de Diversidade & Inclusão, coordenação de atividades com foco no acolhimento das diferenças no contexto empresarial, expertise em treinamento com ênfase na inclusão social (pessoa com deficiência, comunidade LGBTQI+, negros e mulheres).

Texto originalmente publicado no site [Canto do Baobá](#)

- Colunista
- Consciência Negra
- Jornal O Anhanguera
- Mulheres Negras
- Noemi Machado

- Novembro
- Síndrome da Impostora

**LATAM AIRLINES**

**São Paulo para Fortaleza**  
Voie de São Paulo a Fortaleza por R\$ 665 em LATAM.com

**São Paulo para Manaus**  
Voie de São Paulo a Manaus por ...

**São Paulo para Teresina**  
Voie de São Paulo a Teresina por ...

COMENTÁRIOS

Escreva seu comentário...

## VEJA TAMBÉM

**Com temperos teatrais**  
SÓ ATÉ DIA 25/06. SÁBADOS E DOMINGOS ÀS 19h GRÁTIS

Foto: Star Pixel

**E em julho vem aí:**

COLUNISTAS | 20/06/2023 10h34

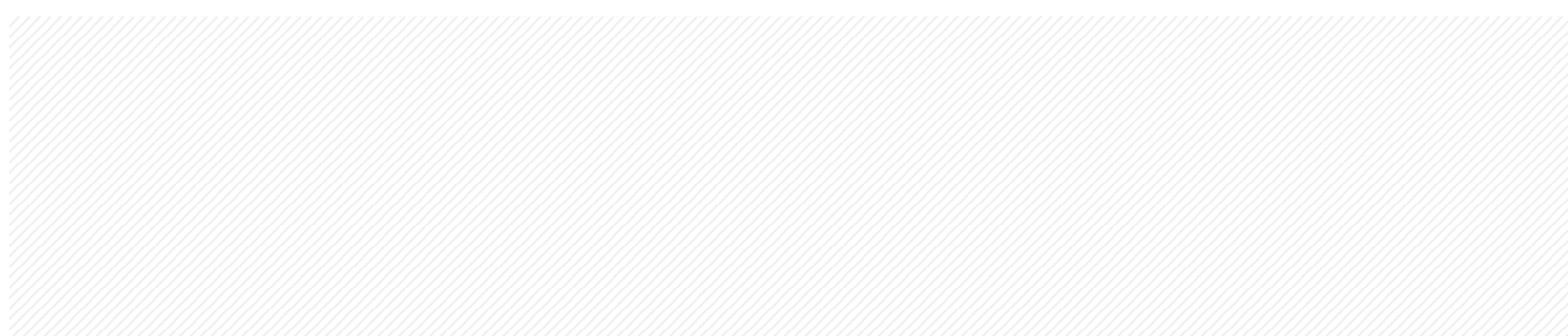
**Crítica: Uma festa com temperos teatrais servida...**

INTERESSANTE PARA VOCÊ

**Um investimento de \$200 na Amazon poderia gerar uma segunda renda**

INVEST IN AMAZON

- COLUNISTAS | 14/05/2023 08h57  
**Mãe, leituras e livros. Amores de uma vida!**
- COLUNISTAS | 10/02/2023 16h34  
**Hoje TEM! Hoje tem Galo Preto!**



TELEFONES

11. 95610 3588

E-MAIL

contato@oanhanguera.com.br

