

Aquecimento racial em cena: Sistematização de um dispositivo antirracista

Daniel Russell Oliveira^{1,2*} 

RESUMO

Este trabalho trata-se de uma intervenção grupal realizada com 14 pessoas em um evento sobre saúde mental no Rio de Janeiro, ao qual adotou-se a abordagem de pesquisa qualitativa, utilizando métodos como sociodrama, Teatro do Oprimido e Teatro Experimental do Negro (TEN). A vivência seguiu as etapas do sociodrama, e o objetivo foi promover, através da ação dramática, atitudes antirracistas. Para concretizar esse propósito foram utilizadas as técnicas clássicas do psicodrama, além da técnica do teatro-fórum e da grupoterapia. Durante as dramatizações as pessoas puderam assumir diferentes papéis, permitindo a análise das dinâmicas opressivas. A intervenção contribuiu para o reconhecimento de comportamentos racistas e a construção de posturas antirracistas. O estudo conclui que a luta contra o racismo exige responsabilização e mobilização de todas as pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: Antirracismo; Mobilização social; Dispositivo antirracista; Teatro negro.

Racial warm-up on stage: Systematization of an antiracist device

ABSTRACT

This work presents a group intervention carried out with fourteen participants at a mental health event in Rio de Janeiro, adopting a qualitative research approach using methods such as sociodrama, Theatre of the Oppressed, and the Black Experimental Theatre (TEN). The experience followed the stages of sociodrama, aiming to promote antiracist attitudes through dramatic action. To achieve this purpose, classical psychodrama techniques were employed, along with forum theatre and group therapy. During the dramatizations, participants assumed different roles, allowing the analysis of oppressive dynamics. The intervention contributed to the recognition of racist behaviors and the development of antiracist stances. The study concludes that the fight against racism requires accountability and mobilization from everyone.

KEYWORDS: Antiracism; Social mobilization; Antiracist device; Black theater.

Calentamiento racial en escena: Sistematización de un dispositivo antirracista

RESUMEN

Este trabajo presenta una intervención grupal realizada con catorce participantes en un evento sobre salud mental en Río de Janeiro, adoptando un enfoque de investigación cualitativa utilizando métodos como el sociodrama, el Teatro del Oprimido y el Teatro Experimental Negro (TEN). La experiencia siguió las etapas del sociodrama, con el objetivo de promover actitudes antirracistas a través de la acción dramática. Para lograr este propósito, se emplearon técnicas clásicas del psicodrama, junto con teatro-foro y terapia grupal. Durante las dramatizaciones, los participantes asumieron diferentes roles, lo que permitió analizar las dinámicas opresivas. La intervención contribuyó al reconocimiento de comportamientos racistas y al desarrollo de posturas antirracistas. El estudio concluye que la lucha contra el racismo requiere responsabilidad y movilización por parte de todos.


PALABRAS CLAVE: Antirracismo; Movilización social; Dispositivo antirracista; Teatro negro.

1. Escola Superior de Artes Célia Helena, Programa de Pós-Graduação Profissional em Artes da Cena – São Paulo (SP), Brasil.

2. Viver Mais Psicologia – Tubarão (SC), Brasil.

*Autor correspondente: psidanielrussell@gmail.com

Recebido: 10 jul. 2025 | Aceito: 30 ago. 2025

Editora de seção: Marília Bruhn 

CONSERVAS RACISTAS E A URGÊNCIA DE NOVOS PAPÉIS

O racismo é uma opressão cristalizada na sociedade, que perpetua a marginalização e o genocídio da população negra. A reprodução dos padrões racistas, além de fazer parte de um agrupamento de ações individuais e coletivas, é movida por uma influência sistêmica que impacta o comportamento dos sujeitos, uma vez que as pessoas foram criadas e ensinadas em uma estrutura que reforça a desvalorização dos corpos negros (Formiga, 2025). É uma estrutura que está enraizada nas instituições, nas relações e nas identidades das pessoas. Assim, se o racismo faz parte de uma tecnologia que molda o comportamento e a convivência social dos sujeitos, é possível que as pessoas estejam completamente isentas de reproduzir atitudes racistas?

De acordo com Ramos (2020), o comportamento social escravista que as pessoas exercem no cotidiano não é algo inato, mas sim parte de uma reprodução de conservas culturais que são aprendidas ao longo da vida. Essas crenças racistas são padrões de comportamentos, pensamentos e ideias enraizadas e repetitivas que, ao longo do tempo, cristalizam os papéis sociais, apresentando, segundo o autor, um déficit de espontaneidade. A desconstrução desses padrões estereotipados e objetificados sobre os corpos negros pode ser facilitada através do sociodrama, que, para Ramos (2020, p. 53), “é precisamente um método de eliminação de preconceitos ou de estereótipos que objetiva libertar a consciência do indivíduo da pressão social”.

Nesse contexto, o método de ação, principalmente o grupoterápico, é apresentado por Alberto Guerreiro Ramos (2020) como a cultura da espontaneidade; um território de descolonização e transformação social no qual, através da ação dramática, o sujeito tem a oportunidade de enxergar os padrões de comportamentos escravistas que foram internalizados e reproduzidos e, a partir dessa conscientização, assumir um novo papel, uma nova conduta. Assim, as técnicas dramáticas exercem propósitos sociológicos e terapêuticos, sendo recursos que buscam promover a inserção de novas respostas aos padrões colonizados.

O aquecimento, como etapa inicial das sessões psicodramáticas, visa a preparar o(a) diretor(a) e as pessoas participantes para o momento da dramatização (Moreno, 1975). Já o aquecimento racial¹, considerando que o racismo é um comportamento aprendido e, muitas vezes, reproduzido de forma automática – implícita ou explícita –, surge como um dispositivo que, através da ação, busca facilitar o “dar-se conta” desses comportamentos (Oliveira, 2024). Trata-se, portanto, de uma abordagem de trabalho proposta pelo autor do artigo, compreendida como um processo de conscientização e letramento racial incorporado no momento do aquecimento (inespecífico e específico), da dramatização e do compartilhamento.

[...] o termo “aquecimento racial” está sendo empregue como uma forma de preparar os sujeitos para lidarem de maneira mais sensível e informada com as questões relacionadas a temática racial, promovendo o desenvolvimento de empatia e conexão com as experiências dos sujeitos pretos, não apenas intelectualmente, mas também emocionalmente (Oliveira, 2024, p. 5).

Nesse contexto, o aquecimento racial é destacado como um dispositivo catártico, terapêutico e sociológico² de intervenção grupal com foco antirracista, baseado no conceito de “Tornar-se Negro”³, de Neuza Santos Souza (1983); e nos métodos do Teatro Experimental do Negro (TEN) (Nascimento, 2022), do Teatro do Oprimido (Boal, 2019) e do psicodrama (Moreno, 1975) – articulando técnicas específicas para promover o protagonismo da população negra, a sensibilização e a desconstrução dos estigmas e estereótipos racistas.

Assim, o objetivo deste artigo é apresentar a contribuição do aquecimento racial realizado em um trabalho grupal no Rio de Janeiro que, através da ação dramática, buscou promover aproximação e familiarização com as experiências das pessoas negras, tanto no aspecto intelectual quanto emocional, contribuindo para a adoção de papéis e condutas antirracistas.

1. Durante sua trajetória como psicodramatista, Alberto Guerreiro Ramos (2020) identificou que o mesmo psicodrama que estava sendo realizado nos Estados Unidos não poderia ser replicado no contexto brasileiro sem antes passar por um processo crítico e reformulativo, pois, para ele, para tratar os problemas da população brasileira seria preciso desenvolver métodos que pudessem contemplar a vivência e a subjetividade desses corpos. Foi por isso que o sociólogo começou a desenvolver a técnica grupoterápica como um mecanismo antirracista. Dessa forma, é a partir dessa perspectiva que surge o aquecimento racial.
2. Ramos (2020), em sua abordagem sociológica, ressaltou que o racismo é uma tecnologia opressiva que estrutura a sociedade; portanto, não deve ser tratado como um tema específico, pois, ainda nos dias atuais, as pessoas enfrentam as consequências do período escravocrata. Diante dessa concepção, o aquecimento racial surge como um dispositivo ativo que busca promover a descolonização e a emancipação das conservas coloniais (Vomero, 2022).
3. Tornar-se negro, de acordo com Souza (1983), é o ato de a pessoa negra exercer a autonomia de abandonar a ideia do Eu branco como único modelo de vida, desconstruindo as crenças de inferioridade que foram impostas e afirmando sua identidade racial na sociedade.

A DRAMATIZAÇÃO NA DESCONSTRUÇÃO DOS ESTEREÓTIPOS RACISTAS

O relato de experiência refere-se a uma intervenção grupal realizada com 14 pessoas, sendo 12 não negras e 2 negras, em um único encontro durante um evento sobre saúde mental no estado do Rio de Janeiro. O convite surgiu por parte dos organizadores, que solicitaram que o convidado realizasse um trabalho com foco nas questões étnico-raciais.

Para alcançar o propósito o trabalho seguiu uma abordagem qualitativa, que de acordo com Rodrigues et al. (2021) é um estilo de pesquisa que busca compreender as relações humanas e a complexidade dos fenômenos sociais para interpretar o significado dos fatos. Com base nessas referências, a vivência foi construída pelo autor do artigo e diretor da intervenção, o qual se baseou no modelo psicossociodramático (Rodrigues, 2007), assumindo como foco central o desenvolvimento da aprendizagem e a promoção de atitudes antirracistas.

O trabalho com o grupo seguiu as etapas do sociodrama (aquecimento, dramatização e compartilhamento) e articulou outros métodos e conceitos de intervenção, como o Teatro do Oprimido (Boal, 2019), o TEN (Nascimento, 2022) e o conceito de “Tornar-se Negro” (Souza, 1983). Para promover o aquecimento racial foram utilizadas as técnicas clássicas do psicodrama, como inversão de papéis, solilóquio, duplo e multiplicação dramática (Moreno, 1975), além da técnica do teatro-fórum⁴, do Teatro do Oprimido (Boal, 2019) e da grupoterapia do TEN (Ramos, 2020).

As técnicas e os recursos utilizados foram sistematizados para estruturar a intervenção, facilitando a compreensão e a vivência do grupo durante os momentos de aquecimento, dramatização e compartilhamento.

Os dados foram coletados por meio da observação e dos registros feitos pelo próprio diretor da vivência, conforme percebia as impressões e reações das pessoas durante o trabalho grupal. A análise dos dados foi elaborada conforme as etapas da vivência aconteciam, a fim de identificar as impressões e respostas do grupo ao longo da intervenção.

Todas as pessoas que participaram aceitaram fazer parte da intervenção e tiveram suas identidades respeitadas e mantidas no anonimato.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O trabalho iniciou com o desenvolvimento do aquecimento racial (Oliveira, 2024), o qual foi dividido em duas partes. A primeira parte foi realizada com a proposta de facilitar a conscientização e o letramento racial, trazendo reflexões sobre os impactos do racismo na saúde mental da população negra. De acordo com Pereira e Braulio (2023), esses conceitos são compreendidos como um processo educativo e formativo, fundamentado na ideia de propiciar a conscientização sobre as relações étnico-raciais e seus atravessamentos, a fim de promover a identificação e o reconhecimento das práticas racistas que são reproduzidas no dia a dia.

A segunda parte foi realizada com o objetivo de proporcionar uma familiarização que fosse além da compreensão intelectual sobre as influências do racismo, pois, para Moreno (1975), é necessário que as pessoas se familiarizem com o verdadeiro sofrimento de uma pessoa negra. No entanto, esse contato precisa ir além da mera observação; é preciso experimentar e elaborar essa experiência de forma ativa no palco psicodramático.

Nesse sentido, o aquecimento racial é um dispositivo que visa a apresentar aspectos da consciência e do letramento racial por meio da ação (Oliveira, 2024; Pereira & Braulio, 2023). Acredita-se que consciência racial é quando o sujeito percebe que existe uma estrutura racista que molda a sociedade e isso passa a ser compreendido como algo que reforça a desigualdade social e racial, afetando a vida das pessoas negras.

O letramento racial pode ser destacado como um passo seguinte da consciência racial, que é quando, além da percepção sobre o que são o racismo e seus impactos, o sujeito começa a se desenvolver em um processo de aprendizagem e ampliação de informação sobre a temática (Pereira & Braulio, 2023). Assim, compreendemos o letramento racial como uma nova linguagem que a pessoa vai aprender para falar sobre raça, desigualdade, privilégio e inclusão.

4. Na técnica do teatro-fórum, as pessoas que estão como espectadoras são convidadas a intervir na cena, explorando novas soluções e alternativas diante de situações opressivas (Boal, 2019).

Nesse contexto, o aquecimento racial é direcionado para pessoas negras e não negras, pois o fato de uma pessoa ser negra não garante que, automaticamente, ela exerça uma consciência racializada. Isso porque, desde a infância, os sujeitos negros foram ensinados a terem que se adaptar a um padrão eurocêntrico e reproduzir o auto-ódio (Souza, 1983).

As pessoas negras cresceram ouvindo que sua cor de pele não é socialmente aceitável, que o seu cabelo é “duro”, sendo até invalidadas diante de situações em que vivenciaram o racismo. Como consequência, para se sentirem aceitas e protegidas, muitas vezes a população negra acabou reproduzindo, sobre si mesma, mesmo que de forma inconsciente, ideias que fazem parte de uma autoimagem negativa e depreciativa.

Como destaca Souza (1983, p. 5):

Não é difícil imaginar o ciclo entrópico, a direção mortífera imprimida a este ideal. O negro, no desejo de embranquecer, deseja, nada mais, nada menos, que a própria extinção. Seu projeto é o de, no futuro, deixar de existir; sua aspiração é a de não ser ou não ter sido.

Portanto, o aquecimento racial voltado para pessoas negras incorpora uma abordagem catártica e terapêutica, a fim de apresentar a ação dramática como um espaço seguro e acolhedor, para que esse corpo possa vivenciar a autonomia para tornar-se negro – abandonando, de sua subjetividade, o papel de escravizado que lhe é imposto, afirmando sua identidade étnica e ocupando seu lugar, de forma empoderada, no palco da sociedade (Oliveira, 2024; Souza, 1983).

Para pessoas não negras, o dispositivo propõe um percurso distinto, porém igualmente necessário. Compreende-se que pessoas não negras nasceram em um lugar de privilégio. Por mais que elas não se sintam privilegiadas em alguns aspectos de suas vidas, são pessoas que, na estrutura hegemônica, são consideradas e vistas como superiores às pessoas negras (Ferreira & Linhares, 2022). O privilégio branco não está relacionado apenas às vantagens financeiras, mas a um conjunto de fatores que disponibilizam benefícios e facilidades para as pessoas brancas, sejam explícitos ou não. Isso significa que, independentemente da condição socioeconômica de uma pessoa não negra, ela poderá exercer a liberdade de transitar pelo shopping de forma tranquila, por exemplo, sem ser perseguida pelos seguranças.

A compreensão sobre o privilégio branco é fundamental para que ocorra a desnaturalização da desigualdade racial (Fernandes, 2023). Quando esse entendimento não acontece, a violência é naturalizada, minimizada e considerada como vitimismo. Barbosa e Maia (2024) afirmam que o fato de uma pessoa negra não conseguir exercer o direito de ir e vir da mesma forma que uma pessoa branca consegue não deve ser encarado como algo natural, mas, sim, como uma evidência das estruturas que mantêm a desigualdade.

No aquecimento racial entende-se que, quando uma pessoa não negra começa a perceber que pessoas negras são tratadas de formas desiguais na sociedade, que existem barreiras que a população negra acaba enfrentando por conta do racismo estrutural – barreiras essas que sujeitos brancos não tiveram que enfrentar –, começa, então, a surgir o processo de conscientização racial, o primeiro aspecto do aquecimento racial. Assim, a partir desse processo, os sujeitos não negros são convidados a aprenderem, ouvirem e refletirem sobre seus próprios comportamentos e falas no palco.

Após esse processo, é iniciado, então, o segundo aspecto do aquecimento racial, que é o letramento racial, até alcançar, através da ação dramática, o estado elaborativo e construtivo de ideias que possam ser concretas e intervirem contra o racismo. Dessa forma, o dispositivo antirracista no trabalho com pessoas não negras tem como propósito facilitar o reconhecimento das conservas opressoras que são reproduzidas e aumentar a consciência racial (Oliveira, 2024).

Primeira etapa do aquecimento racial: Um processo psicoeducativo e socioeducativo

A primeira etapa do aquecimento racial foi construída a partir de uma perspectiva psicoeducativa e socioeducativa, na qual foram apresentados, com o apoio de slides, alguns conceitos como racismo individual, institucional e estrutural⁵, que são fundamentais para a compreensão das dinâmicas e dos impactos psicológicos e sociais do racismo na sociedade.

5. Para Almeida (2019), o racismo individual é um conjunto de atitudes discriminatórias que uma pessoa reproduz contra outra pessoa. O racismo institucional é reforçado pelas instituições que, por meio de regras, políticas e práticas, acabam favorecendo apenas as pessoas brancas. Já o racismo estrutural é o que mantém toda a dinâmica opressiva, influenciando nos aspectos sociais, políticos e econômicos; ainda, de forma sistêmica, cultiva a supremacia branca e desumaniza os corpos negros.

De acordo com Almeida (2019), esses conceitos estão relacionados às múltiplas formas da manifestação do racismo nos contextos relacionais, familiares e sociais. No entanto, mesmo sendo apresentado de forma multifacetada, o autor ressalta que o racismo será sempre estrutural e exercerá um único objetivo, que é fortalecer a supremacia branca, além de marginalizar, excluir e desumanizar os corpos negros.

Após a apresentação dos slides com os conceitos, foi aberto um espaço para que as pessoas pudessem compartilhar se já tinham visto alguns dos termos apresentados e suas percepções sobre cada um. Já nesse primeiro momento algumas pessoas demonstraram surpresa e evidenciaram o quanto a desigualdade racial acabou sendo naturalizada (Berquó et al., 2025). Assim, a primeira etapa foi importante não apenas para preparar as pessoas para o que iria acontecer posteriormente, como também foi essencial para trazer conscientização e sensibilização.

Segunda etapa do aquecimento racial: Do reconhecimento à ação

Na segunda etapa do aquecimento racial o diretor solicitou que as pessoas se levantassem de suas cadeiras e caminhassem pela sala, a fim de poderem explorar o território. Nesse momento, foram orientadas a prestar atenção na respiração, no corpo e nas sensações que surgiam ao caminhar. No decorrer do aquecimento o grupo foi convidado a completar, em voz alta, a seguinte frase: “Ao caminhar, eu me sinto...”. Algumas responderam que se sentiam curiosas, receosas, perdidas e ansiosas. Após as respostas, foi orientado que diminuíssem o ritmo da caminhada, observando a respiração e o movimento do corpo para que, aos poucos, pudessem parar de caminhar.

Quando todas as pessoas pararam, o diretor orientou que fechassem os olhos, direcionando a atenção para o corpo e as sensações. Ao fecharem os olhos, as pessoas foram instruídas a se conectarem com suas memórias e lembranças positivas do passado. Foi reforçado que as lembranças poderiam ser de momentos com a família, com os amigos ou de alguma situação que tivesse sido significativa e especial. Foram orientadas a deixar as memórias virem à tona, sem pressa, apenas sentindo as sensações que esses momentos trouxeram para cada uma delas. O diretor continuou com as instruções, dizendo: “Tente lembrar do momento, de como você estava se sentindo e o que estava acontecendo ao seu redor”.

Após esse momento, o diretor solicitou que completassem em voz alta a frase: “Ao recordar essa lembrança, eu aprendo que...”. Algumas pessoas relataram que aprenderam a superar os desafios, a valorizar suas histórias, que os momentos simples podem ser prazerosos e que os vínculos são combustíveis para seguir em frente. No decorrer, as pessoas foram instruídas a falar em voz alta como estavam se sentindo, e surgiram sensações como alívio, conexão, liberdade e autonomia.

Em seguida o grupo foi orientado a abrir os olhos, respirar lenta e pausadamente e caminhar pela sala, ao mesmo tempo em que mostravam para as demais pessoas, através de uma expressão corporal, o que as lembranças de acolhimento, completude e felicidade representaram para cada uma delas. Após expressarem o significado dessas lembranças, foram instruídas a pararem novamente, diminuindo o ritmo, observando as sensações e o corpo. Ao pararem, foi proposto que fechassem os olhos e comesçassem a refletir sobre a temática racial.

Como introdução ao tema, o diretor solicitou que as pessoas pudessem trazer à memória algumas cenas de racismo, enfatizando que as lembranças poderiam ser não só sobre o que haviam presenciado em relação aos outros, mas também episódios vivenciados por elas mesmas. Dando continuidade, foi solicitado que completassem a seguinte frase: “Quando eu ouço a palavra racismo, eu me sinto...”. As pessoas relataram que se sentiam mal, desconfortáveis, impotentes, injustiçadas e sem autonomia.

Para compreender os impactos e as influências das lembranças, foram introduzidas perguntas do tipo “O que você sentiu quando ouviu essas palavras?” e “Como essas lembranças afetaram a sua percepção sobre si mesma e sobre os outros?”. Após fazer as perguntas, o diretor pediu para que as pessoas completassem a frase “Ao ouvir a palavra racismo, eu aprendo que...”. Algumas pessoas responderam que aprenderam que o racismo pode vir de lugares que elas menos esperam, que o racismo não está apenas naquilo que é falado; enquanto outras responderam que, muitas vezes, estavam reproduzindo o que ouviam em casa.

A partir dos comentários, o diretor lançou a seguinte pergunta: “O que exatamente vocês estão ouvindo? Compartilhem em voz alta”. E as pessoas começaram a verbalizar: “Não se misture com esse tipo de gente”; “Um negão desses chorando?”; “Você tem que namorar um branco dos olhos claros”; “Vai domar esse cabelo de bombрил”; “As pessoas negras só servem para jogar futebol ou fazer samba”; “Se viu um negro correndo, com certeza fez alguma coisa errada”; e, por fim, “Consciência negra para quê, se somos todos iguais?”.

Em seguida, foi solicitado que abrissem os olhos e caminhassem novamente, mas que, ao caminharem, pudessem encenar para o outro, através da expressão corporal, o que as lembranças haviam causado. Finalizando a caminhada, as pessoas receberam um papel e uma caneta e foram instruídas a relatar no papel as cenas que foram surgindo. As instruções foram para que pudessem fazer as anotações e, logo em seguida, formassem dois grupos de sete pessoas para discutir entre si as lembranças e, a partir da discussão, escolherem uma das cenas para ser dramatizada no palco sociodramático.

Dramatização: Saindo do lugar da passividade

Cena 1: “O cabelo é meu!”

Após as discussões, as pessoas foram incentivadas a assumir o palco. O primeiro grupo representou a cena de uma das integrantes, que era uma mulher negra que, na infância, ouvia da sua avó que o seu cabelo era ruim e que, quando crescesse, teria que se casar com um homem branco, dos olhos claros, para que o bebê não viesse igual a ela. Por escolha dela, a protagonista foi uma outra participante do grupo, deixando a pessoa que havia vivenciado a experiência como observadora.

Na dramatização a criança e sua avó estavam sendo representadas por duas pessoas do grupo. A avó penteava o cabelo da menina, e ela chorava. Nesse momento, o diretor pediu para que congelassem a cena, se direcionou até a menina e perguntou: “O que está acontecendo? O que ela está fazendo com você?”. A criança respondeu: “Ela está me machucando. Está penteando meu cabelo com muita força”. O diretor, então, dirigiu-se à avó e questionou: “Por que você está fazendo forte desse jeito? Não está vendo que está machucando ela?”. A avó respondeu: “Ué, quem manda ter cabelo duro? Agora tem que aguentar”. Em seguida a neta rebateu, dizendo: “Mas está doendo. Eu não tenho culpa de ter um cabelo assim”. Impaciente, a avó enfatizou: “É por isso que você tem que se casar com um homem branco, assim sua filha não puxa a parte negra da família”.

Dando continuidade à dramatização, foi perguntado se alguém da plateia ou do grupo gostaria de intervir na cena. Uma das participantes assumiu, então, o papel da neta, aplicando a técnica do teatro-fórum (Boal, 2019), e perguntou: “Como você acha que eu me sinto quando você faz isso?”. A avó respondeu: “Eu estou fazendo o que é melhor para você. O seu cabelo é muito difícil de cuidar e você precisa aprender a lidar com isso”. Dirigindo-se à neta, o diretor perguntou: “Como é para você ouvir essas palavras da sua avó?”. Com o semblante triste, a neta respondeu: “É horrível! Isso faz com que eu me sinta feia. É como se eu não fosse boa o suficiente do jeito que sou”.

A partir desses relatos a cena foi seguindo e, como forma de intensificar o aquecimento racial, o diretor solicitou que todas as pessoas do grupo pudessem experimentar vivenciar o papel da avó e da criança, configurando uma multiplicação dramática (Moreno, 1975) em que cada participante pôde, simultaneamente, vivenciar a situação e as emoções envolvidas. No final da inversão, a avó verbalizou que havia aprendido daquele jeito e que era daquela forma que a neta precisava fazer, pois era o certo.

No momento em que a pessoa que estava como espectadora e que havia vivenciado a situação com a sua avó pediu para assumir o lugar da participante que a estava representando, o diretor aplicou a técnica do teatro-fórum (Boal, 2019), promovendo a expressão de novas respostas e a afirmação da identidade racial. Na cena, ela disse: “Não, eu não preciso e eu não quero fazer do seu jeito. O cabelo é meu, a forma certa para minha vida não é o que você acha, mas sim o que eu considero, porque a vida é minha”.

Nesse momento o palco do aquecimento racial foi evidenciado pela participante como um território seguro, catártico, acolhedor e terapêutico, onde, por meio das técnicas psicodramáticas, da grupoterapia, da técnica do teatro-fórum e da representação de sua história sendo dramatizada, ela pôde encontrar recursos para se empoderar e enfrentar aquilo que lhe havia sido imposto. A partir disso, a participante vivencia a autonomia de poder tornar-se negra (Souza, 1983), como uma nova resposta aos estereótipos racistas que foram internalizados.

A representação desta cena evidenciou não apenas o processo de subalternidade que muitas pessoas negras internalizam em suas subjetividades (Souza, 1983), mas também permitiu que a protagonista pudesse se enxergar em uma nova postura, em um papel mais empoderado e fortalecido diante das violências que foram vivenciadas.

Cena 2: “Não sou ladrão!”

Seguindo com a dramatização, o segundo grupo representou a cena de uma das participantes e de um amigo, na qual os dois estavam em uma loja e o amigo foi perseguido pelos seguranças. Para representar a loja foi montado um cenário com algumas cadeiras, simulando as prateleiras e o balcão do estabelecimento. A participante que compartilhou a situação era uma mulher não negra e assumiu o seu próprio papel, enquanto um outro participante do grupo interpretou o amigo negro. Outros dois participantes do grupo interpretaram os papéis dos seguranças.

Na cena eles caminhavam pela loja procurando uma calça jeans para a amiga e, de repente, começaram a perceber que estavam sendo perseguidos pelos seguranças. Na sequência, a participante se direcionou aos seguranças e perguntou: “Já faz um tempo que estamos percebendo que vocês estão seguindo a gente. Aconteceu alguma coisa?”. Um dos seguranças respondeu: “É apenas o nosso trabalho, senhora”. A amiga respondeu: “Você tem certeza de que é parte do trabalho de vocês? Porque não estou vendo vocês fazerem isso com as outras pessoas que também estão na loja”. O outro segurança afirmou: “Esse é o tipo de trabalho que realizamos com qualquer pessoa que pareça suspeita”. Indignada, a amiga rebateu: “Suspeita? Não estamos fazendo nada de mais, só estamos olhando as roupas como qualquer outro cliente”.

Pedindo para congelar a cena, o diretor solicitou que as pessoas que estavam interpretando os seguranças invertissem os papéis com os amigos, a fim de poderem vivenciar as dinâmicas da situação. Continuando com a dramatização, o participante que estava no papel do amigo negro verbalizou: “Por que vocês estão fazendo isso com a gente? Só estamos procurando uma calça jeans para ela”. O segurança respondeu: “Mas o meu colega já falou! O que estamos fazendo é parte do protocolo”. O amigo então retrucou: “E esse protocolo só manda vocês seguirem pessoas como eu?”. Por fim, o segurança afirmou: “Bom, você chamou nossa atenção, por isso estamos de olho”.

Nesse momento as pessoas que estavam de fora foram incentivadas a intervir na cena, aplicando a técnica do teatro-fórum (Boal, 2019). Uma das participantes entrou e assumiu o papel da amiga, dizendo: “Vocês não podem fazer isso. Ele está aqui como qualquer outro cliente. Eu vou chamar a polícia para vocês”. Outra participante também entrou na cena e, no papel do amigo, verbalizou: “Não sou ladrão! Só estávamos procurando uma peça de roupa para ela”.

Após a fala, o diretor continuou incentivando as pessoas a intervirem, para que aquelas que estavam assistindo pudessem entrar na dramatização assumindo papéis que representassem diferentes reações, novamente aplicando a técnica do teatro-fórum (Boal, 2019). A primeira participante entrou na cena, se direcionou aos seguranças e afirmou: “Vocês não estão percebendo o quanto isso que vocês estão fazendo é errado? Ele não está fazendo nada de suspeito, e mesmo assim vocês estão tratando ele como ladrão”. A segunda participante representou o papel de uma cliente que também estava na loja, dizendo: “Estou aqui como cliente e também não estou vendo nada de suspeito. O que estou vendo são dois seguranças que estão sendo racistas com o rapaz. Eu vou fazer uma denúncia contra a loja por conta dessa abordagem discriminatória”. Um terceiro participante assumiu a cena representando o papel de outro cliente, dizendo: “Vocês estão extremamente errados com essa postura discriminatória. A maneira com que vocês estão tratando esse rapaz não tem nada a ver com protocolo de segurança, tem a ver com um preconceito que vocês estão aceitando como algo normal”.

A representação dessa cena trouxe para o palco as dinâmicas do racismo evidenciadas por Almeida (2019), as quais proporcionaram ao grupo, através da ação dramática, experimentar o lugar daquele que é oprimido, dando abertura para a reflexão dos próprios privilégios e facilitando a compreensão da importância de a luta antirracista ser coletiva.

Outro aspecto visualizado na cena foi que as práticas racistas, que são reproduzidas cotidianamente na sociedade, reforçam a necessidade de todas as pessoas se posicionarem diante dessas situações. Por meio dessa encenação foi possível evidenciar o aquecimento racial como um dispositivo que favoreceu a empatia, a responsabilização e a mobilização coletiva como estratégias fundamentais para o enfraquecimento do racismo estrutural (Oliveira, 2025; Crisostono & Ribeiro, 2024).

Compartilhamento: Abandonando o papel de espectador

Após as dramatizações, o grupo foi conduzido para o momento do compartilhamento. Para dar início, o diretor perguntou: “A partir do que vocês vivenciaram, o que ressoou?”.

O primeiro compartilhamento surgiu da participante que vivenciou, na infância, as violências por causa do seu cabelo natural. No momento da discussão a participante relatou que sua avó também era uma mulher negra, que além de nunca ter aceitado o seu cabelo natural, fez com que ela também não aceitasse. Ao ser questionada sobre como foi essa experiência com a avó, a participante respondeu que foi uma convivência horrível, porque até os seus 27 anos de idade ela não conhecia a textura do seu cabelo por conta dos procedimentos que passava para mantê-lo alisado. Fazia um pouco mais de cinco meses que estava vivenciando o processo da transição capilar, e o fato de ter reproduzido, na cena, que o cabelo era dela é o que tem sustentado esse processo de transição.

A fala da participante evidencia o processo da autoimagem negativa, discutido pela psicanalista Neuza Santos Souza em seu livro *Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social*. Para Souza (1983), a autonegação da identidade étnico-racial é influenciada pelo padrão europeu, que fortalece e reforça a ideia de que o corpo branco é o único modelo de vida e perfeição. Assim, o processo da autoimagem negativa que a pessoa negra vivencia é uma forma de poder ser vista como gente. No entanto, a psicanalista ressalta a importância de o corpo negro abandonar as perspectivas do *eu branco* e criar suas próprias perspectivas, assumindo a autonomia de poder tornar-se negro, livre dos moldes racistas. Portanto, a fala da participante de que o cabelo era dela representa essa autonomia discutida pela autora.

Dando continuidade ao compartilhamento, os participantes que representaram os seguranças relataram o desconforto ao interpretarem esses papéis e reconheceram que, se foi ruim para eles naquele único momento, imagina como deve ser para uma pessoa negra vivenciar essa situação 24 horas por dia. Após essa fala, a participante que estava com o amigo negro nessa loja relatou o quanto foi importante ela e as pessoas que estavam no local terem se posicionado contra a violência e discriminação que estavam sendo reproduzidas.

Reforçando essa fala, uma outra participante destacou a importância de as pessoas se conscientizarem de que a luta antirracista precisa ser um compromisso de todos. A mesma participante enfatizou que essa conscientização deve ser concretizada no dia a dia, realizando ações como forma de enfraquecer o racismo (Malaquias et al., 2025). Outro participante destacou o momento da dramatização como algo importante para pensar no seu privilégio branco, reconhecendo que as opressões racistas existem e que esse privilégio, além de ser desnaturalizado, precisa ser utilizado a favor da luta contra o racismo.

Partindo para a finalização do compartilhamento, uma participante destacou as similaridades que as cenas representaram, em que as características e os fenótipos dos corpos negros são constantemente marginalizados, inferiorizados e até mesmo demonizados. A participante enfatizou o quanto isso está impregnado na sociedade e destacou a importância de a educação antirracista ser implementada não apenas nos espaços educacionais, mas também nos espaços organizacionais, como uma forma de as pessoas serem treinadas no exercício do papel social antirracista.

SER ANTIRRACISTA É AGIR

A vivência evidenciou o que Ramos (2020) destacou sobre as influências do meio relacional e social na construção das subjetividades dos sujeitos, no qual, no momento do aquecimento, as pessoas já começaram a identificar aprendizados e condutas que foram influenciados e aprendidos nas relações.

Através dessa identificação as pessoas participantes foram impulsionadas a representar, no palco, as situações de violência racial, interpretando diferentes papéis para que pudessem compreender as dinâmicas do racismo e, a partir das representações, incorporar intervenções como novas respostas ao embotamento racial. Assim, o aquecimento racial foi visualizado como um território de descolonização e expurgação das conservas racistas, o qual facilitou, por meio da ação dramática, o treinamento dos papéis sociais antirracistas.

Para além da tomada de consciência, da aprendizagem, da racionalização, da percepção e da observação, o trabalho de aquecimento racial com o grupo apresentou um convite à ação, no qual, a partir da conscientização e do letramento racial,

as pessoas que participaram foram convidadas a visualizar no palco suas próprias conservas racistas, além de pensarem e introduzirem medidas práticas contra a opressão racial (Oliveira, 2024, 2025).

O aquecimento racial, como um dispositivo catártico, possibilitou a liberação emocional, auxiliando as pessoas a expressarem seus sentimentos e suas emoções relacionadas ao racismo. No aspecto terapêutico, a autonomia de poder tornar-se pessoa negra e o empoderamento da identidade racial foram destacados como ferramentas de enfrentamento aos estereótipos negativos internalizados. Como dispositivo sociológico, facilitou o “dar-se conta” das dinâmicas de poder que o racismo desempenha na sociedade e a importância de as pessoas assumirem papéis de agentes de transformação social.

Nesse contexto, as pessoas participantes enfatizaram que ser antirracista é agir, é denunciar a violência racial, é exigir que as instituições escolares e universitárias contratem professoras negras e professores negros, é ler e estudar autoras negras e autores negros. Ser antirracista é não naturalizar as desigualdades e discriminações que atravessam as instituições, as políticas e as relações sociais.

Assim, conclui-se que o trabalho realizado com o grupo funcionou como um disparador de consciência e ação, reforçando o pensamento de que a luta contra a estrutura racista é uma responsabilidade de todas as pessoas e enfatizando a importância de comportamentos, atitudes e condutas serem identificados como iniciativas de forma a desconstruir a desigualdade racial (Almeida, 2019).

CONFLITOS DE INTERESSE

Nada a declarar.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Não se aplica.

FINANCIAMENTO

Não se aplica.

AGRADECIMENTOS

Não se aplica.

REFERÊNCIAS

Almeida, S. L. de. (2019). *Racismo estrutural*. Pólen.

Barbosa, M. C. C., & Maia, L. (2024). Desigualdade racial na educação superior: percepções de estudantes universitários. *Psicologia Revista*, 32(2), 395-417. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2023v32i2p395-417>

Berquó, M. L. C., Nery, M. da P., & Silva, P. R. A. da. (2025). Psicodrama e diversidade: o mundo que queremos e fazemos. *Conecte-Se! Revista Interdisciplinar de Extensão*, 8(17), 120-129. <https://doi.org/10.5752/P.2594-5467.2024v8n17p120-129>

Boal, A. (2019). *Teatro do oprimido e outras poéticas políticas*. Editora 34.

Crisostono, S. M. de O., & Ribeiro, D. de F. (2024). Raízes e ancestralidade: um processo grupal sociodramático como enfrentamento do racismo na escola. *Conecte-Se! Revista Interdisciplinar de Extensão*, 8(17), 238-256. <https://doi.org/10.5752/P.2594-5467.2024v8n17p238-256>

Fernandes, N. C. (2023). Apontamentos sobre branquitude e privilégios. *Research, Society and Development*, 12(4), e24112441344. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i4.41344>

- Ferreira, C. S. B., & Linhares, T. P. S. (2022). A branquitude e seus privilégios no Brasil: uma reflexão necessária no contexto pandêmico que vivemos. *Revista Feminismos*, 10(1). <https://doi.org/10.9771/rf.v10i1.45573>
- Formiga, G. C. B. (2025). Relato de uma psicodramatista preta e os compromissos do psicodrama brasileiro no século XXI. *Conecte-Se! Revista Interdisciplinar de Extensão*, 8(17), 130-144. <https://doi.org/10.5752/P.2594-5467.2024v8n17p130-144>
- Malaquias, M. C., Garrido, E. N., Oliveira, D. R., Soares, J. dos S., & Silva, D. A. C. da. (2025). O Brasil que queremos: perspectivas do grupo de estudos de psicodrama e relações étnico-raciais. *Conecte-Se! Revista Interdisciplinar de Extensão*, 8(17), 110-119. <https://doi.org/10.5752/P.2594-5467.2024v8n17p110-119>
- Moreno, J. L. (1975). *Psicodrama*. Cultrix.
- Nascimento, A. (2022). *Sortilégio* (Ipeafro, Ed. Rev.). Perspectiva.
- Oliveira, D. R. (2024). Aplicação da grupoterapia como prática de intervenção antirracista. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 32. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v32.680>
- Oliveira, D. R. (2025). Psicodrama brasileiro e a luta antirracista: o legado de Alberto Guerreiro Ramos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 33. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v33.696>
- Pereira, M. M., & Braulio, W. L. de A. (2023). Literatura Afro-brasileira na escola: letramento racial e afroletramento como instrumento de formação antirracista. *Eccos – Revista Científica*, (66), e25178. <https://doi.org/10.5585/eccos.n66.25178>
- Ramos, A. G. (2020). Escritos diversos em torno do psicodrama. In M. C. Malaquias (Org.). *Psicodrama e relações étnico-raciais: diálogos e reflexões* (pp. 35-56). Ágora.
- Rodrigues, R. (2007). *Quadros de referência para intervenções grupais: psico-sociodramáticas*. DPSedes – Departamento de Psicodrama – Instituto Sedes Sapientiae.
- Rodrigues, T. D. de F. F., Oliveira, G. S. de, & Santos, J. A. dos. (2021). As pesquisas qualitativas e quantitativas na educação. *Revista Prisma*, 2(1), 154-174. <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/49>
- Souza, N. S. (1983). *Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social*. Edições Graal.
- Vomero, L. de S. Z. (2022). Decolonizando o conceito de reconhecimento (Eu-Tu). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 30. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v30.576>