



MULHERES EM VIVÊNCIA: HISTÓRIAS DE CORAGEM E EMPODERAMENTO

•Ageu Batista de Oliveira, Joelma Moreira Santos Araújo, Kailane Silva Araújo, Larissa Valéria Moura Teixeira, Letícia Vitória P dos Santos, Maria Clara Pinho Santos, Natália Sampaio de Souza, Raine Luz Cunha, Rafael Luz Melo, Sabrina Silva de Sousa, MSc. Martina Indira Jesus da Silva (orientadora), Esp. Rafael Ribeiro Andrade (orientador)

Faculdade Ages

Psicologia, Jacobina e martina.silva@ulife.com.br

Introdução

O empoderamento feminino é um processo social, político e cultural que fortalece a autonomia das mulheres e sua participação nas decisões que afetam suas vidas. Ele vai além do individual, sendo uma ação coletiva que promove solidariedade, consciência de gênero e justiça social. Ribeiro (2017) destaca que empoderar-se é transformar as estruturas opressoras, enquanto Beauvoir (1949) aponta que a emancipação depende do reconhecimento da liberdade feminina. A teoria do conflito de Weber (2006) mostra que essa luta ocorre em contextos de desigualdades estruturais. Assim, o estudo busca compreender como vivências grupais podem fortalecer autoconfiança, protagonismo e transformação social entre mulheres.

Metodologia

A atividade foi realizada com 5 mulheres no espaço externo de uma residência e organizada em quatro etapas: aquecimento inespecífico, aquecimento específico, dinâmica central e compartilhamento. A metodologia seguiu uma abordagem qualitativa baseada em vivências grupais de inspiração psicodramática. Desenvolvida a partir da perspectiva de Jacob Levy Moreno, a proposta buscou favorecer interação e expressão emocional. A vivência teve como foco acolher e refletir sobre a culpa historicamente atribuída às mulheres. O objetivo central foi promover conscientização, diálogo e fortalecimento coletivo.

Resultados

A atividade começou com respiração, alongamentos e escuta musical silenciosa para promover foco e autorreflexão. Após a música "Todxs Putxs", as participantes escreveram em silêncio, preparando emoções para a dinâmica central sobre a frase "Mulher, a culpa que tu carregas não é tua". Na discussão em grupos, surgiram reflexões que foram aprofundadas no compartilhamento coletivo, onde inicialmente houve resistência para falar. A fala do facilitador reduziu essa resistência, exemplificando o "Campo de Forças" de Kurt Lewin e permitindo que todas se expressassem. No final, o diálogo fortaleceu as mulheres, tornando possível discutir o empoderamento feminino mesmo diante das dificuldades de reunir o grupo.

Conclusões

A vivência grupal mostrou que o empoderamento feminino é fundamental para uma sociedade mais justa e igualitária. A pesquisa e a intervenção evidenciaram que, apesar de avanços, ainda existem desafios e preconceitos a serem superados. Valorizar a autonomia e o protagonismo das mulheres continua sendo essencial. O empoderamento deve ser compreendido pela ótica interseccional, reconhecendo que diferentes identidades e opressões se entrecruzam. A vivência em grupo fortaleceu esse processo ao criar um espaço de acolhimento, partilha e pertencimento, onde as mulheres não se sentem sozinhas diante das opressões.

Bibliografia

- BEAUVOIR, Simone de. *O segundo sexo: fatos e mitos*. Tradução de Sérgio Milliet. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009. (Obra original publicada em 1949).HOOKS, bell. *O feminismo é para todo mundo*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2019.LEWIN, Kurt. Defining the "field" at a given time. *Psychological Review*, v. 50, n. 3, p. 292-310, 1943.LEWIN, Kurt. *Field theory in social science: selected theoretical papers*. 1951.RIBEIRO, Djamila. *O que é lugar de fala?* 3. ed. São Paulo: Letramento, 2017.WEBER, Max. *Economia e sociedade*. Brasília, DF: Editora UnB, 1999.WEBER, Max. *Economia e sociedade: fundamentos da sociologia comprensiva*. Tradução de Regis Barbosa e Karen Elsabe Barbosa. Brasília, DF: Editora Universidade de Brasília, 2006.