

**ALINE GABRIELA ALMEIDA BATISTA, ANA CLARA SILVA SOUZA, ANNA
CLARA DOS SANTOS SOUZA, BRENDA TEIXEIRA BEZERRA, ELLEN
GABRIELE SANTOS DA SILVA, EMILLY SILVA DE ALMEIDA, GABRIELA
CARVALHO SANTOS, JÚLIA MOREIRA MENEZES SILVA, LAVÍNIA RIOS
GUEDES, LUMA CERQUEIRA RIOS, TÁRCILA ALVES PEREIRA**

**(RE)DESCOBRINDO-SE: UM ENCONTRO DE ACOLHIMENTO E
AUTOCUIDADO PARA MULHERES-MÃES**

JACOBINA-BA

2025.2

**ALINE GABRIELA ALMEIDA BATISTA, ANA CLARA SILVA SOUZA, ANNA
CLARA DOS SANTOS SOUZA, BRENDA TEIXEIRA BEZERRA, ELLEN
GABRIELE SANTOS DA SILVA, EMILLY SILVA DE ALMEIDA, GABRIELA
CARVALHO SANTOS, JÚLIA MOREIRA MENEZES SILVA, LAVÍNIA RIOS
GUEDES, LUMA CERQUEIRA RIOS, TÁRCILA ALVES PEREIRA**

**(RE)DESCOBRINDO-SE: UM ENCONTRO DE ACOLHIMENTO E
AUTOCUIDADO PARA MULHERES-MÃES**

Resumo expandido A3 apresentado ao curso Bacharelado em Psicologia da Faculdade AGES de Jacobina-BA, como um dos pré-requisitos para obtenção da nota parcial da UC Solução de Conflitos e Trabalho com Grupos.

Orientadora: Profa. MSc. Martina Indira Jesus da Silva. Esp. Rafael Ribeiro Andrade.

JACOBINA-BA

2025.2

(RE)DESCOBRINDO-SE: UM ENCONTRO DE ACOLHIMENTO E AUTOCUIDADO PARA MULHERES-MÃES

Aline Gabriela Almeida Batista, Ana Clara Silva Souza, Anna Clara Dos Santos Souza, Brenda Teixeira Bezerra, Ellen Gabriele Santos Da Silva, Emilly Silva De Almeida, Gabriela Carvalho Santos, Júlia Moreira Menezes Silva, Lavínia Rios Guedes, Luma Cerqueira Rios, Tércila Alves Pereira, MSc. Martina Indira Jesus da Silva (orientadora), Esp. Rafael Ribeiro Andrade (orientador).

RESUMO:

O presente estudo teve como finalidade criar um espaço real de acolhimento e troca para as mães. Nosso objetivo principal foi convidá-las para refletir sobre si mesmas, autoestima, autocuidado e as muitas formas de viver a maternidade. A proposta foi abrir uma roda de conversa onde cada uma pudesse se sentir segura para reconhecer suas dificuldades e resgatar o olhar para si mesma, como “mãe-mulher”. A vivência foi estruturada em quatro etapas: relaxamento, monólogo, dinâmica e, a partilha, buscando favorecer a expressão emocional, o acolhimento e o reconhecimento das singularidades de cada trajetória materna. As discussões revelaram que a partilha coletiva contribuiu desmistificando o ideal de "maternidade perfeita".

PALAVRA-CHAVE: Maternidade; Autocuidado; Mulheres-mães

1. INTRODUÇÃO:

A maternidade é uma experiência profundamente transformadora, mas que, muitas vezes, leva as mulheres a se distanciar de si mesmas. A sobrecarga emocional, a divisão desigual das tarefas e as exigências sociais relacionadas ao “ser mãe ideal” podem gerar sentimentos de culpa, solidão e perda de identidade pessoal.

¹ Aline Gabriela Almeida Batista

² Ana Clara Silva Souza

³ Anna Clara Dos Santos Souza

⁴ Brenda Teixeira Bezerra

⁵ Ellen Gabriele Santos Da Silva

⁶ Emilly Silva De Almeida

⁷ Gabriela Carvalho Santos

⁸ Júlia Moreira Menezes Silva

⁹ Lavínia Rios Guedes

¹⁰ Luma Cerqueira Rios

¹¹ Tércila Alves Pereira

MSc. Martina Indira Jesus da Silva (orientadora)

Esp. Rafael Ribeiro Andrade (orientador).

Trabalhar com esse grupo é fundamental, pois a falta de tempo e espaço para o autocuidado afeta diretamente a saúde mental, a autoestima e as relações familiares. Segundo Badinter, a idealização da maternidade pode aprisionar a mulher em um papel de abnegação constante, dificultando o reconhecimento de suas próprias necessidades e desejos.

A proposta da vivência busca oferecer um espaço de escuta, acolhimento e reconexão consigo mesmas, permitindo que as participantes reflitam sobre sua trajetória, expressem emoções e resgatem aspectos de sua identidade para além do papel materno.

O objetivo geral deste estudo é promover um espaço de acolhimento e reflexão direcionado a mulheres-mães, criando um ambiente que favoreça a expressão de sentimentos, a troca de experiências e o fortalecimento da identidade feminina. De forma específica, busca-se proporcionar momentos de escuta e diálogo que incentivem o compartilhamento de vivências relacionadas à maternidade e à identidade pessoal; estimular a reflexão sobre os desafios emocionais e sociais envolvidos no exercício da maternidade, promovendo uma postura mais acolhedora em relação a si mesma; e incentivar processos de autoconhecimento que permitam reconhecer a mulher que existe além do papel materno.

Tendo em vista tal cenário, é imprescindível promover espaços de diálogo e suporte que estimulem a expressão de emoções e o reconhecimento da mulher que existe para além do papel materno. A importância desta proposta baseia-se na necessidade de valorizar o cuidado e reforçar a individualidade da mulher, fatores comumente esquecidos no contexto da maternidade.

2. METODOLOGIA

A metodologia será de caráter vivencial, grupal e participativo, com duração aproximada de 1h30 a 2h, realizada com 41 participantes, o encontro será dividido em quatro momentos principais:

1. Aquecimento - Momento inicial destinado à apresentação das participantes e criação de um clima de confiança.

Aquecimento 2 - Atividade de introspecção relaxamento guiado.

2. Dinâmica - os participantes sentaram em círculo com os olhos fechados, no momento será colocada uma música ambiente onde será lido um monólogo com tema “Quem era eu antes de ser mãe?” com o objetivo de estimular a conscientização sobre o cuidado de si e o reconhecimento das próprias necessidades emocionais.

3. Dinâmica Específica - Ainda sentadas no chão e em círculo, será passada uma caixa com a pergunta; O que você pensa sobre a maternidade? Dentro da caixa haverá papéis onde cada participante irá escrever suas respostas que mais adiante serão compartilhadas. Essa dinâmica tem como proposta trazer o reconhecimento da identidade individual além do papel materno.

4. Encerramento - Os participantes serão convidados a expressar o que leva consigo da vivência, reforçando o compromisso com o autocuidado e o fortalecimento da autoestima. Durante todo o processo, serão utilizados recursos como música ambiente, objetos simbólicos (canetas, papéis,)

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram utilizadas dinâmicas leves e breves para favorecer a integração e o sentimento de pertencimento. A metodologia foi de caráter vivencial, grupal e participativo, com duração aproximada de 1h30 a 2h, realizada com 41 participantes. No aquecimento os participantes fizeram um círculo e com os olhos fechados fizeram uma massagem no participante que estava à sua frente, após, os participantes que receberam a massagem retribuíram a mesma. Nesse momento percebemos como essa troca trouxe empatia e acolhimento aos participantes.

Os relatos das mães evidenciaram que a maternidade é frequentemente acompanhada pela priorização integral das necessidades dos filhos, o que leva ao esquecimento de si mesmas e ao apagamento do autocuidado. Essa dinâmica, observada nos resultados, ilustra um padrão amplamente naturalizado socialmente, no qual o cuidado materno é associado à renúncia pessoal. Essa percepção se articula com a proposta de Schwengber (2023), que enfatiza a necessidade de compaixão consigo mesma como condição para um cuidado mais saudável e menos sobrecarregado.

A participação de filhos, homens e pessoas sem filhos ampliou o entendimento sobre a maternidade como experiência afetiva e social. Os depoimentos revelaram reconhecimento e gratidão às figuras maternas, mas também demonstraram que muitos só compreenderam a dimensão emocional e os desafios da maternidade na vida adulta. Esse aspecto também dialoga com a crítica feita por Schwengber (2023), ao evidenciar que mães são com frequência idealizadas, o que invisibiliza suas necessidades, fragilidades e limites.

“A falta de compartilhamento das tarefas domésticas sobrecarrega as mulheres-mães, reduzindo seu autocuidado e fazendo com que suas vidas se confundam com as dos filhos.”
Silva(2023, p.123)

4. CONCLUSÃO

Percebe-se que as mulheres-mães vivem um conflito diário entre cuidar dos outros e lembrar de cuidar de si mesmas. A maternidade, muitas vezes ligada à ideia de dedicação total, faz acreditar que o autocuidado pode ser deixado para depois sem causar problemas. Porém, essa tentativa de dar conta de tudo mostra como é complexo manter momentos só para si, de escuta e acolhimento, o que acaba gerando mais cansaço emocional e a sensação de estar sendo esquecida. Por isso, é importante entender essas situações que, mesmo fazendo parte da rotina de muitas mães, podem gerar efeitos no bem-estar emocional e nos vínculos cotidianos. Assim, ações como o nosso projeto, que reúne momentos de relaxamento e um espaço seguro para compartilhar vivências, tornam-se essenciais para que essas mulheres possam se (re)descobrir como mãe e como mulher, reconhecendo tanto suas fragilidades quanto sua identidade pessoal. Portanto, a vivência realizada evidenciou o quanto o trabalho em grupo favorece a troca de experiências, amplia perspectivas e fortalece a construção coletiva do conhecimento.

REFERÊNCIAS

Maternidade real: **13 conteúdos para pensar sobre o que é ser mãe**. Disponível em: <<https://lunetas.com.br/serie/maternidade-real-13-materias-para-pensar-sobre-o-que-e-ser-mae>>. Acesso em: 10 nov. 2025.

10 virtudes que a maternidade ensina para a mulher. Disponível em: <<https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/comportamento/dez-virtudes-que-a-maternidade-ensina-para-a-mulher/>>. Acesso em: 06 nov. 2025.

MARKETING TOTALPASS. **Autocuidado na maternidade: bem-estar para mães**. Disponível em: <<https://totalpass.com/br/blog/bem-estar/autocuidado-na-maternidade-como-garantir-bem-estar/>>. Acesso em: 12 nov. 2025.

SCHWENGBER, Laura. **Cuide-se Pra Cuidar**. Hanoi Editora, 2022. 136 p. ISBN: 9788554823665.

Silva. Martina Indira Jesus da.

Travessias e[m] vivências das mães: a rede intersetorial de cuidado à pessoa com deficiência / Martina Indira Jesus da Silva.

Dissertação conclusão do curso de pós-graduação Strictu Senso / Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação e Diversidade - PPED, da Universidade do Estado da Bahia - UNEB, Campus IV, Jacobina. Universidade do Estado da Bahia, 2023.

Orientadora: Professora Dr* Ione Jatobá Leal

Co orientadora: Professora Dr* Juliana Cristina Salvadori