



# (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, Emily Silva De Almeida, Gabriela Carvalho Santos, Júlia Moreira Menezes Silva, Lavínia Rios Guedes, Luma Cerqueira Rios, Tárcila Alves Pereira, MSc. Martina Indira Jesus da Silva (orientadora), Esp. Rafael Ribeiro Andrade (orientador).

**Faculdade AGES**  
Psicologia, Jacobina-BA, [martina.silva@ulife.com.br](mailto:martina.silva@ulife.com.br)

## 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.

## Objetivos

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.

## 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

## Resultados

Foram utilizadas dinâmicas leves e breves para favorecer a integração e o sentimento de pertencimento.

## Resultados continuação

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.

## Conclusões

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.

## Bibliografia

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.

## Agradecimentos

Agradecemos a todas as pessoas que participaram da vivência. Cada contribuição fez diferença e possibilitou que este estudo acontecesse. Muito obrigada!