

MULHERES EM VIVÊNCIA: HISTÓRIAS DE CORAGEM E EMPODERAMENTO

Ageu Batista de Oliveira¹, Joelma Moreira Santos Araújo², Kailane Silva Araújo³, Larissa Valéria Moura Teixeira⁴, Leticia Vitória P dos Santos⁵, Maria Clara Pinho Santos⁶, Natália Sampaio de Souza⁷, Raine Luz Cunha,⁸ Rafael Luz Melo⁹, Sabrina Silva de Sousa¹⁰, MSc. Martina Indira Jesus da Silva (orientadora)¹¹, Esp. Rafael Ribeiro Andrade (orientador)¹²

RESUMO

O presente estudo, desenvolvido na UC Soluções de Conflitos e Trabalho em Grupo, realizado com cinco mulheres e teve como foco o empoderamento feminino, a sororidade e as desigualdades de gênero ainda presentes em uma sociedade marcada pelo machismo estrutural. A vivência ocorreu no espaço externo de uma residência e foi fundamentada na teoria de Max Weber, sendo organizada em quatro etapas: aquecimento inespecífico, aquecimento específico, dinâmica central e compartilhamento. Durante o encontro, as participantes refletiram e compartilharam experiências pessoais que evidenciaram dificuldades enfrentadas ao se posicionarem em contextos sociais, profissionais e familiares, onde a voz feminina frequentemente é silenciada ou desvalorizada. O estudo teve como objetivo geral compreender o empoderamento feminino por meio de uma vivência grupal. Conclui-se que o empoderamento é um processo, envolvendo tomada de consciência, fortalecimento da autoestima e ação política, demandando enfrentamento das desigualdades e maior ocupação de espaços de poder e protagonismo pelas mulheres.

¹ Acadêmico de Psicologia

² Acadêmico de Psicologia

³ Acadêmico de Psicologia

⁴ Acadêmico de Psicologia

⁵ Acadêmico de Psicologia

⁶ Acadêmico de Psicologia

⁷ Acadêmico de Psicologia

⁸ Acadêmico de Psicologia

⁹ Acadêmico de Psicologia

¹⁰ Acadêmico de Psicologia

¹¹ MSc em Educação e Docente de Psicologia da Faculdade AGES

¹² Esp. e Docente de Psicologia da Faculdade AGES

Introdução

Compreender o empoderamento feminino envolve reconhecer seu tamanho social, político e cultural. Como um mecanismo de autonomia e mudança, ao qual trata-se de um processo contínuo que busca fortalecer a independência das mulheres, permitindo que elas ocupem os lugares que historicamente foram negados e participem agilmente das decisões que impactam nas suas vidas. Diante disso, o empoderamento não se limita a uma área individual, mas constitui uma ação coletiva que promove a solidariedade, consciência de gênero e justiça social (Ribeiro, 2017). De acordo com Djamila Ribeiro (2017, p.41), “empoderar-se é tomar para si a responsabilidade de transformar as estruturas que nos oprimem”, mostrando que empoderamento feminino vai além da representatividade ao qual compõe um ato político de resistência. De maneira semelhante, Simone Beauvoir (1949) argumenta que a emancipação da mulher depende do reconhecimento de sua liberdade como sujeito social, evidenciando que a luta pela autonomia feminina ocorre em situações de desigualdades estruturais.

Além disso, a teoria do conflito de Max Weber (2006) contribui para entendermos como os diferentes grupos sociais debatem o poder dos recursos, mostrando que o combate para autonomia e igualdade das mulheres ocorre em um ambiente de desigualdades estruturais. Nesse sentido, compreender a autonomia feminina sobre essa perspectiva significa valorizar a ação coletiva e a modificação das estruturas sociais como caminhos essenciais para alcançar justiça, reconhecimento e liberdade.

Desse modo, esse estudo tem como objetivo geral compreender o empoderamento feminino das mulheres através de uma vivência grupal, para isso, os objetivos específicos buscam desenvolver uma vivência com as mulheres discutindo o empoderamento feminino. A realização desse estudo se justifica pela necessidade de compreender como tais processos favorecem o empoderamento e o protagonismo feminino, demonstrando como a vivência grupal pode contribuir para o fortalecimento da autoconfiança, da consciência de gênero e da solidariedade, e evidenciando seu efeito transformador na promoção de justiça, liberdade e reconhecimento.

METODOLOGIA

A atividade foi realizada com um grupo de 5 mulheres, no espaço externo da residência de um dos membros dos diretores da vivência, a qual foi estruturada em quatro etapas: aquecimento inespecífico, aquecimento específico, dinâmica central e compartilhamento. A metodologia seguiu uma abordagem qualitativa inspirada em vivências grupais de viés psicodramático, abordagem psicológica desenvolvida por Jacob Levy Moreno (1889-1974); a vivência em questão buscou promover acolhimento, reflexão e expressão sobre a culpa historicamente atribuída às mulheres.

Resultados e discussões

A atividade iniciou com exercícios de respiração, alongamentos e escuta musical silenciosa para promover presença e autorreflexão. No aquecimento específico, após a música “Todxs Putxs”, as participantes escreveram em silêncio para organizar emoções. A dinâmica central foi dividida em dois grupos, guiados pela frase “Mulher, a culpa que tu carregas não é tua”, que envolveu escrita, desenho e discussão. No compartilhamento, um diálogo aberto permitiu ressignificar vivências e fortalecer autonomia. O encontro terminou com uma síntese coletiva, destacando o impacto das estruturas sociais na construção da culpa feminina. Na segunda fase, todas retornaram ao círculo inicial para compartilhar voluntariamente suas percepções sobre a vivência. Inicialmente, houve resistência em se expressar, essa resistência foi superada quando um “facilitador” compartilhou sua ideia, encorajando as demais a falarem. O processo ilustrou a análise teórica do conceito de “Campo de Forças” de Kurt Lewin (1943) onde a força propulsora (objetivo de se expressar) competiu com a força restritiva (resistência em falar). A ação do facilitador de tornar o ambiente seguro e expressar sua ideia é vista como uma redução das forças restritivas, facilitando o descongelamento do comportamento (Kurt-1951). Durante a roda de conversa as mulheres relataram suas vivências pessoais das dificuldades e lutas do dia a dia, a partir do momento que uma das participantes começou a falar, algumas se sentiram à vontade de também partilhar com palavras de incentivo e com isso todas saíram mais fortalecidas, apesar da dificuldade em reunir o grupo de mulheres devido a outros afazeres particulares, o

objetivo principal de promover uma discussão sobre o empoderamento feminino (individual, coletivo e social) foi atingido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência grupal com as mulheres evidenciou que o empoderamento feminino constitui um elemento essencial para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária. A revisão bibliográfica realizada, juntamente com a intervenção em campo, demonstrou que, apesar dos avanços obtidos ao longo dos anos, ainda persistem desafios e preconceitos que precisam ser superados. Dessa forma, reforça-se a relevância de promover continuamente ações que valorizem a mulher, estimulando sua autonomia e seu protagonismo social. Contudo, é imprescindível reconhecer que o empoderamento feminino não pode ser dissociado de uma perspectiva interseccional, a qual considere as múltiplas dimensões que atravessam a experiência feminina, as experiências se cruzam e interagem, criando e debatendo experiências que são únicas e compostas, que reconhece as diferentes identidades de gênero e opressão que não existem separados. A vivência grupal se torna importante pelo fato de podermos partilhar com outras pessoas as nossas experiências pessoais, criando um ambiente de apoio emocional onde as mulheres se sentem acolhidas e promove um senso de pertencimento e não se sentir só diante das opressões.

REFERÊNCIAS

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 compreensiva***. Tradução de Regis Barbosa e Karen Elsabe Barbosa. Brasília, DF: Editora Universidade de Brasília, 2006.