

IDENTIDADE DA MULHER E AUTOCONHECIMENTO

Nova Mutum-MT.

Erika Kamila Freitas Andrade, Maristela Aparecida Valencio, Sara Monteiro Pinheiro

Suelem de Oliveira Monteiro Riquelme Reis (UNIFAMA)*

Resumo: O presente artigo discute a relação entre identidade feminina, autoconhecimento e autocuidado, considerando aspectos do desenvolvimento humano e influências socioculturais presentes na trajetória de mulheres. Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, de caráter bibliográfico e descritivo, articulado a um relato de experiência desenvolvido com mulheres da Comunidade Ranchão, distrito de Nova Mutum-MT. A fundamentação teórica apoia-se nas contribuições de Papalia e Martorell, Erikson, Rogers, Vygotsky, Winnicott e Maslow, destacando que a constituição da identidade ocorre em interação com os contextos sociais, culturais e afetivos. As observações realizadas indicaram dificuldades relacionadas à expressão da própria identidade, à diferenciação entre papéis sociais e desejos pessoais, bem como à valorização do cuidado de si. Conclui-se que práticas de escuta, acolhimento e reflexão sobre identidade e autocuidado podem favorecer o reconhecimento das potencialidades femininas, fortalecer a autoestima e ampliar a percepção da mulher como sujeito singular, para além das funções familiares e sociais que desempenha.

Palavras-chave: Identidade Feminina; Autoconhecimento; Saúde Mental.

Abstract: This article discusses the relationship between female identity, self-knowledge and self-care, considering aspects of human development and sociocultural influences present in women's life trajectories. It is a qualitative, bibliographic and descriptive study, articulated with an experience report developed with women from the Ranchão Community, district of Nova Mutum-MT. The theoretical framework is based on the contributions of Papalia and Martorell, Erikson, Rogers, Vygotsky, Winnicott and Maslow, emphasizing that identity is constructed through interaction with social, cultural and affective contexts. The observations indicated difficulties related to the expression of personal identity, the distinction between social roles and personal desires, as well as the appreciation of self-care. It is concluded that practices of listening, welcoming and reflection on identity and self-care may contribute to the recognition of female potentialities, strengthen self-esteem and broaden women's perception of themselves as unique subjects, beyond the family and social roles they perform

**Moacir agulhó docente do curso de Psicologia da União das Faculdades do Estado de Mato Grosso, Campus Nova Mutum-MT (UNIFAMA). Psicólogo graduado pelo Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), especialista em Neuropsicologia Clínica e Psicologia do Trânsito pela Faculdade EduCareMT. CRP-MT 18/02540. E-mail: agulhomoacir@gmail.com. Acadêmicas do curso de Psicologia da União das Faculdades do Estado de Mato Grosso, Campus Nova Mutum-MT (UNIFAMA): *Erika Kamila Freitas Andrade, Maristela Aparecida Valencio, Sara Monteiro Pinheiro e Suelem de Oliveira Monteiro Riquelme Reis.

Keywords: Female Identity; Self-Knowledge; Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

A formação da identidade feminina constitui um processo complexo, permeado por fatores históricos, culturais, familiares e sociais que influenciam a maneira como as mulheres percebem a si mesmas e se posicionam nos diferentes contextos ao longo de suas vidas. De acordo com Erikson (1950/1976), o desenvolvimento humano ocorre por meio de estágios psicossociais, sendo a construção da identidade uma das tarefas centrais da experiência humana. Embora esse processo seja mais evidente durante a adolescência, a identidade permanece em constante transformação, sendo continuamente reconstruída a partir das experiências e desafios vivenciados ao longo do ciclo vital. Complementando essa perspectiva, Papalia e Martorell (2022) ressaltam que o desenvolvimento humano é um processo contínuo que envolve mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais decorrentes da interação entre o indivíduo e o ambiente em que está inserido.

No que se refere à identidade feminina, estudos apontam que, apesar das transformações sociais que ampliaram a participação das mulheres em diferentes espaços da sociedade, ainda persistem expectativas relacionadas aos papéis tradicionalmente atribuídos ao feminino, como os de mãe, esposa, cuidadora e responsável pelas atividades domésticas. Embora essas funções possam representar importantes fontes de afeto, pertencimento e realização pessoal, quando compreendidas como únicas possibilidades de existência, podem limitar o reconhecimento das necessidades, desejos e projetos individuais das mulheres.

Nesse contexto, o autoconhecimento emerge como um importante recurso para o fortalecimento da autonomia, da autoestima e do autocuidado, possibilitando que as mulheres reconheçam suas potencialidades, limitações, sentimentos e formas de atuação no mundo. Entretanto, observa-se que parte da literatura aborda a identidade feminina de maneira ampla, dedicando menor atenção às experiências de mulheres pertencentes a comunidades específicas do interior do país, cujas vivências são atravessadas por características culturais e sociais particulares. Essa lacuna evidencia a necessidade de pesquisas que deem visibilidade às histórias e realidades dessas mulheres, contribuindo para uma compreensão mais contextualizada do fenômeno.

Diante disso, o presente artigo tem como objetivo investigar a relação entre identidade feminina, autoconhecimento e autocuidado, articulando contribuições teóricas da Psicologia

com as experiências desenvolvidas junto às mulheres da Comunidade Ranchão, localizada no município de Nova Mutum, Mato Grosso. Busca-se compreender de que maneira espaços de escuta, acolhimento e reflexão podem favorecer o reconhecimento de si, o fortalecimento da autoestima e a promoção da saúde mental feminina.

Para alcançar esses objetivos, adotou-se uma abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica e na análise das experiências decorrentes das atividades realizadas com as participantes da comunidade. A relevância deste estudo justifica-se pela necessidade de ampliar as discussões acerca da saúde mental das mulheres, incentivando práticas que promovam o autocuidado, a autonomia e o protagonismo feminino em diferentes contextos sociais.

Além desta introdução, o trabalho está organizado em seções que apresentam a fundamentação teórica sobre identidade feminina, autoconhecimento e autocuidado; a descrição dos procedimentos metodológicos adotados; a análise e discussão das experiências desenvolvidas na Comunidade Ranchão; e, por fim, as considerações finais, nas quais são retomados os principais achados do estudo e suas contribuições para a Psicologia.

2. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa-intervenção de abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica e descritiva, desenvolvida por meio de atividade educativa e reflexiva voltada ao fortalecimento do autoconhecimento, da autoestima e da identidade feminina. A proposta foi fundamentada em referenciais teóricos da Psicologia do desenvolvimento e da Psicologia humanista, com o objetivo de compreender os fatores subjetivos, sociais e culturais que influenciam a construção da identidade da mulher ao longo da vida.

A intervenção foi realizada com mulheres adultas da Comunidade Ranchão, distrito de Nova Mutum, Mato Grosso, em espaço comunitário vinculado à Unidade Básica de Saúde local. A escolha do público-alvo considerou a relevância de promover ações voltadas à saúde mental feminina, à valorização pessoal, ao reconhecimento de papéis sociais e ao desenvolvimento de estratégias de autocuidado emocional.

As atividades foram organizadas em formato de encontro grupal, utilizando metodologia participativa, com roda de conversa, escuta coletiva, perguntas norteadoras e dinâmica reflexiva. Foram abordados temas relacionados à identidade feminina, autoconhecimento, autoestima, papéis sociais, cuidado de si e reconhecimento das próprias potencialidades. A condução da atividade buscou favorecer um ambiente acolhedor, respeitoso e ético, possibilitando a participação das mulheres de maneira espontânea e sem caráter avaliativo ou clínico.

Como estratégias metodológicas, foram utilizadas técnicas de sensibilização e reflexão, com o objetivo de estimular a percepção de si, a identificação de características pessoais, a diferenciação entre identidade e funções sociais, bem como a valorização das experiências individuais. A dinâmica aplicada ao final da atividade teve caráter simbólico e introspectivo, contribuindo para o fechamento do encontro e para a elaboração reflexiva dos conteúdos trabalhados.

A coleta das informações ocorreu por meio da observação participante e do registro descritivo das percepções construídas durante a atividade. A análise foi realizada de forma qualitativa e interpretativa, relacionando os aspectos observados com os referenciais teóricos utilizados na fundamentação do estudo. Foram considerados elementos como autopercepção, autoestima, expressão emocional, papéis sociais, autocuidado e reconhecimento da singularidade feminina.

Ressalta-se que a intervenção não teve finalidade psicoterapêutica individual, diagnóstica ou clínica, configurando-se como uma ação acadêmica, educativa e preventiva. Dessa forma, a metodologia adotada buscou integrar fundamentação teórica, prática comunitária e reflexão coletiva, contribuindo para a promoção da saúde mental, do bem-estar emocional e do fortalecimento da identidade feminina.

3. DESENVOLVIMENTO E DISCUSSÃO

3.1 Roda de conversa como estratégia de escuta e fortalecimento da identidade feminina

O projeto foi executado na Unidade Básica de Saúde da Comunidade Ranchão, distrito de Nova Mutum, Mato Grosso, com a participação de nove mulheres residentes na localidade. As participantes foram convidadas para uma tarde de acolhimento, diálogo e reflexão. Inicialmente, percebeu-se certa timidez por parte do grupo, sendo que algumas mulheres compareceram ao encontro após o incentivo de uma colaboradora da unidade de saúde.

O grupo era composto por mulheres de diferentes faixas etárias e trajetórias de vida. Algumas eram jovens que haviam chegado recentemente à região em busca de melhores condições de vida, enquanto outras residiam na comunidade há mais de 38 anos. A diversidade de experiências possibilitou uma roda de conversa rica, marcada por relatos pessoais, memórias, sentimentos e percepções sobre si mesmas.

A atividade foi organizada em formato de roda de conversa, favorecendo a escuta, o vínculo e a participação coletiva. Para que as mulheres se sentissem mais à vontade, os

integrantes do grupo se sentaram de forma intercalada entre elas. Em seguida, foi solicitado que cada participante se apresentasse, momento em que também nos apresentamos. A partir disso, iniciou-se uma conversa sobre identidade, abordando como ela se constrói ao longo da vida por meio das experiências, relações sociais, familiares, afetivas e culturais.

Durante o diálogo, foram realizadas perguntas direcionadas para que as mulheres pudessem falar sobre si mesmas. Observou-se, no entanto, certa dificuldade quando o assunto se voltava para a própria identidade. Muitas apresentaram dificuldade em se descrever, em reconhecer seus gostos pessoais e em relatar hobbies que não estivessem diretamente ligados ao cuidado com a casa, com os filhos, com o marido ou com a família. Algumas mulheres relataram sentir-se valorizadas pelo esposo, enquanto outras expressaram sentimentos de solidão, principalmente por residirem em locais mais afastados e por terem maridos que passam grande parte do tempo trabalhando.

Também surgiram falas relacionadas ao bem-estar cotidiano. Algumas participantes relataram sentir-se bem ao cuidar das plantas, demonstrando que pequenas práticas do dia a dia podem representar formas de cuidado, prazer e reconexão consigo mesmas. Esses relatos evidenciaram a importância de criar espaços de escuta nos quais as mulheres possam reconhecer seus sentimentos, desejos, histórias e valores para além dos papéis sociais que desempenham.

Para finalizar, foi realizada a dinâmica das mãos, uma atividade de introspecção que possibilitou às participantes olharem para si mesmas, refletirem sobre seu valor pessoal e pensarem sobre sua identidade para além das funções exercidas dentro das estruturas familiares e sociais. A dinâmica favoreceu um momento sensível, significativo e emocionante, no qual foi possível perceber envolvimento, reflexão e expressão afetiva por parte das mulheres.

Nós, compreendemos que o objetivo do projeto foi alcançado, pois a atividade proporcionou às participantes um espaço de fala, escuta e reflexão sobre si mesmas. O encontro possibilitou que essas mulheres pensassem sobre sua identidade de maneira diferente, reconhecendo que são sujeitos singulares, com histórias, sentimentos, desejos e potencialidades próprias. Essa experiência dialoga com o pensamento de Carl Rogers (1961), ao afirmar que “o curioso paradoxo é que, quando me aceito como sou, então eu mudo”. Nesse sentido, o autoconhecimento revela-se como um processo transformador, capaz de favorecer a aceitação, a ressignificação da própria história e o fortalecimento da identidade.

3.2 Identidade feminina e papéis sociais

A construção da identidade feminina é atravessada por fatores históricos, culturais, familiares e sociais que influenciam diretamente a forma como a mulher percebe a si mesma e ocupa diferentes espaços ao longo da vida. O desenvolvimento da identidade, segundo Erikson (1950/1976), ocorre em estágios psicossociais, sendo a adolescência e o início da vida adulta períodos marcados pela crise entre identidade e confusão de papéis. Para o autor, os processos do ego ajudam a “aparelhar o indivíduo para os choques resultantes de descontinuidades súbitas tanto do organismo quanto do meio ambiente” (ERIKSON, 1976, p. 30).

Embora Erikson destaque a adolescência como um período central na formação da identidade, esse processo não se encerra nessa fase. Ao longo da vida, novas experiências, vínculos, perdas, escolhas e responsabilidades continuam reorganizando a forma como o sujeito compreende a si mesmo. Assim, a identidade pode ser entendida como uma construção dinâmica, que se transforma nas relações estabelecidas com a família, com a comunidade, com o trabalho e com as expectativas sociais.

No caso das mulheres, esse processo pode ser marcado por modelos culturais que valorizam determinadas funções, especialmente aquelas relacionadas ao cuidado da casa, dos filhos, do casamento e da família. Tais funções podem ser fontes legítimas de realização, pertencimento e afeto. Contudo, quando são impostas como destino único, podem restringir a autonomia e reduzir a mulher ao papel que desempenha para os outros, dificultando a percepção de si como sujeito de desejos, escolhas e projetos próprios.

Nesse contexto, observa-se que algumas mulheres passam a definir a si mesmas exclusivamente pelas responsabilidades assumidas no cotidiano. A identidade, então, pode ficar confundida com tarefas, obrigações e expectativas externas. Essa dinâmica não significa ausência de valor nos papéis familiares, mas evidencia a necessidade de diferenciar quem a mulher é daquilo que ela realiza socialmente. Essa diferenciação é importante para que o cuidado com o outro não anule o reconhecimento das próprias necessidades emocionais, físicas e subjetivas.

3.3 Autoconhecimento, autoestima e autocuidado

O autoconhecimento relaciona-se à capacidade de reconhecer sentimentos, pensamentos, limites, potencialidades e formas de agir no mundo. Na perspectiva humanista, Rogers (1961/2009) compreende o desenvolvimento saudável como um processo de aproximação do indivíduo consigo mesmo, no qual a pessoa passa a reconhecer suas

experiências internas com maior autenticidade. Para o autor, a aceitação de si é parte importante desse processo, pois “quando me aceito como sou, estou me modificando” (ROGERS, 2009, p. 21).

Essa compreensão é relevante para discutir a vida de mulheres que, muitas vezes, foram socializadas para priorizar as necessidades dos outros antes de reconhecer as próprias. O autoconhecimento não deve ser entendido como uma prática individualista ou distante da realidade social, mas como um recurso que favorece a percepção de limites, a tomada de decisões e a construção de relações mais saudáveis. Ao reconhecer suas emoções e necessidades, a mulher pode desenvolver maior clareza sobre aquilo que deseja manter, modificar ou fortalecer em sua vida.

O autocuidado, nesse sentido, não se limita à dimensão estética ou física. Ele envolve também o cuidado emocional, a possibilidade de descanso, a expressão de sentimentos, a busca por apoio, a construção de vínculos saudáveis e a valorização da própria história. Em contextos nos quais a mulher se percebe apenas como cuidadora, falar de autocuidado pode representar um movimento importante de reorganização subjetiva, pois permite reconhecer que cuidar de si também é uma necessidade legítima.

Maslow (1943), ao discutir a motivação humana, destaca necessidades relacionadas ao pertencimento, à autoestima e à autorrealização. Para o autor, “o que um homem pode ser, ele deve ser” (MASLOW, 1943, p. 382), indicando a importância de o sujeito desenvolver suas potencialidades. No contexto deste artigo, essa afirmação pode ser compreendida como um convite para que as mulheres reconheçam não apenas suas obrigações, mas também suas capacidades, desejos, interesses e possibilidades de crescimento.

3.4 Contexto sociocultural e experiência na Comunidade Ranchão

As experiências familiares, comunitárias e sociais influenciam diretamente a maneira como a mulher constrói sua percepção de si mesma e compreende seu lugar no mundo. Vygotsky (1934/2007) compreende o sujeito como constituído nas relações sociais e culturais estabelecidas ao longo da vida. O autor afirma que “todas as funções superiores originam-se das relações reais entre indivíduos humanos” (VYGOTSKY, 2007, p. 58). Então, a identidade não é formada de maneira isolada, mas em diálogo constante com os valores, discursos e práticas presentes no meio social.

Durante as atividades realizadas com mulheres da Comunidade Ranchão, foi possível perceber dificuldades relacionadas à expressão da própria identidade e ao reconhecimento de características pessoais. Muitas participantes demonstraram resistência em falar sobre si mesmas, dificuldade em descrever preferências individuais e limitações para identificar atividades que realizassem por prazer ou interesse próprio. Frequentemente, suas respostas estavam associadas às funções de cuidado, como cozinhar, limpar a casa, cuidar dos filhos e atender às necessidades da família.

Essas observações não devem ser interpretadas como falhas individuais, mas como efeitos de trajetórias atravessadas por expectativas culturais, familiares e sociais. Em contextos marcados por menor acesso a espaços de escuta, formação e troca, as possibilidades de exploração da própria subjetividade podem tornar-se mais restritas. Assim, a experiência evidenciou a importância de criar momentos nos quais as mulheres possam narrar suas histórias, reconhecer suas emoções e refletir sobre a diferença entre identidade pessoal e papéis sociais.

Winnicott (1965/1983) destaca a importância de ambientes acolhedores e emocionalmente seguros para o amadurecimento do sujeito. A ideia de ambiente facilitador contribui para compreender a relevância de espaços coletivos nos quais a fala seja recebida sem julgamento e a experiência subjetiva seja valorizada. No grupo, a escuta ativa, a conversa e as dinâmicas buscaram favorecer esse ambiente de acolhimento, permitindo que as participantes entrassem em contato com aspectos de si mesmas que, muitas vezes, permanecem silenciados no cotidiano.

As atividades voltadas ao autoconhecimento e ao autocuidado tiveram como objetivo estimular a reflexão acerca da identidade pessoal e da diferença entre ser mulher, exercer papéis sociais e reconhecer-se como sujeito singular. Ao nomear sentimentos, qualidades, dificuldades e desejos, as participantes puderam experimentar uma forma de atenção voltada para si. Essa experiência demonstrou que ações simples, quando realizadas com cuidado ético e sensibilidade, podem favorecer a autoestima, o pertencimento e a valorização pessoal.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Identidade da Mulher e Autoconhecimento proporcionou um momento importante de conversa, acolhimento e reflexão com as mulheres da Comunidade Ranchão, pertencente ao município de Nova Mutum/MT. Durante as atividades realizadas, foi possível perceber como muitas mulheres acabam dedicando grande parte de suas vidas ao cuidado da

casa e da família, deixando em segundo plano o olhar para si mesmas, seus sentimentos, suas necessidades e sua própria identidade.

O trabalho desenvolvido buscou contribuir para o fortalecimento da autoestima, da expressão emocional e da percepção das participantes enquanto sujeitos singulares, para além das funções desempenhadas no cotidiano. Por meio da escuta, do acolhimento e das dinâmicas propostas, foi possível promover reflexões sobre identidade, autocuidado e reconhecimento pessoal, respeitando a realidade, a história e as vivências de cada mulher.

As conversas, dinâmicas e trocas de experiências permitiram que as participantes compartilhassem histórias de vida, emoções e dificuldades cotidianas, fortalecendo o sentimento de pertencimento, valorização pessoal e apoio coletivo. O encontro evidenciou a importância da criação de espaços de escuta e acolhimento, nos quais as mulheres possam se sentir respeitadas, reconhecidas e valorizadas.

Além da contribuição para as participantes, o projeto também foi significativo para a formação acadêmica do grupo, pois permitiu vivenciar, na prática, a importância da escuta qualificada, da empatia e do acolhimento no trabalho com indivíduos e comunidades.

Dessa forma, conclui-se que projetos voltados ao fortalecimento da autoestima, do autoconhecimento e do cuidado emocional feminino possuem grande relevância social. A experiência desenvolvida demonstrou que pequenas ações de escuta e acolhimento podem gerar impactos positivos na vida das participantes, incentivando a valorização da mulher, de sua trajetória, de sua identidade e de sua própria história. Afinal, aquilo que muitas vezes parece óbvio, mas que a mulher também precisa ser cuidada, ouvida e valorizada e ainda necessita ser constantemente reafirmado em nossa sociedade.

REFERÊNCIAS

ERIKSON, Erik H. Infância e sociedade. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

MASLOW, Abraham H. A theory of human motivation. Psychological Review, Washington, v. 50, n. 4, p. 370-396, 1943.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. Desenvolvimento humano. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.

ROGERS, Carl R. Tornar-se pessoa. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

VYGOTSKY, Lev S. A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

WINNICOTT, Donald W. O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artmed, 1983.