

IDENTIDADE DA MULHER E AUTOCONHECIMENTO

AUTORES

Ana Luiza Sandanielo; Erika Kamila Freitas Andrade; Geovanna Rafaely Peixoto Lindner; Maristela Aparecida Valencio; Sara Monteiro Pinheiro; Suelem de Oliveira Monteiro Riquelme Reis.

ORIENTADOR(a)

Prof. Me. Moacir Junior Agulho

INTRODUÇÃO

A construção da identidade feminina ocorre ao longo de diferentes fases da vida e é influenciada por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Experiências relacionadas aos relacionamentos, maternidade, carreira profissional e envelhecimento podem impactar significativamente a autoestima, o autoconhecimento e a percepção de valor pessoal. Diante dos desafios impostos pelos papéis sociais e pelas múltiplas demandas da vida adulta, torna-se essencial criar espaços de acolhimento e reflexão que favoreçam o fortalecimento emocional. Nesse contexto, o presente projeto busca promover o desenvolvimento de uma identidade mais positiva, fortalecendo a autonomia, a autoestima e o bem-estar psicológico das mulheres participantes. Considerando a relevância dessas temáticas para a promoção da saúde mental, o projeto buscou criar um ambiente de acolhimento e reflexão que possibilitasse às participantes reconhecerem suas potencialidades, compartilharem experiências e ampliarem a percepção sobre si mesmas. Dessa forma, pretendeu-se incentivar o autoconhecimento como ferramenta para o fortalecimento da autonomia e da valorização pessoal.

OBJETIVO

Objetivo Geral:

Promover o fortalecimento da autoestima e o desenvolvimento do autoconhecimento em mulheres adultas.

Objetivos Específicos:

- Compreender fatores que influenciam a autoestima;
- Refletir sobre identidade feminina e papéis sociais;
- Incentivar o reconhecimento das capacidades e limites pessoais;
- Desenvolver autonomia na tomada de decisões;
- Promover estratégias de autocuidado e bem-estar emocional;
- Fortalecer a valorização pessoal e a saúde mental.

METODOLOGIA

O projeto caracteriza-se como uma pesquisa-intervenção de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de encontros grupais com mulheres adultas da comunidade. As atividades foram realizadas em formato de rodas de conversa, oficinas participativas, dinâmicas de autoconhecimento e reflexões sobre identidade, autoestima, autocuidado e saúde mental. Também foram utilizados recursos de interação em ambiente virtual para compartilhamento de conteúdos educativos e fortalecimento dos vínculos entre as participantes. A metodologia priorizou a escuta ativa, a troca de experiências e a construção coletiva do conhecimento, proporcionando um ambiente acolhedor e participativo. As atividades foram realizadas junto a oito mulheres da Comunidade Ranchão, em espaço disponibilizado pela unidade de saúde local. Durante os encontros, foram desenvolvidas dinâmicas voltadas ao reconhecimento da identidade pessoal, expressão de sentimentos, reflexão sobre papéis sociais e valorização das experiências de vida das participantes. As observações obtidas ao longo das atividades foram analisadas de forma qualitativa, considerando os relatos, interações e percepções compartilhadas pelo grupo.

RESULTADOS

As ações desenvolvidas possibilitaram momentos de reflexão e compartilhamento de experiências, favorecendo o fortalecimento da autoestima e do autoconhecimento. Observou-se maior reconhecimento das capacidades pessoais, ampliação da percepção de valor individual e fortalecimento da autonomia na tomada de decisões. Além disso, as participantes demonstraram maior consciência sobre seus papéis sociais, suas potencialidades e a importância do autocuidado. As rodas de conversa também contribuíram para a criação de vínculos interpessoais e redes de apoio, promovendo acolhimento, pertencimento e bem-estar emocional. A participação de oito mulheres da comunidade possibilitou a construção de um espaço de diálogo e escuta ativa, no qual foram compartilhadas experiências relacionadas à maternidade, família, trabalho e autocuidado. Observou-se maior conscientização sobre a importância do reconhecimento das próprias necessidades emocionais e da valorização da identidade para além dos papéis exercidos no cotidiano. As participantes demonstraram engajamento nas atividades, fortalecendo vínculos e ampliando o apoio mútuo.



CONCLUSÃO

O projeto evidenciou a relevância de iniciativas voltadas ao fortalecimento da identidade feminina e da saúde mental. A promoção de espaços seguros de diálogo e reflexão favoreceu o desenvolvimento do autoconhecimento, da autoestima e da autonomia das participantes. As atividades realizadas contribuíram para a valorização pessoal, o reconhecimento das próprias potencialidades e a construção de estratégias de enfrentamento dos desafios cotidianos. Conclui-se que ações dessa natureza possuem importante impacto social, promovendo empoderamento feminino, bem-estar emocional e melhoria da qualidade de vida. Os resultados obtidos reforçam a necessidade de ampliar iniciativas voltadas à promoção da saúde mental feminina, especialmente em comunidades onde as mulheres frequentemente acumulam responsabilidades familiares, domésticas e profissionais.

BIBLIOGRAFIA

- BECK, A. T. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. 1997; 2013. ERIKSON, E. H. *Identidade: Juventude e Crise*. Rio de Janeiro: LTC, 1976; *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1994.
- MASLOW, A. H. *Motivação e Personalidade*. Rio de Janeiro: LTC, 2008.
- PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento Humano*. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- VASCONCELOS, H. S. Autoestima, autoimagem e constituição da identidade: um estudo com graduandos de Psicologia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 6, n. 3, p. 195-206, 2017.
- ROGERS, Carl R. Tornar-se pessoa. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
- MASLOW, Abraham H. A theory of human motivation. *Psychological Review*, Washington, v. 50, n. 4, p. 370-396, 1943.