

GRUPO DE MULHERES E SUAS POTENCIALIDADES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

*Daniela Paz Carvalho*¹
*Tamires Pavaglio*²
*Loiva dos Santos Leite*³

Resumo: Através da abordagem qualitativa descritiva, este trabalho visa apresentar a experiência de estágio profissional em psicologia comunitária, com foco na atuação em grupos terapêuticos com mulheres. O estágio ocorreu no Serviço-Escola de Psicologia de uma instituição de Ensino Superior, visando melhorar a qualidade de vida das mulheres atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), por meio da prática de grupo. Durante o estágio, os encontros quinzenais proporcionaram às participantes um espaço para compartilhar suas histórias, demandas e expectativas. A atuação da psicologia buscou fortalecer a autoestima, criar vínculos afetivos saudáveis e reduzir a sobrecarga nas relações familiares. Foram abordados temas como papéis de gênero, violências vivenciadas, autoestima e empoderamento. As práticas terapêuticas grupais apresentam grande êxito na participação, compartilhamento e troca de informações sobre questões de vida e solidariedade entre as mulheres. Os resultados demonstraram o impacto positivo do grupo terapêutico com as participantes desenvolvendo vínculos significativos e refletindo sobre suas relações e modos de viver. O grupo possibilitou transformações individuais, promovendo uma visão mais ampla e acessível da psicologia, seja para as participantes, seja para as terapeutas. Este estudo ressalta a importância da atuação da(o) psicóloga(o) em grupos terapêuticos, destacando o potencial desses espaços para a elaboração de dores e sofrimentos, fortalecimento da autoestima e construção de vínculos saudáveis. Essa abordagem desafia estereótipos e contribui para uma prática psicológica mais inclusiva.

Palavras-chave: Grupo de mulheres. Psicologia. Relato de experiência.

GROUP OF WOMEN AND THEIR POTENTIALS: AN EXPERIENCE REPORT

Abstract: Through the descriptive qualitative approach, this work aims to present the experience of professional internship in community psychology, focusing in therapeutic groups with women. The internship took place at the Psychology School Service of a Higher Education institution, aiming to improve the quality of life of women assisted by the Unified Health System (SUS), through group practice. During the internship, the biweekly meetings provided the participants with a space to share their stories, demands and expectations. The work of psychology sought to strengthen self-esteem, create healthy affective bonds and reduce the burden on family relationships. Topics such as gender roles, violence experienced, self-esteem and empowerment were addressed.

C
I
P
P
U
S

(ISSN2238-9032)

¹ Graduanda em Psicologia. Cesuca. E-mail:

² Psicóloga, graduada pelo Cesuca

³ Psicóloga, Doutora em Psicologia Social, Professora do curso de Psicologia do Cesuca. E-mail:
loiva.leite@cesuca.edu.br

Group therapeutic practices are very successful in participating, sharing and exchanging information on life issues and solidarity among women. The results demonstrated the positive impact of the therapeutic group with the Participants developing meaningful bonds and reflecting on their relationships and ways of living. The group enabled individual transformations, promoting a broader and more accessible view of psychology, both for the participants and for the therapists. This study highlights the importance of the psychologist's performance in therapeutic groups, highlighting the potential of these spaces for the elaboration of pain and suffering, strengthening of self-esteem and construction of healthy bonds. This approach challenges stereotypes and contributes to a more inclusive psychological practice.

Keywords: Women's group. Psychology. Experience report.

INTRODUÇÃO

As práticas terapêuticas grupais apresentam grande êxito na participação, compartilhamento e troca de informações sobre questões da vida e estimula a solidariedade. A maior parte dos grupos terapêuticos formados na Estratégia de Saúde da Família (ESF), na Atenção Básica (AB), são caracterizados por demandas específicas em saúde (tabagismo, hipertensão, diabetes etc.) ou para a obtenção de melhoria da educação em saúde, baseada no compartilhamento do saber profissional. Os Grupos de Mulheres compõem uma das ações desenvolvidas na AB. Este espaço terapêutico caracteriza-se por uma outra possibilidade de encontro e diálogo com as participantes, através de uma prática profissional pautada pela escuta e acolhimento por parte das estagiárias de psicologia. É preciso ressaltar que o atendimento em grupo aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) é preconizado pelo Ministério da Saúde (MARTINS; MORAES, 2019). Nesse sentido, os grupos realizados na comunidade em que as mulheres vivem favorecem a compreensão da cultura local, os dilemas e desafios de um cotidiano permeado por dificuldades inerentes a condição feminina e, ao mesmo tempo, a busca por mudanças, por maior satisfação pessoal e, conseqüentemente, pelo cuidado em saúde mental.

Tonin e Barbosa (2018, p. 63) apontam que a AB proporciona inúmeras possibilidades para realizar o cuidado em saúde mental, pois “as ações desenvolvidas em um território geograficamente conhecido, possibilitam aos profissionais que se aproximem da história de vida das pessoas, de seus vínculos com a comunidade onde moram, bem como com outros elementos dos seus contextos de vida”. O cuidado realizado no território de pertencimento das pessoas produz “saberes e fazeres criativos, singulares, tecidos com fios diferentes” e diversos, de vivências reais que falam do sofrimento, da dor, do corpo, da angústia, da vida como ela é atravessada pelas múltiplas dimensões do existir (YASUI et al., 2018, p. 176-77).

O cuidado efetivado através dos grupos terapêuticos permite a participação e integração das pessoas que ali se encontram para compartilhar suas vivências e sofrimentos, oportunizando que possam verbalizar livremente seus pensamentos e emoções (BECHELLI; SANTOS, 2005). Acolher as demandas dos participantes favorece o vínculo entre os integrantes, pois o grupo é agente de mudanças seja no âmbito individual, seja no coletivo, visto que o vínculo estabelecido e a interação entre os membros transformam a realidade (Pichon-Rivière, 2009). Na configuração grupal o terapeuta situa-se ao lado e no meio dos participantes, ou seja, na roda em que a palavra circula e o direcionamento é para todos, assim como todos escutam, são escutados e colaboram nesse processo terapêutico que objetiva mudanças e resoluções de sofrimentos. O terapeuta assume o lugar de facilitador, ajustando as intervenções de acordo com as respostas e maturidade do grupo (BECHELLI; SANTOS, 2005).

No Grupo de Mulheres realizado na AB, os temas eram propostos pelas próprias participantes. As intervenções da psicologia visavam proporcionar a cada uma delas oportunidade de reflexão e novas possibilidades de enfrentamento das dificuldades que vivenciavam no cotidiano de suas vidas. Cada integrante era acolhida em sua demanda individual, sem julgamentos de valores, crenças e ideologias, cabendo à psicóloga tratá-la de forma empática, validando a temática e vinculando o conteúdo ao grupo, a fim de envolvê-lo na reflexão sobre o assunto abordado. O resultado deste trabalho tinha por objetivo o aumento da qualidade de vida, aprendizagem e a melhora dos relacionamentos das mulheres (MARTINS; MORAES, 2019).

A experiência psicoterapêutica de um Grupo de Mulheres demonstra que mesmo quando as participantes apresentam uma demanda específica em comum, os encontros tangenciam muitas outras temáticas, pois os atravessamentos se entrelaçam e trazem à tona sua intersecção, conforme apontado em artigo publicado em 2021, por Silva et al. A experiência descrita neste artigo aponta o apoio e a ajuda mútua que emergem entre as integrantes. Os relatos, que inicialmente eram vagos e traziam poucas informações, gradativamente ganharam forma e foram sendo aprofundados, fortalecendo os vínculos enquanto os mecanismos de defesa eram abandonados (SILVA et al, 2021).

Nesse contexto, através da abordagem qualitativa descritiva, este trabalho visa apresentar a experiência de estágio profissional em psicologia comunitária, com foco na atuação em grupos terapêuticos com mulheres. O estágio ocorreu no Serviço-Escola de Psicologia de uma instituição de Ensino Superior, visando melhorar a qualidade de vida das mulheres atendidas pelo Sistema Único de Saúde, por meio da prática de grupo. As mulheres assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o sigilo das mesmas foi preservado.

Grupo de Mulheres e suas potencialidades

O grupo iniciou em outubro de 2022, por iniciativa das estagiárias do Núcleo Comunitário do Serviço-Escola de Psicologia do CESUCA. Os encontros do grupo ocorriam quinzenalmente, com duração de 1h e 30min e, ao longo do estágio, novas participantes foram se integrando. Por tratar-se de um grupo aberto, sem limite de participantes ou restrição de idade (todas deveriam ter mais de 18 anos), diversos encaminhamentos foram sendo feitos pela ESF. Desta forma, iniciou-se o semestre com quatro integrantes (do semestre anterior) e, ao término do segundo semestre 2023 o grupo contava com nove mulheres, com idades entre 29 e 74 anos. Todas muito vinculadas ao grupo.

Os atendimentos foram conduzidos por uma aluna do Estágio Profissional e outra do Estágio Básico II, como co-terapeuta. Elas iniciavam as sessões desejando as boas-vindas às participantes, ressaltando que aquele era um momento dedicado a elas, de autocuidado, reflexão, acolhimento e não julgamento. Eram reforçados os combinados sobre o sigilo que deveria proteger as falas do grupo, a atenção de todas durante a fala de cada uma e a liberdade que elas poderiam desfrutar para compartilhar com o grupo aquilo que era relevante para elas naquele momento.

Ao observar a dinâmica estabelecida no Grupo de Mulheres, foi possível constatar que a temática da infância era recorrente em todos os encontros. As falas em associação livre, mesmo que inicialmente retratando situações do presente, invariavelmente eram remetidas ao passado em algum momento, especialmente à infância. Estas narrativas despertavam lembranças de situações traumáticas e dolorosas, que vinham carregadas de emoção, mobilizando todas as participantes. As mulheres traziam consigo suas dores e sofrimentos nunca falados ou tratados, pois a condição de cuidadoras, imposta pela cultura, não permitia o próprio autocuidado, levando-as à olhar para os outros e ficando em segundo plano. O “sofrimento não pertence somente à dimensão intrapsíquica”, mas também está condicionado ao

contexto em que as pessoas vivem (GONÇALVES; PORTUGAL, 2016, p. 567).

Herdamos dos padrões burgueses europeus o modelo de família em que a mulher tinha um lugar reservado para a reprodução, o cuidado para com os filhos e a organização do lar, sendo hierarquicamente submissa ao controle do marido (REIS, 2012). O marido, por sua vez, detentor da racionalidade, era o responsável pela subsistência familiar e com plena liberdade de decisão sobre a mulher e seus filhos. Estabeleceu-se uma dicotomia significativa que ainda hoje constatamos em muitas relações conjugais, a mulher segue nesse lugar de dependente e responsável pelo cuidado da família e o homem é o provedor. Com isso, a dicotomia também reforça o lugar feminino associado à emoção e a razão está vinculada ao papel masculino. Portanto, as mulheres socialmente herdaram o lugar do silenciamento de seus sentimentos e conflitos, reforçando o imaginário social de que não precisam de cuidado, mas cuidam dos que delas precisam. Pombo-de Barros e Jorge (2009) referem que o papel constitutivo da identidade de gênero das mulheres, em sua organização subjetiva, pode produzir sofrimentos e sintomas psicossomáticos como insônia, angústia, medo, dores corporais diversas, justamente pelo silenciamento das suas diversas formas de sofrer. No grupo, acompanhado pelas estagiárias, foi possível voltar no tempo e revisitar os sofrimentos das mulheres.

Ao longo das sessões de grupo as estagiárias faziam intervenções com perguntas ou pontuando algo que as mulheres traziam, sugerindo reflexão ou abordando uma perspectiva diferente sobre os assuntos referidos. As mulheres também intervinham nas falas umas das outras, toda vez que percebiam alguma conexão entre suas vivências e o que estava sendo dito por outra participante. Às vezes a fala vinha em forma de reforço ao que era dito, outras vezes de conselho, ou ainda, em contraponto. Esta troca era muito produtiva, principalmente pelo fato das idades serem distantes umas das outras. As mais idosas traziam experiências do passado que “conversavam” com situações do presente das mais jovens. Eram feitos paralelos entre as vivências, demonstrando as diferenças e semelhanças nas histórias. Bechelli e Santos (2005, p. 251) enfatizam a “importância do terapeuta ouvir atentamente e com sensibilidade cada participante, independentemente da forma de expressão, valor ou superficialidade do assunto”. Ou seja, no Grupo de Mulheres, é importante para a mulher sentir que ao menos a terapeuta está atenta e respeita incondicionalmente o que ela for falar, mesmo que seja algo pessoal, hostil ou desagradável.

Durante alguns encontros emergiam vivências extremamente difíceis, com relatos de violência doméstica, abandono, luto, suicídio de familiares muito próximos, dependência química de pais, marido ou filhos, abusos sexuais, entre outras temáticas. Mas apesar de serem conteúdos difíceis, era evidente o quanto falar sobre aquilo era importante para elas. Externar as dores fazia com que elas conseguissem redimensionar os seus sofrimentos e, muitas vezes, elaborar e acomodar estas lembranças de maneira mais satisfatória, aliviando angústias há muito tempo represadas. Este era, de fato, o objetivo do grupo, proporcionar às mulheres um espaço terapêutico de escuta e acolhimento, onde elas pudessem falar sobre absolutamente tudo o que quisessem, construindo ou fortalecendo o vínculo entre elas, a fim de trabalhar questões como empoderamento, autonomia, autoconhecimento e melhoria da qualidade de vida, vínculos e relacionamentos.

O empoderamento feminino, que abrange luta por equidade, não pode ser compreendido como processo individual, mas sim como conquista coletiva. Uma mulher empoderada consegue empoderar outras mulheres. Trata-se também de um posicionamento político, que fomenta discussões e propõe reflexão sobre situações cotidianas de enfrentamento e desnaturalização de violências e opressões (RIBEIRO, 2018).

Considerações Finais

O estágio proporcionou muitos aprendizados, tanto pessoais quanto na formação em psicologia. Esta experiência trouxe de forma concreta todas as dificuldades que atravessam a vida das mulheres numa sociedade permeada por valores marcadamente machistas. Às mulheres é reservado o papel de cuidadoras, cordatas, obedientes e submissas. Aos homens, à autonomia e liberdade. As mulheres sofrem inúmeras opressões e repressões. O cuidado integral dos filhos, muitas vezes o abandono do parceiro, o julgamento constante da sociedade, o acúmulo de tarefas sem sequer perceber o quanto se sobrecarregam com múltiplas atividades e obrigações. Constatou-se entre as mulheres do grupo a falta de momentos para si mesmas, de autocuidado, pois encontravam-se sempre à disposição da família. Um grupo terapêutico de mulheres é capaz de evidenciar o entrelaçamento de vivências e o quanto há em comum nestas histórias.

Cada encontro com este grupo foi uma lição de aprendizado. Mas a mais significativa foi compreender que somos mais potentes quando nos agrupamos, sem máscaras e sem filtros. Num mundo mediado por redes sociais que vendem beleza, felicidade e perfeição, encontrar um Grupo de Mulheres dispostas a revelar quem são verdadeiramente, quais são suas dores e seus sofrimentos, sem medo de serem julgadas, é como encontrar um oásis no deserto.

REFERÊNCIAS

BECELLI, L. P. C.; SANTOS, M. A. O terapeuta na psicoterapia de grupo. **Rev. Latino-americana Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 249-54, 2005.

GONÇALVES, M. A.; PORTUGAL, F. T. Análise Histórica da Psicologia Social Comunitária no Brasil. **Psicologia & Sociedade**, v. 28, n. 3, p. 562-571, 2016.

MARTINS, A. A.; MORAES, N. M. **Grupo de Mulheres em uma Estratégia Saúde da Família: Sua Origem e 'Consolidação'**. Ed. Escola Cidadã. Contagem/MG, 2019. Disponível em: <<https://www.editoraescolacidada.com.br/2019/08/grupo-de-mulheres-em-uma-estrategia.html>>

PICHON-RIVIÈRE, E. **O processo grupal**. 8. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009. p. 272-286.

POMBO-DE-BARROS, C. F.; JORGE, M. A. S. A dor silenciada: violência de gênero nos dispositivos de saúde. In: MOURÃO, J. C. (org). **Clínica e Política: subjetividade, direitos humanos e invenção de práticas clínicas**. Rio de Janeiro: Abaçar: Grupo Tortura Nunca Mais, 2009.

REIS, J. R. T. Família, emoção e ideologia. In Lane, S. M., Codo, W. (org.). **Psicologia Social: o homem em movimento**. São Paulo: Brasiliense, 2012.

RIBEIRO, D. **Quem Tem Medo do Feminismo Negro?** São Paulo/SP: Ed. Companhia das Letras, 2018.

SILVA, B. D.; MORENO, T. D.; BARCELOS, T. F. Caixa de lembranças: relato de experiência com um Grupo de Mulheres com queixa de depressão em uma clínica escola. **Vínculo - Revista do NESME**, v. 18, n. 1, p. 24-31, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.32467/issn.19982-1492v18nesp.p25-36>>

TONIN, C. F.; BARBOSA, T. M. A interface entre saúde mental e vulnerabilidade social. **Tempus, actas de saúde colet**. Brasília, v. 11, n. 3, p. 50-68, 2018.

YASUI, S.; LUZIO, C. A.; AMARANTE, P. Atenção psicossocial e atenção básica: a vida como ela é no

