

ENTRE VOZES E VIVÊNCIAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO DE MULHERES COMO ESPAÇO DE REFLEXÃO CRÍTICA E CUIDADO EM SAÚDE MENTAL

Grupos de Apoio; Reflexão em Grupo; Saúde da Mulher

Introdução

O gênero é uma categoria construída socialmente, determinando uma divisão de atribuições sociais baseadas no sexo biológico. As mulheres, nesse processo, foram destinadas aos espaços domésticos, realizando atividades relacionadas ao cuidado com o outro. Na sociedade contemporânea, a subjetividade é fabricada a partir de diversos mecanismos silenciosos que elegem performances a partir de um script dado. Zanello (2018), destaca que existem moldes de comportamentos e afetos postos a partir de uma lógica binarista para sustentar desigualdades sociais. A mulher, nessa disparidade entre os gêneros, apresenta sobrecarga psíquica, ocasionando o sofrimento mental. Os grupos aparecem como uma possibilidade de cuidado em saúde mental ao permitir que essas mulheres percebam que esse sofrimento não é individual, mas perpassa por uma construção social de marcadores do gênero. O presente trabalho objetiva relatar a experiência de residentes na mediação de um grupo de mulheres.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência a partir da participação na mediação de um grupo de mulheres em um município do interior do Ceará no período de março a junho de 2026. O Grupo de Mulheres ocorre semanalmente, todas às terças feiras pela manhã, com a participação de aproximadamente 6 à 8 mulheres, com faixas etárias diversas. O grupo teve origem com antigos residentes e permanece sendo realizado por Preceptores e residentes em Saúde da Família. Para a realização dos grupos foram utilizadas as metodologias participativas, que permitem às usuárias tornarem-se protagonistas na construção de um saber sobre sua realidade. Tal metodologia permite o diálogo e a construção coletiva entre as participantes, promovendo autonomia a partir da reflexão crítica e estratégias coletivas no cuidado em saúde mental.

Resultados / Discussão

Os encontros entre as mulheres são realizados de maneira dialógica, com as psicólogas atuando apenas como facilitadoras no processo. A partir de temas relacionados à vivência do ser mulher na sociedade vigente, as participantes expõem seus pensamentos coletivamente e refletem criticamente sobre as suas realidades, gerando identificação das vivências. Ao refletirem coletivamente sobre expectativas sociais, algumas mulheres passaram a questionar padrões anteriormente naturalizados, reconhecendo a influência das construções socioculturais na produção de seu sofrimento psíquico. Dar voz a essas mulheres permite a ressignificação dos sofrimentos e a construção de rede de apoio, pois, em diversos momentos, as próprias participantes ofereceram acolhimento, compartilharam estratégias de enfrentamento e estimularam umas às outras na busca por cuidado. A experiência demonstrou que grupos conduzidos por metodologias participativas possuem elevado potencial para promover saúde mental, fortalecer vínculos comunitários e estimular processos de autonomia e reflexão crítica, reafirmando a importância do trabalho grupal.

Considerações Finais

O Grupo de Mulheres é um espaço de escuta e de acolhimento, pois as usuárias sentem-se seguras para dar voz a vivências e afetos. A elaboração coletiva torna as participantes mais capazes de tomar decisões, estabelecer limites e buscar estratégias para enfrentar dificuldades cotidianas. Nesse contexto, o sofrimento deixou de ser compreendido como uma questão individual e passou a ser analisado em sua dimensão social, possibilitando a ressignificação das vivências e a ampliação das estratégias de enfrentamento.

Referência Bibliográfica

ZANELLO, Valeska. Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação. Curitiba: Appris, 2018. FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.