

## **UM OLHAR SOBRE A CONEXÃO ENTRE EMOÇÕES E O AUTOCUIDADO EM MULHERES NA MEIA IDADE**

Autoras: Emília Schoninger e Mirtes Rosa da Silva

Orientadora: Luthiane Pisoni Godoy

### **RESUMO**

A multiplicidade de papéis cotidianos, somada às exigências sociais, pode gerar sobrecarga emocional e comprometer a saúde mental. Nesse contexto, é essencial criar espaços que favoreçam a escuta de si, a elaboração das vivências e o fortalecimento de recursos internos para enfrentar as demandas diárias. O psicodrama, em especial o jogo psicodramático, mostra-se um recurso eficaz nesse processo. Ao estimular espontaneidade e criatividade, favorece a expressão emocional, a ressignificação de experiências e a construção de novos significados pessoais e relacionais. Essa prática amplia a consciência de si, desenvolve flexibilidade diante das adversidades e fortalece atributos como autonomia, resiliência e confiança. O objetivo deste trabalho foi proporcionar uma vivência psicodramática em ambiente seguro, promovendo contato com conteúdos internos, reorganização subjetiva e ampliação das competências emocionais, caminho de integração entre sentir, pensar e agir, capaz de gerar experiências mais autênticas e transformadoras.

Palavras-chave: Autoconhecimento. Gerenciamento das emoções. Jogo psicodramático. Mulheres na meia idade.

### **1 INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos as mulheres têm assumido múltiplos papéis na sociedade, acumulando responsabilidades profissionais, maternas e domésticas (Steiner, 2005), o que pode levar a sobrecarga e problemas como depressão, ansiedade e insônia. Para lidar com essa pressão, o gerenciamento emocional e o autocuidado são essenciais, e práticas como exercícios físicos, meditação e apoio social ou profissional ajudam a desenvolver resiliência e a reduzir o estresse. Adotar essas estratégias pode diminuir o risco de transtornos como depressão e ansiedade, promovendo equilíbrio mental e bem-estar.

O público-alvo desta intervenção foi composto por mulheres atendidas semanalmente no Núcleo de Apoio à Atenção Básica (NAAB), encaminhadas pela Unidade Básica de Saúde (UBS) com diagnóstico de ansiedade. As participantes são residentes de uma cidade localizada no noroeste do Estado do Rio Grande do Sul e, além de participarem de atividades de artesanato, também recebem acompanhamento psicológico em alguns encontros, proporcionando suporte emocional e terapêutico ao longo do processo.

Quando falamos em autoconhecimento e gerenciamento das emoções, com um olhar voltado para um jogo psicodramático direcionado para mulheres diagnosticadas com ansiedade, identifica-se a necessidade em oferecer ferramentas que auxiliem no enfrentamento dos desafios pessoais e sociais de maneira mais consciente e equilibrada. Essa abordagem é essencial para promover o bem-estar emocional e capacitar as participantes a lidarem melhor com suas experiências e emoções no dia a dia.

A sobrecarga emocional decorrente de múltiplos papéis e pressões sociais pode prejudicar a saúde mental, tornando essencial criar um espaço de reflexão e

auto compreensão. Ao promover o desenvolvimento da inteligência emocional, o jogo psicodramático fortalece a autoestima, autoconfiança e resiliência, ajudando as participantes a enfrentarem adversidades com mais equilíbrio e empoderamento.

O objetivo deste trabalho foi proporcionar, através do jogo psicodramático, um momento de consciência das emoções, levando as participantes à reflexão, autoconhecimento e gerenciamento das emoções, criando um espaço seguro e estruturado para que possam explorar suas experiências, emoções e percepções de forma leve.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Os grupos realizados na comunidade em que as mulheres participam promovem uma melhor compreensão da cultura local e dos desafios diários relacionados à condição feminina, ao mesmo tempo que incentivam a busca por mudanças, maior bem-estar pessoal e cuidado com a saúde mental (Carvalho, Paveglio, Leite 2024). Acolher as demandas dos participantes fortalece os vínculos entre os integrantes, tornando o grupo um agente de transformação, tanto no nível individual quanto no coletivo, pois a conexão estabelecida e a interação entre os membros contribuem para a transformação da realidade (Pichon-Rivière, 2009).

O gerenciamento das emoções e autoconhecimento aumentam nas pessoas a autoconfiança para lidar com situações difíceis e complicadas. Além de ser um grande aliado para poder avaliar e refletir sobre a melhor forma de reagir às atividades do dia a dia, seguir algumas estratégias para gerenciar as emoções são essenciais para diminuir estresse, ansiedade e melhorar sua relação com as demais (Okleina, 2021).

De acordo com Monteiro (1994) o jogo psicodramático surge da necessidade de uma terapia em um baixo nível de tensão, em uma situação preservada, onde o indivíduo não trabalha diretamente o seu conflito, a partir dos jogos psicodramáticos se estabelece um ambiente seguro, no qual o grupo se sente a vontade de expressar seus conflitos internos, promovendo maior autonomia emocional sem ter que trabalhar diretamente com seus conflitos. Esse processo contribui significativamente para o gerenciamento das emoções, permitindo que os indivíduos lidem com suas dificuldades de maneira mais consciente e equilibrada.

Sendo assim, ao tratarmos sobre o empoderamento, uma mulher empoderada terá a capacidade de empoderar outras. Esse processo também representa um posicionamento político, que incentiva debates e promove a reflexão sobre situações cotidianas de enfrentamento, além de desafiar a naturalização de violências e opressões (Ribeiro, 2018).

Segundo Carvalho *et al.* (2024) o mais significativo foi perceber que o indivíduo é mais forte quando se une, sem máscaras ou filtros, pois em um mundo dominado por redes sociais que promovem uma imagem de beleza, felicidade e perfeição, encontrar um grupo de mulheres dispostas a mostrar quem realmente são, compartilhando suas dores e sofrimentos sem medo de julgamento, é como descobrir um oásis no deserto.

## **3 METODOLOGIA**

A presente investigação insere-se no campo da pesquisa qualitativa, uma vez que busca compreender fenômenos em sua complexidade, valorizando aspectos subjetivos e interpretativos. Adotou-se a pesquisa-ação como delineamento metodológico, por possibilitar a articulação entre teoria e prática, bem como a construção de conhecimento a partir da participação ativa no processo investigativo. Para a coleta de dados, foram utilizadas referências bibliográficas que sustentam a fundamentação teórica, configurando também o estudo como de caráter exploratório, ao permitir o aprofundamento em um tema ainda em desenvolvimento. A análise das informações será realizada mediante observação, escuta e registro da fala, recursos que favorecem a interpretação crítica e a compreensão integral das experiências dos sujeitos envolvidos.

Essa atividade de intervenção foi desenvolvida em um grupo com nove participantes, mulheres, com idades entre 50 a 70 anos, que se encontram semanalmente no Núcleo de Apoio à Atenção Básica, em uma cidade do noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

No dia da aplicação do jogo, iniciamos o encontro com conversas interativas para apresentar as emoções básicas e discutir como elas se manifestam em nosso cotidiano. Enfatizamos que, em vez de tentar evitar esses sentimentos, é fundamental aprendermos com eles e desenvolver habilidades para gerenciá-los de maneira eficaz. Ao finalizar esta etapa, utilizamos de dois jogos psicodramáticos para nos auxiliar na coleta de dados e interpretação do grupo de modo a agregar na compreensão do tema abordado.

Os jogos escolhidos foram a Exposição de Arte e o Bazar das Emoções apresentado por Ronaldo Yudi K. Yozo em seu livro “100 jogos para grupos” (1996). O primeiro jogo iniciou com almofadas pequenas de cor escura sobre a mesa, a fim de simbolizar sentimentos negativos como: tristeza, ansiedade, depressão, cansaço, esgotamento, entre outros. Cada participante escolheu uma almofada, então, foi sugerido que nomeasse a almofada com o sentimento desagradável que mais representasse seu estado emocional nos últimos dias. Em seguida conversamos sobre o que esse sentimento representa, causa ou limita no seu dia a dia.

O segundo jogo, Bazar das Emoções, consistiu em trocar almofadas escuras, que simbolizavam emoções indesejáveis, por almofadas claras e perfumadas, representando sentimentos positivos. A atividade foi concluída com um momento de compartilhamento e reflexão sobre as experiências vividas.

#### **4 APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

A partir da intervenção, foi possível vivenciar a aplicação e desenvolvimento dos jogos psicodramáticos, bem como possibilitar às participantes um momento importante para o desenvolvimento de sua saúde emocional. Mori et al. (2006) ressaltam que as políticas públicas de saúde ainda não levam plenamente em consideração as particularidades da saúde da mulher de meia-idade, especialmente diante das profundas transformações desencadeadas pela menopausa e pelo inevitável processo de envelhecimento. Por esses motivos, destaca-se a importância de que essas mulheres estejam inseridas em grupos, onde possam cuidar e ser cuidadas mutuamente. As participantes relataram satisfação em integrar o grupo e expressaram o desejo de encontros mais frequentes, destacando o acolhimento e o bem-estar proporcionados pelo NAAB.

Nesse contexto de bem-estar, ressaltamos a emoção como um fenômeno que envolve sentimentos e pensamentos, influenciando também estados psicológicos e biológicos. Elas funcionam como impulsos que nos motivam a agir e enfrentar situações, sendo moldadas pelas experiências e pela cultura (Goleman, 2001). Com o grupo, evidenciou-se a relevância de trabalhar as emoções por meio do jogo psicodramático, que ofereceu a oportunidade de vivenciá-las e refletir sobre quando e como desejam senti-las.

Em uma sessão psicodramática, que envolve Aquecimento, Dramatização e Compartilhamento, destaca-se a importância desta última etapa, pois é nela que os participantes se distanciam emocionalmente das vivências para refletir sobre o que foi compartilhado e relacionar essas experiências à sua vida cotidiana, favorecendo o crescimento pessoal (Baptista, 2019). De acordo com Moreno (1993), o compartilhamento é um momento terapêutico essencial, no qual o indivíduo encontra possibilidades de ressignificação e fortalecimento dos vínculos grupais.

Após a psicoeducação e o jogo psicodramático, realizamos um momento de compartilhar, no qual sugerimos que as participantes se sentissem à vontade para expressar seus sentimentos em relação ao encontro sobre emoções e autoconhecimento. Nesse momento, as participantes manifestaram grande entusiasmo com a experiência vivida. Uma delas ressaltou que nunca havia participado de uma "aula assim" e afirmou que foi uma vivência extremamente enriquecedora. Segundo Moreno (1980), o compartilhar constitui uma etapa essencial do psicodrama, permitindo que os participantes externalizem suas emoções, reflitam sobre a experiência vivida e promovam integração e autoconhecimento.

Outra participante relatou que, embora já tivesse vivido momentos semelhantes, nenhum permitiu trocar ativamente suas emoções. Ao realizar o gesto simbólico da troca, experimentou sentimentos de leveza, alívio e liberdade. Durante a troca das almofadas, todas se expressaram intensamente, demonstrando entusiasmo ao apertar e abraçar aquelas que simbolizavam as emoções desejadas. Tal vivência dialoga com Goleman (1995), ao afirmar que "a autoconsciência emocional é a pedra angular da inteligência emocional: a capacidade de reconhecer um sentimento no momento em que ele ocorre", evidenciando como a experiência possibilitou não apenas sentir, mas também reconhecer e ressignificar as próprias emoções.

Batista *et al.* (2023) destacam a importância da expressão verbal, o que também foi observado no grupo de mulheres do NAAB. Durante a atividade, elas refletiram sobre suas experiências, compartilharam sentimentos e apontaram aprendizados para a vida pessoal. O espaço favoreceu vínculos, revelou a necessidade de falar e expressar emoções e despertou o desejo por novos encontros.

Os resultados desta intervenção por meio de jogos psicodramáticos indicam avanços significativos no fortalecimento da autoestima, no reconhecimento e na expressão das emoções, além de favorecerem o autoconhecimento e a construção de vínculos de apoio mútuo entre as participantes, proporcionando bem-estar emocional e maior resiliência diante das demandas cotidianas.

## **5 CONCLUSÃO**

Em síntese, a sobrecarga enfrentada pelas mulheres devido aos múltiplos papéis sociais evidencia a necessidade de intervenções que favoreçam o autoconhecimento e o gerenciamento das emoções. O jogo psicodramático ofereceu um espaço seguro de reflexão e expressão, mostrando-se eficaz no enfrentamento da ansiedade e de outras dificuldades. Ao fortalecer a autoestima e a resiliência, as participantes tornam-se mais preparadas para lidar com as adversidades cotidianas com equilíbrio e empoderamento. Vivências como essas, adaptadas às demandas das mulheres, incentivam práticas voltadas ao bem-estar e ao desenvolvimento emocional, ao mesmo tempo que enriquecem a formação profissional.

Assim, o trabalho atingiu seu objetivo ao demonstrar que a experiência, em um ambiente de respeito e livre de julgamentos, promove resultados positivos no desenvolvimento espontâneo. Torna-se, portanto, essencial seguir investindo em jogos psicodramáticos que valorizem o autoconhecimento e o bem-estar emocional, possibilitando enfrentar os desafios diários de forma mais consciente e saudável.

## **6 REFERÊNCIAS**

BAPTISTA, T. T. **Jogos psicodramáticos no processo de ensino-aprendizagem.** (2019) Revista Brasileira de Psicodrama, v. 27, n. 1, p. 20-28

BATISTA, J. P., et al. (2023). **Psicoeducação das emoções na terceira idade: um relato de experiência com idosos na Atenção Primária.** Revista Portal: Saúde e Sociedade, 8(unico).

CARVALHO, D. P.; PAVEGLIO, T.; LEITE, L. (2024) **Grupo de Mulheres e suas potencialidades: Um relato de experiência.** CIPPUS-REVISTA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, v. 12, n. 1.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional.** 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

MORENO, J. L. **Fundamentos do Psicodrama.** São Paulo: Summus, 1993.

MORENO, J. L. (1980). **O psicodrama.** São Paulo: Editora Martins Fontes.

MONTEIRO, R. F.(1994) **Jogos dramáticos.** 3ª edição, Editora Ágora, São Paulo.

MORI, M. E., COELHO, V. L. D., ESTRELLA, R. D. C. N. (2006). **Sistema Único de Saúde e políticas públicas: atendimento psicológico à mulher na menopausa no Distrito Federal, Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, 22, 1825-1833.

OKLEINA. **O que é gestão de emoções e como aplicá-la no dia a dia.** (2021). Disponível em: <https://posdigital.pucpr.br/blog/gestao-das-emocoes>. Acesso em 9 de out. de 2024.

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

STEINER M.. **Women's mental health: what don't we know?**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 27, p. s41–s42, out. 2005.

YOZO, R. Y. K.. **100 Jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas.** 18. ed. Rio de Janeiro: Agora, 1996. 191 p.