

INTERVENÇÃO EM GRUPO DE MÃES SOBRE DESAFIOS DA MATERNIDADE

ODS 3

Vívian Teixeira Fernandes (Anhanguera)
Stefania Aparecida Ferreira Meireles (Anhanguera)
Andressa Aparecida Alves da Silva (Anhanguera)
Angelica Mostardi Gregório Poletto (Anhanguera)
Mariana Helloá de Oliveira Gomes (Anhanguera/ Universidade de Taubaté)

A intervenção grupal "Desafios da Maternidade" tem como objetivo criar um espaço seguro e acolhedor para que mães compartilhem experiências, desafios e emoções relacionados à maternidade. O grupo busca promover apoio mútuo, fortalecer vínculos entre as participantes e fornecer informações que auxiliem no bem-estar emocional, além de construir estratégias para lidar com as demandas diárias da criação dos filhos. Por meio de diálogos reflexivos, dinâmicas e trocas de vivências, pretende-se ampliar a compreensão sobre as dificuldades e expectativas da maternidade, incentivando práticas de autocuidado e cuidado saudável com os filhos. Um dos objetivos centrais é fortalecer a rede de apoio entre as participantes, reduzindo sentimentos de solidão e sobrecarga materna. A intervenção utiliza dinâmicas de grupo e rodas de conversa, fundamentadas em princípios da psicologia social e do trabalho em grupos de apoio. A metodologia inclui acolhimento inicial, dinâmicas de quebra-gelo, discussões sobre temas como desafios da maternidade e autocuidado, práticas reflexivas e exercícios simples de relaxamento. O encerramento contempla um momento de feedback e reflexão, permitindo que cada participante compartilhe sua experiência e percepções, consolidando a construção coletiva do aprendizado e do suporte emocional. A roda de conversa pode ser compreendida à luz do existencialismo de Jean-Paul Sartre, que destaca a liberdade radical do ser humano e a responsabilidade de suas escolhas. Para Sartre, o indivíduo está "condenado a ser livre", devendo assumir as consequências de suas ações e decisões. No contexto grupal, cada participante escolhe entre se expressar ou permanecer em silêncio, sendo ambas atitudes carregadas de significado ético e existencial. Ao assumir sua fala, ouvir ativamente ou silenciar, o indivíduo manifesta-se como agente de transformação pessoal e coletiva, reconhecendo sua liberdade na construção conjunta de sentidos. No diálogo com o grupo, o sujeito se percebe sob o olhar do outro, que observa, interpreta e julga suas ações, promovendo tanto desconforto quanto oportunidade de autenticidade. Ao assumir sua fala com consciência, a participante rompe com a má-fé que é a tentativa de negar a própria liberdade e esconder-se em papéis sociais ou justificativas. Nesse sentido, a roda de conversa funciona como um exercício de superação da má-fé, incentivando o encontro autêntico entre sujeitos e o reconhecimento do outro como ser livre. Assim, a intervenção se configura como uma prática que promove a vivência

da liberdade responsável, a escuta sensível e o fortalecimento das relações interpessoais. A troca de experiências, o compartilhamento de emoções e a reflexão conjunta permitem que as mães se reconheçam como protagonistas de suas próprias trajetórias e agentes ativos na construção de significados para suas vidas e para a maternidade. Ao mesmo tempo, o grupo contribui para a formação de uma rede de apoio emocional sólida, proporcionando acolhimento, solidariedade e redução da sensação de isolamento. Conclui-se que, dessa forma, a roda de conversa transforma-se em um espaço existencial significativo, no qual cada participante se constitui na relação com os outros, afirmando-se como presença consciente e transformadora no coletivo.

Palavras-chave: psicologia social; existencialismo; liberdade; responsabilidade; maternidade.