
FIOS DA ALMA: PSICODRAMA COM MULHERES QUE TECEM CAMINHOS

RESUMO

Este relatório apresenta uma intervenção psicodramática realizada com um grupo de mulheres de um bairro em uma comunidade de vulnerabilidade, em uma cidade do noroeste do Rio Grande do Sul, que se reúnem semanalmente para a prática do crochê. A atividade foi conduzida com base em uma abordagem qualitativa e interventiva, respeitando o contexto e o ritmo do grupo, e teve como objetivo estimular a espontaneidade, a escuta ativa e o fortalecimento dos vínculos afetivos. Para isso, foram aplicadas duas técnicas psicodramáticas descritas no livro 100 Jogos para Grupos, de Ronaldo Yudi K. Yozo. A primeira promoveu a troca de papéis simbólica entre as participantes, enquanto a segunda estimulou o reconhecimento de características individuais de forma lúdica e coletiva. As técnicas foram adaptadas conforme a receptividade do grupo, sempre priorizando o acolhimento e o bem-estar. Os resultados apontam que o psicodrama, aliado a um ambiente de confiança e expressão criativa, contribui significativamente para o fortalecimento das relações e o cuidado coletivo. Assim, o crochê foi ressignificado como ferramenta de escuta e vínculo, apresentando o psicodrama como um recurso acessível e transformador no contexto comunitário.

Palavras-chave: Psicodrama. Espontaneidade. Expressão Criativa. Convivência Comunitária. Vínculos Afetivos.

1 INTRODUÇÃO

No contexto de uma proposta de intervenção psicodramática, foi realizada uma visita a um grupo de mulheres que se reúnem todas as segundas-feiras em um salão do bairro de uma cidade noroeste do RS, para praticar crochê. Esses encontros funcionam como um espaço de convivência e expressão criativa entre as participantes, como um momento de leveza. Durante um desses encontros, que são sempre acompanhados por duas agentes de saúde, foram aplicadas duas técnicas psicodramáticas selecionadas do livro 100 Jogos para grupos: Uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas de Ronaldo Yudi K. Yozo, com o objetivo de estimular a espontaneidade dessas mulheres. No primeiro momento, iniciou-se com um aquecimento, as participantes formaram duplas e, por meio de conversas, aprofundaram o conhecimento uma da outra. Em seguida, cada uma assumia o papel da outra e fazia sua apresentação ao grupo, para fortalecer os vínculos afetivos e ampliar o espaço simbólico de expressão pessoal e coletiva dentro do grupo. Na segunda etapa, no jogo aplicado em si, foi pedido que cada participante escrevesse duas qualidades e duas manias no material em que foi fornecido, na sequência, foi recolhido as escritas, misturado e sorteado aleatoriamente entre as participantes, cada pessoa, por meio de mímica, representava o que havia lido, enquanto as demais tentavam adivinhar quem estava sendo encenado.

A prática foi desenvolvida dentro de uma perspectiva que valoriza os laços comunitários como ferramentas de cuidado e transformação social. Nesse sentido, o estudo tem como temática central as abordagens psicodramáticas, destacando o crochê não apenas como uma atividade manual, mas como um meio de encontro, escuta e troca entre mulheres. Com isso, o principal objetivo da intervenção foi promover uma experiência envolvente e reflexiva que busca incentivar o autoconhecimento, a escuta ativa e vínculo do grupo, a partir da aplicação da técnica psicodramática escolhida e adaptada ao contexto das participantes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O psicodrama, criado por Jacob Levy Moreno, é uma abordagem psicoterapêutica que utiliza a dramatização como método para promover o autoconhecimento, a expressão de sentimentos e a transformação de relações interpessoais. Baseia-se na ação como forma de explorar conflitos internos e sociais, utilizando um espaço simbólico em que os participantes podem representar papéis, conflitos e vivências de maneira espontânea e criativa. Sendo assim, o objetivo central do psicodrama é desenvolver a espontaneidade e a criatividade dos indivíduos, incentivando e fortalecendo o surgimento de novas respostas diante de situações da vida. (SOUSA,2022)

Dentro da estrutura psicodramática, existem três etapas que compõem a prática: o aquecimento, a dramatização e o compartilhamento. O aquecimento é necessário para preparar os participantes para a experiência que será vivida, possibilitando a criação de um ambiente que propicie a confiança e engajamento entre os integrantes. Na sequência, a dramatização é o momento em que se explora as cenas, sentimentos e papéis, permitindo a expressão ativa das emoções e situações vivenciadas, dando espaço à espontaneidade. Por fim, o compartilhamento consolida o processo por meio da escuta e reflexão coletiva, a fim de fortalecer os vínculos entre os integrantes, no contexto grupal. (SOUSA, 2022)

Nesse sentido, o Psicodrama oferece a possibilidade de reviver de forma espontânea situações cotidianas ou experiências significativas do passado, ao permitir que os papéis assumidos sejam reinterpretados e reconstruídos. Esse método cria um espaço protegido no qual emoções podem ser integradas e a autonomia pessoal fortalecida. Nesse processo, ocorrem transformações subjetivas que impactam diretamente a forma como o indivíduo se relaciona consigo mesmo, com os outros e com o coletivo. Mais do que uma técnica terapêutica, o psicodrama se apresenta como uma vivência potente e existencialmente renovadora. (KHOURI, 2021)

3 METODOLOGIA

A intervenção do trabalho foi realizada com um grupo de mulheres que se reúnem semanalmente no salão comunitário do bairro Cohab, em Horizontina, para a prática do crochê, atividade que funciona como espaço de convivência e expressão criativa. Nesse sentido, a metodologia adotada foi qualitativa e interventiva, respeitando o contexto e o ritmo do grupo. As atividades foram conduzidas em ambiente acolhedor, dando importância na escuta ativa, na leveza e no fortalecimento do vínculo coletivo.

Com a proposta da intervenção, utilizou-se duas técnicas psicodramáticas contidas no livro 100 Jogos para Grupos, de Ronaldo Yudi K. Yozo, com o objetivo de fortalecer vínculos afetivos e estimular a espontaneidade. Na primeira técnica, as participantes formaram duplas para conversar e, em seguida, representaram a colega para o grupo, promovendo empatia e aproximação simbólica. A segunda técnica envolveu o preenchimento de papéis com duas qualidades e duas manias, sorteados e lidos em voz alta, conforme escolha do grupo. Essa adaptação respeitou os limites das participantes e manteve o foco no reconhecimento de suas características individuais. Sendo assim, a metodologia demonstrou o potencial do psicodrama como ferramenta de fácil aplicação e com grande impacto na promoção da saúde emocional e da convivência coletiva.

4 APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Dentro da proposta da intervenção psicodramática realizada no grupo de mulheres em uma comunidade de vulnerabilidade, o crochê foi reconhecido não apenas como atividade manual, mas como uma ferramenta de conexão, expressão e cuidado entre as participantes. Esses encontros semanais já funcionam como um espaço de convivência e interação social, o que ajudou com a aplicação de técnicas psicodramáticas voltadas ao fortalecimento de vínculos.

O aquecimento foi realizado em duplas, nas quais as participantes aprofundaram conhecimento sobre cada uma por meio da conversa. Em seguida, cada mulher assumiu como representação o perspectiva da outra, mostrando ao grupo o que havia descoberto sobre sua dupla. Durante essa prática surgiram sentimentos de estranheza, por assumir o papel da colega, mas também conforto e tranquilidade, onde puderam falar sobre a pessoa que já conheciam, porém não de forma aprofundada. Essa dinâmica teve como objetivo incentivar a capacidade de se colocar no lugar do outro, melhorar o entendimento entre as pessoas e fortalecer o sentimento de união no grupo.

Na segunda técnica, as participantes escreveram duas qualidades e duas manias em um papel. Após o sorteio aleatório dos papéis, cada mulher deveria, por meio de mímica, representar os traços lidos, enquanto as demais tentavam identificar quem estava sendo encenada, entretanto, ficaram receosas ao fazer a mímica, então optaram por apenas dizer em voz alta o que estava escrito nos papéis, o desejo do grupo foi respeitado, visto que, não iria interferir nos resultados. Esse jogo favoreceu o reconhecimento de características individuais dentro do coletivo, promovendo o riso, a espontaneidade e o acolhimento, ao mesmo tempo que ajudou a fortalecer o sentimento de união e afeto entre as integrantes do grupo.

A escolha dessas técnicas foi fundamentada na perspectiva que possuem técnicas para estimular a espontaneidade, promover interações significativas e facilitar a expressão significativa de elementos pessoais em um ambiente seguro e acolhedor. A experiência foi vivenciada de forma leve e participativa, mostrando como o psicodrama ajuda de forma positiva na comunidade. As participantes mostraram-se envolvidas cada vez mais ao longo do tempo, o que reforça a importância de métodos que valorizem a escuta e o afeto como caminhos para o fortalecimento de laços sociais e também promover o bem estar coletivo.

5 CONCLUSÃO

A intervenção psicodramática realizada com o grupo de mulheres evidenciou que práticas fundamentadas na dramatização, quando adaptadas ao contexto sociocultural, são capazes de promover espontaneidade, empatia e fortalecimento dos vínculos afetivos. O crochê, ressignificado como um recurso de convivência, mostrou-se um dispositivo potente para a expressão criativa e o cuidado coletivo, ultrapassando seu caráter manual para assumir um papel terapêutico e relacional. A partir dos objetivos propostos e da prática realizada, a intervenção proporcionou uma vivência rica em acolhimento, espontaneidade e fortalecimento de vínculos.

O uso de técnicas aplicadas de forma flexível e respeitosa demonstrou a eficácia do método em estimular a participação espontânea, ao mesmo tempo em que garantiu acolhimento às necessidades e limites das participantes. Permitindo compreender como a dramatização pode ser utilizada não apenas em contextos

clínicos, mas também em espaços comunitários, educativos e sociais, aliando a teoria com a prática. Portanto, o trabalho evidenciou o potencial transformador do psicodrama como estratégia acessível de promoção da saúde emocional e fortalecimento comunitário, reafirmando a importância de espaços que valorizem o cuidado, a expressão e o encontro humano. Promovendo a integração entre conhecimento científico, experiência vivencial e compromisso social, para uma prática profissional humanizada.

6 REFERÊNCIAS

MORENO, Jacob Levy. **O teatro da espontaneidade**. 6. ed. São Paulo: Ágora, 1992. Disponível em: [O Teatro da espontaneidade.indd](#). Acesso em: 01 jun. 2025.

YOZO, Ronaldo Yudi K. **100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas**. 20. ed. São Paulo: Ágora, 1996. Acesso em: 29 jun. 2025.

SOUSA, Júlia Vieira. **Intervenções em psicodrama: uma revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Psicodrama*, v. 30, n. 3, p. 1–10, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psicodrama/a/qZSnnZpDP3YLbBhNTCvsBHP/>. Acesso em: 29 jun. 2025.

KHOURI, Georges Salim. **Realidade suplementar no psicodrama interno: contribuições para o manejo clínico**. *Revista Brasileira de Psicodrama*, v. 32, 2024. Disponível em: <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/657>. Acesso em: 21 jun. 2025.