



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA: CRIANDO REDES DE APOIO ENTRE MULHERES

Derenice Silva Fontoura¹, Ana Paula Oliveira Becker Alvarenga²

¹ Licenciatura em Pedagogia, Psicopedagoga e Acadêmica de Psicologia (UniALFA)

² Mestre em Sociedade e Desenvolvimento e Professora do curso de Psicologia (UniALFA)

RESUMO

Este estudo aborda a experiência de mulheres que sofrem de transtornos de ansiedade e participaram de um projeto de intervenção em saúde mental. A iniciativa consistiu em uma roda de conversa com seis encontros semanais, com duração de uma hora e meia cada, voltados à promoção de reflexões sobre a ansiedade, suas causas, impactos e formas de enfrentamento. O grupo proporcionou um espaço de escuta, acolhimento e troca de vivências, favorecendo o autoconhecimento e o fortalecimento emocional das participantes. Os resultados indicam que ações coletivas e dialógicas podem contribuir significativamente para a redução do sofrimento psíquico e para a construção de estratégias mais saudáveis de enfrentamento da ansiedade entre mulheres.

Palavras-chave: ansiedade; mulheres; roda de conversa; saúde mental.

INTRODUÇÃO

Autores como Costa (2021) argumentam que mulheres tem maior risco de desenvolver o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) ao longo da vida. Isso pode estar relacionado a fatores hormonais reprodutivos, genética e pressão social e as múltiplas jornadas de trabalho recaem sobre os corpos e principalmente sobre a mente feminina e a ansiedade tem se tornado uma presença frequente na vida das mulheres o que vem a se manifestar como um sintoma de uma sociedade que cobra o silêncio, a perfeição e resiliência. “Os transtornos de ansiedade geralmente prejudicam a vida diária dos indivíduos, pois muitos deixam de realizar atividades rotineiras por medo das crises ou sintomas” (Costa et al., 2021).

Além disso, projetos voltados a mulheres como o projeto “Mulheres Auroras”, ter uma rede de apoio é tão importante que o Centro Universitário IESB, por meio da sua Clínica de Psicologia e com a participação de alunos e professores, desenvolve, o projeto desde 2019, criado para ajudar mulheres a vencerem desafios em suas relações amorosas, familiares e profissionais. A iniciativa oferece atendimento psicossocial gratuito e envolve atendimento individual e em grupo com o objetivo de contribuir para o empoderamento feminino, o desenvolvimento pessoal, produção de novas narrativas identitárias, além de motivar o autoconhecimento e o autocuidado. Temáticas como relacionamentos, sobrecarga de papéis e projeto de vida são focadas, explica a professora Miriam Pondaag, coordenadora do projeto. Isso ajuda a democratizar o acesso a saúde mental, oferecendo suporte e acolhimento psicológico a quem encontra-se vulnerável ofertando um espaço seguro e sigiloso para abordar

1

2



questões estruturais e sociais que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade. Pessoas com TAG não tendem a procurar ajuda por causa da ansiedade em si, mas sim devido aos sintomas somáticos como insônia, tensão muscular, dores de cabeça, preocupação.

Sabemos que uma vida saudável e a prática de exercícios físicos ajudam a regular a ansiedade, porém uma questão importante é quais são os limites entre as reações de ansiedade normais e os diagnósticos psiquiátricos? Qual o melhor tratamento para o transtorno de ansiedade, o psicofármaco ou a psicoterapia? É importante que as mulheres conheçam seus limites e compreendam melhor qual caminho oferta mais benefícios quanto ao tratamento (Algullander, 2006). Situações que despertam ansiedade podem ser enfrentadas com intenso sofrimento, e diversas tarefas passam a depender do apoio de outras pessoas para serem realizadas. Por isso, reconhecer esses sinais desde os primeiros estágios é fundamental para possibilitar intervenções mais eficazes, reduzir o sofrimento e prevenir a progressão do transtorno.

Baseado nesta temática, há um tempo atrás, cadeiras em círculos no quintal eram o bom e velho momento para contação de histórias vividas e revividas entre parentes e amigos. Eram assim que as histórias iam sendo passadas de geração em geração e uma maneira saudável de externalizar situações que pudessem gerar ansiedade. Com o passar dos anos e a entrada das tecnologias e a era digital, estes hábitos foram sendo abandonado, Moura e Lima (2014), relatam que as palavras ditas passaram a ser palavras digitadas, mas as boas lembranças das rodas de conversa permanecem.

Foi justamente por reconhecer essa potência que escolhemos a roda de conversa para tratar de um assunto muito importante, a ansiedade através da roda de conversa a qual possibilita reviver momentos do passado e do presente, aquela que nasce do encontro entre histórias, olhares e afetos. Enquanto prática ancestral e pedagógica, rompe com a hierarquia tradicional do saber e valoriza a experiência vivida como fonte legítima de conhecimento. Quando mulheres se reúnem para falar de si, de seus medos, angústias e estratégias de enfrentamento, não apenas constroem redes de apoio, mas também produzem saberes que desafiam o isolamento e a invisibilidade.

Estes encontros tiveram como objetivo promover um espaço seguro e horizontal para que mulheres pudessem refletir, compartilhar e ressignificar suas vivências com a ansiedade. Através da escuta ativa, do diálogo sensível e da troca de experiências, buscamos não apenas compreender os impactos da ansiedade no cotidiano feminino, mas também fortalecer vínculos e construir caminhos coletivos de cuidado e resistência.

Portanto, ao promover rodas de conversa e ações voltadas à saúde mental feminina, contribuimos não apenas para a prevenção e o tratamento da ansiedade, mas também para o fortalecimento da autonomia, da autoestima e da construção de redes de apoio entre mulheres. Essa abordagem sensível e coletiva é essencial para transformar o sofrimento em potência e o silêncio em voz. Ao ser procurada por uma mulher cisheterossexual solicitando ajuda para construção de uma rede de apoio entre mulheres que sofrem de ansiedade, o projeto teve a finalidade de trabalhar com um pequeno grupo de mulheres o acolhimento a quem encontra-se em processo de tratamento e acompanhamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), promovendo acolhimento, escuta e empatia. O grupo foi voltado exclusivo para mulheres com



encontros quinzenais para fortalecimento do diálogo e do vínculo entre elas entendendo que elas não estão sozinhas e criando uma rede de apoio.

A psicoterapia nem sempre é facilmente acessível e pode requerer tratamentos de duração prolongada. Porém o tratamento medicamentoso e psicoterápico pode contribuir de maneiras diferentes no tratamento. A psicoterapia é um espaço só seu, onde você pode falar livremente, entender suas emoções e aprender formas mais saudáveis de lidar com o que sente. Em alguns casos, controlar os sintomas mais intensos da ansiedade não significa que você está “fraca” ou “dependente”, pelo contrário: é uma forma de se cuidar com responsabilidade. Allgulander (2006), aponta que quando paciente recebe o diagnóstico, a preocupação que é típica da ansiedade generalizada resulta em uma capacidade ruim de tomar decisões, relacionamentos disfuncionais, diminuição da performance no trabalho e tendência ao isolamento social e o risco de depressão e abuso de álcool aumentam consideravelmente, dessa forma, o tratamento com psicoterapia e/ou roda de conversa aliviam o sofrimento.

METODOLOGIA

Essa intervenção se deu a partir das rodas de conversa de forma qualitativa, com base na escuta ativa, e na valorização das experiências subjetivas das participantes. Através das rodas de conversa criamos espaços diferenciados a cada encontro como forma de escuta ativa, do diálogo e da construção coletiva de saber, Moura e Lima (2014).

O grupo foi composto por média de seis participantes mulheres, adultas, que participaram de forma voluntária do projeto. Todas as participantes foram informadas no início sobre a construção do contrato de regras básicas que continham as seguintes informações: sigilo dos encontros, responsabilidade com o horário e as datas pré-estabelecidas, o que cada encontro proporcionaria e o respeito para com as falas das colegas sem interrupções e desmerecimentos, ressaltando que cada um sente a sua dor diferente do outro. Todas as participantes foram informadas sobre os objetivos da proposta e aceitaram os termos de participação com base no princípio do consentimento livre e esclarecido.

Foram realizados seis encontros, com frequência semanal e duração aproximada de 1h30min cada. Os encontros ocorreram em ambiente reservado e acolhedor, propício à escuta e ao compartilhamento. Cada encontro teve um tema norteador relacionado à ansiedade e à saúde mental das mulheres. A organização dos encontros foram as seguintes:

1º Encontro – Início do Projeto

Fortalecimento do vínculo através do rapport e da escuta acolhedora. Criação do contrato e das regras: sigilo, horário, respeito, empatia, tema gerador, esperar a vez para falar, sem julgamentos, acolhimento, não interromper o outro. Tema disparador: Como a ansiedade impacta sua vida? Brincadeira do amigo secreto das cores. No final todas descobrem que tem a mesma cor (azul), simbolizando união e amizade. E recebem um Bis branco para adoçar este momento.

MATERIAL: bexiga azul e bis branco.

2º Encontro - Cápsula do tempo



Quebra gelo: Passe a caixa surpresa e peça que cada participante abra a caixa, dentro dela terá um espelho, peça então que descreva as qualidades da pessoa que você vê. Depois, para a construção da Cápsula do tempo, forneça papéis e canetas para que cada participante escreva uma carta para si mesma. A carta pode incluir: Como se sente atualmente em relação a ansiedade; Metas ou desejos para o futuro; Estratégias que você gostaria de adotar para lidar com a ansiedade. Ao término, finalize o encontro com uma roda de afirmações positivas relatando o que faz você se sentir esperançosa ou grata.

MATERIAL: papel e caneta. uma caixa especial para guardar a carta da cápsula. caixa surpresa com espelho. garrafa pet 250ml para guardar a cápsula do tempo.

3º Encontro – Musicalização

Entregue a letra da música “Ansiedade” de Kell Smith impressa. Ouçam a música e acompanhem a letra. Depois façam a reflexão sobre a letra da música. Quais partes lhe chamaram a atenção e por quê? Por fim, cada participante pode sugerir uma música que ajuda a lidar com a ansiedade. Ao final, terão uma playlist coletiva para momentos que consideram difíceis.

MATERIAL: letra da música ansiedade de kell smith.

4º Encontro – Passeio no Lago

Encontro ao ar livre, realizado no lago Aratimbó, para conexão através da natureza. Baseado no livro “Seu balde está cheio” de Don Clifton e Tom Rath, cada participante pode externalizar suas emoções positivas a sua colega que estivera do lado direito e do lado esquerdo na roda de conversa. Cada participante recebeu uma gota de papel para que pudessem escrever algo para alguém especial. Por fim, finalizaram com um delicioso piquenique.

MATERIAL: lanche para piquenique no lago, cadeira de praia, cartolina em formato de gota.

5º Encontro – Diário Personalizado

Cada participante trouxe um caderno e cada uma criou seu diário da gratidão, desenhando e escrevendo nele regularmente. Ao final cada participante que se sentir confortável pode escrever uma mensagem de gratidão no caderno da outra participante. Também tivemos uma caixa surpresa cheia de objetos cada participante teve a oportunidade de expressar sua gratidão de acordo com o objeto escolhido, por exemplo, chave do carro, bíblia, foto da família, carteira de trabalho, macarrão. Ambos os objetos representando a gratidão por algo na vida.

MATERIAL: papel sulfite, caneta, fita crepe, caderno, material para decorar e a caixa com objetos dentro.

6º Encontro – Encerramento do projeto Arterapia

As participantes relataram como foi vivenciar essa experiência durante esses seis encontros. Pontos positivos, pontos negativos, como isso impactou sua vida. Tivemos a abertura da cápsula do tempo. E a finalização do projeto com arteterapia, cada participante trouxe uma camiseta branca, um pincel e uma tinta de tecido e decoraram a camiseta de forma que externalize suas emoções.

MATERIAL: camiseta branca, pincel e tinta de tecido. avaliação impressa do projeto.



DISCUSSÃO DO CASO / RESULTADOS E ANÁLISES

Os artigos estudados abordam os desafios enfrentados por pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), especialmente no que diz respeito à busca por tratamento e à aceitação da farmacoterapia ansiolítica. Muitos pacientes com TAG não procuram ajuda diretamente pela preocupação excessiva, característica central do transtorno, mas sim por sintomas secundários. Os transtornos de ansiedade são altamente prevalentes entre adultos jovens e estão associados a fatores sociais, econômicos e comportamentais. Mulheres apresentaram taxas significativamente maiores de ansiedade. A medicalização excessiva ou a resistência a farmacoterapia ansiolítica, muitas vezes influenciada por estigmas e desinformação, reforça a necessidade de abordagens mais empáticas e educativas por parte dos profissionais de saúde. Esses dados apontam para a urgência de políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental, bem como para a ampliação do acesso à psicoterapia e ao acompanhamento psiquiátrico. O cuidado com a saúde mental deve ser contínuo, acessível e livre de julgamentos, permitindo que cada pessoa encontre seu próprio caminho de equilíbrio e bem-estar.

CONCLUSÃO

Após seis encontros intensos, acolhedores e profundamente humanos, encerramos esta roda de conversa com o coração mais leve e a mente mais consciente. Moura e Lima (2014), aponta que conversar é interagir e ao longo dos encontros, cada participante trouxe sua história, suas dores e sua força e juntas construímos um espaço de escuta, empatia e transformação. A ansiedade deixou de ser um tabu e passou a ser compreendida como parte da experiência humana que pode ser acolhida e tratada. O compartilhamento de vivências mostrou que ninguém está sozinha, e que o apoio mútuo é uma ferramenta poderosa de cura. As estratégias como respiração consciente, autoconhecimento, limites saudáveis e busca por ajuda profissional foram discutidas e valorizadas. O grupo reconheceu a importância de romper com a autocobrança excessiva e cultivar a autocompaixão. Houve maior abertura para falar sobre saúde mental com familiares e amigos após o encontro no lago, onde elas puderam levar uma gotinha com uma mensagem para uma pessoa especial ou enviar um vídeo para que pudessem alcançar o maior número de pessoas. A ansiedade foi compreendida com mais clareza, deixando de ser um peso silencioso para se tornar um tema possível de ser enfrentado com apoio e informação. E o principal é que houve interesse em continuar os encontros, pois o grupo se fortaleceu e criou vínculo de pertencimento, onde cada mulher compartilhou não apenas suas angústias, mas também sua coragem, sua escuta e sua presença. Juntas, construímos um espaço seguro, acolhedor e cheio de significado, isso gerou um desejo coletivo de dar continuidade aos encontros, reconhecendo que o espaço construído é valioso demais para ser encerrado aqui. Este ciclo termina, mas não se encerra, ele se transforma, as mulheres que por ele passaram estão conscientes e mais dispostas a cuidar de si mesmas e uma das outras. Que cada mulher leve consigo a certeza de que sua história importa, sua dor é acolhida, e sua presença é essencial.

Os sentimentos vivenciados, ao longo dos seis encontros, foi o acolhimento humanizado, apoio mútuo, empatia e conscientização que a metodologia roda de conversa nos proporcionou.



REFERÊNCIAS

ALLGULANDER, Christer. **O que nossos pacientes querem e necessitam saber sobre transtorno de ansiedade generalizada?** *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 28, supl. 2, p. S47–S53, 2006.

CLIFTON, Don; RATH, Tom. **Seu balde está cheio? O poder das emoções positivas para ser bem-sucedido no trabalho e na vida.** Tradução de Ana Beatriz Rodrigues. Rio de Janeiro-RJ: Editora Sextante, 2025.

COSTA, Camilla Oleiro da; BRANCO, Jerônimo da Costa; VIEIRA, Igor Soares; SOUZA, Luciano Dias de Mattos; SILVA, Ricardo Azevedo da. **Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 70, n. 2, p. 106–115, 2021.

IESB – Centro Universitário. *Mês da Mulher: Projeto Auroras oferece atendimento psicossocial gratuito e fortalece a saúde mental e o empoderamento feminino.* Publicado em 14 mar. 2022. Disponível em:
<https://www.iesb.br/noticias/mes-da-mulher-projeto-auroras-oferece-atendimento-psicossocial-gratuito-e-fortalece-a-saude-mental-e-o-empoderamento-feminino>.

MOURA, Adriana Ferro; LIMA, Maria Glória. **Roda de Conversa: Um instrumento metodológico possível.** *Revista Temas em Educação*, João Pessoa, v.23, n.1, p. 98-106, jan.-jun. 2014.