

Discentes do curso de Psicologia desenvolvem ação “VOCÊ MERECE SER AMADA POR VOCÊ MESMA”!

- * Aline Andrin Lopes
- * Ana Paula de Miranda Rocha
- * Samara Eugênia da Silva
- ** Dr.^a Ruth Raquel Soares de Farias
- ** Me. Lucas Lima Ribeiro

- * discente do curso de Psicologia FAESPI
- ** docente do curso de Psicologia FAESPI



Nos dias 19 e 22 de novembro e no dia 3 de dezembro de 2022, as discentes Aline Andrin Lopes, Ana Paula de Miranda Rocha e Samara Eugênia da Silva Rodrigues do curso de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior do Piauí-FAESPI estiveram realizando a ação VOCÊ MERECE SER AMADA POR VOCÊ MESMA! com o objetivo de despertar nas mulheres a importância de olhar para si, por meio de conversas sobre autoestima, autocuidado e violência contra a mulher.

Essa ação foi fragmentada em três momentos para que pudesse ser desenvolvida de forma a realmente chamar a atenção das mulheres que participaram, dando espaço para que pudessem escutar e serem escutadas. Assim, o primeiro encontro aconteceu no dia 19 de novembro de 2022, na capela de São Miguel, na comunidade Prainha do Bairro São Pedro, com o grupo de mulheres na faixa etária entre 21 e 68 anos, em uma roda de conversas para tratar do tema AUTOESTIMA: VOCÊ MERECE SER AMADA POR VOCÊ MESMA!

Iniciamos a ação com a dinâmica o “Pote do amor próprio” que continha frases motivacionais relacionadas a autoestima e ao amor próprio. Cada mulher foi convidada a retirar uma frase e lê-la para o grupo, iniciando assim a roda de conversas sobre o tema. Na sequência, após ouvirmos pontos de vista diversos e relatos, as mulheres foram convidadas a se olharem e identificarem em si suas qualidades e potencialidades. Para esse momento, providenciamos um espelho grande e assim, cada mulher pode se olhar e, ao se ver refletida, também refletir sobre o ponto de vista que tem de si mesmas.

Na oportunidade foram enfatizadas a importância de se perceber, respeitar seus limites e particularidades, se cuidar e amar a si como são. Foram incentivadas a buscar compreender que somos imperfeitos, somos seres que erram, e aceitar essa singularidade humana, compreendendo que há possibilidades de mudar e realmente buscar uma mudança, isso é amar-se.

Olhar-se com carinho, amor e respeito é um processo que precisa ser estimulado e

realmente vivenciado diariamente por meio de atitudes que evidenciem esse amor por si. O autocuidado com o corpo favorece a autoestima e pensando nisso, o grupo fez um sorteio de dois brindes - um perfume e um hidratante - além de distribuir para todas as participantes um espelho de bolso e um batom, para que, ressaltando a beleza externa, o amor próprio esteja sendo evidenciado.

Para finalizar a tarde de aprendizagens, foi realizado um brinde com todas as participantes: "UM BRINDE AO AMOR POR NÓS MESMAS!"



No dia 22 de dezembro, as discentes levaram a ação para a sala de aula. As colegas da turma do 10º Bloco de Psicologia da Faculdade de Ensino Superior do Piauí-FAESPI, foram convidadas a abrir o “POTE DO AMOR PRÓPRIO”, retirar uma mensagem, compartilhar com as demais e, a partir dessas mensagens, foram discutidos pontos importantes sobre a autoestima e sobre o amor próprio. Em cada frase, havia também um número que serviria para o sorteio de um brinde, contemplando a colega Tecylane Kalyne do Nascimento Viana, com uma deliciosa caixa de brigadeiros. Após a roda de conversa, todas as mulheres presentes foram homenageadas com um brinde confeccionado para a ação.



Para finalizar as propostas planejadas para a ação, as discentes reuniram mais uma vez, agora no dia 3 de dezembro de 2022, na capela de São Miguel, na comunidade Prainha, do Bairro São Pedro, o grupo de mulheres, para uma palestra sobre VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER, com o objetivo de evidenciar que esse tipo de violência é caracterizado por qualquer conduta – ação ou omissão – de discriminação, agressão ou coerção, ocasionada pelo simples fato de a vítima ser mulher e que cause dano, morte, constrangimento, limitação, sofrimento físico, sexual, moral, psicológico, social, político ou econômico ou perda patrimonial.

Na ocasião, foram abordados conceitos e apresentadas informações úteis sobre promoção, prevenção e proteção à mulher, em relação a violência física e outras formas de violência que a mulher pode vir a sofrer:

-*Violência física*- conduta que ofende a integridade ou saúde corporal;

-*Violência psicológica*- qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação;

-*Violência sexual*- qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez,

ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos;

-*Violência patrimonial*- qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;

- *Violência moral*- qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.



Após a apresentação dos conceitos, foram levantados questionamentos para que as mulheres pudessem mensurar e externar suas percepções acerca dos demais tipos de violência e não só a violência física. Foi enfatizado que os relacionamentos e as relações afetivas podem ter grande influência no adoecimento emocional da mulher e, nessa oportunidade, também foram resgatados os conceitos de amor próprio, autoestima e autocuidado.

Como culminância da ação, foram distribuídos porta documentos, que foram confeccionados pelo grupo, contendo um cartão com telefones úteis como o da delegacia da mulher, de ONGs e centros de apoio que atendem mulheres em situação de violência.

Assim, o curso de Psicologia FAESPI tem como objetivo aprimorar as práticas psicológicas dos discentes do curso por meio do contato com a realidade da sociedade de forma crítica e construtivista. Esta ação também foi fruto da disciplina de Laboratório de Pesquisa Aplicado à Psicologia II, no qual as discentes realizaram um estudo anterior para que fundamentassem esta ação.

Nesse sentido, as discentes acreditam que levar conhecimento, alertar as mulheres para a importância do autocuidado, tratar sobre a necessidade de se cultivar a autoestima e refletir sobre os tipos de violência, principalmente no que tange os relacionamentos afetivos, foi de fundamental importância para aquele grupo, haja visto que houve uma participação efetiva das mulheres, que se mostraram acolhidas e seguras para relatar suas experiências diante do tema.