



Fundação Presidente Antônio Carlos FUPAC/UBÁ
Graduação em Psicologia

PSICODRAMA NO PAPEL DE RESSIGNIFICAÇÃO DA MULHER: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Psychodrama in the role of women's re-signification: an experience report

Jane Mara Duarte Reis¹; Samuel Freitas de Castro².

¹Discente do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos - FUPAC/Ubá.

²Psicólogo. Docente do curso de Psicologia da Fundação Presidente Antônio Carlos - FUPAC/Ubá.

RESUMO

O psicodrama se fundamenta em uma perspectiva filosófica centrada na valorização dos aspectos do ser humano, concretizada no conceito de espontaneidade. O estudo teve como objetivo analisar a eficácia da abordagem psicodramática no processo de ressignificação pessoal das mulheres participantes das reuniões do Grupo ASAS – Amigos Sempre Amigos (grupo de apoio aos familiares de dependentes químicos e outros), considerando os diversos contextos e suas características individuais. Constituiu-se como uma pesquisa qualitativa na modalidade de relato de experiência, vivenciada pela discente durante a disciplina de Estágio Curricular Supervisionado no curso de Psicologia da FUPAC – Ubá. A proposta de trabalho com o grupo baseou-se no método sociopsicodramático, que visou facilitar a reflexão e ampliar as interações verbais viabilizando um trabalho direcionado à percepção da autoestima nas mulheres atendidas. Com isso, o estudo não se limitou apenas a revelar relatos de mulheres em condições de aprisionamento afetivo, invisibilidade, falta de autonomia e solidão, mas também evidenciou seus desejos de serem ouvidas e suas necessidades por espaços que possibilitem essa expressão. Assim, o sociopsicodrama, apresentado como uma experiência catártica e integradora, facilitou a expressão verbal e proporcionou um ambiente de convivência seguro, de criação de vínculos e livre de julgamentos.

Palavras-chave: Psicodrama; Grupo de Apoio; Mulher.

ABSTRACT

Psychodrama is based on a philosophical perspective that values aspects of the human being, embodied in the concept of spontaneity. The study aimed to analyze the effectiveness of the psychodramatic approach in the personal re-signification process of women participating in the meetings of the ASAS Group – Amigos Sempre Amigos (a support group for families of chemical dependents and others), considering various contexts and their individual characteristics. It was developed as qualitative research in the form of an experience report, conducted by the student during the Supervised Curricular Internship course in the Psychology program at FUPAC – Ubá. The proposal for working with the group was based on the socio-psychodramatic method, which aimed to facilitate reflection and expand verbal interactions, enabling work directed towards the perception of self-esteem in the women involved. Consequently, the study not only revealed reports of women in conditions of emotional imprisonment, invisibility, lack of autonomy, and loneliness, but also highlighted their desires to be heard and their needs for spaces that allow for this expression. Thus, socio-psychodrama, presented as a cathartic and integrative experience, facilitated verbal expression and provided a safe environment for social interaction, the creation of bonds, and freedom from judgment.

Keywords: Psychodrama; Support Group; Women.

Correspondência: Jane Mara Duarte Reis

E-mail: janemarauarte@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Atualmente, a sociedade vivencia um período de transição após séculos de dominação patriarcal. Embora seja necessário aguardar algumas gerações para que essa transformação se consolide plenamente, os sinais de mudança já são evidentes, indicando o avanço das mulheres em diversos setores e a reconfiguração das dinâmicas de poder historicamente estabelecidas (Anoniassi Junior et al., 2020).

Segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE] para 2022, a população brasileira apresenta uma predominância feminina, com 51,1% composta por mulheres, em comparação a 48,9% de homens. Essa diferença, embora sutil, reflete uma maior presença numérica das mulheres no país, o que pode influenciar em diversos aspectos sociais, econômicos e demográficos (IBGE, 2024).

Em uma realidade em constante aceleração, emergiu a necessidade de reexaminar as definições dos papéis de gênero, bem como os conceitos de identidade masculina e feminina. Esse processo desencadeou um enfraquecimento das estruturas patriarcais, permitindo que as mulheres alcançassem uma posição de maior paridade no domínio social e econômico, anteriormente dominado pelos homens (Conceição & Auad, 2010).

Nesse contexto, as relações de gênero são moldadas historicamente e fortemente influenciadas por elementos culturais, o que contribui para a manutenção de posições e experiências que aumentam a vulnerabilidade das mulheres. Sob essa visão, o conceito de gênero vai além das ideias, abrangendo também as instituições, estruturas sociais, práticas cotidianas e as relações de poder que se baseiam nas diferenças de gênero percebidas. As mulheres frequentemente enfrentam expectativas e pressões sociais que podem restringir suas oportunidades e limitar seu acesso a serviços essenciais, como saúde, educação e justiça. Essas pressões, que muitas vezes decorrem de normas e papéis de gênero, podem criar barreiras significativas, impedindo-as de usufruir plenamente de seus direitos e serviços (Pinto & Corradi-Webster, 2023).

Consequentemente as mulheres geralmente são mais suscetíveis a certos transtornos mentais devido a uma combinação de experiências ao longo do ciclo de vida: influências hormonais, vulnerabilidade à violência e exploração nas relações interpessoais, fatores culturais e discriminação de gênero. Além disso, muitas vezes assumem papéis de cuidadoras na família, o que, combinado com a dependência emocional e financeira e a falta de empoderamento, limita suas opções na vida e tem um forte impacto em sua saúde mental (Souza et al., 2019).

Diante disso, o sociopsicodrama, apresentado como uma experiência catártica e integradora, facilitou a expressão verbal e proporcionou um ambiente de convivência seguro,

de criação de vínculos e livre de julgamentos, onde buscou expandir, por meio de vivências, a criatividade dos participantes do grupo. Nesse sentido, Vieira (2019), argumenta que a empatia e a aceitação positiva promovem no cliente um sentimento de relaxamento, uma sensação de liberdade e uma abertura para explorar-se e vislumbrar novas possibilidades de pensamentos e escolhas (Conceição & Auad, 2020; Nery & Gisler, 2019).

Ademais, a metodologia sociopsicodramática é abrangente, integrando corpo, mente e ação. O protagonista é desafiado a responder de forma adequada a uma nova situação ou a abordar uma experiência antiga de maneira inovadora, a fim de mobilizá-la e dar-lhe forma. Esse processo requer um estímulo transformador, através da espontaneidade, que opera no momento presente, influenciando não apenas as palavras, mas também todas as formas de expressão, como a atuação, a interação, a fala, a dança, o canto e o desenho (Silva, 2023).

O presente estudo tem como objetivo compreender a eficácia da abordagem psicodramática no processo de ressignificação pessoal das mulheres participantes das reuniões do Grupo ASAS – Amigos Sempre Amigos (grupo de apoio aos familiares de dependentes químicos e outros). A pesquisa foi direcionada às mulheres dependentes químicas e emocionais, bem como àquelas que convivem com parceiros e familiares em situação de drogadição e de violência. Nesse contexto o Sociodrama foi utilizado como ferramenta essencial para ativar a espontaneidade, proporcionando voz, respeito e fortalecimento a essas mulheres, permitindo que reestrutrem e ressignifiquem suas vidas.

A construção da identidade feminina: entre sobrecargas sociais e o resgate da autonomia emocional

Atualmente, nas sociedades modernas, a idade adulta intermediária é reconhecida como uma fase da vida que possui sua própria dinâmica social, cultural e psicológica. Cronologicamente, compreende o período entre os 40 e 65 anos, porém há controversa em definir exatamente quando a meia idade começa ou termina. Nessa fase, a maioria dos indivíduos apresenta um estado de bem-estar físico, cognitivo e emocional favorável, refletindo uma percepção positiva quanto à qualidade de vida. Contudo, a experiência nesta etapa é influenciada por diversos fatores, tais como condição de saúde, variáveis de gênero, características étnico-raciais, nível socioeconômico, contexto cultural, traços de personalidade, situação conjugal e parental, bem como ocupação profissional (Papalia & Martoreli, 2022).

Ao pesquisar sobre a mulher e suas múltiplas responsabilidades diárias, é possível inferir que a condição feminina oferece um terreno propício para o surgimento de transtornos mentais. A constante sobrecarga enfrentada pode comprometer seu bem-estar, e a ausência de

intervenções precoces pode resultar em desafios mais complexos, exigindo abordagens terapêuticas mais intensivas e prolongadas. As inúmeras obrigações enfrentadas pelas mulheres, que incluem dedicar-se à família, ao trabalho e a outras responsabilidades, muitas vezes resultam em sentimentos de angústia, ansiedade e insegurança, os quais servem como um sinal de alerta para a importância dos cuidados com a saúde mental (Reis et al., 2023).

Ampliando essa perspectiva, o estudo intitulado *Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial*, realizado pelas autoras Santos e Diniz (2018), indicam, através dos seus resultados, que a falta de autonomia econômica e o reconhecimento inadequado por parte de seus familiares, contribuem para que as mulheres que exercem atividades em espaços domésticos, enfrentem dificuldades em reconhecer seu próprio valor. Essa situação impacta diretamente na forma de como elas se percebem e se relacionam com o mundo, aumentando o risco de comprometimento de sua saúde mental.

Segundo Zanello et al. (2015) os valores e ideais relacionados às mulheres, independentemente da idade e classe social, são profundamente enraizados em nossa cultura. Segundo os autores, as categorias sociais mais valorizadas nas mulheres incluem a renúncia sexual, os traços de caráter relacional e a beleza estética. A imagem da mulher está intrinsecamente ligada aos aspectos estéticos e a um modelo de corpo perfeito, com a expectativa cultural de que todas as mulheres devam atingir esse padrão e as que não o fazem são moralmente julgadas e consideradas inferiores. Em relação à renúncia sexual e aos traços de caráter relacional, a *verdadeira mulher* é caracterizada pela contenção da sexualidade e pelo cuidado com os outros. Seu papel é delimitado à família, onde seu ideal de existência é viver para os outros e, desviar-se desse espaço, é visto como uma *desnaturalização*. Essa exigência aprisiona as mulheres ao desejo dos outros, silenciando-as e levando-as a uma vivência de apagamento.

A espontaneidade se manifesta quando os indivíduos conseguem vivenciar o momento presente sem a influência de transferências ou interferências decorrentes de climas afetivos negativos e inibidores. Na perspectiva moreniana, essa espontaneidade está inserida em um contexto relacional, uma vez que o sujeito é um ser social e sua construção se dá por meio de suas interações com o outro. A pesquisa *A criação de histórias no centro de convivência: um encontro espontâneo por meio do psicodrama*, destaca que o comprometimento da espontaneidade e da criatividade pode estar associado a determinadas patologias. O estudo demonstra que o desequilíbrio no desempenho dos papéis sociais surge a partir de imposições sociais sobre funções, muitas vezes indesejadas, o que resulta em uma vivência patológica do

papel, condicionada por circunstâncias externas restritivas (Aderaldo & Pelatti, 2020; Bruhn, 2021).

Neste cenário, Aderaldo e Pelatti (2020) destacam a importância de resgatar a saúde da espontaneidade através da restauração da flexibilidade, liberdade, poder e criatividade. Isso implica capacitar o indivíduo para reagir, libertando-o dos sentimentos de resignação e impotência que frequentemente acompanham a forma como ele lida com as pressões culturais. A saúde no desempenho de papéis está intrinsecamente ligada à saúde da espontaneidade. O restabelecimento desse estado saudável pode ocorrer no contexto terapêutico utilizando a abordagem psicodramática, nas quais o sujeito pode recuperar o controle e a capacidade de reinvenção ao experimentar novos papéis e recriar os antigos.

MATERIAL E MÉTODO

Este estudo constituiu-se como uma pesquisa qualitativa de caráter transversal na modalidade de relato de experiência vivenciada pela discente durante a disciplina de Estágio Curricular Supervisionado no curso de Psicologia da FUPAC – Ubá. O estudo foi conduzido junto ao Grupo de Apoio ASAS – Amigos Sempre Amigos, situado em Ubá, MG.

Daltro e Faria (2019), conceituam relato de experiência como ferramenta adequada à construção de narrativa científica, particularmente nas investigações que abrangem processos e produções subjetivas, comuns em áreas como psicologia e ciências humanas aplicadas. Segundo Minayo (2012), a análise qualitativa se fundamenta em substantivos como experiência, vivência, senso comum e ação. Além disso, baseia-se em três verbos centrais: compreender, interpretar e dialetizar, essenciais para o desenvolvimento das pesquisas qualitativas.

A seleção desta instituição foi realizada por recomendação da supervisora do curso de Psicologia, configurando uma oportunidade de estágio obrigatório na área de atendimento a dependentes e codependentes emocionais, de particular interesse para a pesquisadora.

O grupo de estudo foi constituído por nove mulheres, com idades entre 41 e 65 anos, que participaram de encontros semanais do Grupo de Apoio Asas, de agosto a dezembro de 2023, cujo critério de inclusão para a participação na pesquisa foi a frequência regular nas reuniões e a condição de serem mulheres com relatos de codependência química e emocional.

Durante os encontros, buscou-se facilitar a expressão dos participantes e suas tentativas de resolução de conflitos, por meio do uso de técnicas psicodramáticas e seus procedimentos específicos. Nesse contexto, o trabalho foi estruturado com base no método

sociopsicodramático, com o propósito de promover a reflexão e ampliar as interações verbais. O sociodrama, por sua vez, possibilita a exploração e o tratamento simultâneo de divergências entre diferentes ordens culturais, o que favorece mudanças de atitude entre os participantes. Além disso, todos são incentivados a compreender as questões e as circunstâncias envolvidas, sob a orientação do terapeuta-pesquisador. As ações são direcionadas para a reflexão, a tomada de decisões e a construção de estratégias de enfrentamento têm foco na mudança. Assim como na pesquisa-ação, o sociodrama busca aumentar tanto o conhecimento dos pesquisadores quanto o nível de consciência das pessoas e grupos envolvidos (Nery et al., 2006; Ramos, 2008).

O primeiro encontro iniciou-se com um momento de aquecimento que envolveu a recepção dos participantes. Em uma sessão psicodramática, o aquecimento tem a função de concentrar o grupo para prepará-lo para o início da cena e fomentar acolhimento do protagonista (Fava, 2008). A prática começou com a formação de uma roda de apresentações, na qual cada integrante deveria dizer seu nome, descrever sua atividade e compartilhar suas expectativas em relação ao grupo. Na sequência, foram discutidos aspectos importantes do trabalho, como a frequência e o local dos encontros, a duração das sessões, além do compromisso com o sigilo e o respeito mútuo entre os membros. Yalom e Leszcz (2006) sugerem que, antes de iniciar um grupo terapêutico, o terapeuta deve garantir a existência de um ambiente adequado para as sessões e tomar decisões cruciais sobre a estrutura do grupo, como o tamanho, os critérios de admissão de novos membros, a frequência e a duração das reuniões, além de abordar as responsabilidades éticas dos participantes.

Após as definições iniciais, os encontros foram estruturados com o propósito de estimular reflexões acerca do momento de vida das participantes do Grupo ASAS, que demonstraram interesse em aprofundar o autoconhecimento por meio da ampliação das interações verbais. Observou-se, de início, um certo desconforto no envolvimento das participantes, atribuível ao desconhecimento e à falta de compreensão acerca da proposta do grupo. Assim, considera-se que, no encontro inicial, é fundamental a realização de atividades voltadas tanto ao autoconhecimento quanto ao conhecimento do outro. Tal abordagem visa promover a familiarização entre os membros do grupo, criando um ambiente favorável à abertura e facilitando o desenvolvimento de vínculos interpessoais (Vitali & Castro, 2020).

No trabalho *Psicodrama e Dinâmica de Grupo*, Ramalho (2023) destaca que, para que um grupo realmente exista, é essencial que ocorra uma interação constante entre seus membros, acompanhada de objetivos comuns que orientem suas ações. Segundo a autora, a formação de um grupo vai além de uma simples reunião de indivíduos, sendo necessário que haja uma

relação significativa entre as pessoas, mediada por ações interdependentes que busquem o bem comum.

Nesse sentido, a produção do grupo realiza-se em função de suas metas coletivas, que são distintas das metas individuais e que, necessariamente, implicam na cooperação entre seus membros e age como recurso poderoso para gerar relações, experiências e significados, posicionando o indivíduo como protagonista de seu próprio processo de desenvolvimento, no qual ele conhece e exerce sua cidadania (Conselho Federal de Psicologia, 2012).

A concepção de encontro autêntico, proposta por Moreno (1889–1974), constitui uma oportunidade para que a pessoa estabeleça uma relação consigo mesma, com a humanidade e com a transferência. Para que tal encontro ocorra, é necessário transcender os estereótipos, promovendo o amadurecimento da liberdade, da espontaneidade e da criatividade. Nesse contexto, o psicodrama se apresenta como uma ferramenta que facilita a exposição e a articulação do sistema psíquico interno. Algumas pessoas têm facilidade para se expressar, o que lhes permite entrar em contato com a essência de suas percepções corporais e reprocessá-las por meio de uma atenção plena. No entanto, outras pessoas encontram dificuldades e nesses casos, a intervenção psicodramática, associada ao uso de recursos complementares, torna-se essencial para permitir que essas pessoas acessem e trabalhem suas percepções internas de forma mais eficaz (Fernandes et al., 2021; Khouri, 2022).

Com o objetivo de fomentar a espontaneidade e dar voz ao indivíduo dentro do grupo, os encontros foram programados no formato de sociopsicodrama, utilizando a modalidade de jogos dramáticos. Esses jogos são ferramentas fundamentais, pois, através da improvisação, possibilitam a reprodução de situações vividas ou imaginadas, proporcionando maior interação e expressão dos participantes (Carvalho, 2021).

Nessa perspectiva, utilizando o método sociopsicodramático, foi viabilizado um trabalho direcionado à percepção da autoestima nas mulheres atendidas. A sessão teve duração de aproximadamente noventa minutos. A proposta do trabalho envolveu a escolha de produtos presentes em uma cesta, composta por itens relacionados ao autocuidado, higiene pessoal, maquiagem e similares, relacionados ao simbolismo do feminino.

Neste ponto, o diretor utiliza recursos e técnicas como facilitadores para preparar e estimular a participação na atividade. As participantes do grupo foram incentivadas a refletir sobre o que era importante para elas naquele momento, como percebiam essas questões e de que maneira influenciavam nos papéis que desempenhavam. Assim, o sociodrama busca promover a aprendizagem relacional, incentivar a exploração de novos papéis, facilitar a

experimentação do ponto de vista do outro, facilitar a tomada de decisões conjuntas e a criar alternativas para a resolução de problemas (Marra, 2023; Vitali & Castro, 2020).

Em suma, se propôs, com base na abordagem Psicodramática e utilizando o Sociodrama como ferramenta, um encontro estruturado seguindo as etapas de sessão: a) aquecimento grupal, seguido do aquecimento cênico (apresentação dos materiais cênicos e o foco da cena); b) jogo dramático como intervenção; c) o desaquecimento, que de forma suave indica o grupo para o compartilhamento e o d) processamento, momento de dar ênfase ao tema protagônico (Rodrigues, 2008).

O psicodrama como abordagem terapêutica

No contexto psicodramático, a representação de papéis favorece o indivíduo ao promover processos cognitivos que possibilitam respostas adequadas às situações vivenciadas (Fernandes et al., 2021). Jacob Levy Moreno, criador do psicodrama, tinha como objetivo libertar o ser humano da robotização, focando nos processos de saúde em vez das patologias, delineando sua teoria e prática por meio da catalisação da espontaneidade. O psicodrama possui uma fundamentação fenomenológica, baseada na crença nas características criativas do ser humano, expressas através do conceito de espontaneidade. Sua proposta era que a espontaneidade não fosse apenas uma adaptação à sociedade, mas um compromisso ativo entre o indivíduo e o mundo, permitindo uma presença significativa e integradora em diferentes situações. Nesse sentido, o psicodrama adota uma visão do ser humano como parte de um contexto maior, capaz de promover mudanças e transformações tanto em si mesmo quanto na sociedade (Vieira, 2019; Vitali & Castro, 2023).

Moreno (2008), define o psicodrama como uma ciência que busca a verdade por meio de métodos dramáticos, enfocando as relações interpessoais e a percepção particular de mundo de cada indivíduo. O método psicodramático é estruturado em cinco instrumentos, sendo estes representados na figura 1:

Figura 1 - Instrumentos do psicodrama

Conceito	Definição
Palco	Espaço vivo, multidimensional e flexível que permite o ator reconectar-se com suas experiências por meio de metodologias que promovem liberdade de expressão. Nesse ambiente, o espaço cênico se transforma em uma extensão da vida, transcendendo a realidade cotidiana.
Sujeito ou ator	Aquele que, após o aquecimento, recebe orientações para agir com autenticidade, representando sua própria vida de maneira livre.

Diretor	Desempenha três papéis fundamentais: sendo produtor, organiza o material apresentado pelo sujeito em ações dramáticas; como diretor, guia a interação entre as cenas e o sujeito e como intérprete, avalia as respostas do público.
Grupo de egos auxiliares	Colaboram com a técnica, representando personagens reais ou imaginários, apoiando o desenvolvimento do processo dramático.
Público	Atua como uma espécie de ressonância coletiva, oferecendo feedback e uma representação simbólica das opiniões e reações do grupo.

Nota: Fonte: Moreno (2008).

Embora o conceito de psicodrama tenha se destacado devido ao seu uso extensivo representando a toda a teoria desenvolvida por Moreno, existem distinções importantes a serem feitas acerca de diferenciações sobre algumas terminologias. O termo *Socionomia* refere-se ao estudo das leis que regem o comportamento social e grupal, subdividindo-se em três áreas: a Sociodinâmica que examina a dinâmica das relações interpessoais; a Sociometria, buscando medir essas relações por meio do teste sociométrico; e a Sociatria, que se refere à área relacionada ao tratamento das relações sociais (Fernandes et al. 2021).

O Sociodrama, ferramenta utilizada neste estudo, é um método ativo que articula o modo de ser e de pensar de cada um, estimulando a aprendizagem e resolução de problemas e, a partir da vivência, desperta a criatividade dos participantes do grupo e sua prática, integrando as características individuais e os processos de pensamento de cada pessoa (Nery & Gisler, 2019; Lopes, Cardoso & Vidal, 2021).

Dessa forma, o Sociodrama configura-se como uma metodologia de pesquisa ativa que permite a exploração das significações nas relações interpessoais, o discurso compartilhado e um processo dialógico marcado pela intensa troca de conteúdos psíquicos, atitudinais e comportamentais entre os participantes, cujo objetivo é resolução conjunta de conflitos específicos (Nery et al., 2006). Além disso, busca-se compreender o significado da realidade e do mundo para o sujeito, considerando-o não apenas como observador, mas como ator e protagonista de sua própria experiência vivencial, participando ativamente na construção de sua subjetividade e na resolução de seus conflitos (Marra, 2023).

Relato de Experiência

Durante as atividades do Grupo Asas mencionadas anteriormente, com base nas observações feitas ao longo do processo sociopsicodramático, notou-se que as participantes tiveram dificuldades em se identificar com alguns dos produtos da cesta. Algumas relataram

que não usavam maquiagem há muito tempo, devido a outras prioridades em suas vidas, sejam financeiras ou por desinteresse gerado pela rotina. O conhecimento sobre a função de alguns itens da cesta, como produtos de higiene bucal, por exemplo, não era prioritário para elas, o que gerou constrangimento para a participante. A representação das cores dos esmaltes e das maquiagens trouxe à tona lembranças de épocas em que a maioria das participantes se considerava feliz, quando podiam se olhar no espelho e apreciar sua beleza, sem sentirem vergonha ou desprezo por si mesmas.

A etapa de compartilhamento é fundamental para a percepção dos sentidos e significados atribuídos pelo grupo e individualmente pelos participantes. Esse processo integra as reflexões decorrentes da dramatização, contribuindo para a construção de uma nova perspectiva coletiva (Vidal & Dias, 2023).

Nesse contexto sociopsicodramático, o conflito se aprofunda e a angústia aumenta. No entanto, os estados coincidentes (estados inconscientes comuns a várias pessoas em situações vinculadas, resultantes de experiências compartilhadas), se revelam por meio de várias interações, discursos e expressões resultantes do momento em que o indivíduo está em conflito, levando o grupo a vivenciar a experiência da desordem, inquietação, violência e negação (Nery & Conceição 2012; Silva, 2024).

Diante da intensa carga emocional manifestada pelas mulheres, foi solicitado que elas expusessem ao grupo seus incômodos, indignações e percepções sobre o trabalho, bem como os sentimentos que a atividade provocou nelas. Foram mencionados relatos em que as mulheres atendidas desempenhavam o papel de principais provedoras financeiras da família, dependendo exclusivamente de sua própria atividade laboral para obter renda. Observou-se a percepção de que o cuidado com os outros é visto como intrínseco ao papel feminino, uma função que, muitas vezes, é realizada de forma automática e inconsciente. Elas assumem o papel de cuidadoras, mas não reservam tempo para si mesmas, para práticas de autocuidado, permanecendo frequentemente imersas nesse contexto. A análise dos relatos revelou um sentimento de desvalorização em relação aos parceiros, assim como a falta de afeto e respeito por parte deles. Houve também uma convergência nos relatos ao descreverem a existência de codependência emocional e a experiência de viver em um ambiente que favorece essa dinâmica perturbadora.

Esse processo permitiu que sentimentos, há muito tempo esquecidos, emergissem, promovendo um novo olhar que elas começariam a direcionar para si mesmas a partir de então. Trazer seus contextos de vida e suas formas de enfrentamento por meio do sociopsicodrama possibilitou observar como elas se percebem no mundo e quais papéis necessitavam de reparação. A participação do indivíduo no grupo e sua atuação permitem que ele perceba a

intenção e o impacto de suas ações, além de possibilitar a identificação dos sentimentos envolvidos em seus atos. Como aponta Abritta et al. (2015), ao envolver-se emocionalmente no “aqui e agora”, o protagonista adquire a capacidade de transformação pessoal, especialmente pela descoberta das emoções e vivências presentes em suas ações e relações.

O Psicodrama e seus desdobramentos terapêuticos

Nos diversos âmbitos das ciências humanas e da saúde, observa-se uma demanda crescente por métodos e técnicas que respondam às necessidades de compreensão e intervenção em grupos específicos. A aplicação de técnicas sociátricas têm se expandido para diversas áreas do conhecimento, assim como em diferentes contextos sociais e institucionais (Nery et al., 2006), com destaque para o uso do sociopsicodrama, que reconhece o trauma e o drama humano como ocorrências que se desenvolvem nas relações interpessoais (Barroso & Alves, 2022).

Marra (2023), aponta que a utilização de narrativas de experiências, facilitadas por ações, jogos dramáticos e outros recursos sociopsicodramáticos, revela-se eficaz na superação de dificuldades. Essa abordagem possibilita a reinterpretação de histórias, frequentemente associadas ao sofrimento, promovendo a transformação de discursos negativos e estagnados. Por meio dessas técnicas, é viabilizada a ressignificação das narrativas, permitindo novas construções discursivas e oferecendo oportunidades para a elaboração de recomeços mais positivos e funcionais no contexto terapêutico.

Nesse sentido, o trabalho em grupo é um dispositivo eficaz na promoção de relações, experiências e significados, posicionando o indivíduo como protagonista de seu desenvolvimento e exercício da cidadania. Esse contexto facilita o compartilhamento de informações, sentimentos e conhecimentos entre os participantes, promovendo autonomia e superação de situações de violência. Como em outras formas de atendimento psicossocial, o trabalho em grupo leva em consideração a história pessoal e os recursos de cada indivíduo para a construção coletiva de estratégias e projetos de vida que promovem o desenvolvimento pessoal, a autonomia e o enfrentamento de desafios (Conselho Federal de Psicologia, 2012).

Dessa forma, o psicodrama se alinha ao trabalho em grupo, pois, é um método que revela a verdade da alma por meio da ação, fundamentado nas teorias e filosofias da Socionomia, ciência das relações humanas, cujo foco está em medir e analisar dinâmicas relacionais. O psicodrama oferece ao indivíduo uma experiência nova e mais abrangente da realidade, promovendo a saúde do indivíduo em interação com sistemas sociais, sendo aplicado em diversas áreas, como educação, empresas, e política, dessa forma contribuindo para o

desenvolvimento pessoal e institucional. Sua principal característica é a utilização de ações e dramatizações no "aqui e agora", que revelam conteúdos intrapsíquicos e psicossociais, proporcionando uma compreensão imediata das experiências e uma exploração profunda das emoções e vínculos, favorecendo a transformação e crescimento pessoal (Moreno, 2008; Silva, 2024).

No contexto social, o sociopsicodrama é utilizado para investigar, integrar e tratar das relações sociais, bem como dos papéis e funções desempenhados nas interações (Silva, 2024). O método sociopsicodramático, fundamentado no princípio da interação terapêutica, evidencia a influência recíproca entre os participantes, reafirmando a interdependência dos indivíduos no processo. Suas capacidades terapêuticas são potencializadas ao criar um espaço de responsabilidade relacional compartilhada. A saúde coletiva, reforçada nas forças de cooperação entre os indivíduos, assume maior relevância biológica em relação às forças destrutivas, ressaltando a importância dos vínculos colaborativos para o bem-estar comum. A inter-relação favorece a saúde emocional e mental de todos os envolvidos, promovendo um ambiente de crescimento e apoio mútuo (Marra, 2023).

Assim, ao utilizar o sociopsicodrama como ferramenta de integração e tratamento das relações sociais, ele também pode ser aplicado no contexto de grupos de apoio a mulheres em situações de vulnerabilidade e violência. Através desse instrumento, as mulheres podem identificar os fatores que desenvolvem para a sua exposição a situações de risco, por meio da análise de suas condições de vida atuais e de outras realidades socioculturais. Além disso, é possível avaliar e discutir os recursos e as oportunidades disponíveis, tais como acesso à educação e inserção no mercado de trabalho, oportunidades, essas que favoreçam a construção de novas perspectivas de vida e transformação social (Conselho Federal de Psicologia, 2012; Antoniassi Júnior et al., 2020).

Uma intervenção sociopsicodramática parte do grupo, de seus conceitos que respondem às suas perguntas e necessidades. Essa prática deve dialogar com o contexto da vivência das pessoas e com sua ação no mundo com a realidade socio-histórica presente naquelas existências. Não se trabalha com a reparação ou com a cura, mas com a superação, com a ação emancipatória, o processo de conscientização das experiências vividas e sentidas. Significa trabalhar com o processo de agenciar, negociar colaborativamente, dando ao coletivo social o direito de sonhar e refletir, movido pela ética que sustenta suas práticas (Marra, 2023).

CONCLUSÃO

O desenvolvimento deste estudo não se limitou apenas a revelar relatos de mulheres em condições de aprisionamento afetivo, invisibilidade, falta de autonomia e solidão, mas também evidenciou seus desejos de serem ouvidas e suas necessidades por espaços que possibilitem essa expressão.

Por meio de técnicas de dramatização e interação em grupo, o sociopsicodrama criou um ambiente de convivência seguro, onde as mulheres se sentiram encorajadas a compartilhar suas emoções e experiências mais íntimas. Esse ambiente favoreceu a criação de vínculos genuínos entre as participantes, promovendo um lugar livre de julgamentos, em que cada uma pôde se expressar de maneira autêntica e receber apoio das demais. Com o resultado, o processo não apenas auxiliou na liberação emocional, mas também fortaleceu as relações interpessoais e contribuiu para a construção de uma comunidade mais coesa e solidária.

Portanto, o trabalho com o grupo destacou a importância da espontaneidade como um instrumento essencial tanto para o desenvolvimento coletivo quanto individual. Além disso, considerou a história pessoal de cada uma e seus recursos individuais para que, em conjunto, elaborassem estratégias e projetos de vida.

Conclui-se que o interesse em pesquisas sobre o tema é fundamental, visto que o cuidado com a mente e o corpo interfere diretamente na vida social do indivíduo. A saúde mental das mulheres, sobrecarregada por múltiplas atribuições, torna-se um ponto central que exige atenção no contexto social. Por isso, é essencial que profissionais que atuam com pessoas e grupos se especializem nesse método, contribuindo para a criação e a continuidade que ele permite. Recomenda-se a realização de vivências em instituições, abordando temas como valorização da convivência com a diversidade, tolerância às diferenças, regulação de conflitos e temas recorrentes, como violência, bullying, discriminação racial e sexual, empoderamento, dentre outros. Por fim, sugere-se maior divulgação e publicação de intervenções baseadas no psicodrama, visto que poucas foram encontradas e seu impacto é de grande relevância, merecendo assim a devida disseminação no mundo acadêmico.

REFERÊNCIAS

Abritta, S. D., Roque, F. C. F. & Ramos, M. E. C. (2015). A importância do acolhimento e do aquecimento em grupos sem demanda no contexto da justiça. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 23 (2), 6-15.

- Aderaldo, K. A. & Pelatti, G. (2020). A criação de histórias no centro de convivência: um encontro espontâneo por meio do psicodrama. *Revista de Psicologia da Unesp*, 19 (especial), 127-144.
- Antoniassi Júnior, G., Figueiredo, G. L. A. & Beretta, R. C. S. (2020). Cena de um encontro psicodramático na promoção do empoderamento feminino com um grupo de mulheres universitárias. *Revista Psicologia Saúde e Debate*, 6 (2), 328-337.
- Barroso, N. S. L., Alves, D. F. V. (2022). Sociodrama em cena: a saúde dos residentes de equipe multidisciplinar. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 30, e1622, 1-12.
- Bruhn, M. M. (2021). Cartografia da alegria: encontros entre palhaçaria e psicodrama. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 29 (3), 205-213.
- Carvalho, M. D. S. (2021). O jogo dramático em supervisão: do desenvolvimento do papel do psicoterapeuta ao processo psicoterapêutico do paciente. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 29 (3), 188-197.
- Conceição, M. I. G. & Auad, J. C. (2020). Compreendendo as relações de gênero por meio da vivência sociodramática. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 18 (2), 129-143.
- Conselho Federal de Psicologia (2012). *Referências técnicas para atuação de psicóloga (os) em programas de atenção à mulher em situação de violência*, CFP.
- Daltro, M. R. & Faria, A. A. (2019). Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19 (1), 223-237.
- Fava, S. R. S. (2008). O processo de aprendizagem e a metodologia psicodramática. In Marra, M. M. & Fleury, H. J. (Orgs). *Grupos: intervenção socioeducativa e método sociopsicodramático* (93-99). Ágora.
- Fernandes, V. A., Cenci, C. M. B. & Gaspodini, I. B. (2021). Intervenções em Psicodrama: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 29 (1), 4-15.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2022). Dados sobre a população. IBGE. <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>
- Khoury, G. S. (2022). Os estados de ego pela experiência psicodramática bipessoal: a externalização de papéis internos (partes). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 30, e0822, 1-14.
- Lopes, R. A. G., Cardoso, A. S. & Vidal, G. P. (2021). Escola e manejo de condutas violentas: as contribuições do sociodrama temático. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 29 (1), 47-52.
- Marra, M. M. (2023). Sociodrama dialógico: um estudo preliminar? Um ensaio teórico? *Revista Brasileira de Psicodrama*, 31, e2123, 1-11.
- Minayo, M. C. S. (2012). Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. *Rev. Ciências & Saúde Coletiva*, 17 (3), 621-626.

- Moreno, J. L. (2008). Quem Sobreviverá? fundamentos da Sociometria, da psicoterapia de grupo e do sociodrama. Trad. Moysés Aguiar. Daimon – Centro de Estudos do Relacionamento.
- Nery, M. P. & Conceição, M. I. G. (2012). Psicoterapia psicodramática grupal. In Nery, M. P. & Conceição, M. I. G. (Orgs). *Intervenções grupais: o psicodrama e seus métodos* (55-72). Ágora.
- Nery, M. P.; Costa, L. F. & Conceição, M; I. G. (2006). O sociodrama como método de pesquisa qualitativa. *Paideia*, 16 (35), 305-3013.
- Nery, M. P. & Gisler, J. V. T. (2019). Sociodrama: método ativo na pesquisa, no ensino e na intervenção educacional. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 27 (1), 11-19.
- Papalia, D. E. & Martorelli, G. (2022). Desenvolvimento humano. Trad. Francisco Araújo da Costa. AMGH.
- Pinto, A. L. L. & Corradi-Webster, C. M. (2023). Mulheres, relações afetivo-amorosas e uso de drogas: vivências e significado. *Revista Estudos de Psicologia*, 40, e220130, 1-16.
- Ramalho, C. M. R. (2023). *Psicodrama e dinâmica de grupo*. 2 ed. Criação.
- Ramos, M. E. C. (2008). O agir interventivo e a pesquisa-ação. In Marra, M. M. & Fleury, H. J. (Orgs). *Grupos: intervenção socioeducativa e método sociopsicodramático*. (45-55). Ágora.
- Reis, I. L. A., Meira, M. M. L. & Saldanha Júnior, J. C. S., Frizon, R. R., Lima, I. B. L., Dressel, P., Lima, F., M., M. & Buda, L. F. S. (2023). Saúde mental da mulher: desafios no diagnóstico e intervenção precoce: uma revisão sistemática. *Brasilian Journal of Development*, 9 (7), 22150-22160.
- Rodrigues, R. (2008). Intervenções sociopsicodramáticas: atualização e sistematização de recursos, métodos e técnicas. In Marra, M. M. & Fleury H. J. (Orgs). *Grupos: intervenção socioeducativa e método sociodramático* (101-123). Ágora.
- Santos, L. S. & Diniz, G. R. S. (2018). Saúde mental de mulheres donas de casa: um olhar feminista-fenomenológico-existencial. *Revista Psicologia Clínica*, 30 (1), 37-59.
- Selbac, M. T., Fernandes, C. G. C., Marrone, L. C. P., Vieira, A. G., Silveira, E. F. & Morgan-Martins, M. I. (2018). Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa. *Aletheia*, 51 (1-2), 177-190.
- Silva, H. O. (2024). *Fundamentos do psicodrama lúdico-corporal*. Dois Por Quatro.
- Silva, M. C. C. (2023). Psicodrama e imagens simbólicas: autopercepção e criatividade no enfrentamento de conflitos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 31, e0823.
- Souza, J., Oliveira, J. L., Oliveira, J. L. G., Almeida, L. Y., Gainol, L. V. & Saint-Arnauld, D. M. (2019). Promoção da saúde mental de mulheres: a influência da saúde física e do meio ambiente. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(3), 191-8.

Vieira, E. D. (2019). Novas direções para o plantão psicológico: o psicodrama como referencial. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 27(2), 199-211.

Vitali, M. M. & Castro, A. (2020). Processos grupais: a sistematização de um roteiro para intervenção em grupos. *Revista Psicologia & Saberes*, 9 (17), 217-227.

Vitali, M. M. & Castro, A. (2023). O tempo em terapia: possibilidades psicodramáticas. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 31, e1323.

Vidal, G. P. & Dias, A. R. (2023). O feminino em jogo: a concepção de mundo de mulheres gamers. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 31, e1223, 1-13.

Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2006). *Psicoterapia de grupo: teoria e prática*. Artmed.

Zanello, V., Fiuza, G. & Costa, H. S. (2015). Saúde mental e gênero: facetas gendradas do sofrimento psíquico. *Fractal: Revista de Psicologia*, 27 (3), 238-246.