Sociodrama e Autocuidado com Funcionárias de uma instituição educativa no interior de São Paulo

Autor(res)

Laura Aparecida Tristão
Marcia Cristina Carmozine Fischer
Natasha Pereira Barbosa

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA FRANCA

Introdução

O estágio teve como objetivo desenvolver competências práticas e reflexivas no campo da Psicologia, por meio de vivências realizadas em uma instituição educativa em uma cidade do interior de São Paulo, junto às funcionárias da cozinha e da limpeza. O tema escolhido foi “Cuidando de Si”, a partir da percepção de que, apesar de seu trabalho essencial, muitas vezes essas mulheres não recebiam a devida atenção para seu bem-estar emocional. A experiência buscou promover momentos de escuta, reflexão e troca, valorizando a importância do autocuidado. Como destacam Souza e Ferreira (2005), a autoestima influencia diretamente a forma como as mulheres enfrentam relações pessoais e profissionais, sendo um fator essencial para a autonomia. O sociodrama foi adotado como recurso de intervenção grupal, pois favorece a espontaneidade, a criatividade e a construção coletiva de conhecimento (Marra, 2023). Assim, a prática possibilitou compreender como o grupo pode se tornar um espaço de apoio mútuo, ressignificação de experiências e incentivo ao cuidado de si.

Objetivo

Relatar a experiência de estágio desenvolvida por meio do sociodrama, refletindo sobre o autocuidado, a autoestima e a importância do grupo como espaço de acolhimento e crescimento pessoal.

Material e Métodos

O estágio ocorreu no 5º semestre do curso de Psicologia, envolvendo três encontros presenciais. Participaram sete funcionárias da cozinha e do setor de limpeza. O tema central foi “Cuidando de Si”, definido a partir da escolha coletiva de temas realizada pelas próprias funcionárias. A metodologia utilizada foi o sociodrama temático, que permitiu explorar experiências pessoais e coletivas por meio de dramatizações, dinâmicas de grupo e momentos de partilha. As atividades envolveram aquecimentos inespecíficos (exercícios de respiração, alongamentos e jogos de integração), aquecimentos específicos (discussões e dramatizações relacionadas ao autocuidado) e dinâmicas simbólicas, como o “Nó Humano” e o uso de imagens representando emoções. Cada encontro foi registrado em diário de campo, com foco nas impressões das alunas e nas manifestações das participantes.

Resultados e Discussão

As atividades mostraram que o grupo se tornou um espaço de acolhimento e confiança, possibilitando às participantes compartilharem experiências marcadas por desafios, como baixa autoestima, dificuldades em se priorizar e situações de sofrimento pessoal. Ao longo dos encontros, as funcionárias relataram aprendizados relacionados à importância de reservar tempo para si, valorizar suas qualidades e reconhecer seus limites. Como aponta Foucault (2013), o cuidado de si envolve um processo de autoconhecimento, em que o sujeito precisa olhar para dentro de si e reconhecer sua própria essência como condição para transformar sua vida. As dramatizações revelaram histórias e sentimentos profundos, como medos, perdas, resiliência e superações, permitindo que as participantes se percebessem protagonistas de suas próprias trajetórias. De acordo com Moreno (1972), o sociodrama favorece a expressão espontânea e criativa, permitindo ao grupo ressignificar experiências e fortalecer vínculos sociais. O papel do diretor grupal foi essencial para facilitar o processo, garantindo um ambiente seguro, ético e acolhedor. Para as estagiárias, a experiência mostrou-se desafiadora, mas também enriquecedora, pois evidenciou o potencial transformador da prática grupal e a relevância do autocuidado como prática preventiva e promotora de bem-estar.

Conclusão

O estágio possibilitou vivenciar a potência do sociodrama como recurso de intervenção grupal, promovendo a valorização do autocuidado e da autoestima entre as funcionárias da creche. As atividades proporcionaram trocas, expressão de sentimentos e fortalecimento de vínculos. Para a aluna, a experiência foi marcante, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades profissionais e para a compreensão da importância do cuidado de si como prática cotidiana.

Referências

AMORIM, K. P. C. O cuidado de si e a travessia da vida. UFRN, 2013.

FOUCAULT, M. A hermenêutica do sujeito. São Paulo: Martins Fontes, 2013.

GONÇALVES, C. S.; WOLFF, J. R.; ALMEIDA, W. C. Lições de psicodrama: introdução ao pensamento de J. L. Moreno. São Paulo: Ágora, 1988.

MARRA, M. Sociodrama e construção coletiva do conhecimento. Revista Brasileira de Psicodrama, 2023.

MORENO, J. L. Psicodrama. São Paulo: Cultrix, 1972.

SOUZA, D. B. L.; FERREIRA, M. C. Auto-estima pessoal e coletiva em mães e não-mães. Psicologia em Estudo, v. 10, p. 19–25, 2005.