

UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ

**JÚLIA CAROLINE CARDOSO DO PRADO
LAÍS RAPHAELA COSTA**

**EMPODERAMENTO MATERNO: UM OLHAR A PARTIR DA
ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

Pouso Alegre – MG

2024

**JÚLIA CAROLINE CARDOSO DO PRADO
LAÍS RAPHAELA COSTA**

**EMPODERAMENTO MATERNO: UM OLHAR A PARTIR DA
ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Psicologia da Universidade do Vale do Sapucaí, como requisito parcial para obtenção do Grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Me. Antônio Ângelo Favaro Coppe.

Pouso Alegre – MG

2024

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca

Prado, Júlia Caroline Cardoso do.

Empoderamento materno: um olhar a partir da abordagem centrada na pessoa / Júlia Caroline Cardoso do Prado, Laís Raphaela Costa – Pouso Alegre: Universidade do Vale do Sapucaí, 2024.

24f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade do Vale do Sapucaí, Curso de Psicologia, 2024.

Orientador: Ms. Antônio Ângelo Favaro Coppe.

1. Maternidade. 2. Psicologia. 3. Empoderamento. I. Laís Raphaela Costa. II. Título.

CDD – 155.633

Bibliotecária responsável: Michelle Ferreira Corrêa

CRB 6-3538

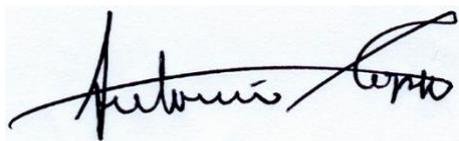
UNIVERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ
CURSO DE PSICOLOGIA

EMPODERAMENTO MATERNO: UM OLHAR A PARTIR DA ABORDAGEM
CENTRADA NA PESSOA

Júlia Caroline Cardoso do Prado

Laís Raphaela Costa

Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia apresentado à banca examinadora formada pelos seguintes especialistas, como exigência parcial para obtenção do título de Psicólogo.



Prof. Me. Antônio Ângelo Favaro Coppe
(orientador)

Documento assinado digitalmente
gov.br GABRIELLY DE ANDRADE FRANCA
Data: 29/11/2024 10:39:34-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ms. Gabrielly de Andrade França
(examinador)

Documento assinado digitalmente
gov.br VIVIANE VIANNA DE ANDRADE FAGUNDES
Data: 29/11/2024 21:49:49-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Viviane Vianna de Andrade
(examinador)

Aprovada em 06 de novembro de 2024.

AGRADECIMENTOS

Julia

À minha mãe e à minha avó, meu amor e gratidão eternos. Vocês foram meu porto seguro, meu abrigo nas tempestades e meu impulso para seguir adiante. Cada abraço, palavra de incentivo e olhar carinhoso fizeram com que eu acreditasse nos meus sonhos, mesmo quando tudo parecia difícil. Ao meu pai, que partiu no meu primeiro ano de faculdade, dedico este trabalho com saudade e amor. Sua ausência foi sentida todos os dias, mas a força do seu exemplo e o amor que nos une transcenderam o tempo, guiando-me em cada passo.

À minha família, ao meu avô e ao meu irmão, agradeço por cada gesto de apoio e pelo amparo que me deram ao longo dessa jornada. Foram cinco anos intensos e desafiadores, mas saber que vocês estavam ao meu lado fez toda a diferença. E ao meu marido, meu companheiro de todas as horas, minha gratidão por me acolher nos momentos de fraqueza e celebrar comigo cada pequena vitória. Seu amor e parceria me deram forças para continuar e me fizeram acreditar que eu poderia chegar até aqui. Não poderia deixar de mencionar também minha parceira de TCC, Laís, cuja colaboração e dedicação foram essenciais para a construção deste trabalho. Juntas, superamos desafios e celebramos conquistas, e sou grata por essa parceria e amizade. A todos vocês, que transformaram cada dificuldade em motivação e cada conquista em alegria compartilhada, meu mais profundo e sincero agradecimento. Esta vitória é nossa.

Laís

Agradeço aos meus pais, por sempre acreditarem em mim e me impulsionarem a seguir em frente, mesmo quando o caminho parecia incerto. À minha irmã, que me deu forças nos momentos mais difíceis, me oferecendo não só apoio mental, mas também o espaço para eu encontrar minhas próprias respostas. Também sou grata a mim mesma, por ter sido resiliente, por ter seguido em frente mesmo nos dias mais duros, e por nunca perder de vista quem eu sou e onde eu queria chegar. A Deus, por me dar paciência e sabedoria para superar cada desafio.

Não posso deixar de agradecer à Júlia Caroline, meu alicerce no TCC e amiga que levarei para a vida. Juntas, compartilhamos cada vitória, cada dúvida e cada dificuldade durante esses cinco anos. Sua presença tornou essa jornada muito mais leve e significativa.

Cada experiência, dentro e fora da clínica, me ensinou algo valioso e me ajudou a crescer não só como profissional, mas como ser humano. Ser uma psicóloga humanista me fez entender

o verdadeiro valor da empatia — não só no atendimento, mas em todos os aspectos da minha vida. Hoje, me sinto mais forte, mais compreensiva e profundamente grata por cada etapa dessa caminhada.

EMPODERAMENTO MATERNO: UM OLHAR A PARTIR DA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

*Júlia Caroline Cardoso do Prado*¹

*Laís Raphaela Costa*²

*Antônio Ângelo Favaro Coppe*³

Resumo: Entender como a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) pode ajudar no empoderamento materno proporciona uma visão valiosa para criar intervenções terapêuticas mais eficazes e humanas. Sendo assim, a referida pesquisa pode ser justificada considerando a necessidade aumentar a atenção dada a estas mães com o uso de ferramentas e estratégias que são capazes de promover a autonomia, seu crescimento pessoal e relacionamentos saudáveis com seus filhos, fortalecendo assim as famílias e a sociedade como um todo. O objetivo geral deste estudo foi investigar como a ACP (Abordagem Centrada na Pessoa) pode facilitar o empoderamento materno, promovendo a autonomia, autoatualização e relacionamentos empoderadores entre mães e filhos. A metodologia adotada foi uma abordagem qualitativa, combinando revisão bibliográfica, no qual identificou-se conceitos teóricos e práticas sobre empoderamento materno e ACP. Os artigos utilizados foram publicados no período de 2020 a 2024 nas bases de dados: Lilicas, Scielo e Periódicos Capes. Concluiu-se que a promoção de práticas terapêuticas baseadas na ACP, junto com o apoio comunitário e familiar, cria um alicerce sólido para o bem-estar das mães e, conseqüentemente, para a construção de lares mais felizes e saudáveis.

Palavras-chave: maternidade; psicologia; empoderamento.

Abstract: Understanding how the Person-Centered Approach (PCA) can aid in maternal empowerment provides valuable insights for creating more effective and humane therapeutic interventions. Thus, this research can be justified considering the need to increase attention given to these mothers through the use of tools and strategies capable of promoting autonomy, personal growth, and healthy relationships with their children, thereby strengthening families and society as a whole. The overall objective of this study was to investigate how PCA (Person-Centered Approach) can facilitate maternal empowerment by promoting autonomy, self-actualization, and empowering relationships between mothers and children. The methodology adopted was a qualitative approach, combining a literature review that identified theoretical concepts and practices related to maternal empowerment and PCA. The articles used were published between 2020 and 2024 in

¹ Graduanda em Psicologia.

² Graduanda em Psicologia.

³ Orientador.

the databases: Lilacs, Scielo, and Periódicos Capes. It was concluded that the promotion of therapeutic practices based on PCA, along with community and family support, creates a solid foundation for the well-being of mothers and, consequently, for the construction of happier and healthier homes.

Keywords: motherhood; psychology; empowerment.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	METODOLOGIA.....	10
3	EMPODERAMENTO MATERNO NA PSICOLOGIA.....	11
3.1	Rompendo Estereótipos e Pressões Sociais sobre a Maternidade.....	13
3.2	Desenvolvimento da Autoconfiança e da Autoeficácia Materna.....	14
4	RELACIONAMENTO MATERNO - INFANTIS EMPODERADORES.....	15
5	A FACILITAÇÃO DO PROCESSO NA ACP (ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA).....	22
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
	REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o empoderamento materno é considerado essencial, um processo onde as mães enfrentam vários desafios emocionais, sociais e econômicos. Ser mãe, apesar de todas as alegrias que vêm junto com este processo, é considerado uma experiência muitas vezes pesada, o que afeta a saúde mental e o bem-estar dessas mulheres (Oliveira; Schmidt; Pendeza, 2020).

Entender como a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) pode ajudar no empoderamento materno proporciona uma visão valiosa para criar intervenções terapêuticas mais eficazes e humanas. Sendo assim, a referida pesquisa pode ser justificada considerando a necessidade aumentar a atenção dada a estas mães com o uso de ferramentas e estratégias que são capazes de promover a autonomia, seu crescimento pessoal e relacionamentos saudáveis com seus filhos, fortalecendo assim as famílias e a sociedade como um todo (Corrêa, 2023).

O objetivo geral deste estudo foi investigar como a ACP pode facilitar o empoderamento materno, promovendo a autonomia, autoatualização e relacionamentos empoderadores entre mães e filhos. Sendo assim, os objetivos específicos se voltaram a explorar os conceitos de empoderamento materno dentro da psicologia, destacando as principais teorias e práticas que contribuem para este processo, assim como também analisar como os relacionamentos materno-infantis podem ser empoderadores, examinando as dinâmicas que fortalecem esses vínculos e avaliar como a ACP pode ser utilizada para facilitar o processo de empoderamento materno, identificando técnicas e abordagens específicas que promovam mudanças positivas.

Para fazer esta pesquisa foi preciso adotar uma abordagem qualitativa, combinando revisão bibliográfica, no qual identificou-se conceitos teóricos e práticas sobre empoderamento materno e ACP. Os artigos utilizados foram publicados no período de 2020 a 2024 nas bases de dados: Lilacs, Scielo e Periódicos Capes.

2 METODOLOGIA

No presente trabalho, a metodologia adotada combinou a revisão bibliográfica e a revisão sistemática qualitativa, com o objetivo de explorar de maneira aprofundada o tema Empoderamento Materno a Partir da Abordagem Centrada na Pessoa.

A revisão bibliográfica é uma estratégia essencial em pesquisas acadêmicas, pois permite reunir e analisar criticamente a produção científica já existente sobre o tema em questão. Essa etapa inicial proporcionou uma visão abrangente das publicações relacionadas ao empoderamento materno, bem como às bases conceituais da abordagem centrada na pessoa,

desenvolvida por Carl Rogers. A revisão bibliográfica contribuiu para identificar lacunas no conhecimento e compreender como o tema tem sido tratado em diferentes contextos e perspectivas teóricas.

Complementarmente, a revisão sistemática qualitativa foi utilizada para garantir uma análise mais rigorosa e estruturada das informações obtidas. Essa abordagem segue critérios metodológicos bem definidos, como a formulação de uma questão central, a seleção criteriosa de estudos e a análise detalhada dos dados qualitativos. No contexto deste trabalho, a revisão sistemática qualitativa teve como foco identificar e sintetizar evidências que abordassem os impactos do empoderamento materno na qualidade de vida das mães e de seus filhos, à luz dos princípios da abordagem centrada na pessoa.

A aplicação dessa metodologia permitiu não apenas um mapeamento dos principais conceitos e práticas relacionadas ao empoderamento materno, mas também a integração de perspectivas teóricas e práticas fundamentadas no respeito, na empatia e na congruência, valores centrais da abordagem centrada na pessoa. Assim, os resultados obtidos oferecem uma base sólida para compreender como o empoderamento materno pode ser promovido de forma ética e efetiva, valorizando a individualidade e as potencialidades de cada mãe.

A combinação dessas metodologias possibilitou uma análise robusta e bem fundamentada, permitindo que o presente trabalho contribua para o avanço do conhecimento sobre o tema e inspire futuras pesquisas e práticas voltadas ao fortalecimento do papel materno na sociedade.

3 EMPODERAMENTO MATERNO NA PSICOLOGIA

O empoderamento materno na psicologia é uma jornada de redescoberta e transformação. Uma mãe muitas vezes enfrenta inúmeras dificuldades, e é neste sentido que entra a psicologia, oferecendo o cuidado necessário para que essas mesmas enfrentem tais dificuldades (Cavalcanti; Nauar; Almeida, 2021).

Sobre o autocuidado afirma-se que ele não é só uma palavra bonita, mas sim um alívio para as mães, que se dedicam incansavelmente a seus filhos e lar. Vale ressaltar que pequenos gestos diários, como por exemplo uma xícara de chá quente, uma caminhada ao entardecer, dentre outros, são momentos preciosos que renovam as energias e trazem um sorriso ao rosto.

Mas a sociedade insiste em colocar as mães em posição de perfeição que não existe. Os estereótipos assombram as mentes das mães com ideais inalcançáveis. A psicologia entra em

cena iluminando e dissipando essas sombras. Ao desafiar essas expectativas irreais, as mães se libertam, e se livram de suas angústias, prontas para explorar o céu vasto e azul da autenticidade.

A autoconfiança é de suma importância e com a ajuda da psicologia, as mães aprendem a enxergar suas capacidades. Técnicas como a terapia cognitivo-comportamental são ferramentas excelentes que transformam pensamentos negativos em trampolins para o sucesso, e quando as mães se rodeiam de uma rede de apoio, as mesmas podem se sentir seguras e valorizadas (Cavalcanti; Nauar; Almeida, 2021).

Assim, o empoderamento materno na psicologia é um convite à metamorfose, proporcionando resiliência e redescoberta. Cada mãe se torna a protagonista de sua própria história, assumindo o controle de suas vidas com coragem e confiança. E nesse processo, também espalham confiança e harmonia que beneficia toda a família.

A importância do autocuidado para mães é um tema muito sensível, considerando que ser mãe é uma aventura que mistura alegria, desafios e uma conexão simbiótica. Mas, Andrade *et al.* (2023) reforça que no meio dessas sensações, muitas vezes as mães acabam se esquecendo de si mesmas, colocando as necessidades dos outros sempre em primeiro lugar. Porém, para cuidar bem dos filhos, elas precisam, antes de mais nada, cuidar de si mesmas.

O autocuidado pode ser simples, podendo ser aquele momento prazeroso de tomar um café quente em silêncio ou se perder em um bom livro, pode ser uma caminhada ao ar livre ou um banho relaxante. Esses são pequenos gestos, mas que fazem uma diferença enorme para a rotina de cada mãe.

Além disso, cuidar de si mesma é uma prova de amor-próprio, pois quando uma mãe se cuida, ela mostra aos filhos o quanto é importante se valorizar e encontrar equilíbrio. As crianças são esponjinhas que absorvem tudo ao redor, e ver a mãe cuidando de si mesma ensina a eles que é fundamental fazer o mesmo por si próprios.

Dentro deste contexto, o autocuidado é uma grande proteção contra o estresse e o cansaço, pois a rotina de uma mãe é cansativa, cheia de demandas e responsabilidades. Tirar um tempo para recarregar as energias não só melhora a saúde física, mas também fortalece a mente e o coração. Com a cabeça e o corpo revigorados, as mães conseguem enfrentar os desafios diários com mais calma e eficiência (Pontes *et al.*, 2023).

Outro ponto super importante é ter uma rede de apoio, pois conversar com amigas, participar de grupos de apoio ou buscar ajuda de um terapeuta são maneiras ótimas de aliviar o peso das responsabilidades. Esses momentos de desabafo são como alívio para cada mãe, trazendo conforto e mostrando que não estão sozinhas nessa jornada.

Então, o autocuidado para mães é essencial para uma maternidade equilibrada e saudável. Não é egoísmo, é uma necessidade vital para se manter bem e, assim, cuidar melhor dos filhos. É um lembrete constante de que, para nutrir e proteger os que amam, as mães precisam primeiro nutrir e proteger a si mesmas. É importante que cada mãe possa encontrar esses momentos de autocuidado e integrá-los naturalmente na sua vida, reconhecendo sua importância. Afinal, uma mãe feliz e cuidada é o melhor presente que uma família pode ter.

3.1 Rompendo Estereótipos e Pressões Sociais sobre a Maternidade

Ser mãe é uma das aventuras mais desafiadoras e gratificantes da vida, mas, vê-se como é também um campo minado de estereótipos e pressões sociais. A sociedade adora pintar a figura da “mãe perfeita”, aquela que faz tudo com um sorriso no roto. No entanto, essa imagem é uma verdadeira miragem, que só serve pra colocar um peso descomunal em cima destas mães que não são perfeitas, pois são falhas como qualquer outra pessoa (Damaceno; Marciano; Menezes, 2021).

Dentro deste contexto, a maternidade é um mosaico de momentos maravilhosos e desafios gigantescos. Cada mãe é única, com suas próprias histórias, medos e conquistas. No entanto, os estereótipos sociais insistem em tentar colocar todas as mães em um molde estreito e sufocante. Esses estereótipos limitam, criando uma pressão constante para atender a expectativas surreais.

A psicologia entra neste processo ajudando a resolver toda esta situação de pressão. Cada mãe carrega consigo um peso que é provindo das expectativas da sociedade e a psicologia oferece ferramentas para quebrar este processo, permitindo que as mães se enxerguem de forma mais clara e com mais aceitação. Ao desafiar essas normas sociais, as mães começam a se libertar, encontrando força e autenticidade nas suas próprias histórias.

De acordo com as abordagens de Lucena (2023) a “mãe perfeita” muitas vezes é uma construção que nem mesmo as idealizadas conseguem manter, é comum se encontrar nas redes sociais uma imagem toda polida e perfeita, enquanto, por trás das câmeras, a realidade é bem diferente e humana. Assim, ao romper com esses estereótipos, as mães finalmente podem respirar aliviadas, permitindo-se ser imperfeitas, vulneráveis e, acima de tudo, reais.

Agora, sobre as pressões sociais, afirma-se que essas vêm de todos os lados, tanto da família, quanto dos amigos e até mesmo da mídia. A pressão para voltar ao trabalho rápido, pra manter a casa arrumada, para ser a mãe que tá presente em todas as reuniões escolares. Essas expectativas são como uma tempestade constante, ameaçando virar o barco da maternidade. É

aí que o apoio psicológico faz toda a diferença, ajudando as mães a enfrentarem esta situação com mais confiança e serenidade.

Construir uma rede de apoio e buscar ajuda profissional quando preciso é como achar um porto seguro no meio da tempestade. Conversar com outras mães, participar de grupos de apoio, compartilhar histórias. Tudo isso cria uma teia de solidariedade e compreensão, onde cada fio reforça o outro. Essa rede é um lembrete constante de que ninguém tá sozinho e de que é possível sim romper com as pressões e expectativas sociais (Pontes *et al.*, 2023).

Enfim, romper com estereótipos e pressões sociais sobre a maternidade é um ato de coragem e amor-próprio. É entender que a perfeição é uma fantasia e que ser uma boa mãe não significa atender a expectativas inalcançáveis, mas sim encontrar um equilíbrio que respeite suas próprias necessidades e limites. Fazendo isso, as mães não só se libertam, mas também criam um ambiente mais saudável e autêntico pros seus filhos. Porque a verdadeira força da maternidade tá na capacidade de ser humana, vulnerável e, acima de tudo, real.

3.2 Desenvolvimento da Autoconfiança e da Autoeficácia Materna

Ser mãe é uma aventura e tanto, cheia de descobertas, desafios e aqueles momentos mágicos que fazem tudo valer a pena, mas, no meio desse caminho, as dúvidas se está sendo feito tudo de forma correta surge e assim, a autoconfiança e a autoeficácia materna são colocadas em risco.

A autoconfiança para muitas mães, parece estar longe, especialmente com as cobranças e os desafios diários. Mas, desenvolver a autoconfiança é um processo contínuo, construído com pequenas vitórias e lições ao longo do caminho (Viera *et al.*, 2022). O primeiro passo pra fortalecer essa autoconfiança é entender que não existe "mãe perfeita". Cada mãe é única e cada jornada tem suas particularidades. Comparar-se com outras mães ou tentar alcançar um ideal impossível só traz frustração. A autoconfiança cresce quando aceitamos nossas imperfeições e valorizamos nossos esforços, sabendo que cada dia traz novas oportunidades de aprender e crescer.

A autoeficácia, por sua vez, é a crença na própria capacidade de enfrentar os desafios e alcançar os objetivos. É aquela força interior que faz acreditar que pode, sim, lidar com as dificuldades da maternidade. Desenvolver a autoeficácia envolve estabelecer metas realistas e comemorar cada conquista, por menor que seja. Cada vitória reforça a crença de que somos capazes de enfrentar o que vier.

Técnicas como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) são de grande ajuda nesse processo. A TCC ajuda a identificar e substituir pensamentos negativos por perspectivas mais positivas e realistas. Quando uma mãe pensa que não está dando conta, a TCC a encoraja a questionar essa crença e buscar evidências do contrário. Aos poucos, esses pensamentos negativos dão lugar a uma mentalidade mais confiante e resiliente (Martins *et al.*, 2022).

4 RELACIONAMENTO MATERNO - INFANTIS EMPODERADORES

A comunicação aberta e afetuosa entre mãe e filho é a base de um relacionamento saudável e empoderado. Não se trata apenas de falar e ouvir, mas de se conectar de uma forma mais profunda, onde sentimentos e pensamentos são compartilhados livremente e respeitados mutuamente. Isso pode transformar a dinâmica familiar, criando um ambiente de confiança, respeito e apoio mútuo (Silva; Avoglia, 2023).

Tudo começa com a disposição de ambas as partes para serem honestas e vulneráveis. Para as mães, isso significa estar disposta a ouvir de verdade, sem julgamentos, e responder de forma empática. Ouvir ativamente envolve dar total atenção à criança, fazer perguntas que mostrem interesse genuíno e reconhecer os sentimentos dela. Em vez de simplesmente ouvir uma reclamação sobre a escola, a mãe pode perguntar: "O que te deixou mais chateado nisso?" Isso não só valida os sentimentos da criança, mas também encoraja uma expressão mais completa de pensamentos e emoções.

Além de ouvir, é crucial que as mães expressem seus próprios sentimentos e pensamentos de maneira honesta e apropriada. Isso cria um ambiente de reciprocidade, onde a criança sente que suas opiniões também são valorizadas. Usar frases como "Eu sinto" em vez de "Você sempre" evita acusações e fomenta um diálogo mais aberto e produtivo. Por exemplo, ao invés de dizer "Você nunca faz sua lição de casa", uma abordagem melhor seria "Eu fico preocupada quando você não faz sua lição de casa, porque sei que você é capaz de fazer um ótimo trabalho" (Oliveira *et al.*, 2022).

A comunicação afetuosa é outro componente vital, a expressão regular de afeto fortalece o vínculo emocional entre mãe e filho, criando uma base de amor e segurança. Palavras carinhosas, elogios sinceros e gestos de carinho físico, como abraços e beijos, são formas poderosas de comunicar amor e apoio incondicional. Esses atos de carinho devem ser constantes e não condicionados ao comportamento ou desempenho da criança. Assim, ela entende que é amada e valorizada por quem é, e não apenas por suas conquistas ou bom comportamento.

A comunicação aberta e afetuosa também envolve ser um exemplo de comportamento positivo. As crianças aprendem observando os adultos ao seu redor, especialmente seus pais. Quando as mães mostram como se comunicar de maneira aberta e afetuosa com os outros, elas ensinam essas habilidades a seus filhos de forma prática e tangível. Isso inclui resolver conflitos de maneira calma e racional, expressar gratidão e reconhecer os sentimentos dos outros. Por exemplo, quando uma mãe diz "Eu realmente aprecio como você me ajudou a limpar hoje", ela não só reforça um comportamento positivo, mas também mostra à criança a importância de expressar gratidão.

Segundo Paiva *et al.* (2020) criar um ambiente onde a comunicação aberta e afetuosa possa florescer requer tempo e paciência. Estabelecer rotinas diárias de conversas pode ser uma maneira eficaz de garantir que o diálogo seja uma parte regular da vida familiar. Momentos como as refeições em família, passeios ou antes de dormir são oportunidades ideais para conversar e compartilhar. Além disso, é importante criar um ambiente seguro onde a criança sinta que pode falar sobre qualquer coisa sem medo de reprimendas ou julgamentos.

Os benefícios de uma comunicação aberta e afetuosa são profundos e duradouros. Crianças que crescem em um ambiente onde suas vozes são ouvidas e seus sentimentos são validados tendem a desenvolver uma autoestima mais forte e habilidades sociais mais robustas. Elas aprendem a confiar em si mesmas e nos outros, a resolver conflitos de maneira saudável e a expressar seus sentimentos de maneira clara e assertiva.

A comunicação aberta e afetuosa é essencial para nutrir um relacionamento materno-infantil saudável e empoderado. Correia, Barbosa e Silva (2021) enfatizam que ela cria uma base de confiança e respeito mútuo, promove o desenvolvimento emocional e social da criança e fortalece os laços familiares. Investir tempo e esforço em desenvolver essas habilidades de comunicação é um dos maiores presentes que uma mãe pode dar a seu filho, preparando-o para um futuro de relacionamentos positivos e bem-sucedidos.

O desenvolvimento da autonomia infantil é essencial para o crescimento saudável e equilibrado dos pequenos, quando se fala de autonomia, pensa-se na capacidade da criança de tomar decisões, resolver problemas e realizar tarefas por conta própria e esse processo começa cedo e é crucial para formar uma autoestima positiva e habilidades sociais e emocionais sólidas.

Desse jeito, é importante entender que a autonomia não nasce de um dia para o outro, consiste em um caminho gradual, cheio de paciência, orientação e muito incentivo dos pais e cuidadores. Segundo Silva e Avoglia (2023), desde cedo, as crianças mostram sinais de independência, como querer comer sozinhas ou escolher suas próprias roupas. Esses momentos, por mais simples que pareçam, são marcos importantes na estrada da autonomia.

O primeiro passo para promover essa autonomia é oferecer oportunidades para que a criança tome decisões adequadas à sua idade. Pode ser algo simples, como deixá-la escolher entre duas opções de roupas ou decidir qual fruta quer comer no lanche. Essas pequenas escolhas ajudam a criança a entender que suas preferências e opiniões importam, e isso contribui para o desenvolvimento de uma autoestima saudável.

Outro ponto fundamental é permitir que a criança enfrente desafios e resolva problemas sozinha. Claro, isso não quer dizer deixá-la sozinha em situações perigosas ou muito difíceis, mas sim dar espaço para que ela teste suas habilidades. Por exemplo, se uma criança está tentando montar um quebra-cabeça, os pais podem resistir à tentação de ajudar imediatamente e, em vez disso, incentivá-la a continuar tentando, esse tipo de apoio encorajador ajuda a criança a desenvolver persistência e confiança em suas próprias habilidades (Oliveira *et al.*, 2022).

A autonomia também está ligada à responsabilidade, desse jeito, à medida que as crianças crescem, é importante que elas assumam responsabilidades adequadas à sua idade, como arrumar seus brinquedos, ajudar nas tarefas domésticas simples ou cuidar de um animal de estimação. Essas responsabilidades ensinam às crianças a importância da cooperação e do trabalho em equipe, além de promoverem um senso de competência e realização pessoal.

A comunicação é uma ferramenta poderosa no desenvolvimento da autonomia infantil, os pais devem ser claros e consistentes em suas expectativas, ao mesmo tempo em que oferecem apoio e orientação. Explicar o porquê das regras e permitir que a criança faça perguntas e expresse seus sentimentos ajuda a criar um ambiente de respeito mútuo e compreensão. Essa abordagem não só promove a autonomia, mas também fortalece o vínculo entre pais e filhos.

Além disso, o exemplo dos pais é crucial, pois crianças aprendem muito observando os adultos ao seu redor e quando os pais demonstram independência, responsabilidade e habilidades de resolução de problemas, as crianças tendem a imitar esses comportamentos. De acordo com Paiva *et al.* (2020) por isso, é importante que os pais sejam modelos positivos de autonomia e confiança.

Outro ponto importante é criar um ambiente que estimule a curiosidade e a exploração, as crianças precisam de espaço e tempo para brincar livremente, explorar seus interesses e experimentar novas atividades. Um ambiente seguro e estimulante permite que elas se sintam confiantes para explorar o mundo ao seu redor e aprender com suas experiências.

No entanto, é fundamental lembrar que cada criança é única e que o desenvolvimento da autonomia pode variar de uma para outra. Algumas crianças podem mostrar mais independência desde cedo, enquanto outras podem precisar de mais tempo e apoio para se sentirem confiantes. O papel dos pais é observar e respeitar o ritmo individual de cada criança,

oferecendo o suporte necessário para que ela se desenvolva de maneira saudável e feliz (Oliveira *et al.*, 2022).

O desenvolvimento da autonomia infantil é um processo contínuo que envolve encorajamento, paciência e apoio e oferecer oportunidades para que a criança tome decisões, enfrente desafios e assume responsabilidades são passos cruciais nesse caminho. Com a orientação e o exemplo dos pais, as crianças podem desenvolver a confiança e as habilidades necessárias para se tornarem indivíduos independentes, responsáveis e emocionalmente equilibrados. Investir no desenvolvimento da autonomia infantil é, sem dúvida, um dos maiores presentes que os pais podem dar aos seus filhos, preparando-os para uma vida de sucesso e realização pessoal.

A resolução construtiva de conflitos é uma habilidade indispensável, especialmente dentro de casa. Nesse contexto, observa-se que as brigas e desentendimentos são parte do pacote quando se convive com outras pessoas, ainda mais em família. Mas, quando a pessoa sabe lidar com isso de maneira saudável, tudo muda de figura. No contexto materno-infantil, essa habilidade se torna ainda mais importante, pois ajuda a moldar a maneira como as crianças vão encarar os desafios e desavenças pelo resto da vida (Correia; Barbosa; Silva, 2021).

Primeiro de tudo, é preciso entender que conflitos não são necessariamente ruins, pois é através deles que surgem as diferenças naturais entre as pessoas, seja de opiniões, necessidades ou desejos. Mas a chave está em como a gente lida com eles, pois resolver conflitos de forma construtiva significa transformar uma possível guerra em uma oportunidade de crescimento e aprendizado.

Um dos pilares dessa arte é a comunicação aberta e honesta, as partes envolvidas precisam se sentir à vontade para falar sobre seus sentimentos e pontos de vista sem medo de julgamento ou retaliação. Para as mães, isso significa criar um ambiente onde os filhos se sintam seguros para falar sobre suas emoções e preocupações. Usar frases que começam com "Eu sinto" em vez de "Você sempre" pode ajudar a evitar acusações e focar nos sentimentos e necessidades de cada um (Bettega *et al.*, 2022).

Ouvir ativamente é outra peça fundamental desse quebra-cabeça., quando uma criança fala sobre seus sentimentos ou descreve um problema, é crucial que a mãe ouça atentamente, sem interromper, e mostre empatia. Isso pode ser feito com acenos de cabeça, contato visual e frases de confirmação como "Entendi" ou "Parece que isso te deixou muito chateado". Essa prática não só valida os sentimentos da criança, mas também cria um clima de respeito e abertura.

Negociação e compromisso são ferramentas poderosas na resolução de conflitos. Isso envolve encontrar soluções que atendam às necessidades de todos, em vez de impor uma decisão unilateral. Por exemplo, se uma criança quer brincar mais tempo antes de fazer a lição de casa, uma solução negociada poderia ser permitir um tempo extra de brincadeira em troca de começar a lição de casa logo depois, sem distrações. Essa prática ensina às crianças o valor do compromisso e da cooperação.

Ensinar habilidades de resolução de problemas também de importância significativa, e encorajar as crianças a pensar em diferentes soluções para um conflito e a avaliar as consequências de cada uma ajuda a desenvolver habilidades críticas de pensamento e tomada de decisão. Perguntas como "O que você acha que podemos fazer para resolver isso?" ou "Como você se sentiria se fizéssemos desta maneira?" podem ser muito úteis.

O exemplo dos pais é um poderoso professor, pois, como já descrito neste trabalho, as crianças aprendem muito observando os adultos ao seu redor. Quando as mães mostram como lidar com desavenças de forma calma e respeitosa, elas estão ensinando seus filhos a fazer o mesmo. Mostrar que é possível discordar sem ser agressivo ou desrespeitoso é uma lição valiosa que as crianças levarão para a vida (Silva; Passos, 2020).

É fundamental observar que erros e falhas fazem parte do processo de aprendizado, pode ser que a solução perfeita não apareça de primeira, mas o importante é continuar tentando e aprendendo com cada experiência, isso ajuda a construir resiliência e a entender que a resolução de conflitos é uma habilidade que se aperfeiçoa com a prática.

Diante deste contexto, a resolução construtiva de conflitos é uma habilidade essencial para um ambiente familiar harmonioso. Através da comunicação aberta, da escuta ativa, da negociação, do exemplo positivo e do aprendizado contínuo, as mães podem ajudar seus filhos a desenvolverem essas habilidades (Silva; Passos, 2020).

Com isso, não estão apenas resolvendo conflitos imediatos, mas também preparando seus filhos para lidar de maneira eficaz com desafios e desavenças pelo resto da vida. A resolução construtiva de conflitos, portanto, é uma ferramenta poderosa para construir relacionamentos fortes e duradouros, baseados no respeito mútuo e na compreensão.

Modelagem de comportamentos positivos é um dos pilares fundamentais na educação e desenvolvimento das crianças. Na história de que as crianças são como esponjas, elas absorvem tudo ao seu redor. E os grandes exemplos são os pais, pois é com base nas ações, reações e interações dos pais que as crianças aprendem a se comportar e a interagir com o mundo (Correia; Barbosa; Silva, 2021).

Desde cedo, elas estão de olho em tudo, se os pais demonstram comportamentos positivos, como respeito, empatia, paciência e responsabilidade, é bem provável que as crianças sigam pelo mesmo caminho. Se os pais tratam os outros com respeito, seja dentro de casa ou fora, as crianças vão entender que isso é importante. Falar educadamente, ouvir atentamente quando alguém está falando, tratar todos com dignidade. São atitudes que ensinam as crianças que respeito é essencial, assim e elas começam a praticar isso naturalmente.

Empatia é outra chave, considerando que colocar-se no lugar do outro e entender seus sentimentos é algo que as crianças aprendem observando. Quando os pais mostram empatia, seja confortando alguém ou demonstrando compreensão em situações difíceis, as crianças percebem que ser compassivo e solidário é importante. Essas lições são preciosas para que elas desenvolvam habilidades sociais e emocionais saudáveis (Bettega *et al.*, 2022).

A paciência é uma virtude anda meio rara no mundo acelerado, mas quando os pais mostram paciência, principalmente em momentos de estresse, as crianças aprendem a manter a calma e resolver problemas de maneira tranquila. Isso é fundamental, principalmente em situações de conflito, onde a paciência pode ser a chave para resolver as coisas de maneira pacífica.

A responsabilidade é mais um valor que pode ser modelado pelos pais, quando os pais assumem a responsabilidade por suas ações e cumprem suas obrigações, estão ensinando aos filhos a importância de ser responsável e confiável. Isso pode ser mostrado em ações cotidianas, como cumprir promessas, ser pontual e cuidar das próprias coisas. Crianças que veem esses comportamentos tendem a desenvolver um forte senso de responsabilidade (Silva; Passos, 2020).

Outra coisa relevante é mostrar a importância do autocuidado e do equilíbrio. Demonstrar que é essencial cuidar de si mesmo, seja com uma alimentação saudável, exercício físico ou momentos de relaxamento, ensina às crianças a valorizar o bem-estar físico e mental. Isso é vital para que cresçam entendendo a importância de manter um estilo de vida saudável.

Os pais não precisam ser perfeitos, todo mundo comete erros e é crucial que as crianças vejam que errar faz parte da vida, o importante é como lidamos com esses erros, mostrar humildade e pedir desculpas quando necessário ensina às crianças a importância de ser humilde e reconhecer os próprios erros (Correia; Barbosa; Silva, 2021).

Sendo assim, a modelagem de comportamentos positivos é uma ferramenta poderosa na educação das crianças, através da observação e imitação dos pais, elas aprendem valores que irão guiá-las ao longo da vida. Respeito, empatia, paciência, responsabilidade e autocuidado são comportamentos que os pais podem modelar para ajudar seus filhos a se tornarem adultos

equilibrados e compassivos. Ao serem modelos de comportamentos positivos, os pais não apenas influenciam diretamente o desenvolvimento de seus filhos, mas também contribuem para uma sociedade mais justa e harmoniosa. E assim, com pequenos gestos, grandes exemplos são dados e seguidos.

Envolvimento e participação ativa na vida escolar e social dos filhos é essencial para o desenvolvimento integral deles. Quando os pais estão realmente presentes, não só melhoram o desempenho acadêmico das crianças, mas também ajudam no crescimento emocional e social delas. Esse envolvimento cria um ambiente de apoio, incentivo e segurança, vital para o desenvolvimento saudável dos pequenos (Bettega *et al.*, 2022).

Começando pela vida escolar, a presença dos pais vai muito além das reuniões de pais e mestres. É sobre estar ali no dia a dia, mostrando interesse genuíno pelo que a criança está aprendendo. Conversar no final do dia sobre como foi a escola ou dar uma ajuda com as tarefas de casa, participar dos eventos escolares, isso tudo também faz uma diferença enorme. Tudo isso mostra para a criança que a educação dela importa e muito.

Quando os pais se envolvem, as crianças sentem que aquilo é importante. Isso não só motiva os pequenos a se dedicarem mais, mas também aumenta a autoestima deles. Saber que os pais se importam com seu desempenho escolar faz com que se sintam valorizados e apoiados.

Além disso, o envolvimento dos pais pode ajudar a identificar e solucionar problemas antes que eles cresçam. Se você está por dentro do que está rolando na escola, pode perceber se seu filho está tendo dificuldades com alguma matéria ou se tem algo errado no comportamento, assim é possível intervir rápido, conversando com professores ou buscando ajuda especializada (Correia; Barbosa; Silva, 2021).

Mas não é só na escola que os pais devem estar presentes, pois a vida social da criança é igualmente importante e participar ativamente das atividades extracurriculares, esportes, artes e hobbies ajuda a criança a desenvolver várias habilidades e interesses. Essas atividades são ótimas oportunidades para fortalecer os laços familiares, já que muitas vezes podem ser feitas juntos.

Participar da vida social dos filhos é uma ótima maneira de ensinar e reforçar valores importantes, como trabalho em equipe, respeito ao próximo e responsabilidade. Quando os pais estão presentes em eventos sociais e esportivos, têm a chance de mostrar como lidar com vitórias e derrotas de forma saudável.

Segundo Silva e Passos (2020) tem também o incentivo às amizades saudáveis. Conhecer os amigos dos filhos e suas famílias, organizar encontros e atividades sociais ajuda a

criança a construir um círculo social positivo. Esses relacionamentos são fundamentais para o desenvolvimento emocional e social, proporcionando um senso de pertencimento e apoio.

Mas, é importante equilibrar, participar ativamente, sim, mas também respeitar a autonomia dos filhos e encorajar a independência e permitir que a criança tome suas próprias decisões, dentro de limites apropriados, é crucial para o desenvolvimento da autoconfiança e da responsabilidade.

Por fim, a comunicação aberta e honesta é a base de todo esse envolvimento. Manter um diálogo constante com os filhos sobre suas experiências, sentimentos e desafios cria um ambiente de confiança e segurança. Isso faz com que as crianças se sintam à vontade para compartilhar suas preocupações e buscar apoio quando necessário (Bettega *et al.*, 2022).

Resumindo, estar envolvido e participar ativamente na vida escolar e social dos filhos é essencial para o desenvolvimento integral deles. Estar presente, mostrar interesse genuíno, participar das atividades e manter uma comunicação aberta são práticas que fortalecem os laços familiares e contribuem para o crescimento saudável e feliz das crianças. Quando os pais se engajam dessa maneira, estão não só apoiando o desenvolvimento acadêmico e social, mas também construindo uma base sólida de amor, confiança e apoio que beneficiará os filhos ao longo da vida inteira.

5 A FACILITAÇÃO DO PROCESSO NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA (ACP)

Carl Rogers, um dos psicólogos mais influentes do século XX, é conhecido por desenvolver a ACP (Abordagem Centrada na Pessoa). Essa abordagem tem uma relação direta e significativa com o tema do empoderamento materno. Rogers acreditava que cada indivíduo possui um potencial inato para crescimento e autoatualização, desde que se encontre em um ambiente que ofereça empatia, aceitação incondicional e congruência.

No contexto do empoderamento materno, a ACP de Rogers pode ser extremamente útil. Muitas mães enfrentam uma série de desafios emocionais, sociais e econômicos que podem afetar negativamente sua saúde mental e bem-estar. A abordagem de Rogers pode ajudar a criar um espaço terapêutico seguro e acolhedor, onde as mães se sintam valorizadas e compreendidas. Isso é alcançado por meio da escuta ativa, aceitação incondicional e empatia genuína todos elementos centrais da ACP.

Quando se fala sobre a ACP, o papel do terapeuta é criar um ambiente onde as mães se sintam confiantes e acolhidas. Afinal, ser mãe é uma jornada cheia de desafios, emoções e

responsabilidades que podem parecer esmagadores. Nesse contexto, o terapeuta precisa ser um porto seguro, um lugar onde a mãe possa se abrir sem medo de julgamentos (Barbalho; Costa; Magalhães, 2022).

A primeira chave para criar esse ambiente é a escuta ativa, em que o terapeuta precisa estar completamente presente, mostrando que realmente se importa com o que a mãe está dizendo. Não é apenas ouvir, mas captar cada nuance, cada emoção escondida nas entrelinhas. É como dizer: "Estou aqui, de verdade, para te ouvir." Quando a mãe sente que está sendo ouvida de verdade, ela se sente valorizada e compreendida.

Além de ouvir, é crucial praticar a aceitação incondicional. Isso significa aceitar a mãe do jeito que ela é, com todas as suas forças e fragilidades, sem tentar mudar ou julgar. Na prática, isso é um conforto verbal. Esse tipo de aceitação cria um espaço onde a mãe pode ser autêntica, sem máscaras ou reservas (Bonet; Silva; Insfran, 2020).

A empatia genuína é outra peça fundamental nesse quebra-cabeça, pois é a capacidade do terapeuta de se colocar no lugar da mãe, sentindo suas dores e alegrias. Não é apenas entender com a cabeça, mas com o coração. É aquela sensação de que o terapeuta está realmente caminhando ao lado dela, compartilhando a carga emocional. Quando a mãe percebe essa empatia verdadeira, ela se sente segura para explorar suas emoções mais profundas.

A congruência, ou autenticidade, do terapeuta também é essencial. Um terapeuta autêntico é alguém que é verdadeiro em suas interações, que não finge ser algo que não é. Isso ajuda a construir confiança, pois a mãe percebe que está lidando com uma pessoa real, e não com uma fachada. Quando o terapeuta é autêntico, ele encoraja a mãe a ser igualmente verdadeira, facilitando um diálogo aberto e honesto (Barbalho; Costa; Magalhães, 2022).

Não se pode esquecer de respeitar as experiências únicas de cada mãe, pois cada uma traz consigo um conjunto de vivências, crenças e valores que moldam sua perspectiva. O terapeuta deve ser sensível a esses contextos individuais e culturais, evitando julgamentos e generalizações.

Neste contexto, o papel do terapeuta é ser um facilitador desse processo de descoberta e crescimento. Através da escuta ativa, aceitação incondicional, empatia genuína e autenticidade, ele cria um espaço seguro onde as mães podem se sentir valorizadas e compreendidas. Esse ambiente não só promove o crescimento pessoal, mas também fortalece a capacidade das mães de enfrentar os desafios diários com confiança e resiliência.

Quando o terapeuta consegue criar esse ambiente de confiança e empatia, ele não está apenas ajudando a mãe a lidar com seus problemas imediatos, mas também a construir uma

base sólida de autoestima e autoconfiança. E isso, no fim das contas, é um presente que se estende para toda a vida dela e de sua família.

Empoderar mães na busca de autonomia e autoatualização é um processo vital que as ajuda a encontrar equilíbrio e propósito em suas vidas. Ser mãe é uma jornada transformadora, cheia de desafios e responsabilidades, e muitas vezes a mulher acaba se esquecendo de si mesma. Promover a autonomia e a autoatualização é essencial para que as mães se sintam realizadas e capazes de contribuir não só para suas famílias, mas também para a sociedade (Barbalho; Costa; Magalhães, 2022).

Autonomia, nesse contexto, é dar às mães o poder e a liberdade de tomar decisões sobre suas próprias vidas e sobre a criação de seus filhos. É reconhecer que, além de mães, elas são indivíduos com sonhos, aspirações e necessidades próprias. A busca pela autonomia começa com a conscientização de que é legítimo e necessário cuidar de si mesma.

Autoatualização, por outro lado, é o processo contínuo de crescimento e desenvolvimento pessoal. Consiste em buscar realizar o próprio potencial e encontrar um propósito significativo na vida. Para muitas mães, essa jornada pode parecer secundária diante das demandas diárias, mas é vital para o bem-estar a longo prazo. Autoatualização envolve se conectar com suas paixões, interesses e habilidades e buscar oportunidades para desenvolvê-las (Bonet; Silva; Insfran, 2020).

O empoderamento materno é um processo profundo que permite às mães reconectarem-se com sua própria força, autonomia e capacidades. Para muitas mulheres, a jornada da maternidade pode ser marcada por desafios que vão além do cuidado com os filhos, envolvendo também questões de identidade, equilíbrio entre vida pessoal e familiar, além de uma série de pressões sociais e emocionais. Nesse contexto, a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers, oferece uma base sólida para facilitar esse processo, proporcionando um espaço terapêutico que promove a autoatualização e a autonomia, aspectos cruciais para o empoderamento materno.

Carl Rogers, em suas obras *Tornar-se Pessoa* e *Liberdade para Aprender*, apresenta uma visão otimista e profundamente humanista sobre o potencial de cada indivíduo para crescer e se desenvolver em um ambiente que ofereça empatia, aceitação incondicional e congruência. Ele escreve que “se posso proporcionar um certo tipo de relação, o outro descobrirá dentro de si mesmo a capacidade de utilizar aquela relação para crescer, e mudança e desenvolvimento pessoal ocorrerão” (Rogers, 1961, p. 1). Esse princípio é fundamental quando pensamos no empoderamento das mães, já que muitas vezes elas enfrentam dúvidas e inseguranças sobre suas habilidades e identidade.

A Abordagem Centrada na Pessoa, ao proporcionar um ambiente acolhedor e empático, ajuda as mães a explorarem suas necessidades e potencialidades sem o medo de julgamento. Muitas mulheres, ao se tornarem mães, acabam colocando suas próprias necessidades em segundo plano, sentindo-se sobrecarregadas pelas demandas familiares e sociais. A abordagem de Rogers propõe um espaço onde essas mulheres podem se redescobrir, ressignificar suas experiências e, acima de tudo, construir uma autonomia emocional que as permita tomar decisões com confiança e clareza (Rogers, 2017).

No livro *Liberdade para Aprender*, Rogers explora como ambientes educacionais e relacionais podem ser transformadores quando oferecem liberdade e aceitação. Ele argumenta que “a aprendizagem que realmente faz diferença na vida de uma pessoa não é a que resulta de imposições externas, mas aquela que surge de dentro, da própria experiência” (Rogers, 1969, p. 155). Essa ideia é aplicável ao processo de empoderamento materno, pois as mães precisam reconhecer que o crescimento e a autoatualização começam dentro de si mesmas, a partir de suas próprias experiências e reflexões. A escuta ativa e a aceitação incondicional, pilares da ACP, permitem que essas mulheres se sintam seguras para expressar suas emoções e explorar suas próprias soluções para os desafios que enfrentam.

Além disso, Rogers enfatiza em *Tornar-se Pessoa* a importância de criar um ambiente onde o indivíduo possa se sentir valorizado e compreendido. Ele destaca que uma postura empática, que reconhece o valor e as emoções do outro, facilita o crescimento pessoal e a autoaceitação (Rogers, 2017). No caso das mães, isso significa proporcionar um espaço onde elas possam falar sobre suas frustrações e desafios sem a pressão de se adequarem a modelos externos de “maternidade perfeita”. Essa liberdade para serem autênticas e vulneráveis é o que permite que se sintam empoderadas para fazer escolhas que reflitam suas necessidades e desejos reais, e não apenas as expectativas sociais.

A ACP, assim, não só facilita a autoexploração e o autoconhecimento, como também encoraja as mães a assumirem um papel ativo em suas vidas, promovendo a autonomia. Como Rogers bem descreve, o verdadeiro crescimento ocorre quando o indivíduo sente que suas emoções e experiências são validadas e respeitadas. Essa validação é o ponto de partida para que as mães possam se reconectar com sua própria força interior e enfrentar os desafios da maternidade com mais confiança e resiliência.

Em resumo, o processo de empoderamento materno pode ser significativamente facilitado pela Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers. Ao oferecer um ambiente de aceitação, empatia e congruência, a ACP permite que as mães se sintam seguras para explorar suas emoções, necessidades e potencialidades, promovendo assim a autonomia e a

autoatualização. Como Rogers argumenta em *Tornar-se Pessoa*, a verdadeira transformação ocorre quando o indivíduo se sente aceito e compreendido, e é nesse espaço que as mães podem redescobrir sua força e encontrar equilíbrio em sua jornada pessoal e familiar (Rogers, 1972).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O empoderamento materno é uma ferramenta poderosa para fortalecer as mães, promovendo sua autonomia e autoatualização. Ao integrar a ACP nas intervenções terapêuticas, podemos criar um ambiente acolhedor e de apoio, onde as mães se sintam valorizadas e compreendidas. Isso não apenas beneficia as mães individualmente, mas também fortalece a dinâmica familiar e contribui para uma sociedade mais equilibrada e justa.

Os relacionamentos materno-infantis desempenham um papel crucial nesse processo de empoderamento. Dinâmicas que promovem confiança, autonomia e respeito mútuo são essenciais para o desenvolvimento saudável de ambos, mãe e filho. A utilização de técnicas como a escuta ativa e a reflexão permite que as mães expressem seus sentimentos e necessidades, facilitando mudanças positivas e fortalecendo os vínculos familiares.

Ao abordar os desafios e implementar estratégias eficazes para facilitar o empoderamento materno, estamos pavimentando o caminho para um futuro onde as mães se sintam mais confiantes e capazes. A promoção de práticas terapêuticas baseadas na ACP, junto com o apoio comunitário e familiar, cria um alicerce sólido para o bem-estar das mães e, conseqüentemente, para a construção de lares mais felizes e saudáveis.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, W. M. *et al.* Parto e poder: a supressão do empoderamento feminino na história obstétrica. **Revista Semiárido De Visu**, [S. l.], v. 11, n. 3, 2023, p. 592-603. Disponível em: <https://semiaridodevisu.ifsertao-pe.edu.br/index.php/rsdv/article/view/549>. Acesso em: 03 mar. 2024.

BARBALHO, A. M.; COSTA, L. L.; MAGALHÃES, F. C. Grupo centrado na pessoa: espaço de cuidado à saúde mental materna. *In: VII Seminário corpo, gênero e sexualidade*, 2022. **Anais** [...]. 2022, p. 1-8. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/seminario-genero/2022/TRABALHO_EV173_MD1_SA114_ID1300_19072022223029.pdf. Acesso em: 10 set. 2024.

BETTEGA, P. V. C. *et al.* Coorte de Saúde Materno-Infantil de Curitiba (COOSMIC): protocolo de estudo. **Revista de Saúde Pública do Paraná**, Paraná, v. 5, n. 4, p. 1-22, 2022. Disponível em: <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/752>. Acesso em: 20 maio 2024.

BONET, F. S.; SILVA, F. C.; INSFRAN, F. F. N. A maternidade no comum: relato de experiência em grupos de apoio a puérperas em porto alegre. **Revista Saúde & Ciência**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 101-116, 2020. Disponível em: <https://www.rsc.revistas.ufcg.edu.br/index.php/rsc/article/view/383>. Acesso em: 03 set. 2024.

CAVALCANTI, N. C. S. B.; NAUAR, A. L.; ALMEIDA, M. V. C. Educação e empoderamento feminino: estratégias pedagógicas de grupos de humanização do parto e nascimento em Belém do Pará. **Educação & Formação**, [S. l.], v. 6, n. 2, 2021. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S2448-35832021000200013&script=sci_arttext. Acesso em: 20 maio de 2024.

CORRÊA, G. N. S. A importância da psicologia humanista e fenomenológica da abordagem centrada na pessoa como resposta às angústias de hoje. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, [S. l.], v. 41, n. 35, p. 1-21, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/13528>. Acesso em: 20 maio 2024.

CORREIA, C.; BARBOSA, D.; SILVA, C. Enfermagem na depressão pós-parto e o impacto para o desenvolvimento materno-infantil. **Scire Salutis**, [S. l.], v. 12, n. 1, 2021. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=22369600&AN=159544084&h=2neu2unvxCs436EFRkWkK58tmgdkikKY5LXO7Ra8Ush8dfXSn2cO2Oh4XF20fekF5ChTBtV06Dfp6KQOSTt5Q%3D%3D&crl=c>. Acesso em: 16 jul. 2024.

DAMACENO, N. S.; MARCIANO, R. P.; MENEZES, N. R. C. D. As representações sociais da maternidade e o mito do amor materno. **Perspectivas em Psicologia**, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 199-224, 2021. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/download/56484/33186>. Acesso em: 10 abr. 2024.

LUCENA, I. R. da R. **A conciliação entre maternidade-estudo-trabalho**: reflexões sobre os desafios enfrentados pelas mães discentes no contexto universitário. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Federal do Pernambuco, Pernambuco, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/53372>. Acesso em: 20 maio 2024.

MARTINS, N. *et al.* Autoeficácia materna em primigestas e a manutenção do aleitamento materno. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. e9829-e9829, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/download/9829/5919>. Acesso em: 20 jul. 2024.

OLIVEIRA, C. C. *et al.* Enfermagem na depressão pós-parto e o impacto para o desenvolvimento materno-infantil. **Scire Salutis**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 236-243, 2022. Disponível em: <https://sustenere.inf.br/index.php/sciresalutis/article/view/6338>. Acesso em: 20 jul. 2024.

OLIVEIRA, J. J. M. de; SCHMIDT, C.; PENDEZA, D. P. Intervenção implementada pelos pais e empoderamento parental no Transtorno do Espectro Autista. **Psicologia Escolar e Educacional**, [S. l.], v. 24, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/MkXJFCRQ4tPk83fXRgkQn8R/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 20 jul. 2024.

PAIVA, A. M. *et al.* Fatores que propiciam a gravidez na adolescência em uma unidade de referência especializada materno infantil na região Norte do Brasil: um estudo piloto. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S. l.], n. 49, p. e3342-e3342, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3342>. Acesso em: 20 jul. 2024.

PONTES, B. F. *et al.* Liga acadêmica de saúde da mulher: Empoderamento feminino, promoção de saúde e qualificação profissional. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 12, n. 9, p. e7412943250-e7412943250, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43250>. Acesso em: 10 abr. 2024.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 1961.

ROGERS, C. R. **Liberdade para aprender**. Belo Horizonte: Interlivros, 1969.

ROGERS, C. R. **Liberdade para aprender**. 2.ed. Belo Horizonte: Interlivros de Minas Gerais, 1972.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

SILVA, B. A.; AVOGLIA, H. R. C. A Relação Materno-Infantil e suas Implicações na Queixa Psicossomática. **Vínculo-Revista do NESME**, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 25-35, 2023. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/1394/139475320004/139475320004.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2024.

SILVA, I. R. A.; PASSOS, F. da S. D. A importância do leite materno—conquistas e desafios do banco de leite humano de Campos dos Goytacazes. *In*: Congresso de Ensino Pesquisa e Extensão-CONEPE. 2020. **Resumos** [...] Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://editoraessentia.iff.edu.br/index.php/conepe/article/view/16146>. Acesso em: 10 jul. 2024.

VIERA, C. S. *et al.* Autoeficácia materna para o cuidado do recém-nascido prematuro: cuidado materno e autoconfiança. **Varia Scientia-Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 152-164, 2022. Disponível em: <https://erevista.unioeste.br/index.php/variasaude/article/view/29792>. Acesso em: 20 maio 2024.