

EMPODERAMENTO FEMININO NA PSICOTERAPIA: CAMINHOS PARA A AUTONOMIA PSICOLÓGICA

Jovana Maria Rosa Silva de Souza¹, Valeria Pacheco Cordeiro², Larissa Romão Pereira³

¹Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: psijovanarosa@gmail.com; ²Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: valeria.nerge@gmail.com; ³Psicóloga. Docente na Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: larissaromaopereira@hotmail.com

Introdução: O empoderamento feminino e a autonomia psicológica têm ganhado destaque nos debates sobre saúde mental e equidade de gênero. A psicoterapia, como espaço de escuta e reconstrução subjetiva, pode desempenhar papel estratégico nesse processo, especialmente quando voltada a mulheres em contextos de vulnerabilidade social, simbólica ou afetiva. **Objetivo:** Refletir sobre as contribuições da psicoterapia no fortalecimento da autonomia e do empoderamento feminino, com base em estudos qualitativos nacionais e na experiência clínica das autoras. **Material e Método:** Foi realizada uma revisão bibliográfica de dez estudos qualitativos publicados no Brasil, articulada com a experiência clínica das autoras em atendimentos psicoterápicos a mulheres adultas. Os estudos incluíram diversas abordagens terapêuticas, como terapia de grupo, comunitária, arteterapia, psicanálise e intervenções integrativas, aplicadas em contextos variados: serviços públicos de saúde, centros de atenção a mulheres em situação de violência e residências terapêuticas. **Resultados e Discussão:** Os dados apontam para efeitos consistentes da psicoterapia na reconstrução da autoestima, desenvolvimento da autonomia, crítica a papéis de gênero e fortalecimento de vínculos sociais. Houve melhora na autorregulação emocional, na percepção de si e na capacidade de estabelecer redes de apoio. O vínculo terapêutico e o espaço grupal foram destacados como mediadores centrais das transformações subjetivas. Além disso, observou-se que intervenções sensíveis à consciência de gênero estimularam a ressignificação de identidades marcadas por silenciamento e opressão. Ainda que a mensuração de efeitos a longo prazo tenha sido limitada, os relatos indicaram impactos significativos nas trajetórias das mulheres atendidas. **Considerações Finais:** A psicoterapia revela-se uma ferramenta potente na promoção da saúde mental e do empoderamento feminino, especialmente quando sustentada por práticas éticas, emancipadoras e culturalmente sensíveis. Ao favorecer a elaboração de novas narrativas subjetivas, ela contribui para a autonomia das mulheres e o enfrentamento de violências simbólicas e estruturais. **Contribuições para a Saúde: Além** de operar na esfera individual, a psicoterapia impacta coletivamente ao estimular consciência crítica, desconstrução de padrões opressores e engajamento social. Dessa forma, contribui com políticas públicas de saúde mental que promovem equidade de gênero, acolhimento qualificado e fortalecimento de subjetividades livres e autônomas.

Palavras-chave: Psicoterapia, Empoderamento Feminino, Autonomia Psicológica, Gênero.