

CONTRIBUIÇÕES DA HISTÓRIA DE VIDA DE MULHERES PARA PROMOVER A IGUALDADE DE GÊNERO E AUTOESTIMA DE MENINAS

CONTRIBUTIONS FROM WOMEN'S LIFE HISTORY TO PROMOTE GENDER EQUALITY AND SELF-ESTEEM OF GIRLS

Recebido em: 01/07/2025

Reenviado em: 18/08/2025

Aceito em: 06/09/2025

Publicado em: 06/10/2025

Camille Cristine Silva Grigório¹ 
UNICESUMAR

Priscila Laissa Toledo² 
UNICESUMAR

Tânia Maria Gomes da Silva³ 
UNICESUMAR

Resumo: Neste artigo, objetiva-se analisar uma experiência de empoderamento e melhora da autoestima desenvolvida por meio do projeto intitulado “Meninas valentes conhecendo mulheres maravilhosas”. O estudo foi realizado em uma instituição filantrópica, no Paraná. De março a dezembro de 2024, 29 meninas, de 6 a 14 anos, participaram de leituras semanais de textos feministas para discutir sobre a vida de 32 mulheres, cujos feitos marcaram a história do país e do mundo. O apagamento histórico das mulheres constitui uma violência simbólica que gera baixa autoestima nas meninas, uma variável com potencial de gerar transtornos ansiosos e depressivos. A fundamentação teórica está fundamentada nos estudos feministas e de gênero, em interface com os estudos holísticos da saúde. Verificou-se que as meninas desconheciam a potência das mulheres, mas o *feedback* delas foi bastante satisfatório. Conclui-se que valorizar as contribuições das mulheres na construção do mundo gera benefícios para além do campo educacional.

Palavras-chave: Mulheres na história; Empoderamento; Modelo biopsicossocial de saúde.

Abstract: This article aims to analyse an experience of empowerment and improvement of self-esteem developed through the project entitled “Brave girls meeting wonderful women”. The study was conducted at a philanthropic institution in Paraná. From March 2024 to March 2025, 29 girls, aged 6 to 14, participated in weekly readings of feminist and texts to discuss the life stories of 32 women who challenged traditional gender norms. The historical erasure of women constitutes symbolic violence that generates low self-esteem in girls, a variable with the potential to generate anxiety and depressive disorders. Furthermore, it reinforces misogynistic feelings in boys. The theoretical basis was feminist and gender studies in an interface with holistic health studies. The theoretical foundation is based on feminist and gender studies, in conjunction with holistic health studies. It was found that the girls were unaware of the power of women, but their *feedback* was quite satisfactory. It is concluded that valuing women's contributions to the construction of the world generates benefits beyond the educational field.

Keywords: Women in history; Empowerment; Biopsychosocial model of health.

¹ Graduanda em Enfermagem da Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Brasil, Paraná, Maringá. Bolsista de Iniciação Científica da Fundação Araucária/Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação. E-mail: camillecristinegrigo@gmail.com

² Psicóloga. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Brasil, Paraná, Maringá. Bolsista CAPES. E-mail: prih_toledo@hotmail.com

³ Historiadores. Docente do Programa de Mestrado/Doutorado em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar (UNICESUMAR), bolsista produtividade em pesquisa do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI). Brasil, Paraná, Maringá. E-mail: tania.gomes@unicesumar.edu.br

INTRODUÇÃO

A historiografia tradicional silenciou por muito tempo a contribuição das mulheres na construção do mundo. Por isso, Rocha (2022, p.197) assim questiona: “Em que canto guardado ou escondido ficaram as mulheres, silentes e desistoriadas? Mundo de homens”. Segundo Valim (2022), dentre as poucas mulheres que furavam esse cerco, quase sempre estas o fizeram porque seus nomes estavam entrelaçados a alguma personalidade masculina poderosa.

As vidas femininas transcorriam, majoritariamente, no silêncio das cozinhas e quintais, lugares de não-cientificidade. Quando as mulheres apareciam nos relatos históricos era, quase sempre, em decorrência de seus erros. Um exemplo são os processos criminais onde surgem barulhentas, baderneiras, gritando palavrões pelas ruas, desentendendo-se com a vizinhança, provocando abortos, praticando infanticídios, acusadas de serem hereges e perturbadoras da ordem (Grimberg, 2011).

Foi somente nos anos 1980, com a *Nouvelle Histoire* (Nova História), que surgiu uma história social das mulheres, com abordagens sobre família, maternidade, conjugalidade, especialmente, mas não só. Na década seguinte, os estudos de gênero tiveram olhares plurais, num diálogo com campos disciplinares diversos (Starling; Pellegrino, 2022; Del Priore, 2020), inclusive com abordagens relacionadas ao campo da saúde (Richter *et al.*, 2023).

Todavia, as formas representacionais de compreensão de mundo ainda são marcadas por uma cultura desigual na perspectiva de gênero. Trata-se, numa perspectiva bourdiesiana, de uma violência simbólica; forma sutil, mas estruturante de dominação a qual se inscreve nos corpos, no imaginário e nas subjetividades (Bourdieu, 2015). A meninas aprendem cedo: “mulher” é adjetivo depreciativo. Para ofender os meninos, eles são chamados de mulherzinhas, mas dizer que uma menina é inteligente como um menino representa um elogio. Tal fato é entendido como inocente, mas não é, porque desvalorizar o universo feminino induz à autopercepção negativa, situação com significativo potencial de estresse psicológico (Silva *et al.*, 2023).

Compreendendo a autoestima como uma das características de indivíduos mais felizes e saudáveis (Freire; Tavares, 2011), defende-se, numa abordagem biopsicossocial, que o empoderamento feminino – aqui entendido como o potencial para agir no mundo com independência e não como tutela neoliberal - é uma estratégia de promoção da saúde, especialmente da saúde mental (Baquero, 2006).

A saúde mental é um estado de bem-estar no qual as pessoas percebem suas habilidades e reconhecem suas potências para contribuir para sua comunidade, sendo fortemente

influenciada pela cultura (Gaino *et al.*, 2018). Esta, por sua vez, é responsável pela construção de papéis de gênero, isto é, os modos de ser homem/menino e mulher/menina. Portanto, gênero está além das diferenças biológicas/sexuais (Louro, 1997), atualmente sendo considerado um determinante social de saúde significativo, conjuntamente com raça, classe, sexualidade e outras características dos sujeitos (Brasil, 2018).

A presente reflexão une o campo das humanidades e o da saúde. Valida, assim, a teoria da complexidade, pois articula as diferentes dimensões de um problema (Morin, 2023, p. 276), superando, desse modo, a visão fragmentada dos indivíduos, reconhecendo a importância da igualdade entre os gêneros. Nesse aspecto, admite-se a valorização do papel histórico e social das mulheres como promotora de bem-estar subjetivo e, contrariamente, a desvalorização do feminino pela família, pelas instituições religiosas e educacionais formais e informais como potencial causadora de tristeza, abatimento, e até depressão, comprometendo a saúde em geral e subsidiando, gravemente, as violências as quais as mulheres se encontram expostas globalmente (Richter *et al.*, 2023).

O que é o feminicídio senão a total insciência do valor e dos direitos das mulheres? Pensar a violência na perspectiva de gênero pressupõe entendê-la como resultante de um processo histórico construtor de masculinidades opressoras em contraposição a feminilidades subalternas, legitimando as estruturas de dominação instauradas pela cultura. Isso porque gênero não é apenas princípio de ordem fundado numa divisão social de tarefas e de funções diferenciadas, mas também “uma grade de leitura e uma maneira de pensar o mundo pelo prisma da diferença dos sexos” (Varikas, 2016, p. 22). Frente ao exposto, o objetivo deste artigo é analisar um projeto de educação antissexista voltado à promoção da saúde de meninas, ressignificando os conceitos de autoestima e empoderamento.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto denominado “Meninas valentes conhecendo mulheres maravilhosas” alinha-se aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), conjunto de metas globais para o alcance da paz e da justiça mundial. A ODS 5 preconiza a igualdade de gênero como condição a ser alcançada até 2030 (Martins *et al.*, 2024). Entende-se por igualdade de gênero o tratamento igualitário para ambos os sexos em diferentes áreas: econômica, educacional, política, familiar, não havendo diferenças nas oportunidades para homens e mulheres. Nesse aspecto, o combate a toda forma de discriminação contra o sexo feminino é fundamental para o cumprimento dos pressupostos globais da ODS e, nacionalmente, da Política Nacional de Promoção da Saúde

(PNPS), documento que também valida construção da cultura da paz e dos direitos humanos para o alcance da saúde (Brasil, 2018).

O estudo foi realizado na Comunidade Social Cristã Beneficente (CSCB), entidade filantrópica no município de Mandaguari (PR). Lá, são atendidas famílias das camadas populares, especialmente crianças e adolescentes, a quem são oferecidas atividades culturais e esportivas gratuitamente. A CSCB foi fundada em 1984, pelo médico fitoterapeuta Osvaldo Alves, ex-presos político e principal mantenedor financeiro das atividades 2017, ano de sua morte. Com o seu falecimento, a Instituição passou a contar com convênios com órgãos públicos, Instituições privadas, além de doações feitas pela sociedade civil.

Em 2024, a CSCB atendeu, em média, 150 crianças e adolescentes. Destas, em torno de 50% estavam fora do critério de inclusão do projeto “Meninas valentes...”, os quais eram: ser do sexo feminino, ser alfabetizada, ter idade entre 06 a 14 anos e disponibilidade nas manhãs de terça-feira e tardes de quarta-feira para participar dos encontros. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Cesumar, sob o Parecer n.º 6.693.525, de 8 de março de 2024.

As atividades foram coordenadas por uma doutora em História, docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, e conduzidas por uma aluna do curso de Enfermagem, bolsista da Fundação Araucária. Contou, ainda, com colaboração da equipe da Instituição onde o projeto foi desenvolvido. O acervo de livros feministas foi adquirido também com recurso procedente da Fundação Araucária, por meio da "Chamada Pública 02/2022 – Programa Mulheres Paranaenses: Empoderamento e Liderança", cujo objetivo foi: conceder apoio financeiro aos pesquisadores/extensionistas para implantação e desenvolvimento de programas de formação de lideranças e empoderamento de mulheres por meio de capacitações, cursos de formação e outras atividades educativas.

O estudo baseia-se em uma abordagem qualitativa e o suporte documental compreende os diários de campo, os relatórios mensais com descrição minuciosa de todas as atividades realizadas, bem como *feedback* das meninas e dos responsáveis, predominantemente as mães. Para a interpretação dos dados, utilizou-se análise de conteúdo (Bardin, 2016), sobressaindo as seguintes categorias elaboradas *a posteriori*: sentimentos/emoções; ressignificação pessoal; e satisfação/felicidade frente à descoberta da força das mulheres.

No total, foram realizados 30 encontros entre os meses de março a dezembro de 2024, excetuando julho, para a apresentação de histórias de vida de 32 mulheres de diferentes épocas, nacionalidades, raças/etnias e áreas de atuação, as quais participaram de forma ativa na história

social, científica, política, esportiva, cultural ou econômica de seus respectivos países, prioritariamente o Brasil. Os encontros duravam, em média, uma hora e meia, divididos em leitura, roda de conversa e atividades recreativas (desenho, pintura, teatralização, etc). Em um primeiro momento, a assistente social explicou o objetivo do projeto às famílias e fez o convite, aceito por 29 participantes.

MULHERES PODEROSAS

Nas escolas brasileiras, as discussões da história das mulheres são tímidas; mas em setembro de 2024, foi promulgada no país a Lei n.º 14.986, tornando obrigatória a inclusão das experiências femininas no currículo do Ensino Fundamental e Médio. Também instituiu nas escolas de educação básica a Semana de Valorização de Mulheres que Fizeram História (Brasil, 2024). Todavia, como o projeto “Meninas valentes conhecendo mulheres maravilhosas” começou meses antes dessa regulação, ele não sofreu seu impacto e, por conta disso, a lei não será objeto de discussões nesse artigo.

Durante o desenvolvimento do projeto aqui apresentado, as meninas tomaram conhecimento das histórias de vida de 32 mulheres de diferentes raças/etnias, temporalidades, regiões, nacionalidades e, especialmente, campos de atuação. A seleção das mulheres apresentadas foi aleatória, buscando apenas contemplar a diversidade, especialmente racial.

A professora iniciava a discussão mencionando o nome da mulher cuja história de vida seria apresentada, mostrava sua imagem e questionava: “você sabem quem é essa mulher?”. Na sequência, era feita a leitura da história de vida, seguida de roda de conversa, momento no qual as meninas, sentadas em círculo, expunham seus comentários e experiências. Nessa etapa buscou-se promover a identificação simbólica e afetiva das participantes com as protagonistas. Após esse momento, eram realizadas atividades no ateliê de arte, onde todas eram convidadas a expressar as emoções por meio de desenhos, pinturas, modelagem em argila e outros meios.

A seguir será apresentado um quadro elucidativo onde são dadas informações importantes acerca das mulheres estudadas no projeto, tais como: nome, ano de nascimento, nacionalidade, raça/etnia e profissão exercida. Ademais, nele é apresentado o material bibliográfico que subsidiou as discussões.

Quadro 1 – Mulheres que fizeram história.

Personagem	País	Raça/etnia	Ocupação/Feito	Material bibliográfico trabalhado
Adelaide Herrmann (1853-1932)	Inglaterra	Branca	Mágica anglo-saxã.	FAVILLI, Elena. Histórias de ninar para garotas rebeldes: 100 mulheres imigrantes que mudaram o mundo. São Paulo: Outro Planeta, 2021.
Alice Walker (1944)	Estados Unidos	Negra	Escritora e feminista	BABUERFELDT, Gabriela. Alice Walker. Campinas, SP: Mostarda, 2021.
Carolina Maria de Jesus (1914-1977)	Brasil	Negra	Escritora	NINHA, Orlando. Carolina. Campinas, SP: Mostarda, 2019.
Clarice Lispector (1920-1977)	Ucrânia	Branca	Escritora	FINK, Nádia. Clarice Lispector para meninas e meninos. SP: Ed. Chirimbote, 2016
Chinwe Esimai	Nigéria	Negra	Executiva financeira	FAVILI, Elena. Histórias para ninar garotas rebeldes: 100 Mulheres Imigrantes que mudaram o Mundo. SP: Ed. Planeta, 2021.
Conceição Evaristo (1946).	Brasil	Negra	Escritora, pesquisadora e professora universitária.	NILHA, Orlando. Conceição Evaristo. Campinas, SP: Ed. Mostarda, 2021.
Dandara dos Palmares (1654-1694)	-	Negra	Liderança no Quilombo dos Palmares.	MALTESE, Maria Júlia. Dandara e Zumbi. Campinas, SP: Ed. Mostarda, 2024).
Daniela Schiller (1972)	Brasil	Branca	Doutora em neurociência	FAVILI, Elena. Histórias para ninar garotas rebeldes: 100 mulheres imigrantes que mudaram o mundo. SP: Planeta, 2021.
Elizabeth Keckley (1818-1907)	Estados Unidos	Negra	Ex-escrava que se tornou modista	KECKLEY, Elizabeth. Nos bastidores: trinta anos escrava, quatro anos na casa branca. São Paulo: Principis, 2021.

Enedina Alves Marques (1913-1981)	Brasil	Negra	Primeira mulher a se formar em engenharia no Paraná e a primeira engenheira negra do Brasil.	LINDAMIR, Salete. Enedina Marques : mulher negra, pioneira na engenharia brasileira. São Paulo: Casagrande, 2021.
Frida Khalo (1907-1954)	México	Mestiça	Pintora	FINK, Nadia. Frida Kahlo : para meninas e meninos. Florianópolis: Fink, 2015.
Gladys Mae West (1930)	Estados Unidos	Negra	Matemática. Seus estudos levaram à construção do GPS.	IGNOTOFSKY, Rachel. As cientistas : 50 Mulheres que mudaram o mundo. São Paulo: Blucher, 2017.
Glória Maria (1949-2003)	Brasil	Negra	Jornalista e apresentadora de televisão.	FABRINI JÚNIOR, Duílio. Glória Maria Matta da Silva . Campinas, SP: Mostarda, 2024.
Harriet Tubman (1822-1913)	Estados Unidos	Negra	Lutou pela liberdade de homens e mulheres escravos	PANKHURST, Kate. Grandes mulheres que fizeram história . São Paulo: Vergara & Riba, 2018.
Hedy Lamar (1914-2000)	Hungria	Branca	Cientista cujos estudos serviram de base para a telefonia celular	HEDY Lamar. Mauricio de Sousa Produções, 2024.
Hipólita Jacinta (1748-1828).	Brasil	Branca	Envolvida na Inconfidência Mineira.	SOUZA, Duda Porto; CARARO, Aryane. Extraordinárias : mulheres que revolucionaram o Brasil. São Paulo: Seguinte, 2018
Jessica Pereira (1994)	Brasil	Parda	Medalhista no judô.	Jessica Pereira. Mauricio de Sousa Produções, 2024.
Laudelina de Campos Mello (1904-1991)	Brasil	Negra	Ativista dos direitos das empregadas domésticas	LIMA NETO, F. Laudelina de Campos Mello . Campinas, SP: Mostarda, 2023.
Lorella Praeli (1988)	Peru	Mestiça	Lidera a luta pelos direitos dos imigrantes	FAVILI, Elena. Histórias para ninar garotas rebeldes : 100 Mulheres Imigrantes que mudaram o Mundo. São Paulo: Planeta, 2021.

Madalena Paraguaçu (séc. XVI)	Brasil	Indígena	Primeira mulher alfabetizada do Brasil.	ORMANEZE, Fabiano. Madalena Paraguaçu . Campinas, SP: Mostarda, 2022.
Mae Carol Jemison (1956)	Estados Unidos	Negra	Médica, engenheira e astronauta.	IGNOTOFSKY, Rachel. As cientistas: 50 Mulheres que mudaram o mundo . São Paulo: Blucher, 2017.
Malala Yousafzai (1977)	Paquistão	Branca	Defensora dos direitos das mulheres à educação.	CARRANCA, Adriana. Malala, a menina que queria ir para a escola . São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2015.
Maria Felipa (? – 1873)	Brasil	Negra	Marisqueira que atuou na Guerra da Independência do Brasil.	VALLE, Cássia. Felipa . Campinas, SP: Mostarda, 2021.
Maria da Penha (1945)	Brasil	Branca	Farmacêutica, ativista dos direitos das mulheres	Silva, Tânia Maria Gomes. Mulheres que fizeram história: ei, mulheres, cadê vocês? Fundação Araucária, Universidade Cesumar, 2025
Maria Quitéria de Jesus (1792-1853)	Brasil	Parda	Lutou pela independência do Brasil	SOUZA, Duda Porto; CARARO, Aryane. Extraordinárias: Mulheres que revolucionaram o Brasil . São Paulo: Seguinte, 2018.
Marie Curie (1990)	México	Branca	Cientista	BLACKBURN, Victor. Marie Curie: a cientista que ganhou dois prêmios Nobel . São Paulo: Folha de SP, 2021.
Nina Simone (1933-2003)	Estados Unidos	Negra	Cantora e ativista pelos direitos civis dos negros	TODD, Traci. Nina: uma história de Nina Simone . Rio de Janeiro: Pequena Zahar, 2022.
Nise da Silveira (1905-1999)	Brasil	Branca	Médica psiquiatra que revolucionou o campo da psiquiatria	PINILLOS, Milena. Nise da Silveira: a jovem minerva que queria ser médica . Avaré, SP: Contracorrente, 2023.

Sonia Guajajara (1854)	Brasil	Indígena	Primeira deputada federal indígena	LUIS, Rodrigo. Sonia Guajajara . São Paulo: Mostarda, 2024.
Temple Grandin (1947)	Estados Unidos	Branca	Psicóloga autista zootecnista	QUEM é Temple Grandin, uma das porta-vozes da comunidade do autismo. Boston, EUA, 1947. Disponível em: https://posdigital.pucpr.br/blog/temple-grandin .
Valerie Thomas (1943)	Estados Unidos	Negra	Cientista e inventora da tecnologia 3D	Valerie Thomas. Mauricio de Sousa Produções, 2024.
Yuan yuan tan (1976)	China	Amarela	Bailarina	FAVILLI, Elena. Histórias de ninar para garotas rebeldes: 100 mulheres imigrantes que mudaram o mundo . São Paulo: Outro Planeta, 2021.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

MULHERES (IN)VISÍVEIS

Nos últimos anos, obras relacionadas a questões de gênero e outros pertencimentos identitários fragilizados voltados ao público infantojuvenil se tornaram frequentes. Todavia, mesmo havendo carência de um estudo acerca do público receptor, as publicações parecem encontrar maior aceitação nas famílias nas quais mães e/ou pais se dedicam aos estudos acadêmicos ou ao ativismo envolvendo as lutas identitárias. Desse modo, não causou estranhamento que nenhuma das personalidades discutidas no projeto já fossem conhecidas pelas meninas. Esse fato reforçou a conscientização sobre a invisibilidade histórica das mulheres e a importância de quebrar esse silenciamento.

Imagem 1 – foto das participantes do projeto (sem identificação).



Fonte: Acervo das autoras.

Inicialmente, as meninas mostraram desinteresse pelas atividades, pois estavam acostumadas a frequentar a oficina de literatura da instituição para ouvir histórias ficcionais. Frente às narrativas envolvendo mulheres reais, os encontros lhes pareceram menos atrativos, mas a situação se modificou à medida que elas foram tomando consciência da potência das experiências femininas ao longo de diferentes momentos históricos. Com base nas respostas e nos comportamentos, percebeu-se o entusiasmo das meninas com a tomada de consciência da valorização do sujeito mulher. Segundo Santos, Santos e Lins (2024), emoções e avaliações positivas da vida estão relacionadas a menor risco de doença e à adoção de comportamentos saudáveis. Nessa lógica, e admitindo-se a saúde enquanto um estado de bem-estar e felicidade o projeto desponta como uma forma não convencional de promover saúde.

SAÚDE É FELICIDADE

Para Aristóteles (2010), a felicidade não deve ser entendida como um prazer fugaz, mas como sendo o bom funcionamento do corpo e da alma, resultando em um sentimento de bem-estar que envolve saúde mental e emocional. O pensamento aristotélico é consonante com a definição contemporânea de saúde proposta pela Organização Mundial de Saúde: “um estado de completo bem-estar físico, mental e espiritual e não ausência de doenças” (WHO, 2021, p. 15). Contemporaneamente, também a teoria da complexidade de Edgar Morin (2023) permite um olhar alargado sobre o processo saúde-adoecimento ao admitir que ambos são fenômenos dotados de múltiplas dimensões. A teoria da complexidade permite romper com o princípio simplificador, compreendendo o indivíduo como um ser complexo no qual a saúde, muitas vezes, coexiste com a doença e, mesmo neste último caso, há possibilidade de o indivíduo ter qualidade de vida e felicidade.

Conquanto felicidade seja um sentimento variável de um indivíduo para outro e até mesmo de uma geração para outra, complexificando a discussão e resguardando suas particularidades constituintes, ela sempre será entendida como um sentimento compatível com emoções positivas. Na presente discussão, entende-se a exposição de histórias de mulheres que desafiaram os injustos limites de gênero às meninas como tendo implicação num sentimento de valorização subjetiva capaz de promover autoestima, bem-estar e, conseqüentemente, saúde – especialmente mental. Valida-se, desse modo, a perspectiva de Santos, Santos e Lins (2024, p. 143): emoções positivas “têm a capacidade de sustar a resposta nervosa autonômica gerada por emoções negativas”.

Um fato a ser destacado é que o projeto aceitou a entrada de meninas ao longo de toda a sua execução, e as participantes mais antigas no grupo buscaram enfaticamente esclarecer às novatas a importância de conhecerem “mulheres poderosas” e lhes contar histórias daquelas mulheres com as quais mais se identificavam. Assim, “saber” sobre as mulheres poderosas passou a ser um elemento constitutivo de valor. Essa situação pode ser analisada a partir de dois prismas: primeiro, se pensou na fragilidade do projeto, mas, depois, percebeu-se as participantes mais antigas sentindo-se fortalecidas para ajudarem as novatas no entendimento do valor do sujeito feminino.

Outro fato ainda se apresentou como valioso: no início das atividades, quando as meninas eram questionadas sobre qual profissão elas achavam que determinada mulher exercia, as respostas se resumiam a “professora”. Com o passar do tempo, elas já apresentavam outras possibilidades, como veterinária, cantora, bombeira, advogada, médica e até astronauta. Assim,

assistiu-se ao expandir do universo de possibilidades a respeito das realizações profissionais das mulheres, rompendo, mesmo ainda no âmbito das representações, o chamado “teto de vidro”, uma barreira invisível às mulheres nos diferentes espaços de liderança (Varikas, 2016).

Quanto à identificação com as figuras apresentadas por meio dos livros, fotografias, documentários, as crianças demonstraram empatia notadamente com situações envolvendo as mulheres negras, em uma inocente indagação do porquê das injustiças sofridas por elas. Exemplifica-se o ocorrido quando abordada a história de Enedina Alves Marques, primeira engenheira negra do Brasil, natural do Paraná, despertando empatia por tal proximidade geográfica. Destacou-se, especialmente, uma imagem na qual Enedina aparecia solitária, afastada de outras mulheres, enquanto trabalhava como professora, chamando a atenção das meninas e sendo compreendida como uma imagem consequência do racismo.

Outro exemplo foi o desenho de Laudelina recebendo pedradas dos seus colegas de escola quando era uma criança. A situação foi considerada muito injusta e as meninas ficaram se questionando sobre o quão ruim é o preconceito. Contrariamente, elas também se alegraram ao perceber a força e a resiliência das mulheres no enfrentamento das barreiras e preconceitos até alcançarem seus propósitos, e isso as fez se sentirem valorizadas. Essa situação não é apenas um exercício de empatia, mas também de projeção de auto possibilidades futuras.

O processo de identificação com as personagens gerou momentos de comoção, questionamento e transformação visíveis nas rodas de conversa, mas foi também um recado: assim como muitas mulheres conseguiram vencer os desafios impostos por um mundo racista e sexista, todas as demais também poderão vencer essas mazelas. Isto ressalta a potência da literatura como ferramenta de empoderamento e representatividade. Nesse aspecto, destacam-se, especialmente, as histórias de Gladys Mae West e Nise da Silveira. A primeira, negra, estadunidense, matemática e programadora de computadores, cujos estudos levaram à criação do sistema de posicionamento global que deu origem ao GPS; e a segunda, médica brasileira com trabalho revolucionário na psiquiatria, opondo-se ao uso de eletrochoques nos seus pacientes, utilizando a arte como ferramenta de tratamento. Ambas permitiram discussões instigantes.

Especificamente no caso de Gladys vale a pena mencionar: embora textos filosóficos, religiosos e até mesmo científicos tenham apontado, ao longo de toda a humanidade, as mulheres ardilosas como responsáveis por levar os homens a se “perderem”, coube a ela, uma mulher, a invenção de um dos mais brilhantes instrumentos de orientação de todos os tempos.

Segundo uma das professoras do projeto, a evidência mais sensível de identificação foi a história de vida de Temple Grandin (Boston, EUA, 1947). Trata-se de uma mulher autista com mestrado e doutorado sobre o comportamento animal. A aula consistiu na leitura de texto e pequena parte de um filme sobre sua vida, disponibilizado no *YouTube*. Na roda de conversa, uma aluna autista se manifestou sorridente: “eu sou autista também”. Outra personagem marcante foi Hipólita Jacinta, atualmente reconhecida como partícipe do movimento da Inconfidência Mineira (Valim, 2022). Uma das alunas confidenciou à professora o fato dela ser sua favorita, tendo recontado a história dessa personalidade na íntegra.

Outro caso de identificação se deu com a poeta negra Conceição Evaristo. Uma das meninas negras contou ser vítima de *bullying* na escola devido ao seu cabelo crespo ser considerado feio, chegando a pedir à mãe um alisamento. Conhecer a potência de Evaristo e de sua escrita foi importante para essa criança se sentir valorizada. Em *Lugar de Fala* (2017), Djamila Ribeiro narra como foi viver como negra num ambiente escolar predominantemente branco, e essa sensação de não pertencimento é também vivida pelas meninas, mesmo em outra perspectiva: neste caso, de gênero, onde toda a potência do agir no mundo é creditado aos homens.

Além desses relatos, outro fato merece ser destacado: em janeiro de 2025, a assistente social recebeu mãe e filha para a rematrícula nas atividades da instituição, e a mãe se manifestou dizendo que a criança gostava muito do projeto, enquanto a filha repetia com insistência: “eu quero fazer o *meninas poderosas*” (sic). Nesse aspecto, vale ressaltar a aceitação do projeto pelas famílias revelando, também, por parte delas, um olhar menos cristalizado sobre as questões de gênero. Apenas uma família não aceitou a participação da criança, pois o pai alegou ser “coisa de feministas” e, mais tarde, retirou a criança da Instituição.

Ante o exposto, infere-se a identificação com as personagens como meio de aguçar a representatividade junto às meninas, mas os benefícios não se limitaram a essa contribuição: conhecer as histórias de “mulheres valentes” propiciou um tipo de bem-estar subjetivo que, na perspectiva da psicologia, refere-se à forma como o indivíduo avalia a sua própria vida, com base em dimensões como satisfação, afeto positivo ou negativo e sentido existencial (Ryan; Deci, 2001).

Ao perceberem-se valorizadas por meio das histórias compartilhadas, as meninas puderam vivenciar experiências emocionalmente reparadoras, ampliando a autoestima e o repertório simbólico delas. As histórias retiraram do silêncio mulheres que superaram adversidades e conquistaram espaços de poder e expressão. Ao escutarem essas histórias de

superação, as meninas puderam compreender sobre valores como persistência, coragem, justiça, autonomia, inserindo o sujeito feminino em um lugar de possibilidades. Ademais, saber da existência de alguém do sexo feminino enfrentando obstáculos e vencendo-os alicerçou a ideia da possibilidade de superação e contribuiu para estabelecimento de um propósito de vida (Ryan; Deci, 2001).

Num país estruturalmente violento em perspectiva de gênero, como no Brasil, onde os índices de agressões contra as mulheres, incluindo feminicídio, são crescentes, construir representações mais positivas sobre o feminino desde os primeiros anos da vida é uma prática educativa para a construção da cultura da paz, sustentada em princípios éticos e morais, conforme preconizado pela Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) (Brasil, 2018). Nenhuma ação de enfrentamento a violência contra as mulheres poderá ser plenamente exitosa enquanto não se admitir a misoginia dos homens como o resultado da cultura de desvalorização do feminino. Consequentemente, nenhuma mudança será possível enquanto as mulheres, especialmente, mas também os homens, não tomarem consciência da potência de suas ações no passado, no presente e no futuro. Isso é mentalmente libertador.

Assim, o diálogo com crianças e jovens de ambos os gêneros em torno das histórias de vida de mulheres com significativa ação no mundo pode ser uma estratégia para o alcance da igualdade de gênero proposta pelo ODS 5 (Martins *et al.*, 2024). Isso permitiria às meninas se reconhecerem como protagonistas em formação, e aos meninos à conscientização sobre o mundo como um resultado de esforços duais. Uma compreensão sustentada no reconhecimento mútuo, não na disputa por poder, com potencial para a formação de novas masculinidades.

Estes são alguns entre tantos exemplos que evidenciam a potência da literatura voltada à história de vida de mulheres como um recurso não de mera distração, mas também de cura de dores, conflitos internos e enfrentamento das questões sociais. Dessa forma, cada criança saberá se valer da leitura de um modo específico, mas não exclusivamente lúdico, para vencer os desafios impostos por um mundo sexista, racista e hostil às mulheres desde sua infância.

Para Silva e Luvison (2019), ao apresentar personagens reais, mostrando os entraves sociais enfrentados e a construção de trajetórias significativas, as histórias se tornam objetos de identificação, questionamento e transformação, sendo capazes de romper com estereótipos tradicionais dos contos de fadas e das narrativas hegemônicas, viabilizando novas formas de subjetivação. A literatura feminina estimula a representatividade das mulheres, desqualifica as representações que diminuem o potencial intelectual delas devido ao pertencimento, ao menos,

a duas identidades vulnerabilizadas – gênero e raça – e, nesse sentido, contribui para o bem-estar subjetivo e psicológico, podendo atuar como recurso terapêutico.

A questão trazida pelo projeto “Meninas valentes conhecendo mulheres maravilhosas” destaca: ao se colocar meninas frente a histórias de vida de pessoas especiais com as quais compartilham o gênero (às vezes, raça e classe também), salienta-se o reconhecimento da potência do feminino, e esse aspecto permite a rejeição de preconceitos e violências. Isso contribui para a conscientização das meninas sobre a importância da igualdade de gênero, melhorando a sua autoestima.

Compreende-se, então, a leitura feminista e seus impactos para além do processo educacional. Contextos sociais, políticos, econômicos, culturais e ambientais influenciam no equilíbrio mental e no bem-estar das pessoas de maneira multifatorial. Logo, pensar a saúde de forma holística significa compreender gênero como um determinante social de saúde e, em consequência, que em países de estrutura patriarcal, isto é, de desvalorização do feminino, as mulheres estão mais propensas ao adoecimento (Richter *et al.*, 2023). Segundo Paixão, Patias e Dell’Aglío (2018), a alta ou baixa autoestima tem relação com as experiências vividas pela pessoa ao longo da vida, especialmente na valorização, sucesso ou fracasso. Vários estudos nacionais e internacionais foram apresentados por esses autores para mostrar a relação entre baixa autoestima a sintomas depressivos, com manifestações sintomáticas desde a infância até a vida adulta.

Uma fragilidade do projeto foi a não possibilidade de análise do grafismo produzido nas atividades realizadas no ateliê de arte, pois certamente sua investigação ampliaria o entendimento sobre os efeitos da experiência. Outro, ainda, foi não ter conseguido estabelecer encontros aprofundados com as mães e/ou responsáveis para verificar de maneira mais concreta o real impacto sobre o quadro geral das integrantes. A informação mais recorrente apresentada pelas famílias foi quanto ao entusiasmo proporcionado pelas atividades às meninas, com a descoberta de feitos importantes de várias mulheres ao redor do mundo. Frases recorrentes foram: “o projeto vai continuar no ano que vem?” e “Ela adora esse projeto”. Isto permite retomar e validar a ideia do aumento da confiança e da autoestima de gênero e raça como uma urdidura relevante para a saúde mental.

Deve-se levar em conta na análise dos resultados deste estudo a satisfação demonstrada pelas meninas ao tomarem conhecimento de histórias de mulheres com vidas potentes e valorosas, podendo, assim, serem consideradas heroínas em um mundo tão marcado pelas disparidades de gênero e pela misoginia. Isso posto, admite-se os impactos positivos sobre a

saúde mental das meninas, tendo em vista que “pessoas com escores mais elevados de autoestima demonstram também maiores indicadores de bem-estar subjetivo, felicidade e uma tendência menor à depressão” (Silva *et al.*, 2023, p. 23).

Algumas mães informaram terem ficado surpresas pela descoberta da existência de tantas mulheres valorosas. A informação de que as meninas saíam dos encontros ansiosas por contar as histórias de vida das mulheres narradas ao longo do projeto evidencia a importância da atividade e, inclusive, aponta para um importante encontro geracional. Por fim, vale ressaltar a capacidade potencial do projeto em envolver os meninos, e isso deve ser feito considerando-se a construção das masculinidades opressoras tendo seu início na infância e se consolidando ao longo da vida, subsidiando violências diversas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidenciou a literatura infantil na perspectiva feminista com potencial para promover o empoderamento desde a infância, quando utilizada de forma estratégica e intencional. Consequentemente, também é um meio para a promoção da saúde combatendo sentimentos destrutivos, como baixa autoestima, inferioridade e insegurança, pontos de fragilidade mental dos indivíduos. Outro ponto é o estímulo à equidade de gênero, pois as meninas participantes do projeto puderam ver, por meio de histórias de vida diversas, a potencialidade das mulheres abordadas, incluindo a perspectiva racial.

A análise das atividades desenvolvidas demonstrou que histórias com protagonistas femininas fortes, diversas e resilientes contribuem de forma significativa para construir uma visão de mundo mais inclusiva, igualitária e isso possibilita a elevação da autoestima. As crianças participantes das ações relataram grande identificação com personagens desafiadoras dos papéis de gênero tradicionais e, sobretudo, reconheceram o valor da igualdade e do respeito às diferenças.

Além disso, a abordagem literária possibilitou desenvolver o pensamento crítico ao expor as participantes às narrativas de forma a desconstruíram estereótipos de gênero. Outro ponto relevante foi a participação ativa das crianças nas rodas de conversa, dinâmica que permitiu o diálogo e potencializou a reflexão sobre temas complexos, como preconceito, discriminação e injustiça racial e de gênero. A utilização de recursos lúdicos, como filmes, música, desenho, pintura, teatralização, construção de mulheres com argila e outros, possibilitou maior engajamento das crianças e melhorou a fixação do conteúdo, ampliando o repertório das participantes sobre a história das mulheres. A contribuição do projeto foi tentar

discutir o empoderamento das meninas por meio da comunhão de saberes procedentes do campo da educação e da saúde, elencando diferentes dimensões para a compreensão da realidade.

Por fim, o estudo mostrou a literatura não como apenas um meio de transmissão de conhecimento, mas também como uma ferramenta potente para influir na saúde – sendo esta entendida em uma perspectiva biopsicossocial e holística. Trabalhar o empoderamento feminino por meio de narrativas literárias contribui não apenas para a formação de indivíduos mais conscientes, empáticos e preparados para cumprir os pressupostos da Agenda 2030 (ONU, 2015), mas também favorece o desenvolvimento social e psicoemocional das crianças. Admite-se a necessidade de mais pesquisas científicas de mensuração do real impacto da intersecção entre leitura feminista e antirracista sobre a saúde, mas, de todo modo, os resultados empíricos do projeto “Meninas valentes conhecendo mulheres maravilhosas” apontam sinais promissores.

REFERÊNCIAS

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução de Torrieri Guimarães. 4. ed. São Paulo: Martin Claret, 2010.

BAQUERO, Rute Vivian Angela. Empoderamento: questões conceituais e metodológicas. **Redes**, Santa Cruz do Sul, v. 11, n. 2, p. 77-93, maio/ago. 2006. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/redes/article/view/10843>. Acesso em: 13 mar. 2024.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2015. 208 p.

BRASIL. Lei nº 14.986, de 25 de setembro de 2024. Inclui a obrigatoriedade de abordagens fundamentadas nas experiências e nas perspectivas femininas nos conteúdos curriculares do ensino fundamental e médio; e institui a Semana de Valorização de Mulheres que Fizeram História no âmbito das escolas de educação básica do País. **Diário Oficial [da] União**, Brasília, DF, p. 3, 26 set. 2024. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2024/lei-14986-25-setembro-2024-796400-publicacaooriginal-173212-pl.html>. Acesso em: 13 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. PNPS. Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf. Acesso em: 13 mar. 2025.

DEL PRIORE, Mary. **Sobreviventes e guerreiras**: uma breve história da mulher no Brasil de 1500 a 2000. São Paulo: Planeta, 2020. 256 p.

FREIRE, Teresa; TAVARES, Dionísia. Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 38, n. 5, p. 184-188, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/H98mhpZySfRfGVXsW6jcnFc/>. Acesso em: 13 mar. 2025.

GAINO, Loraine Vivian et al. O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, abr./jun. 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 mar. 2025.

GRIMBERG, Keila. A história nos porões dos arquivos judiciais. In: PINSKY, Carla Bassanezi; LUCA, Tania Regina de (org.). **O historiador e suas fontes**. São Paulo: Contexto, 2011. p. 119-140.

LOURO, Guacira Lopes. **Gênero, sexualidade e educação**: uma perspectiva pós-estruturalista. Rio de Janeiro: Vozes, 1997. Disponível em: <https://www.ufpb.br/escolasplurais/contents/noticias/e-books/secao-1-10-32-de-de-finibus-bonorum-et-malorum-escrita-por-cicero-em-45-ac>. Acesso em: 5 nov. 2024.

MARTINS, Ana Luisa Jorge et al. A Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) como estratégia para equidade em saúde e territórios sustentáveis e saudáveis. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 48, n. esp. 1, p. e8828, ago. 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/bfCw97S93znmnGDb4zQ5jsd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 5 nov. 2024.

MORIN, Edgar. **História(s) de vida**. Tradução de Ivone Benedetti. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Transformando nosso mundo**: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável - ODS. Brasília, DF: ONU, 2015. Disponível em: www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/brasil_amigo_pesso_idosa/agenda2030.pdf. Acesso em: 5 nov. 2024.

PAIXÃO, Raquel Fortini; PATIAS, Naiana Dapieve; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Autoestima e sintomas de transtornos mentais na adolescência: variáveis associadas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 34, p. e34436, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistapt/article/view/27917/24000>. Acesso em: 5 nov. 2024.

RIBEIRO, Djamila. **O que é lugar de fala?**. Belo Horizonte: Letramento, 2017. (Feminismos Plurais).

RICHTER, Tamara Tomitan et al. A violência contra as mulheres como pauta para a saúde. **Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana**, Curitiba, v. 21, n. 7, p. 7466-7475, 2023. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/978/642>. Acesso em: 5 nov. 2024.

ROCHA, Cármen Lúcia Antunes. Mulheres em necessária travessia. In: STARLING, Heloisa M. et al. **Independência do Brasil**: as mulheres que estavam lá. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2022. p. 197-204.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 141-166, 2001. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.52.1.141>. Acesso em: 5 nov. 2024.

SANTOS, Adriano Jorge Oliveira; SANTOS, Dianamara Tavares Muniz Oliveira; LINS, Luciano da Fonseca. Autoconhecimento: a via para a saúde mental. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 11, n. 8, p. 141-152, 2024. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/9686>. Acesso em: 5 mar. 2025.

SILVA, Gabriel et al. Relação entre autoestima e saúde mental de estudantes universitários: estudo transversal. **Revista Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 24, n. 1, p. 104-114, 2023. Disponível em: https://www.sp-ps.pt/downloads/download_jornal/973. Acesso em: 5 mar. 2024.

SILVA, Débora F. Gomes; LUVISON, Cidinéia da Costa. A importância das narrativas na construção do pensamento historiográfico. **Revista Científica do Centro Universitário de Itapira - CONSCIESI**, Itapira, v. 2, n. 6, p. 126-153, ago./dez. 2019. Disponível em: https://www.uniesi.edu.br/instituto/consciesi_v02n06. Acesso em: 23 maio 2024.

STARLING, Heloísa M.; PELLEGRINO, Antônia. A voz pública das mulheres: um lugar na história. In: STARLING, Heloisa M. et al. **Independência do Brasil**: as mulheres que estavam lá. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2022. p. 9-18.

VALIM, Patrícia. Lamentos e lutas de Urânia Vanério na Independência do Brasil. In: STARLING, Heloisa M. et al. **Independência do Brasil**: as mulheres que estavam lá. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2022. p. 85-104.

VARIKAS, Eleni. **Pensar o sexo e o gênero**. Campinas: Editora da Unicamp, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Violence against women**. Genebra, Suíça: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>. Acesso em: 2 jun. 2021.