

## **Relato de experiência de atividades de conscientização e autovalorização com mulheres do interior do Ceará**

Maria Emília Montagner

Mariana Appel Hort

O objetivo do trabalho é relatar experiências de acadêmicas durante atividades da operação Mandacaru em Janeiro de 2015 no município de General Sampaio no Ceará. Foram realizados encontros nas zonas urbana e rural, com grupos formados exclusivamente por mulheres, de várias idades, nos quais através de dinâmicas de grupo, relatos de experiência e confecção de desenhos foram abordados assuntos relacionados à importância da mulher no contexto sócio-econômico e cultural, à opressão de gênero, à autovalorização e manutenção de saúde mental. No transcorrer das dinâmicas notou-se o aumento gradual da participação das mulheres, que pareciam se sentir acolhidas e compreendidas, emocionadas por se verem como pessoas importantes. Conclui-se que as atividades atingiram seus objetivos ao provocar reflexão nas participantes, que com o compartilhamento de experiências puderam de forma ímpar contribuir para a formação da cidadania do grupo e com a formação profissional e pessoal de todas.

**Palavras-chave:** Autovalorização, Conscientização, Papel social da mulher, Saúde mental.