

Gracielle Almeida de Aguiar

Além das Rosas

uma celebração à mulher contemporânea



Gracielle Almeida de Aguiar

Além das Rosas

uma celebração à mulher
contemporânea



2025 – Editora Ducere

www.ducere.com.br

editoraducere@gmail.com

Autora

Gracielle Almeida de Aguiar

Editor Chefe: Jader Luís da Silveira

Editoração e Arte: Resiane Paula da Silveira

Imagens, Arte e Capa: A autora

Revisão: A autora

Conselho Editorial

Ma. Heloisa Alves Braga, Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais, SEE-MG

Me. Ricardo Ferreira de Sousa, Universidade Federal do Tocantins, UFT

Esp. Ricael Spirandeli Rocha, Instituto Federal Minas Gerais, IFMG

Me. Ronei Aparecido Barbosa, Instituto Federal Minas Gerais, IFSULDEMINAS

Dr. Fabrício dos Santos Ritá, Instituto Federal Minas Gerais, IFSULDEMINAS

Dr. Claudiomir Silva Santos, Instituto Federal Minas Gerais, IFSULDEMINAS

Me. Guilherme de Andrade Ruela, Universidade Federal de Juiz de Fora, UFJF

Ma. Luana Ferreira dos Santos, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Ana Paula Cota Moreira, Fundação Comunitária Educacional e Cultural de João Monlevade, FUNCEC

Me. Camilla Mariane Menezes Souza, Universidade Federal do Paraná, UFPR

Ma. Jocilene dos Santos Pereira, Universidade Estadual de Santa Cruz, UESC

Ma. Tatiany Michelle Gonçalves da Silva, Secretaria de Estado do Distrito Federal, SEE-DF

Dra. Haiany Aparecida Ferreira, Universidade Federal de Lavras, UFLA

Me. Arthur Lima de Oliveira, Fundação Centro de Ciências e Educação Superior à Distância do Estado do RJ, CECIERJ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A282a Aguiar, Gracielle Almeida de
Além das rosas: uma celebração à mulher contemporânea /
Gracielle Almeida de Aguiar. – Formiga (MG): Editora Ducere,
2025. 29 p. : il.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-83222-12-1

DOI: 10.29327/5477709

1. Empoderamento feminino. 2. Feminismo / Emancipação da
mulher. 3. Mulher contemporânea. I. Aguiar, Gracielle Almeida de. II. Título.

CDD: 305.42

CDU: 301

Os conteúdos, textos e contextos que participam da presente obra apresentam responsabilidade de sua autora.

Downloads podem ser feitos com créditos à autora. São proibidas as modificações e os fins comerciais.

Proibido plágio e todas as formas de cópias.

Editora Ducere

CNPJ: 35.335.163/0001-00

Telefone: +55 (37) 99855-6001

www.ducere.com.br

editoraducere@gmail.com

Formiga - MG

Catálogo Geral: <https://editoras.grupomultiatual.com.br/>

Acesse a obra originalmente publicada em:

<https://www.ducere.com.br/2025/01/alem-das-rosas.html>



**Além das rosas:
uma celebração à mulher contemporânea**

**Além das rosas:
uma celebração à mulher contemporânea**

Gracielle Almeida de Aguiar

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	08
INTRODUÇÃO.....	09
CAPÍTULO 1.....	11
CAPÍTULO 2.....	13
CAPÍTULO 3.....	15
CAPÍTULO 4.....	18
CAPÍTULO 5.....	21
CAPÍTULO 6.....	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	28



PREFÁCIO

Vivemos em um mundo que avança rapidamente, mas ainda carregamos o peso de desigualdades e desafios que marcam a história da humanidade. Entre esses desafios, está a luta das mulheres por reconhecimento, respeito e igualdade. Este livro, construído a partir de reflexões, análises e histórias, é um convite para mergulharmos nas diferentes versões do que significa ser mulher em nossa sociedade.

Este livro é um manifesto pelo empoderamento feminino, mas também é um chamado às mulheres para que reconheçam e celebrem sua força interior. Nas páginas que seguem, exploraremos não apenas os desafios, mas também as vitórias, os sonhos e as possibilidades.

Acredito que o empoderamento não é um ato isolado, mas um processo coletivo. Cada mulher que se ergue inspira outras a se erguerem também. Cada conquista individual é um passo coletivo em direção a uma sociedade onde o gênero não seja uma barreira, mas uma celebração de diversidade e potencial.

Que este livro seja um lembrete de que as vozes das mulheres importam. Que seja uma faísca para conversas, reflexões e ações que desafiem as desigualdades e nos aproximem de um futuro mais inclusivo. As mulheres são como jardins – resilientes diante das tempestades, florescendo em meio aos desafios e colorindo o mundo com sua força, sabedoria e beleza.

Boa leitura!

Com carinho, Gracielle Almeida de Aguiar.



A ROSA E O ESPINHO: DESAFIOS E CONQUISTAS DA MULHER CONTEMPORÂNEA

A história das mulheres é repleta de contrastes. Assim como uma rosa, elas carregam beleza, força e fragilidade, mas também enfrentam espinhos – os desafios que marcam suas trajetórias ao longo do tempo. Da luta pelo direito ao voto às demandas por igualdade salarial, passando pela conquista de espaços no mercado de trabalho e a busca por respeito em relações pessoais, as mulheres têm mostrado resiliência e coragem. Este livro é um convite para explorar as muitas facetas da experiência feminina, celebrando conquistas e reconhecendo os desafios que ainda persistem.

O percurso da mulher na história não foi linear. Durante séculos, elas estiveram confinadas à esfera privada, excluídas da educação formal e das decisões políticas. Entretanto, movimentos sociais e individuais deram voz a demandas que ecoam até hoje. Inspiradas por figuras como Simone de Beauvoir, que afirmou em seu clássico "O Segundo Sexo" que “não se nasce mulher, torna-se mulher”, e bell hooks, que enfatizou a interseccionalidade na luta feminista, mulheres ao redor do mundo têm rompido barreiras e desafiado convenções.

Neste livro, discutirei temas essenciais que compõem as "versões" das mulheres no mundo contemporâneo. Através da lente das flores e seus significados – pétalas, espinhos, raízes –, abordaremos os direitos conquistados, os desafios da maternidade, a violência doméstica, o mercado de trabalho, a autoestima e o amor próprio. Cada capítulo busca trazer uma reflexão acessível, mas fundamentada em pesquisas e autores que enriqueceram o debate sobre esses temas.

Mais do que narrar uma história de luta, este livro é também uma celebração de esperanças. O mundo mudou muito nas últimas décadas, mas ainda há caminhos a trilhar.

Ao final desta jornada, espero que você, leitor(a), se sinta inspirado(a) a contribuir para um futuro em que as mulheres possam florescer plenamente, livres de preconceitos e limitações. Vamos, juntos, explorar o jardim das múltiplas versões da mulher.



CAPÍTULO 1

PÉTALAS DE IGUALDADE: A LUTA POR DIREITOS

Ao longo da história, a luta pelos direitos das mulheres tem sido marcada por momentos de avanço e retrocesso. No entanto, é inegável que as conquistas alcançadas representam verdadeiros marcos na construção de uma sociedade mais justa. O direito à educação, à saúde, ao trabalho e à participação política são alguns dos pilares dessa transformação.

A Educação como Base da Igualdade

A educação é uma das ferramentas mais poderosas para a emancipação feminina. Durante séculos, as mulheres foram excluídas das escolas e universidades, restritas ao aprendizado doméstico. Foi apenas com a ascensão de movimentos feministas, como o sufragismo no século XIX, que a educação para mulheres passou a ser reconhecida como um direito fundamental. Malala Yousafzai, ganhadora do Prêmio Nobel da Paz, é um exemplo contemporâneo da luta pela educação feminina, destacando que “uma criança, um professor, um livro e uma caneta podem mudar o mundo”.

Direito à Saúde: Mais que Biologia

O direito à saúde feminina vai além da medicina tradicional. Inclui o acesso ao planejamento familiar, aos cuidados com a saúde mental e ao combate à mortalidade materna. Organizações como a ONU Mulheres trabalham para garantir que as mulheres tenham acesso igualitário a serviços de saúde de qualidade, especialmente em regiões vulneráveis.

Presença Política e Liderança

A participação política das mulheres tem sido outro campo de disputa histórico. Do direito ao voto – conquistado em diferentes países ao longo do século XX – à ocupação de cargos de liderança, como presidentes, deputadas e ministras, a presença feminina na política simboliza uma ruptura com o patriarcado histórico. Autoras como Chimamanda Ngozi Adichie, em seu ensaio "Sejamos Todos Feministas", apontam que a equidade política é fundamental para um futuro mais inclusivo.

Os Desafios que Persistem

Embora muitos direitos tenham sido conquistados, desigualdades ainda existem. A disparidade salarial, a falta de representatividade em posições de poder e o acesso desigual à saúde e à educação continuam sendo desafios significativos. A luta por direitos não se encerra com leis, mas exige uma mudança cultural que reconheça o valor e a dignidade de todas as mulheres.

Neste capítulo, vimos que cada conquista, por menor que pareça, representa um passo importante para o fortalecimento da igualdade. No próximo, exploraremos a experiência da maternidade, que carrega em si tanto desafios quanto recompensas, através do capítulo "O Jardim da Maternidade".



CAPÍTULO 2

"O JARDIM DA MATERNIDADE: DESAFIOS E RECOMPENSAS"

A maternidade é uma experiência única e transformadora, mas também complexa e multifacetada. Ela envolve momentos de imensa alegria, mas também traz desafios profundos que, muitas vezes, passam despercebidos na sociedade. Em meio ao ideal romântico da "mãe perfeita", as mulheres enfrentam cobranças, dilemas e escolhas difíceis que impactam sua saúde emocional, sua carreira e seus relacionamentos.

A Maternidade na História e na Cultura

Historicamente, a maternidade foi vista como o destino natural da mulher. Em muitas sociedades, o papel de mãe era associado à realização plena do feminino, relegando outras aspirações ao segundo plano. Embora essa visão tenha evoluído, ainda hoje as mulheres enfrentam pressões para se adequarem a um modelo idealizado de maternidade, que muitas vezes não corresponde à realidade. Autoras como Elisabeth Badinter, em "O Mito do Amor Materno", questionam a ideia de que o instinto materno é inato, argumentando que a maternidade é também uma construção social. Essa perspectiva ajuda a compreender como as expectativas impostas às mães podem ser opressivas.

Os Desafios da Mãe Contemporânea

No mundo contemporâneo, as mulheres acumulam múltiplos papéis: são mães, profissionais, cuidadoras e muitas vezes as principais responsáveis pelas tarefas domésticas. Essa sobrecarga pode levar à exaustão física e emocional,

conhecida como "burnout materno". Além disso, a falta de políticas públicas de apoio, como licença-maternidade adequada, creches acessíveis e suporte psicológico, agrava as dificuldades enfrentadas pelas mães.

Outro desafio importante é a culpa materna, que surge quando as mulheres sentem que não estão atendendo às expectativas sociais ou pessoais em relação à criação dos filhos. Esse sentimento é amplificado pelas redes sociais, que frequentemente exibem uma visão idealizada e irreal da maternidade.

As Recompensas e as Alegrias

Apesar dos desafios, a maternidade também é uma fonte de amor profundo e aprendizado constante. As mães relatam que criar filhos proporciona um senso de propósito e conexão que transcende dificuldades. Momentos simples, como o primeiro sorriso de um bebê ou uma conquista escolar, podem trazer uma felicidade genuína e inesquecível.

A maternidade é também um espaço de crescimento pessoal. Ao cuidar de seus filhos, muitas mulheres descobrem novas habilidades, fortalecem sua resiliência e se tornam modelos de força e amor para as próximas gerações.

O Futuro da Maternidade

Para que a maternidade seja vivida de forma mais plena, é necessário que a sociedade reconheça e valorize as mães, oferecendo o suporte necessário para que possam equilibrar suas diversas responsabilidades. Isso inclui políticas públicas eficazes, redes de apoio comunitário e uma cultura que valorize a individualidade e a saúde mental das mulheres.

Neste capítulo, exploramos as nuances da maternidade, um jardim repleto de flores e espinhos. No próximo capítulo, mergulharemos em um tema urgente e delicado: a violência doméstica, suas causas e como enfrentá-la, no capítulo "Flores Venenosas: A Face Oculta da Violência Doméstica".



CAPÍTULO 3

FLORES VENENOSAS: A FACE OCULTA DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

A violência doméstica é uma realidade sombria que afeta mulheres de todas as idades, classes sociais e culturas ao redor do mundo. Embora tenha ganhado maior visibilidade nas últimas décadas, ela continua sendo uma das formas mais persistentes e devastadoras de violação dos direitos humanos. Este capítulo busca lançar luz sobre essa questão, identificando suas raízes, consequências e caminhos para enfrentá-la.

O Que é Violência Doméstica?

A violência doméstica não se limita à agressão física. Ela inclui abuso psicológico, sexual, financeiro e até espiritual, sendo caracterizada pelo controle e pela submissão de uma pessoa sobre outra em um relacionamento íntimo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma em cada três mulheres já sofreu algum tipo de violência física ou sexual em sua vida, a maioria cometida por um parceiro íntimo.

As Raízes da Violência

A violência doméstica é alimentada por uma combinação de fatores culturais, sociais e econômicos. A cultura patriarcal, que historicamente coloca os homens em posição de poder sobre as mulheres, desempenha um papel central. Além disso, desigualdades econômicas, abuso de substâncias e ciclos de violência familiar contribuem para perpetuar essa dinâmica.

O sociólogo Pierre Bourdieu, em sua obra “A Dominação Masculina”, destaca como a cultura patriarcal legitima a violência contra as mulheres ao normalizar relações de poder desiguais entre os gêneros. Essa estrutura hierárquica é reforçada por normas culturais, pela educação e até mesmo pela mídia, criando um ambiente onde o abuso muitas vezes é ignorado ou minimizado.

Além disso, questões como a dependência financeira, a falta de redes de apoio e o estigma associado a mulheres que denunciam abusos justificados para que muitas vítimas permaneçam presas em relações violentas. Segundo dados da ONU Mulheres, 70% das mulheres que sofrem violência doméstica não denunciam seus agressores, devido ao medo, vergonha ou falta de alternativas.

As Consequências da Violência

As consequências da violência doméstica vão muito além das marcas físicas. Mulheres que vivenciam esse tipo de abuso enfrentam impactos profundos na saúde mental, como depressão, ansiedade, estresse pós-traumático e até pensamentos suicidas. Além disso, o abuso afeta diretamente o bem-estar de filhos e outros familiares que testemunham ou convivem em um ambiente de violência.

Economicamente, a violência doméstica também gera custos significativos, não apenas para as vítimas, mas para a sociedade como um todo. Estudos indicam que as mulheres perdem oportunidades de trabalho e renda devido ao impacto emocional e físico da violência, enquanto os governos gastam bilhões em assistência social, saúde e segurança pública para tratar as consequências do problema.

Enfrentando a Violência

Felizmente, há caminhos para combater a violência doméstica e proteger as vítimas. Leis como a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) no Brasil representam um marco importante ao estabelecer mecanismos de proteção para

mulheres em situação de risco. Essa lei também enfatiza a importância da prevenção, com campanhas educativas e a criação de redes de apoio.

Iniciativas como casas de abrigo, centros de atendimento psicológico e jurídico, e linhas de denúncia anônima, como o número 180, são essenciais para que as mulheres possam romper o ciclo da violência. Além disso, é fundamental educar meninos e meninas desde cedo sobre igualdade de gênero e respeito, criando uma geração que rejeite a violência em todas as suas formas.

O Papel de Todos Nós

O enfrentamento à violência doméstica não é responsabilidade apenas das vítimas, mas de toda a sociedade. Denunciar casos de abuso, apoiar mulheres que buscam ajuda e cobrar políticas públicas, práticas são ações que todos podemos adotar. Como afirmou bell hooks em "O Feminismo é Para Todo Mundo", o feminismo não é apenas uma luta das mulheres, mas um movimento que busca libertar a todas as amarras do sexismo.

A violência doméstica é um problema complexo e arraigado, mas não é insuperável. À medida que uma sociedade se torne mais consciente e mobilizada, é possível construir um futuro em que as mulheres possam viver com segurança, dignidade e liberdade. No próximo capítulo, exploraremos os desafios enfrentados pelas mulheres no mercado de trabalho, suas conquistas e os espinhos que ainda precisam ser removidos.



CAPÍTULO 4

ESPINHOS E PÉTALAS: OS DESAFIOS DA MULHER NO MERCADO DE TRABALHO

Ao longo da história, as mulheres têm enfrentado barreiras significativas no mercado de trabalho. Desde a luta pelo direito ao voto até a busca por espaços em cargos de liderança, o caminho percorrido é marcado por espinhos que revelam as desigualdades de gênero, mas também por pétalas que simbolizam as conquistas alcançadas.

A presença feminina no mercado de trabalho cresceu de forma expressiva no século XX, especialmente após a Segunda Guerra Mundial, quando as mulheres foram convocadas a ocupar postos tradicionalmente masculinos. Durante esse período, o trabalho feminino deixou de ser uma questão de escolha e passou a ser uma necessidade para a manutenção das economias nacionais. No entanto, o retorno dos homens ao mercado trouxe um retrocesso para muitas, forçando-as a voltar ao espaço doméstico. Este ciclo de avanço e recuo é representativo dos desafios enfrentados pelas mulheres até hoje, refletindo as tensões entre tradição e modernidade.

Um dos principais desafios é a conciliação entre carreira e vida pessoal. Mulheres são frequentemente colocadas sob pressão para desempenhar o papel de cuidadoras primárias da família, mesmo enquanto constroem carreiras profissionais. Essa dupla jornada gera sobrecarga e, muitas vezes, impacta negativamente na saúde mental e física das mulheres.

Segundo dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT), as mulheres gastam, em média, três vezes mais tempo que os homens em atividades não remuneradas, como o cuidado com filhos e tarefas domésticas. Essa

desigualdade estrutural reforça o desequilíbrio de oportunidades e afeta o desempenho e a progressão profissional das mulheres.

Além disso, a desigualdade salarial é uma realidade persistente: em muitos países, as mulheres ainda ganham significativamente menos que os homens para desempenhar as mesmas funções. De acordo com o Fórum Econômico Mundial, a paridade salarial global só deverá ser alcançada em mais de 100 anos, caso o ritmo atual de mudanças seja mantido. Esse cenário é ainda mais complexo para mulheres negras, indígenas e de outras minorias, que enfrentam camadas adicionais de discriminação e marginalização.

A discriminação também se reflete na dificuldade de ascensão a cargos de liderança. A "barreira invisível", conhecida como teto de vidro, continua a limitar o progresso das mulheres em muitas organizações. Dados da McKinsey & Company mostram que, embora as mulheres representem cerca de 50% da força de trabalho em níveis iniciais, apenas 25% delas chegam a cargos executivos de alto nível. Essa desigualdade não apenas prejudica as profissionais, mas também limita o potencial das empresas, que deixam de se beneficiar da diversidade de ideias e perspectivas que as mulheres trazem. Estudos indicam que equipes mais diversas têm maior capacidade de inovação e desempenho financeiro superior.

No entanto, movimentos globais, como o #MeToo e iniciativas por equidade salarial, têm impulsionado mudanças significativas. Empresas estão sendo mais cobradas a adotar práticas inclusivas e oferecer condições equitativas para todos os funcionários. Campanhas de conscientização também têm desempenhado um papel essencial na quebra de preconceitos e na promoção de ambientes de trabalho mais justos e respeitosos.

A legislação trabalhista também desempenha um papel crucial nesse contexto, sendo necessário o fortalecimento de políticas públicas que promovam a igualdade de gênero no trabalho. Programas como licenças parentais compartilhadas, creches acessíveis e incentivos fiscais para empresas que contratam mulheres em posições de liderança são exemplos de medidas que podem contribuir para reduzir as disparidades.

Além disso, o papel das instituições educacionais em promover a equidade desde cedo é indispensável para desconstruir estereótipos de gênero e incentivar meninas a perseguirem carreiras em áreas tradicionalmente masculinas, como ciências, tecnologia, engenharia e matemática.

Por fim, é crucial que as mulheres continuem a ser ouvidas, enquanto a sociedade em geral trabalha para construir um ambiente onde todas possam prosperar. Cada conquista individual representa um passo coletivo em direção a um mercado de trabalho mais justo e inclusivo. Como enfatiza Chimamanda Ngozi Adichie em "Sejamos Todos Feministas", **o empoderamento das mulheres não é apenas uma questão de justiça social, mas também uma estratégia para o progresso global.**



CAPÍTULO 5

A RAIZ DA QUESTÃO: A IMPORTÂNCIA DA AUTOESTIMA FEMININA

A autoestima é a base para a saúde mental e emocional das mulheres. Ela age como um alicerce que sustenta o bem-estar e a capacidade de enfrentar desafios cotidianos. Contudo, essa raiz vital é frequentemente atacada por padrões de beleza irreais e pela cultura de comparação que domina as redes sociais.

Desde cedo, as mulheres são expostas a mensagens que ditam como devem se comportar, vestir e até mesmo pensar. Essa imposição cultural gera uma pressão constante para corresponder a expectativas inalcançáveis, impactando profundamente a percepção que as mulheres têm de si mesmas.

Essa pressão para atender a padrões inalcançáveis muitas vezes resulta em sentimentos de insuficiência. Estudos mostram que a exposição constante a imagens editadas de corpos e estilos de vida "perfeitos" pode levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, ansiedade e depressão. De acordo com pesquisas realizadas por Jean Twenge, autora de "iGen", o uso intenso de redes sociais está diretamente relacionado a altos índices de insatisfação corporal entre mulheres jovens. Além disso, a comparação social perpetuada por essas plataformas intensifica a sensação de inadequação, criando um ciclo vicioso de baixa autoestima.

Por outro lado, o fortalecimento da autoestima oferece às mulheres o poder de resistir a essas influências negativas, promovendo uma relação mais saudável consigo mesmas. Iniciativas como campanhas de marcas que celebram a diversidade corporal, programas educacionais focados no empoderamento feminino e o acesso a serviços de saúde mental são fundamentais nesse processo.

Projetos como "Dove Real Beauty" e movimentos como "Body Positive" têm desempenhado um papel crucial ao desafiar os padrões tradicionais de beleza e incentivar as mulheres a abraçarem suas singularidades.

A psicóloga Brené Brown, em seus estudos sobre vulnerabilidade e autocompaixão, destaca que a aceitação de si mesma é um dos elementos mais importantes para construir uma autoestima sólida. Mulheres que desenvolvem essa capacidade tendem a se sentir mais confiantes para assumir desafios, buscar oportunidades e estabelecer limites saudáveis em suas relações. Elas também se tornam mais resilientes diante de críticas e adversidades, criando uma base emocional que permite florescer em diferentes áreas da vida.

Cultivar a autoestima é um processo que envolve autoconhecimento, aceitação e um compromisso em rejeitar padrões prejudiciais. Práticas como *mindfulness*, terapia e o uso consciente das redes sociais podem ajudar as mulheres a reconectar-se com seus valores e identificar o que realmente importa para o seu bem-estar. Naomi Wolf, em "O Mito da Beleza", ressalta que a desconstrução dos ideais impostos às mulheres é um ato de resistência cultural que beneficia não apenas o indivíduo, mas também a sociedade como um todo.

A sociedade também precisa desempenhar seu papel ao promover uma cultura que valorize a diversidade e a autenticidade. Isso inclui a adoção de políticas públicas que incentivem a educação emocional nas escolas, campanhas midiáticas que reflitam a pluralidade de corpos e vozes femininas e o combate à discriminação de gênero em todas as suas formas. Quando a autoestima feminina é cultivada e celebrada, as mulheres não apenas se fortalecem individualmente, mas também contribuem para a construção de uma sociedade mais equilibrada e justa.



CAPÍTULO 6

REGANDO O AMOR PRÓPRIO: CULTIVANDO RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Relacionamentos saudáveis são reflexos diretos de uma base sólida de amor próprio. Isso porque, ao valorizar-se, uma mulher estabelece um padrão de respeito e cuidado consigo mesmo, o que influencia diretamente na maneira como ela se relaciona com o mundo ao seu redor. Essa valorização não implica egoísmo, mas sim a capacidade de considerar suas necessidades emocionais, físicas e psicológicas, permitindo que ela se conecte com os outros de forma mais equilibrada e sincera.

A autora Bell Hooks, em *All About Love: New Visions*, argumenta que o amor autêntico só é possível quando as pessoas aprendem a amar as mesmas coisas primeiro. Segundo ela, o amor próprio funciona como um alicerce que sustenta os relacionamentos, afastando dinâmicas de dependência ou expectativa de validação externa. Isso é particularmente importante para evitar relações em que o desequilíbrio de poder ou a busca incessante por aprovação possam gerar insatisfação ou sofrimento.

No contexto das relações românticas, essa posição se torna ainda mais evidente. Uma mulher que se conhece profundamente tende a estabelecer limites de segurança e reconhecer sinais de desrespeito ou abuso mais rapidamente. Ao valorizar-se, ela não tolera comportamentos que comprometam sua integridade emocional. Nas amizades, o amor próprio permite que ela escolha relacionamentos baseados na reciprocidade e no apoio mútuo, afastando-se das dinâmicas tóxicas que drenam sua energia.

No âmbito familiar, o amor próprio ajuda a lidar com expectativas muitas vezes impostas culturalmente ou socialmente. Mulheres que se priorizam têm maior facilidade em negociar responsabilidades e romper padrões de comportamento que não refletem seus valores. Além disso, em parcerias profissionais, essa autovalorização impulsiona a confiança e a assertividade, permitindo que as mulheres se posicionem com declaração e determinação.

Amar a si mesma não significa ignorar os outros, mas sim entender que os relacionamentos saudáveis começam quando cada pessoa se compromete com sua própria felicidade e bem-estar. Como Bell Hooks afirma, o amor verdadeiro é um ato de generosidade, mas ele só pode ser dado e recebido plenamente quando não é carregado de carências ou dependências. Assim, o amor próprio torna-se uma prática revolucionária, rompendo ciclos de sofrimento e criando espaço para conexões mais profundas e autênticas em todas as esferas da vida.

Infelizmente, muitas mulheres permanecem em relações tóxicas devido à baixa autoestima ou à falta de modelos positivos. Estudos indicam que a exposição a relações abusivas durante a infância pode influenciar a dinâmica de relacionamentos na vida adulta, perpetuando um ciclo de abuso e dependência emocional (Walker, 1979). Por isso, promover o autoconhecimento e incentivar a busca por apoio profissional, como terapia, são passos importantes para quebrar esse ciclo.

A psicóloga Brené Brown, em seus estudos sobre vulnerabilidade, reforça a importância de enfrentar nossos medos e inseguranças para construir conexões mais saudáveis e verdadeiras.

Um aspecto central desse processo é aprender a estabelecer limites e comunicar expectativas de forma clara. Como afirma Harriet Lerner em "The Dance of Anger", estabelecer limites não é apenas um ato de autoafirmação, mas também uma forma de ensinar os outros como nos relacionar de maneira respeitosa.

Além disso, o apoio de comunidades que celebram o crescimento e a sororidade pode ser uma fonte inestimável de força. Grupos de apoio, redes de

mulheres e organizações dedicadas ao empoderamento feminino desempenham um papel crucial na construção de relações saudáveis.

Autoras como Chimamanda Ngozi Adichie também destacam, em "Sejamos Todos Feministas", a importância da coletividade para o fortalecimento das mulheres.

Promover a educação emocional também é essencial. Ensinar as mulheres a identificarem comportamentos abusivos, reconhecer seus próprios sentimentos e expressá-los de forma assertiva contribui para uma vida mais equilibrada e feliz.

Daniel Goleman, em "Inteligência Emocional", enfatiza que a capacidade de gerenciar as emoções não apenas melhora os relacionamentos interpessoais, mas também promove o bem-estar geral. Quando o amor próprio floresce, ele contagia os relacionamentos ao redor, criando um ciclo virtuoso de bem-estar.

Outro ponto relevante é a importância de desafiar os padrões culturais e midiáticos que promovem a ideia de que o valor das mulheres está condicionado à sua aparência ou à aprovação alheia. Naomi Wolf, em "O Mito da Beleza", alerta sobre como as mulheres são frequentemente pressionadas a atender expectativas irreais, o que pode minar sua autoestima e dificultar a construção de relações saudáveis. Trabalhar para desconstruir esses mitos e adotar uma perspectiva mais ampla de valor e beleza pessoal é fundamental.

Por fim, é essencial lembrar que o amor próprio é um processo em constante evolução. Ele exige paciência, autoaceitação e a disposição de investir no próprio crescimento. Quando as mulheres cultivam o amor próprio, elas criam as condições necessárias para construir relações saudáveis e significativas, tanto consigo mesmas quanto com os outros.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

UM BUQUÊ DE ESPERANÇAS: O FUTURO DA MULHER

Apesar dos desafios, o futuro da mulher é brilhante. As conquistas das últimas décadas mostram que a igualdade de gênero é uma meta alcançável, embora ainda haja um longo caminho pela frente. O aumento da conscientização global sobre as questões de gênero tem gerado mudanças estruturais em diversos setores da sociedade, promovendo espaços mais inclusivos e justos.

A educação desempenha um papel fundamental nesse processo, capacitando meninas e mulheres a alcançarem seus objetivos. Quando as meninas têm acesso à educação, toda a comunidade se beneficia. Estudos demonstram que a educação feminina está diretamente ligada a reduções nos índices de pobreza, aumento na expectativa de vida e melhoria nas condições de saúde. Em diversos países, programas educacionais voltados para meninas têm ajudado a transformar realidades, oferecendo a elas não apenas conhecimento, mas também autonomia e confiança para tomar decisões sobre seu futuro.

Além da educação, o fortalecimento de redes de apoio e organizações focadas no empoderamento feminino tem sido essencial para criar oportunidades de crescimento. Iniciativas como capacitações profissionais, microcréditos e mentoria para mulheres empreendedoras estão contribuindo para a independência econômica feminina, um passo fundamental para a igualdade de gênero. Quando as mulheres têm acesso a recursos financeiros e profissionais, elas não apenas transformam suas próprias vidas, mas também impactam positivamente suas famílias e comunidades.

O aumento da representação feminina em áreas como ciências, política e artes também demonstra avanços significativos. Mulheres como Malala Yousafzai,

Greta Thunberg e tantas outras inspiram gerações ao redor do mundo a lutar por um futuro mais justo e inclusivo. No Brasil, exemplos como a cientista João Zalcman, que lidera pesquisas em energias renováveis, e a escritora Conceição Evaristo, que dá voz às mulheres negras em suas obras, mostram a diversidade de talentos femininos e suas contribuições para a sociedade.

Os avanços tecnológicos também abrem novas portas para as mulheres. Em um mundo cada vez mais digital, iniciativas para incluir meninas em carreiras de tecnologia, como a programação e a engenharia, estão ajudando a quebrar barreiras históricas. Projetos como "Girls Who Code" e "Meninas na Ciência" têm demonstrado que a igualdade de gênero é possível também nesses campos tradicionalmente dominados por homens.

No âmbito político, a ascensão de mulheres a cargos de liderança é um indicativo de progresso. Lideranças femininas têm demonstrado não apenas competência, mas também empatia e capacidade de construção de pontes em momentos de crise. Exemplos como Jacinda Ardern, ex-primeira-ministra da Nova Zelândia, ilustram como as mulheres podem liderar com firmeza e compaixão, desafiando estereótipos de gênero na política.

Cabe às próximas gerações continuarem a luta, construindo um mundo onde as mulheres possam florescer plenamente, sem limitações impostas por gênero. Isso inclui não apenas a superação de barreiras estruturais, mas também a promoção de uma cultura de respeito e igualdade. A esperança é o adubo que nutre esse sonho, e cada conquista deve ser celebrada como uma pétala que se junta a esse buquê de esperanças.

O futuro da mulher depende não apenas de suas ações individuais, mas também de um esforço coletivo para construir uma sociedade onde todas possam prosperar. E é nesse futuro, cultivado com coragem, solidariedade e determinação, que reside a verdadeira essência do empoderamento feminino.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beauvoir, Simone de. "O segundo sexo". Nova Fronteira, 2009.

Butler, Judith. "Problemas de gênero: Feminismo e subversão da identidade". Civilização Brasileira, 2018.

Freire, Paulo. "Pedagogia do Oprimido". Paz e Terra, 2019.

Hirigoyen, Marie-France. "Assédio moral: A violência perversa no cotidiano". Bertrand Brasil, 2018.

Hooks, Bell. "O feminismo é para todo mundo: Políticas arrebatadoras". Rosa dos Tempos, 2018.

Sandberg, Sheryl. "Faça acontecer: Mulheres, trabalho e a vontade de liderar". Companhia das Letras, 2013.

Wolf, Naomi. "O mito da beleza: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres". Rocco, 2020.

Yousafzai, Malala. "Eu sou Malala: A história da garota que defendeu o direito à educação e foi baleada pelo Talibã". Companhia das Letras, 2013.

A autora *Gracielle Almeida de Aguiar* é graduada em Psicóloga. Mestranda em Psicologia pelo PPGP da Universidade Federal de Santa Maria-RS. Está cursando o Programa Especial de Graduação de Formação de Professores (PEG-EAD) na UFSM, atuando como representante discente. Graduanda em Direito na Faculdade de Ciências Jurídicas de Santa Maria-RS. Especialista em Gestão de Saúde Mental, em Saúde Coletiva, em Psicologia Jurídica e em Direito de Famílias e Sucessões. Sobre sua trajetória profissional, possui experiência em atendimento clínico, educacional e social (CRAS e CREAS). Atuou como psicóloga voluntária no Juizado da Violência Doméstica do Tribunal de Justiça do Rio Grande do Sul em Santa Maria - RS. Áreas de interesse de pesquisa: Violência intrafamiliar; Violência contra a mulher, crianças e adolescentes; Socioeducação; Psicologia jurídica; Direito de famílias e sucessões.

Contato: graci.almeidadeaguiar@gmail.com/ gracielleaguiar5@gmail.com


Editora
DUCERE

ISBN 978-658322212-1



9 786583 222121

