

**A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO FEMININO: O USO DA  
DINÂMICA DO ESPELHO DENTRO DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA  
BONS VIZINHOS UNIFANOR**

*THE IMPORTANCE OF FEMALE SELF-AWARENESS: THE USE OF  
MIRROR DYNAMICS WITHIN THE BONS VIZINHOS UNIVERSITY  
EXTENSION PROGRAM AT UNIFANOR*

*LA IMPORTANCIA DE LA AUTOCONCIENCIA FEMENINA: EL USO DE  
LA DINÁMICA DEL ESPEJO DENTRO DEL PROGRAMA DE  
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA BONS VIZINHOS EN UNIFANOR*

Rochelly Reis de Sousa

Ozângela de Arruda Silva

**Resumo:** O autoconhecimento feminino é essencial para que a mulher se reconheça, dessa forma, o relato aqui apresentado versa sobre a prática de uma dinâmica realizada com tal objetivo. A dinâmica do espelho tem como objetivo propiciar que o público trabalhe reflexões sobre si mesmos. Para realização, utilizamos a programação do Programa Bons Vizinhos UniFanor, que reuniu moradoras do Poço da Draga na Ong Velaumar, para a conscientização sobre o outubro rosa, integrando a importância e relação do autocuidado físico e psicológico. Por meio da dinâmica terapêutica, as mulheres foram estimuladas a olhar para si, a pensar sobre seus relacionamentos e na forma como estão relacionados. Todas participaram espontaneamente e interagiram bem.

**Palavras-chaves:** Mulheres. Autoconhecimento. Autocuidado. Dinâmica terapêutica. Autoestima.

**Abstract:** Self-awareness is essential for women to recognize themselves; therefore, this report describes a dynamic activity carried out with this objective. The mirror activity aims to encourage participants to reflect on themselves. For this activity, we used the programming of the UniFanor Good Neighbors Program, which brought together residents of Poço da Draga at the Velaumar NGO to raise awareness about Breast Cancer Awareness Month (October), integrating the importance and relationship between physical and psychological self-care. Through this therapeutic activity, the women were encouraged to look at themselves, to think about their relationships and how they interact. All participated spontaneously and interacted well.

**Keywords:** Women. Self-knowledge. Self-care. Therapeutic dynamics. Self-esteem.

**Resúmen:** El autoconocimiento es esencial para que las mujeres se reconozcan; por lo tanto, este informe describe una actividad dinámica realizada con este objetivo. La actividad del espejo busca animar a las participantes a reflexionar sobre sí mismas. Para esta actividad, utilizamos la programación del Programa Bons Vizinhos de UniFanor, que reunió a residentes de Poço da Draga en la ONG Velaumar para concienciar sobre el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama (octubre), integrando la importancia y la relación entre el autocuidado físico y psicológico. A través de esta

actividad terapéutica, se animó a las mujeres a observarse a sí mismas, a reflexionar sobre sus relaciones y cómo interactúan. Todas participaron espontáneamente y tuvieron una buena interacción.

**Palabras clave:** Mujeres. Autoconocimiento. Autocuidado. Dinámicas terapéuticas. Autoestima.

## **1 Introdução**

A dinâmica do espelho, metodologia escolhida para a ação aqui relatada, consiste no processo de desenvolvimento da consciência, da importância de cada pessoa.

O objetivo é a reflexão sobre as próprias características, comportamentos, ações e relações. Ajudando as participantes a compreenderem melhor a si mesmas e sua relação com os outros.

## **2 Metodologia**

A atividade em grupo ocorreu no Poço da Draga, na Ong Velaumar, no período da manhã para duas turmas de mulheres com diferentes faixas etárias, seguindo o mesmo planejamento.

A dinâmica terapêutica iniciou com as seguintes orientações: ao passar a caixa, abrir em secreto e falar sobre o que está vendo. A cada participante, foram feitas algumas perguntas, provocando a autorreflexão a partir do momento em que enxergam sua própria imagem. Perguntas como: “Quais são as características de quem está vendo? Você gosta do que vê? Como é a pessoa que está na caixa?”

Em seguida, foram entregues cartões com figuras e mensagens sobre autoestima. Dentre elas: textos, músicas, poemas, frases e perguntas reflexivas estimulando o autoconhecimento. Cada cartão foi lido para o grupo e discutido entre todas.

Ao final, foi enfatizado a relação e importância sobre o autocuidado e o autoconhecimento, pelo qual o processo psicológico está devidamente associado ao estado físico e vice-versa, a respeito do outubro rosa como prevenção ao câncer de mama.

## **3 Desenvolvimento da experiência**

A teoria dos espelhos, de Jacques Lacan, médico psiquiatra e psicanalista, acredita que só conseguimos enxergar características em outras pessoas que também existam, ou já existiram algum dia, dentro de nós. Ele acredita que o nosso papel, como humanos, é aprender sobre nós mesmos, através das relações.

O efeito espelho significa que tudo aquilo que vemos nos outros é apenas um reflexo de nós mesmos. A lei do espelho determina que nosso inconsciente, impulsionado pela projeção psicológica que realizamos durante esse momento, nos faz pensar que o defeito ou desagradado que percebemos nos outros existe somente neles, não em nós mesmos. Essa projeção é um mecanismo de defesa. As leis do

espelho destacam: Tudo aquilo que te incomoda, irrita ou você deseja mudar no outro está, também, dentro de você. Tudo o que te incomoda na opinião do outro sobre você existe reprimido em você e precisa ser trabalhado.

A “terapia do espelho” ou “técnica do espelho” basicamente, consiste em se postar em frente ao espelho e direcionar a si mesmo frases de autoafirmação. A técnica do espelho aplicada em grupo, o participante é orientado a se olhar no espelho e falar algumas de suas principais qualidades, habilidades, sentimentos e formas de ver o mundo, mas sem revelar que fala de si mesmo. Quanto mais características apresentar, maior é a sua reflexão e prática do autoconhecimento.

O espelhamento na psicanálise é um encontro de soma, multiplicação e conexão. Através da fala de um, o outro se escuta também. Quando o outro da voz ao que sente talvez fique mais fácil para quem o ouve de acessar as semelhanças e expor suas angústias.

A terapia do espelho é uma ferramenta de baixo custo, fácil entendimento e execução. Por ativar áreas cerebrais relacionadas ao movimento pode contribuir de maneira significativa para a neuroplasticidade cerebral. O mundo é como um espelho que devolve a cada pessoa o reflexo de seus próprios pensamentos e seus atos.

## **Considerações finais**

Desenvolveu-se bom diálogo entre as mulheres e a estudante de psicologia e facilitadora. Foram discutidas ideias, projeções, comportamentos próprios e suas influências em diversas relações. Todas expressaram pensamentos e opiniões sobre si e sobre os importantes relacionamentos pessoais. Houve maior envolvimento na segunda turma de mulheres.

Acredita-se que o objetivo da dinâmica foi alcançado, proporcionando bem-estar, provocando reflexões e estimulando a conscientização sobre a importância de cada mulher aprender a se conhecer emocionalmente e fisicamente, para melhor lidar com seus relacionamentos cotidianos.

## **Referências Bibliográficas**

INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING. **Como funciona a dinâmica do espelho?** Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/como-funciona-dinamica-do-espelho/>. Acesso em: 29 nov. 2025.

MAX TURBOS. **Como funciona o efeito espelho?** 28 jul. 2023. Disponível em: <https://maxturbos.com.br/como-funciona-o-efeito-espelho/>. Acesso em: 29 nov. 2025.

## Editorial


**Editor-chefe:**


Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior  
Centro Universitário Fanor Wyden  
[vicente.augusto@wyden.edu.br](mailto:vicente.augusto@wyden.edu.br)

**Editor responsável:**

Raimundo Rigoberto B. Xavier Filho  
Centro Universitário Fanor Wyden  
[raimundo.bfilho@wyden.edu.br](mailto:raimundo.bfilho@wyden.edu.br)

**Autor(es):**

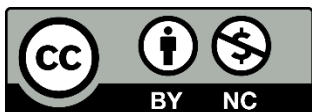
Rochelly Reis de Sousa   
Centro Universitário Fanor Wyden  
[virinoalyne@gmail.com](mailto:virinoalyne@gmail.com)  
Contribuição: *Contextualização, escrita e desenvolvimento (orientação)*

Ozângela de Arruda Silva   
Centro Universitário Fanor Wyden  
[virinoalyne@gmail.com](mailto:virinoalyne@gmail.com)  
Contribuição: *Contextualização, escrita e desenvolvimento (orientação)*

**Submetido em:****Aprovado em:****Publicado em:****DOI:****Financiamento:****Como citar este trabalho:**

(ABNT)

(APA)



© 2025 Revista de Educação à Distância. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).