

# 9ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



**EMPODERAMENTO E AUTOESTIMA: MULHERES DA VILA PRINCESA EM PORTO VELHO – RO RESGATANDO A SUA ESSÊNCIA ATRAVÉS DE RODAS DE CONVERSA COMO FERRAMENTA DO AUTOCUIDADO.**

**Michele Talita Becker de SOUSA\*<sup>1</sup>; Alexia Paiva Brasil de AZEVEDO\*<sup>1</sup>; Bárbara CRUZ\*<sup>1</sup>; Laura MURICY\*<sup>1</sup>; Ester FURTADO<sup>1</sup>; Victor JOSÉ\*<sup>1</sup>; Katia BARBOSA\*<sup>1</sup>; Marcela GOMES\*<sup>1</sup>; Nathalia do Vale Ramos<sup>1</sup>; Itamires Laiz Coimbra da SILVA\*<sup>1</sup>.**

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

\*Autor correspondente: [micheletalita22@gmail.com](mailto:micheletalita22@gmail.com)

A autoestima é fundamental para o bem-estar emocional, influenciando diretamente as crenças e valores de um indivíduo. Segundo Freud (1969), a autoestima é o valor que cada pessoa atribui a si mesma, baseado em suas características físicas, emocionais e profissionais. Quando a percepção de si não é satisfatória, a baixa autoestima pode surgir, impactando negativamente a vida das pessoas, especialmente das mulheres, que frequentemente priorizam as necessidades familiares em detrimento de si mesmas. Foi com esse entendimento que nasceu o projeto de empoderamento e autoestima para as mulheres da Vila Princesa em Porto Velho – RO, uma comunidade marcada por situações de vulnerabilidade. O projeto foi estruturado para promover o autocuidado através de rodas de conversa, proporcionando um espaço acolhedor e informativo. A importância acadêmica do projeto reside em sua capacidade de promover a interação entre discentes e a comunidade, desenvolvendo as potencialidades de ambos. Durante as visitas in loco, os acadêmicos perceberam a necessidade urgente de trabalhar com as mulheres da Vila Princesa, focando no debate sobre autocuidado. Essas mulheres, que são frequentemente as principais provedoras de suas famílias, acabam negligenciando a própria aparência e bem-estar, o que pode resultar em baixa autoestima e, conseqüentemente, em

# 9ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



problemas como a depressão. Socialmente, o projeto visou aproximar os acadêmicos de uma comunidade carente, que enfrenta a falta de informações básicas sobre direitos, garantias e autocuidado. O objetivo foi mostrar às mulheres que dedicar tempo a si mesmas é tão importante quanto qualquer outra atividade. A ação proporcionou um dia de qualidade, com atividades voltadas para a saúde e o bem-estar, reforçando que todas, independentemente de sua situação, merecem cuidado e atenção. A execução do projeto foi viabilizada pelo apoio logístico e estrutural oferecido pelo CRAS, que disponibilizou um espaço adequado. Diversas parcerias foram estabelecidas, incluindo a colaboração de profissionais de beleza e saúde que atuaram voluntariamente, além do apoio de figuras públicas e entidades que forneceram recursos materiais e logísticos. O projeto articulou os conhecimentos do grupo com as necessidades observadas na Vila Princesa, focando nas mulheres da comunidade. As atividades realizadas visaram informar e alertar sobre a falta de autocuidado e suas consequências. A roda de conversa foi dinâmica e interativa, criando um espaço de apoio onde todas puderam compartilhar suas experiências e se sentir acolhidas, incentivando uma nova rotina de cuidados com a saúde física e mental. A intervenção ocorreu na Vila Princesa, uma comunidade situada a cerca de 16 km de Porto Velho. As 147 famílias residentes dependem de um lixão para sobreviver, vivendo em condições de extrema vulnerabilidade. As casas de madeira e a falta de saneamento básico ilustram a precariedade da região. As mulheres, muitas vezes sobrecarregadas com responsabilidades familiares e de subsistência, carecem de incentivos ao autocuidado e à prevenção da saúde. A preparação para a intervenção incluiu reuniões presenciais e visitas ao local, durante as quais a equipe do projeto estabeleceu metas e objetivos. Em parceria com o CRAS Dona Cotinha, localizado na zona Sul de Porto Velho, e através de uma campanha nas redes sociais, o grupo conseguiu atrair parcerias adicionais e doações de roupas. Profissionais de beleza e saúde foram voluntários no dia da ação, contribuindo significativamente para a execução do projeto. Em virtude disso, cerca de trinta mulheres participaram de uma roda de conversa, cujo principal objetivo foi informar, conscientizar e promover a interação entre elas. A equipe proporcionou uma tarde de autocuidado, com designers de sobrancelha e cílios, massagista e limpeza de pele, além da

# 9ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



distribuição de brindes e roupas doadas. Um café da tarde foi oferecido para garantir um ambiente acolhedor e leve. As crianças também foram atendidas, com atividades separadas que incluíram pular, jogos de tabuleiro, futebol e carrinhos de pipoca e algodão doce, permitindo que as mães tivessem um tempo dedicado a si mesmas. A intervenção buscou proporcionar um dia de conhecimento e autocuidado para as mulheres, ajudando-as a perceber a importância de cuidarem de si mesmas. Os resultados observados incluíram uma significativa participação das mulheres, que demonstraram um novo olhar sobre a autoestima e seus impactos. O projeto conseguiu promover um ambiente de acolhimento, onde as mulheres se sentiram ouvidas e valorizadas, contribuindo para o fortalecimento de sua autoconfiança e segurança emocional. Por fim, agradecimentos especiais são direcionados ao CRAS, que viabilizou a estrutura necessária, aos parceiros voluntários e às entidades públicas que apoiaram o projeto, tornando possível a realização dessa intervenção significativa.

**Palavras-Chaves:** Tecnologia Social. Empreendedorismo Feminino. Inclusão.