

## **FORTALECIMENTO DA AUTOESTIMA E DA AUTOVALORIZAÇÃO FEMININA COMO INSTRUMENTOS DE EMPODERAMENTO: UM OLHAR PSICOSSOCIAL**

Amanda Coutinho de Castro Aires<sup>(1)</sup>  
Ana Vitória Aguiar Baldão<sup>(2)</sup>  
Andréia Caroline Souza A. C. Moura<sup>(3)</sup>  
Carlla Cristina Souza Farias<sup>(4)</sup>  
Gabriel Araujo Régis<sup>(5)</sup>  
Ingred da Silva Noletto<sup>(6)</sup>  
Italo Yure Godinho de Santana<sup>(7)</sup>  
Jordana Sousa Santos<sup>(8)</sup>  
Lara Geovana Gomes Faria<sup>(9)</sup>  
Maria Eduarda Macêdo Carvalho<sup>(10)</sup>  
Rhanna Thallyane Pedrosa Sobrinho<sup>(11)</sup>  
Sarah Vilarins de Sá<sup>(12)</sup>  
Sheila Araujo de Souza<sup>(13)</sup>  
Vítor Hugo Albertin Secchi<sup>(14)</sup>  
Wellington Macedo R. Figueiredo<sup>(15)</sup>  
Yasmyn Barzotto Ferreira<sup>(16)</sup>  
Nailson Pereira Ribeiro<sup>(17)</sup>

---

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. amandacoutinhoca@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3294091425687929>

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. anavitoryabaldo@outlook.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7865296959785886>

<sup>3</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. andreyacaroline15@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3551288905222240>

<sup>4</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. carllacristinna404@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7401764177688327>

<sup>5</sup> Graduando do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional gabrielaraujoregis@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0418215130807619>

<sup>6</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. ingrednoletto95@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4661199601185766>

<sup>7</sup> Graduando do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. italoyuregod@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6044643027480750>

<sup>8</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. jordannasousasantos127@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9294861068303492>

<sup>9</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. Laragevanagomes9@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1386675325351263>

<sup>10</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. me0500587@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8345178571525133>

<sup>11</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. pedrosarhanna@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0603645790191005>

<sup>12</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. sarahvilarins.sa@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7031273414788652>

<sup>13</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. med.sheilaraujo@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5546341760844681>

<sup>14</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. albertinvitor@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7727317861848177>

<sup>15</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. wellingtonmrf@hotmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7727317861848177>

<sup>16</sup> Graduanda do curso de Medicina da AFYA Porto Nacional. barzottoyasmyn@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2844018055944866>

<sup>17</sup> Professor do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. nailsonhistoria@gmail.com. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1239896910194154>

**Resumo** – Esse trabalho se fundamenta nos objetivos das práticas interdisciplinares de extensão, pesquisa e ensino (PIEPE III), sendo desenvolvido pelos estudantes do terceiro período de medicina da Afya Faculdade Porto Nacional-TO. O cenário escolhido foi a Casa da Mulher Portuense, local de acolhimento e suporte psicossocial das mulheres em situação de vulnerabilidade. O projeto de extensão desenvolvido na Casa da Mulher Portuense integrou tanto o ensino, como pesquisa e extensão, com o objetivo de promover o fortalecimento do amor-próprio e da autovalorização feminina. Dessa forma, o projeto teve como propósito central evidenciar de que forma o acolhimento e o empoderamento podem atuar no fortalecimento da autoestima e da autovalorização das mulheres atendidas na Casa da Mulher Portuense. Para isso, foram desenvolvidas ações que incluíram uma roda de conversa com escuta ativa, voltada à identificação das principais demandas e desafios vivenciados pelas participantes, o mapeamento dos fatores associados à fragilidade emocional e social desse público, bem como a realização de dinâmicas direcionadas ao resgate do reconhecimento pessoal e do protagonismo feminino. O projeto de extensão desenvolvido na Casa da Mulher Portuense reafirmou a relevância das práticas interdisciplinares como instrumento efetivo de transformação social e promoção da saúde integral das mulheres. As atividades realizadas, baseadas em rodas de conversa, dinâmicas interativas e momentos de descontração, como o bingo e o lanche coletivo, evidenciaram o potencial do acolhimento, da escuta ativa e do diálogo como meios de fortalecer a autoestima, a autoconfiança e a autovalorização feminina.

**Palavras-chave:** Acolhimento; Ação extensionista; Mulheres; Promoção da saúde; Vulnerabilidade social.

## Introdução

Uma extensão universitária é uma importante ferramenta de integração entre a universidade e a sociedade, permitindo que o conhecimento acadêmico não só ultrapasse os limites da sala de aula, mas também contribua para a transformação social. Essa fusão favorece a formação de profissionais mais sensíveis às necessidades comunitárias, sendo capazes de articular tanto saberes teóricos, como práticos de forma ética e humanizada, de acordo com a Constituição Federal de 1988 e o Fórum de Pró-Reitores de Extensão-FORPROEX (2012). Tendo essa perspectiva, o projeto de extensão desenvolvido no âmbito do PIEPE III, busca promover ações de fortalecimento da autoestima e da autovalorização feminina, reconhecendo a relevância desses aspectos para o empoderamento e promoção da saúde integral da mulher.

Entre as inúmeras possibilidades de atuação extensionista, destaca-se a promoção da autoestima e do empoderamento feminino como estratégias fundamentais para o fortalecimento da identidade e da autonomia das mulheres. Historicamente, a trajetória feminina tem sido marcada por lutas e conquistas em busca da igualdade e reconhecimento social, sendo o empoderamento um instrumento de emancipação e protagonismo (Rangel; Randazzo; Freitas, 2023). A autoestima, por sua vez, reflete a percepção e o valor que o indivíduo atribui a si mesmo, influenciando diretamente sua saúde emocional, suas relações e sua capacidade de enfrentar desafios cotidianos (Lourenço, 2024).

A autoestima é entendida como a percepção e o valor que atribui a si mesmo, influenciando diretamente sua autonomia, capacidade de enfrentamento e qualidade de vida. Assim, sua promoção é essencial para o desenvolvimento pessoal e o protagonismo feminino, especialmente entre as mulheres em situação de vulnerabilidade (Lourenço, 2024). Estabelecer práticas de acolhimento, escuta ativa e

rodas de conversa configuram-se como ferramentas eficazes para se promover espaços de diálogo e pertencimento. Essas estratégias permitem estabelecer vínculos de confiança e até compartilhamento de experiências, favorecendo o empoderamento individual e coletivo (Brasil, 2025). Desse modo, o projeto desenvolvido na Casa da Mulher Portuense, em Porto Nacional-TO, buscou integrar saberes acadêmicos na criação de um ambiente de apoio psicossocial que valorize a mulher enquanto sujeito de direito e agente transformador.

Dessa forma, o projeto teve como objetivo central evidenciar de que forma o acolhimento e o empoderamento podem atuar no fortalecimento da autoestima e da autovalorização das mulheres atendidas na Casa da Mulher Portuense.

## Métodos

Esse trabalho se fundamenta nos objetivos das práticas interdisciplinares de extensão, pesquisa e ensino (PIEPE III), sendo desenvolvido pelos estudantes do terceiro período de medicina da Afya Faculdade Porto Nacional-TO. O cenário escolhido foi a Casa da Mulher Portuense, local de acolhimento e suporte psicossocial às mulheres em situação de vulnerabilidade, tendo como propósito central demonstrar como o acolhimento e o empoderamento contribuem para o fortalecimento da autoestima e da autovalorização das mulheres atendidas.

Para isso, foram desenvolvidas ações que incluíram uma roda de conversa com escuta ativa, voltada à identificação das principais demandas e desafios vivenciados pelas participantes, o mapeamento dos fatores associados à fragilidade emocional e social desse público, bem como a realização de dinâmicas direcionadas ao resgate do reconhecimento pessoal e do protagonismo feminino. Além disso, buscou-se promover a integração entre as mulheres atendidas e os acadêmicos do 3º período de medicina, incentivando a troca de experiências e a construção coletiva de saberes, reforçando o papel formativo, humano e social da prática acadêmica.

Nesse contexto, ações integradas que associam acolhimento, suporte psicossocial e atividades formativas se mostram determinantes para reduzir fragilidades emocionais e fortalecer a autoestima. Experiências aplicadas em programas governamentais, como a Casa da Mulher Brasileira, demonstram que a articulação entre apoio emocional, orientação social e estímulo à participação ativa favorece a reconstrução identitária e o desenvolvimento integral das mulheres (Brasil, 2025). Tais estratégias se alinham aos objetivos propostos neste estudo, ao priorizarem práticas que incentivam o fortalecimento pessoal e a integração social.

Vale ressaltar que esse trabalho está alinhado a Agenda 2030 da ONU e seus Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especificamente o ODS 3 – Saúde e Bem-Estar, ao reconhecer a saúde mental e emocional como parte essencial da qualidade de vida; e o ODS 10 – Redução das Desigualdades, ao promover equidade e inclusão de grupos historicamente vulneráveis (ONU, 2018).

Foram realizadas reuniões periódicas para a escrita, o planejamento e acompanhamento das atividades do projeto extensionista. Os encontros aconteceram semanalmente, e envolveram os estudantes e o professor orientador. Em seguida houve a reunião com a equipe técnica do local com a finalidade de mapear as principais necessidades e desafios enfrentados pelo público atendido, e analisar as dificuldades enfrentadas pela equipe no desenvolvimento das ações voltadas para as Mulheres. As atividades realizadas tiveram como finalidade proporcionar uma ação colaborativa com roda de conversa, escuta ativa, dinâmicas interativas seguida de um lanche e realização de um bingo com entrega de brindes.

Todas as etapas da ação na Casa da Mulher Portuense foram desenvolvidas exclusivamente pelos acadêmicos de Medicina, que, por meio delas, aprimoraram habilidades e competências médicas essenciais. Dessa forma, os processos assistenciais realizados durante a ação não apenas ampliam o acesso à informação e ao cuidado, mas também preparam futuros médicos para lidar de maneira sensível, crítica e comprometida com as dimensões emocionais e sociais da prática médica.

### **Resultados e Discussão**

As atividades extensionistas realizadas na Casa da Mulher Portuense possibilitaram o envolvimento direto com mulheres em situação de vulnerabilidade social, permitindo a criação de um espaço acolhedor e de escuta ativa. As rodas de conversa abordaram temas relacionados à autoestima, autoconhecimento, autocuidado e empoderamento feminino, gerando reflexões sobre a importância de reconhecer o próprio valor e de fortalecer a identidade pessoal.

Durante as ações, observou-se uma significativa receptividade por parte das participantes, que demonstraram abertura para o diálogo e para a partilha de experiências. Relatos espontâneos evidenciaram mudanças perceptíveis na forma como elas se percebiam, destacando sentimentos de maior confiança, pertencimento e valorização pessoal. Além disso, as atividades favoreceram o desenvolvimento de vínculos afetivos e redes de apoio entre as mulheres, contribuindo para a construção coletiva de um ambiente de fortalecimento emocional.

Do ponto de vista acadêmico, a experiência proporcionou aos extensionistas uma visão mais sensível e humanizada das realidades femininas locais, reforçando a importância da escuta empática e do olhar interdisciplinar no cuidado em saúde. Essa vivência também reafirma o papel transformador da extensão universitária, que aproxima o conhecimento teórico da prática social e contribui para a formação de profissionais comprometidos com a equidade de gênero e a promoção da saúde integral da mulher.

### **Considerações Finais**

O projeto de extensão desenvolvido na Casa da Mulher Portuense reafirmou a relevância das práticas interdisciplinares como instrumento efetivo de transformação social e promoção da saúde integral da mulher. As atividades realizadas, baseadas em rodas de conversa, dinâmicas interativas e momentos de descontração, como o bingo e o lanche coletivo, evidenciaram o potencial do acolhimento, da escuta ativa e do diálogo como meios de fortalecer a autoestima, a autoconfiança e a autovalorização feminina.

A vivência extensionista possibilitou a criação de um ambiente de pertencimento e sororidade, em que as participantes puderam compartilhar experiências, reconhecer suas potencialidades e compreender a importância do autocuidado e do empoderamento como pilares para o bem-estar emocional e social. Observou-se que a integração entre teoria e prática contribuiu não apenas para o desenvolvimento pessoal das mulheres atendidas, mas também para a formação humanizada e ética dos acadêmicos envolvidos, ampliando sua sensibilidade diante das demandas reais da comunidade.

Dessa forma, o projeto consolidou-se como uma experiência enriquecedora, que extrapolou os limites da sala de aula e fortaleceu o compromisso social da universidade com a promoção da equidade de gênero e da valorização da mulher. A ação demonstrou que o conhecimento científico, quando aliado à empatia e à prática

extensionista, é capaz de gerar impactos significativos na construção de uma sociedade mais justa, consciente e solidária.

## Referências

BRASIL. Ministério das Mulheres. **Casa da Mulher Brasileira**: atendimento integral e humanizado para mulheres em situação de violência. Disponível em: <https://www.gov.br/mulheres/pt-br/acesso-a-informacao/acoes-e-programas/casa-da-mulher-brasileira>. Acesso em: 5 nov. 2025.

BRASIL. Secretaria Nacional de Políticas para as Mulheres. **Casa da Mulher Brasileira: diretrizes para implementação e funcionamento**. Brasília: Governo Federal, 2025.

FORPROEX – FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Brasília: MEC/SESu, 2012. Acesso em: 4 nov. 2025.

LOURENÇO, A. F. (Org.). **Autoestima e desenvolvimento humano: perspectivas contemporâneas**. São Paulo: Atlas, 2024.

ONU, P. **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. *Ambientalmente Sustentável*, v. 25, n. 1, p. 171-190, 2018. Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/Brasil\\_Amigo\\_Pesso\\_Idosa/Agenda2030.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/Brasil_Amigo_Pesso_Idosa/Agenda2030.pdf). Acesso em: 20 ago. 2025.

RANGEL, E. B. A.; RANDAZZO, M. L. V.; FREITAS, T. M. A utilização da maquiagem para empoderamento feminino. **Estética em Movimento**, v. 2, n. 1, p. 129-144, 2023.