



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica



Título:	CUIDADOS PESSOAIS COMO UM FATOR PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE INTEGRAL E AUTOESTIMA POSITIVA: RELATO DE EXPERIÊNCIA		
Autores:	Bárbara Rech Myllena de Oliveira Duering Lilian Cristina Schäfer Claudia Regina Müller		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
Resumo: Introdução: O subprojeto Saúde e Beleza, pertencente ao Projeto de Extensão Pró-Saúde da UNISC, possui como principal objetivo realizar ações que promovam o bem-estar e a melhora da autoestima da comunidade, contribuindo, dessa forma, com uma melhor qualidade de vida da população. A saúde e a qualidade de vida estão diretamente relacionadas, uma vez que para ter uma vida de qualidade é preciso estar saudável. Embora não seja o único ponto, a saúde física e psicológica são imprescindíveis para o bem-estar. Objetivo: Descrever um relato de experiência sobre as Oficinas de Saúde e Beleza realizadas junto à comunidade. Metodologia: As oficinas foram elaboradas pelas bolsistas do projeto, incluindo a organização de uma aula teórica e da aula prática, sendo que cada bolsista ficou responsável por uma oficina, contando com o auxílio das demais. As oficinas foram agendadas através de pessoas que entraram em contato com o projeto fazendo sua solicitação, e também através da Coordenadoria da Mulher, em uma parceria do projeto junto com a Prefeitura Municipal de Santa Cruz do Sul. As oficinas ocorreram semanalmente, nas quartas-feiras pela manhã ou tarde, desde abril, e se estenderão até dezembro de 2023. Durante as oficinas, foi realizada uma parte teórica, acompanhada de uma demonstração prática em um modelo, e posteriormente as participantes realizaram a prática. Um questionário foi aplicado após o término das oficinas, com o propósito de			



IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica

avaliar o grau de satisfação das participantes. **Resultados:** Foram realizadas 14 oficinas com um total de 137 participantes. As oficinas de Automaquiagem foram realizadas na COOMCAT, Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Faxinal, Abrigo Municipal, SINE, Educação Infantil Mãe de Deus, Coordenadoria da Mulher para Surdos e Mudos, Equipe de Saúde da Família Vila Progresso, sendo que 61,9% das participantes tinham entre 20 e 59 anos. Nestas oficinas foram abordadas a preparação da pele para maquiagem e as principais técnicas de automaquiagem, tanto na teoria quanto na prática. As Oficinas de Cuidados com a Pele foram realizadas no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, Centro de Referência de Assistência Social Beatriz, Centro de Referência de Assistência Social Integrar, Maturidade Esportiva, Associação Esportiva de Monte Alverne e de São Martinho. Abordou-se a importância dos cuidados diários básicos com a pele, como realizar uma rotina de skin care e os produtos que podem ser usados em casa. Nestas oficinas, 86% das participantes tinham mais de 60 anos de idade, sendo também composto de 100% de mulheres. O questionário de avaliação de ambas as oficinas demonstrou que 100% das participantes consideraram os itens 1) assunto abordado, 2) atendimento recebido pela equipe, 3) atividades desenvolvidas, 4) duração de tempo da atividade, 5) material de apoio utilizado na oficina, e 6) avaliação geral da oficina, como sendo ótimos. Ainda, 100% das participantes recomendariam a oficina que realizou para outras pessoas. **Conclusão:** Os resultados obtidos até então mostram que as oficinas promovidas pelo projeto são importantes para a promoção da saúde física e psicológica, bem-estar e autoestima positiva, uma vez que proporcionaram o acesso ao conhecimento e as vivências referente aos cuidados pessoais, além de fomentar a importância do autocuidado.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/file/d/1xbnFtULX6CCSPTT4OrhyhcRSzAFIiiPL/view?usp=sharing>