Título:	DA INFORMAÇÃO AO BEM-ESTAR: TRANSFORMANDO CONHECIMENTO EM AUTOCUIDADO NA POPULAÇÃO IDOSA POR MEIO DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA		
Autores:	Sophia Alves Laste Helena Streck Kirst Profª. Dra. Lia Gonçalves Possuelo Profª. Dra. Claudia Regina Müller		
Área	[ ] Humanas [ ] Sociais Aplicadas [x] Biológicas e da Saúde [ ] Exatas, da Terra e Engenharias .	Dimensão:	[ ] Ensino [ ] Pesquisa [x] Extensão [ ] Inovação

Resumo:

Introdução: O envelhecimento populacional impõe desafios à promoção da saúde e da qualidade de vida. As alterações cutâneas decorrentes do envelhecimento, como redução da espessura, ressecamento e maior fragilidade, reforçam a necessidade de estratégias de educação em saúde voltadas ao autocuidado. Nesse contexto, o subprojeto Saúde e Beleza, vinculado ao Projeto de Extensão Pró-Saúde, desenvolveu oficinas educativas para idosos, articulando conhecimento científico, orientação prática e interação universidade-comunidade. **Objetivo:** Promover educação em saúde e ampliar o conhecimento de pessoas idosas sobre cuidados cotidianos com a pele, estimulando práticas de higiene, hidratação, fotoproteção e autocuidado, além de proporcionar aos participantes uma experiência de cuidado e bem-estar. **Metodologia:** Trata-se de uma ação extensionista de caráter educativo e prático, desenvolvida, até o presente momento, em dois Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) de Santa Cruz do Sul — CRAS Integrar, no bairro Bom Jesus, e CRAS Beatriz, no bairro Santa Vitória — e com usuários da AAPECAN (Associação de Apoio a Pessoas com Câncer), totalizando 71 participantes idosos. A oficina “Cuidados com a Pele” foi desenvolvida em dois momentos: inicialmente, foram realizadas orientações dialogadas sobre os cuidados diários e apresentada uma rotina básica de cuidados cutâneos, contemplando limpeza facial, esfoliação, hidratação diurna e noturna e fotoproteção. Em seguida, os participantes realizaram aplicação individual dos produtos, favorecendo a aprendizagem pela experimentação e a associação entre conhecimento e prática. Ao final, foi aplicado instrumento estruturado para avaliação dos conteúdos, atendimento, atividades, duração, material de apoio e avaliação geral. **Principais resultados:** A participação de 71 idosos evidencia expressivo alcance social da ação, levando conhecimentos de saúde e autocuidado a diferentes espaços de convivência e assistência social. A oficina apresentou elevada aceitação: conteúdo e atendimento da equipe foram classificados como ótimos por 92,9% e bons por 7,1% dos participantes; as atividades práticas, como ótimas por 85,7% e boas por 14,3%; e a duração, como ótima por 67,9% e boa por 32,1%. Na avaliação global, 92,9% classificaram a oficina como ótima e 7,1% como boa, sem avaliações

regulares ou negativas. Além da dimensão educativa, a atividade proporcionou um momento de autocuidado, acolhimento e bem-estar, oferecendo aos participantes a oportunidade de vivenciar cuidados com a própria pele em um contexto de atenção, interação e valorização pessoal — experiência que, para muitos, poderia não ocorrer sem a iniciativa extensionista. Os relatos espontâneos destacaram a qualidade da oficina e o desejo de que atividades semelhantes fossem realizadas com maior frequência. A experiência também fortaleceu a troca entre idosos e acadêmicos e a aproximação entre universidade e comunidade. **Conclusão:** A oficina demonstrou elevado potencial como estratégia de educação em saúde e promoção do bem-estar na população idosa. Ao transformar conhecimento científico em uma experiência prática de autocuidado, a ação ampliou o acesso a informações aplicáveis à rotina, valorizou o cuidado consigo e criou um espaço de convivência e bem-estar. Os resultados reforçam o papel da extensão universitária na promoção de um envelhecimento mais saudável, ativo e humanizado.

Link do Vídeo:
https://drive.google.com/file/d/1lAhwQod8ewNN8zEtJM_jrGSyhmLgA3sB/view?usp=drivesdk