PROJETO DE BELEZA SEM IDADE

Eliane Maria Vogel Branda*

JUSTIFICATIVA

O projeto de extensão intitulado “BELEZA SEM IDADE” refere-se a um trabalho desenvolvido em prol da comunidade de Campo Mourão e região. Com este intuito, o curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética da Unicampo, tem como objetivo o atendimento da população com higienização da face, SPA das mãos, maquiagem, massagens entre outros, através da participação de seus alunos(as). A principal meta do projeto é elevar a auto-estima dos cidadãos envolvidos, além de promover saúde, beleza e qualidade de vida e aos acadêmicos o contato com a profissão.

Vigarello (2006), destaca que a beleza passa a ser um instrumento de construção e participação popular nos serviços de saúde e, ao mesmo tempo, de intervenção da ciência da saúde na vida cotidiana das famílias e da sociedade. Os profissionais da área da saúde devem ter uma formação essencialmente voltada para a realidade da população, o que implica em relacionar-se com toda a complexidade de nossa malha social, econômica e cultural. O projeto visa uma melhor integração entre os acadêmicos e a comunidade.

Auto-estima é a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma. É ser capaz de respeitar, confiar e gostar de si. Muitas vezes pensamos que não somos tratados do modo como merecemos e culpamos o mundo inteiro pelas nossas falhas e desilusões. No entanto, a verdade é que o modo como o mundo nos trata é um reflexo de como nós nos tratamos. No momento em que passamos a gostar mais de nós mesmos, o mundo reagirá e nos recompensará. Uma auto-estima saudável é a pedra fundamental do sucesso e da satisfação de viver. A autoconfiança surge da auto-imagem positiva que temos de nós, é algo que de forma proativa construímos. A segurança não se constrói na passividade, nem quando pensamos que vem dos acontecimentos exteriores, mas, desenvolve-se no mundo real. O que se pretende é uma construção sólida, e isto só é possível a partir do nosso interior.

Na sociedade em que vivemos e principalmente no contexto escolar, a auto-estima tem sido amplamente discutida, buscam-se novas maneiras de educar para a

*Graduada em Estética e Cosmética pela Universidade Paranaense – UNIPAR, especialista em Dermato-Funcional. Docente na Faculdade União de Campo Mourão – UNICAMPO.

ISSN: 2358-5803

cidadania e contribuir com o desenvolvimento e crescimento intelectual. Os alicerces da auto-estima são lançados no início da vida, no contato direto com os pais e com as pessoas que convivemos, pois é nas interações que a criança adquire o amor próprio e aprende a gostar de si, ou não. As exigências do mercado e a necessidade de ser perfeito são alguns fatores que instigam homens e mulheres a adotarem estratégias e métodos, para retardar o envelhecimento físico, gerando, dessa maneira, um comportamento vaidoso.

Dentro do conceito da beleza feminina existe uma medida atípica com base no que se pode chamar de beleza sustentável. Quando o “ser belo” deixa de ser a perseguição pelo padrão, para se tornar o sentir-se belo, aceitando-se, conhecer as características do próprio corpo, ter identidade e personalidade e buscar, continuamente, a saúde e o bem-estar. (VIGARELLO, 2006)

Souza (2005), descreve que:

> ao longo dos anos, a massagem vem se destacando como valioso instrumento para combate ao estressa e para uma qualidade de vidamelhor. A sociedade aos poucios tem reconhecido a massoterapia como componente importante para minimizar os efeitos do frenesi incansável do dia a dia.

De a cordo com Kavanagh (2006), entre as partes mais complexas do nosso corpo estão as mão que se realçam no procedimento da massagem. A massagem se destaca pela grande variedade de técnicas além de sua ampla aplicabilidade, pode ser definida como uma compressão metódica e rítmica do corpo, ou parte dele para que obtenha efeitos terapêuticos. O homem utiliza a massagem como recurso terapêutico desde os tempos pré-históricos.

A massagem terapêutica pode ser definida como o uso de diversas técnicas manuais que objetivam promover o alívio do estresse ocasionando relaxamento, mobilização de estruturas variadas, alivio da dor e diminuição do edema, prevenção e independência funcional em um indivíduo que tenha um problema de saúde específico. (GUIRRO, 2004)

A realização de uma massagem eficiente envolve diversas condições como:

- Conhecimento de anatomia e fisiologia da pele;
- Conhecimento das manobras, indicações e contra-indicações, direção, pressão, velocidade, frequência e duração da sessão;

Conforme Guirro (2004), a massagem exerce efeito mecânico local decorrente da ação direta da pressão exercida no segmento promove relaxamento muscular, alívio da dor, aumento da circulação sanguínea e linfática, aumento da nutrição tecidual, aumento da secreção sebácea, aumento da mobilidade articular e auxílio de penetração de fármacos. As manobras básicas consistem em deslizamento superficial e profundo, amassamento e fricção, vibração e percussão deve-se ter cuidado com as contra-indicações como tumores benignos e malignos, distúrbios circulatórios, doenças de pele, processos infecciosos, gravidez e fragilidade capilar.

Percebe-se que a auto-estima está ligada diretamente a beleza, sendo assim o projeto “BELEZA SEM IDADE” tende a promover a integração entre ambas para melhor realização pessoal da sociedade.

OBJETIVO GERAL

Realizar ações com, adolescentes (masculino e feminino), mulheres e idosos para elevar a auto-estima dos cidadãos envolvidos, além de promover saúde, beleza e qualidade de vida e aos acadêmicos o contato com a profissão.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar a comunidade externa momentos de cuidados com o rosto;
- Disponibilizar dicas de higienização facial e cuidados gerais com a pele;
- Aplicar técnicas de massagem que estimulam o relaxamento;
- Oportunizar aos acadêmicos da Unicampo a aproximação com a realidade da profissão e perspectivas de trabalho;

METODOLOGIA

O Projeto será realizado na cidade de Campo Mourão e região em locais como praças, indústrias, empresas para adaptar momentos de relaxamento e conhecimento básicos para o bem cuidar no dia-a-dia da população com ações simples.

- Nas datas comemorativas serão elaboradas oficinas específicas para cada ocasião e para cada localidade a fim de proporcionar um encontro entre as pessoas.
- As acadêmicas em geral terão o intuito de harmonizar o indivíduo e aumentar sua auto-estima;
- As parcerias serão realizadas através de contato e reuniões pré-estabelecidas a fim de programar as ações.
- O mesmo contará com ações como quick massagem, SPA dos pés e mãos, dicas de higienização facial diária e cuidados com a acne.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ELLSWORT, A. ALTMANN, P. **Massagem: anatomia ilustrada**, São Paulo. Manole,. 2012.

GUIRRO, E. C. O., GURRO, R. **Fisioterapia dermato-funcional: fundamentos, recursos e patologias**, 3 ed. São Paulo. Manole,. 2004

KAVANAGH, H. **Exercícios de massagem**, São Paulo. Manole,. 2006.

SOUZA, W. **Shiatsu dos meridianos**, São Paulo. Senac,. 2005.

VIGARELLO, G. **História da beleza: o corpo e a arte de se embelezar**. São Paulo. Ediouro,. 2006.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO												
ATIVIDADES	PERIODICIDADE							ANO: 2013				
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Seleção e inscrição de acadêmicos interessados em participar do projeto. *Previsão: 01/06/2015 a 05/05/2015*		X										
Apresentação do projeto **BELEZA SEM IDADE** *Previsão: 01/06/2015 a 05/06/2015*		X										
Capacitação acadêmica *Previsão: 08/06/2015 a 11/03/2015*		X										
Realização de atividades com a comunidade						X		X	X	X	X	
Avaliação do projeto											X	
Divulgação das ações desenvolvidas e resultados alcançados											X	