

# II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

## PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO PARA MORADORES DO BAIRRO CAMPO NOVO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

### **ELIZA MEDEIROS DE FREITAS**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: elizamedeiros0588@gmail.com

### **EMERSON GUSTAVO DIAS PAULINO**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: eugustavoo12@gmail.com

### **JHENIFFER DA SILVA NASCIMENTO**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: jheniffernascimentosilv@gmail.com

### **MARINA GABRIELA BRITO DA SILVA**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: marigabih15@gmail.com

### **PATRÍCIA DA SILVA EVARISTO**

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: patriciaevaristo170@gmail.com

### **RAIMUNDA ROSILENE MAGALHÃES GADELHA**

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).  
E-mail: rosilenemg@unicatolicaquixada.edu.br

## RESUMO

A promoção do autocuidado é essencial para mantermos uma boa saúde física e mental, pois abrange atividades e habilidades que uma pessoa deve aprender e usar para melhorar a sua qualidade de vida. O autocuidado é o que fazemos por nós mesmos para nos mantermos saudáveis, prevenir doenças e sentir bem-estar e alegria. Sendo assim, cuidar da saúde, de forma plena, pode ser uma tarefa complexa para muita gente, principalmente em rotinas corridas e que envolvem pouco tempo para o autocuidado. Isso porque, além de uma alimentação saudável, uma rotina de exercícios e um sono minimamente regulado, o autocuidado inclui outros aspectos. E em tempos cada vez mais ansiosos, focar no bem-estar pessoal através de pequenos detalhes é uma ação essencial. Seja tirando um tempinho para um banho relaxante ou até mesmo para uma boa higienização facial. Descrever um relato de experiência de formação de um grupo de acadêmicos de fisioterapia na promoção do bem-estar utilizando a higienização facial como ferramenta na promoção do autocuidado. Trata-se de um relato de experiência de uma ação das atividades curriculares de extensão realizada por acadêmicos de fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá, no bairro Campo Novo, na cidade do Quixadá-CE, em março de 2023. Foi realizada higienização facial com sabonete, esfoliação, hidratação e aplicação de filtro solar. Observou-se bem-estar e satisfação nas mulheres logo após o atendimento, e que a maioria das participantes atendidas desconheciam a relevância de uma boa higienização da pele. Conclui-se que a promoção do autocuidado pode ser uma das estratégias necessárias para a efetiva promoção da saúde na comunidade. E que muito além da vaidade, a atenção à pele é uma questão de saúde e bem-estar.

**Palavras-chave:** Higienização Facial. Autocuidado. Fisioterapia.