

Título: O autocuidado influencia de maneira positiva a vida das pessoas

DADOS DO PROJETO	
CURSO(S) PROPONENTE(S):	Estética e Cosmética
ÁREA TEMÁTICA:	Saúde Coletiva
DISCENTES RESPONSÁVEIS: (nome e matrícula)	Laura Beatriz Silva da Costa - Matrícula: 01654393 Monalisa Emylle Andrade da Silva - Matrícula: 01634787
QUANTIDADES DE ALUNOS NO PROJETO	2

1. Introdução: Tendo em vista o cenário atual a estética exerce um papel significativo na vida das pessoas pois a busca pelo bem estar pessoal e o autocuidado influenciam de maneira positiva na saúde, já que quando estamos nos sentindo bem com nossa aparência aumentamos nossa autoestima e nos tornamos mais confiantes. Segundo o site ``memedt`` a autoestima está ligada diretamente a baixa imunidade, o site afirma que foi comprovado através de um estudo realizado pelo Centro Internacional para Saúde Sociedade de Londres nosso sistema imunológico pode nos deixar propensos a doenças visto que a autoestima é algo que nos protege para não adoecermos mentalmente. Com isso preparamos um mini curso de automaquagem onde abordaremos o tema proposto em uma igreja para que possamos ajudar mulheres a encontrar a sua melhor versão, se amar e cuidar da sua saúde física e mental.

2. Objetivo:

- Apresentar a importância da autoestima e do autocuidado com a saúde;
- Preparar as mulheres da igreja para conseguir se automaquar;
- Descrever o que é autocuidado e prevenções que possa nos ajudar a manter a saúde em dia e viver bem.

3. Caracterização da área: A palestra por tema: o autocuidado influência de maneira positiva, será realizada na IGREJA BATISTA MONTE SIÃO que fica localizada na rua lindoaldo medeiros, 569 vale do sol em parnamirim, RN o bairro conta com cerca de 5.557 habitantes com maior parte sendo de idades entre 15 a 64 anos e de classe baixa.

A IBMS (igreja batista monte sião) foi fundada em 05 de setembro de 1999, e teve o concílio de organização e integração na Convenção Batista Brasileira, e na Convenção Batista Fluminense, e na Associação Batista Litorânea, em 07 de dezembro de 2001.

o presidente da congregação o pastor Carlos lassances do nascimento abrantres, está afrente da mesma desde de 21/07/2020, a igreja tem por base o amor a Deus, as pessoas e ao servi ao próximo e ensando nisso será realizada uma ação soial em prol das mulheres e ocorrerá a nossa palestra e mini curso de auto maquiagem.

4. Local de execução e público-alvo: O local escolhido para realização do trabalho foi a IBMS (igreja batista monte sião), o loal conta com com secretário, berçário, salinha das crianças, cozinha, espaço onde são realizados os cultos, palo, bastidores e dois banheiros.
Os frequentadores são por sua maioria cristãos que vão aos cultos, eventos relaionados a igreja e também ações como essa que iremos participar.

5. Materiais e métodos de abordagem: Ao chegar iremos preparar o espaço, procurar um local silencioso e aconchegante em seguida começaremos abordando o tema e explicando tudo que estudamos sobre o autocuidado, e a impotancia que tem sobre nossa vida. Logo em seguida apresentaremos o mini curso proposto e faremos a distribuição de pirulito e de um cartão desejando feliz dia das mulheres, ja que a ação ocorreu um dia após o dia internacional da mulher.
Os materiais a serem utilizados são: maquiagens, materiais descartáveis (EPI), cartões de papel e pirulitos.
Logo em seguida, selecionaremos 2 voluntarias para que possamos fazer um passo a passo de uma maquiagem e explicar. Neste momento sera tirado todas as duvidas das pessoas que estarão presente.

6. Resultados esperados: Com esta ação, nós da equipe conseguimos perceber a necessidade do outro, entender a opinião de cada participante, e discutir entre si, tendo o objetivo de contribuir para que as pessoas enxerguem que o amor próprio é algo extremamente necessário e importante para entender a si próprio, conhecer os seus pontos fortes e ser seguro de si.

7. Cronograma

ATIVIDADES DO PROJETO	2024				
	FEV	MAR			
1- Levantamento dos dados / pesquisa	10				
2- Visita ao local da ação	17				
3- Compra do Material	17				
4- Preparação da apresentação	24				
5- Realização da atividade na IGREJA		09			
6- Reunião de feedback do grupo	16				
7- Escrita do relatório de extensão	23				

SOUZA, luis.eugenio. **saiba a diferença entre saúde coletiva e saúde pública**. 2015. Disponível em: <https://ufg.br/n/82100-saiba-a-diferenca-entre-saude-coletiva-e-saude-publica>. acesso em: 12 de fev de 2024.

HENRIQUES, maria.carolyna. **saude e autoestima como estao relacionadas**. 2022. Disponivel em: <https://blog.memed.com.br/saude-e-autoestima-como-estao-relacionadas>. acesso em: 15 de fev de 2024.

a lei do espelho: o que vê nos outros é na verdade seu reflexo. 2016. Disponível em:
<https://amenteemaravilhosa.com.br/lei-espelho-v> HYPERLINK
["https://amenteemaravilhosa.com.br/lei-espelho-vr"](https://amenteemaravilhosa.com.br/lei-espelho-vr) HYPERLINK
["https://amenteemaravilhosa.com.br/lei-espelho-vr"](https://amenteemaravilhosa.com.br/lei-espelho-vr) HYPERLINK
["https://amenteemaravilhosa.com.br/lei-espelho-vr"](https://amenteemaravilhosa.com.br/lei-espelho-vr)
[e-nos-outros-seu-reflexo.](https://amenteemaravilhosa.com.br/lei-espelho-vr)
 acesso em : 20 de fev de 2024.

OBSERVAÇÕES:

- Todo o projeto deve ser escrito na cor preta, isto é, deve-se apagar os textos da cor vermelha (são apenas explicações, dicas e exemplos);
- A letra do texto devem ser ARIAL, tamanho 12;
- A área temática deve ser observada no material disponibilizado no seu ambiente virtual;
- Observe os critérios de avaliação disponibilizados no ambiente virtual;
- A formação de grupo deve respeitar as regras (Mesma área temática, mesma faculdade, mesma modalidade e todos os alunos devem participar da ação presencial);