



FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE

EXTENSÃO 1P

## **PROJETO DE EXTENSÃO**

REDESCOBRINDO A BELEZA: PROMOÇÃO DA AUTOESTIMA E  
AUTOCUIDADO EM MULHERES IDOSAS NO COMPAZ

Aline Lucena, Camila Pimentel, Daniela Ataidés, Maria Eduarda Monteiro, Lorena  
Paes, Luanna Almeida, Pedro Guerra, Maria Fernanda Moura, Letícia Barbosa, Pedro  
Joaquim

RECIFE

2026

# **REDESCOBRINDO A BELEZA: PROMOÇÃO DA AUTOESTIMA E AUTOCUIDADO EM MULHERES IDOSAS NO COMPAZ**

## **1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

O envelhecimento populacional configura-se como uma das principais transformações demográficas contemporâneas, trazendo consigo desafios que ultrapassam o âmbito biológico e envolvem dimensões sociais e psicológicas. Nesse contexto, observa-se que o processo de envelhecer está frequentemente associado à redução das redes de apoio social, seja pela perda de vínculos familiares, limitações funcionais ou mudanças nos papéis sociais, o que pode favorecer o isolamento social e impactar negativamente o bem-estar dessa população. Estudos, como o artigo de Souza Júnior *et al.* (2022), da Revista Brasileira de Enfermagem, evidenciam que esse isolamento está relacionado à ausência ou fragilidade das relações sociais e pode influenciar diretamente os desfechos de saúde, satisfação e qualidade de vida dos idosos, configurando-se como um fator relevante para a saúde pública.

Além disso, a forma como o idoso percebe sua própria saúde e seu lugar no meio social possui relação direta com sua autoestima e com a adesão a práticas de autocuidado. A literatura aponta que a autoavaliação positiva da saúde e o envolvimento em atividades sociais funcionam como fatores protetores, contribuindo para a manutenção do bem-estar físico e mental, bem como para o fortalecimento do autoconceito e da motivação para o cuidado consigo mesmo.

Nesse cenário, a autoestima pode ser compreendida como um componente fundamental da saúde do idoso, estando relacionada à percepção de valor pessoal, identidade e pertencimento social. O envelhecimento, no entanto, pode modificar essa percepção, especialmente em contextos marcados por invisibilidade social, mudanças corporais e estigmas associados à velhice. Em contrapartida, práticas voltadas ao cuidado estético e ao autocuidado têm sido associadas a sentimentos positivos, à valorização pessoal e à reconstrução da autoimagem, evidenciando que tais ações vão além da aparência e possuem impacto psicossocial relevante.

Essa compreensão dialoga diretamente com o estudo publicado na Revista Brasileira de Enfermagem, que destaca a importância de estratégias que promovam não apenas a saúde

física, mas também aspectos subjetivos como autoestima, autonomia e bem-estar emocional no envelhecimento, reforçando a necessidade de intervenções que considerem o cuidado de forma integral.

Diante disso, o projeto “Redescobrimo sua Beleza” justifica-se como uma estratégia de promoção da saúde que busca atuar sobre essa problemática ao estimular o autocuidado, a valorização pessoal e a socialização entre mulheres idosas. Ao propor um momento coletivo de cuidado estético e convivência, a iniciativa contribui para o fortalecimento da autoestima e para a reconstrução de vínculos sociais, alinhando-se às diretrizes do Sistema Único de Saúde e às políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo e saudável.

## **2. OBJETIVOS**

Objetivo Geral:

Promover autoestima e autocuidado em mulheres idosas por meio de atividades de valorização pessoal.

Objetivos Específicos:

- Estimular práticas de autocuidado;
- Favorecer a socialização entre as participantes;
- Contribuir para o bem-estar emocional;
- Incentivar hábitos saudáveis

## **3. PÚBLICO E LOCAL DA INTERVENÇÃO**

O público-alvo da intervenção é composto por mulheres idosas (60+ e cerca de 30 idosas) atendidas no COMPAZ do Pina, equipamento público localizado em Recife, voltado à promoção da cidadania, inclusão social e qualidade de vida. Trata-se de um grupo inserido em atividades coletivas e de convivência, caracterizado pelo processo de envelhecimento em contexto urbano, muitas vezes associado à redução das redes de apoio, mudanças nos papéis sociais e maior vulnerabilidade emocional. Considerando a feminização do envelhecimento, as

mulheres idosas representam parcela significativa desse público, o que reforça a importância de ações direcionadas à autoestima e ao autocuidado.

A escolha do local e do público justifica-se tanto pela estrutura oferecida pelo COMPAZ do Pina, que dispõe de espaço adequado e favorece a participação, quanto pelas observações realizadas durante as atividades extensionistas, que evidenciaram demandas relacionadas à valorização pessoal e socialização. Além disso, a literatura aponta que intervenções voltadas ao fortalecimento da autoestima e do autocuidado contribuem para a melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas, especialmente em contextos coletivos (Souza Júnior et al., 2022), o que reforça a pertinência da proposta no território.

#### **4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A relação entre beleza, autocuidado e autoestima no envelhecimento tem sido amplamente discutida na literatura científica, especialmente no que se refere à população feminina. O envelhecimento, enquanto processo biopsicossocial, implica mudanças corporais, funcionais e sociais que podem impactar diretamente a forma como o indivíduo percebe a si mesmo. No caso das mulheres idosas, esse processo tende a ser ainda mais significativo, uma vez que padrões socioculturais historicamente associam o valor feminino à aparência e à juventude, o que pode favorecer sentimentos de desvalorização e redução da autoestima ao longo do tempo.

Nesse contexto, a autoestima é compreendida como um componente essencial da saúde, influenciando o bem-estar psicológico, a qualidade de vida e a motivação para o autocuidado. O estudo de Souza Júnior et al. (2022) evidencia que a autoestima está diretamente associada à qualidade de vida da pessoa idosa, demonstrando que indivíduos com melhor percepção de si apresentam melhores indicadores de saúde e bem-estar. Além disso, os autores destacam que intervenções voltadas à valorização pessoal e ao fortalecimento da autoimagem são estratégias relevantes no cuidado à população idosa.

O autocuidado, por sua vez, refere-se às práticas adotadas pelo indivíduo para manutenção da saúde e do bem-estar, incluindo não apenas cuidados físicos, mas também aspectos relacionados à imagem corporal e à identidade. Nesse sentido, atividades que

envolvem cuidado estético, como maquiagem e cuidados com a pele, têm sido reconhecidas como ferramentas que contribuem para a reconstrução da autoimagem e para o fortalecimento da autoestima em mulheres idosas, promovendo sentimentos de pertencimento, valorização e satisfação pessoal.

Além disso, estudos apontam que intervenções coletivas que associam autocuidado e socialização apresentam impacto positivo na saúde mental de idosos, especialmente na redução do isolamento social e no fortalecimento de vínculos. Esses espaços favorecem a troca de experiências e o reconhecimento social, elementos fundamentais para a construção da identidade e da autoestima na velhice.

Dessa forma, a escolha de focalizar a intervenção em mulheres idosas justifica-se tanto por aspectos demográficos — considerando a feminização do envelhecimento — quanto por questões socioculturais que tornam esse grupo mais suscetível a alterações na autoestima relacionadas à imagem corporal. Assim, o projeto “*Redescobrando sua Beleza*” insere-se como uma estratégia de promoção da saúde que vai além do cuidado estético, atuando de forma integral ao articular autocuidado, valorização pessoal e interação social.

A implementação do projeto no COMPAZ do Pina relaciona-se diretamente com os princípios da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, especialmente no que se refere à promoção do envelhecimento ativo, com qualidade de vida, autonomia e dignidade. Ao incentivar práticas de autocuidado e fortalecer a autoestima, a proposta contribui para a integralidade do cuidado, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e sociais do envelhecimento.

Além disso, ao promover atividades coletivas, o projeto favorece a convivência social, a troca de experiências e a redução do isolamento, sendo reconhecido como uma estratégia de promoção da saúde e prevenção de agravos. Dessa forma, o projeto não se limita a uma atividade estética, mas configura-se como uma intervenção de cuidado integral, alinhada às diretrizes das políticas públicas e sustentada por evidências científicas que destacam a importância da autoestima e do autocuidado na qualidade de vida da pessoa idosa (Souza Júnior et al., 2022).

## **5. METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO**

A intervenção será realizada por meio do projeto “*Redescobrimo sua Beleza*”, com abordagem educativa, prática e participativa, direcionada a mulheres idosas atendidas no COMPAZ do Pina. Inicialmente, será promovido um momento de acolhimento, com apresentação da proposta e realização de escuta qualificada das participantes, com o objetivo de identificar percepções relacionadas à autoestima e ao autocuidado.

Em seguida, serão desenvolvidas oficinas práticas de maquiagem e cuidados pessoais, contemplando orientações sobre higiene, cuidados com a pele e valorização da autoimagem. Durante as atividades, serão realizadas orientações em saúde de forma integrada, estabelecendo a relação entre autocuidado, bem-estar físico e saúde emocional.

A mobilização das participantes ocorrerá por meio de divulgação no próprio COMPAZ do Pina, com apoio da equipe local. A intervenção será conduzida em grupo, com o intuito de favorecer a interação social, a troca de experiências e o fortalecimento de vínculos entre as participantes.

Ao final, será realizado um momento de encerramento, com reflexão coletiva acerca das atividades desenvolvidas e incentivo à continuidade das práticas de autocuidado no cotidiano.

## **6. CRONOGRAMA E MATERIAIS**

A atividade será realizada em um turno da tarde, em etapa única, com planejamento prévio voltado à organização e logística da intervenção. O grupo será dividido em subgrupos responsáveis por diferentes funções, incluindo a aquisição de materiais, controle e registro dos gastos, garantindo melhor sistematização e distribuição das tarefas.

No dia da realização, os integrantes Pedro Guerra e Pedro Joaquim serão responsáveis pela recepção e registro das idosas participantes. Os demais membros do grupo atuarão no atendimento direto, distribuindo-se para orientar, demonstrar e acompanhar as atividades propostas, oferecendo suporte individualizado às participantes, de modo a fortalecer a atenção particularizada e a qualidade da intervenção.

Quanto aos recursos necessários, a atividade apresenta baixo custo, com possibilidade de utilização de materiais acessíveis, de baixo valor ou provenientes de doações, o que contribui para a viabilidade e sustentabilidade da proposta.

## **7. RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se que a intervenção promova melhora significativa da autoestima e da percepção de autoimagem das participantes, contribuindo para o fortalecimento da identidade e valorização pessoal. Além disso, prevê-se o estímulo à adoção de práticas de autocuidado no dia a dia, impactando positivamente a saúde física e mental.

No âmbito social, espera-se favorecer a interação entre as idosas, reduzindo sentimentos de isolamento e fortalecendo vínculos comunitários. A atividade também pode contribuir para o aumento da participação dessas mulheres em outras ações ofertadas pelo COMPAZ, ampliando seu engajamento social.

Do ponto de vista em saúde, espera-se ampliar o entendimento sobre a importância do autocuidado como estratégia de promoção da saúde e prevenção de agravos, alinhando-se aos princípios da atenção integral à pessoa idosa.

Por fim, a intervenção pode atuar como porta de entrada para outras ações de saúde, fortalecendo o vínculo entre a comunidade e os serviços, além de contribuir para a construção de um cuidado mais humanizado, centrado nas necessidades e singularidades da população idosa.

## **8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

SOUZA JÚNIOR, E. V. et al. A autoestima está associada à qualidade de vida da pessoa idosa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa*. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

## 9. ANEXOS

Cronograma ampliado:

A atividade será realizada em um turno da tarde, em etapa única, com planejamento prévio voltado à organização e logística da intervenção. O grupo será dividido em subgrupos responsáveis por diferentes funções, incluindo a aquisição de materiais, controle e registro dos gastos, garantindo melhor sistematização e distribuição das tarefas.

No dia da realização, os integrantes Pedro Guerra e Pedro Joaquim serão responsáveis pela recepção, acolhimento e registro das idosas participantes. Esse momento inicial dará início à primeira estação, caracterizada por um acolhimento em formato de roda de conversa. Nessa etapa, serão feitas perguntas sobre a rotina de cuidados pessoais das participantes, especialmente relacionados à pele e ao autocuidado, promovendo escuta ativa e valorização das experiências individuais. Também será apresentado, de forma clara e acessível, como funcionará toda a dinâmica do projeto, preparando o grupo para as próximas etapas.

Após esse momento inicial, o grupo total será dividido em duas metades, que participarão simultaneamente de duas estações, com posterior revezamento entre elas:

A segunda estação terá como foco a educação em saúde da pele, abordando a importância da hidratação cutânea tanto para a saúde quanto para a melhoria da maquiagem. Serão explicados conceitos básicos sobre cuidados com a pele, destacando também a relevância do uso de proteção solar na prevenção de danos, como envelhecimento precoce e lesões cutâneas. A abordagem será simples, prática e adaptada à realidade das participantes.

Já a terceira estação será voltada para a prática, com a distribuição de kits de maquiagem para as participantes. Nesse momento, serão demonstrados passos simples e acessíveis de maquiagem que possam valorizar a autoestima, como preparação da pele, aplicação básica de produtos e pequenas técnicas que fazem diferença no resultado final, sempre respeitando as limitações e preferências individuais.

Os demais membros do grupo atuarão no atendimento direto, distribuindo-se entre as estações para orientar, demonstrar e acompanhar as atividades propostas, oferecendo suporte individualizado às participantes, de modo a fortalecer a atenção particularizada e a qualidade da intervenção.

Quanto aos recursos necessários, a atividade apresenta baixo custo, com possibilidade de utilização de materiais acessíveis, de baixo valor ou provenientes de doações, o que contribui para a viabilidade e sustentabilidade da proposta.