

**PROMOVENDO AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA
DE ACADÊMICOS EM UMA OFICINA DA BELEZA NO CAPS**

**PROMOTING SELF-CARE AND WELL-BEING: EXPERIENCE REPORT OF
ACADEMICS IN A BEAUTY WORKSHOP AT CAPS**

Scarlett Gomes Breves Rodrigues

Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Guarai, Brasil

E-mail: sgomesbrevesrodrigues@gmail.com

Maria Fernanda Rodrigues de Sousa

Graduanda em Enfermagem pela Faculdade Guarai, Brasil

E-mail: mariafernandasousa0234@gmail.com

Paulo Roberto Ferreira Moraes

Enfermeiro. Brasil

E-mail: paulorobertofm9@gmail.com

Adriana Keila Dias

Enfermeira. Mestra em Ciências Ambientais. Faculdade Guarai, Brasil

E-mail: adrianakeiladiaz@hotmail.com

Recebido: 01/03/2025 – Aceito: 28/03/2025

Resumo

Os estágios são essenciais na formação dos acadêmicos de Enfermagem, proporcionando experiências práticas e contato direto com os pacientes. A Reforma Psiquiátrica possibilitou um cuidado mais humanizado, e os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) desempenham um papel fundamental nesse processo. Este relato descreve a experiência de acadêmicos na realização de uma "Oficina da Beleza" no CAPS Araguaia I, visando promover autoestima e bem-estar. A ação incluiu corte de cabelo, maquiagem, manicure, pedicure e pintura facial, além de um desfile e um bingo, incentivando a socialização dos pacientes. A metodologia adotada foi a observação participante, permitindo que os acadêmicos desenvolvessem habilidades de escuta ativa e empatia. Os resultados demonstraram impactos positivos na autoestima dos pacientes e no aprendizado dos acadêmicos, reforçando a importância da humanização no cuidado em saúde mental. Conclui-se que ações como essa devem ser incentivadas, pois promovem benefícios tanto para os pacientes quanto para a formação profissional dos estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental; Autocuidado; Enfermagem; CAPS; Promoção da Saúde; Humanização.

ABSTRACT: Internships are essential in nursing education, providing practical experience and direct contact with patients. The Psychiatric Reform enabled more humane care, and Psychosocial Care Centers (CAPS) play a fundamental role in this process. This report describes the experience of nursing students in conducting a "Beauty Workshop" at CAPS Araguaia I, aimed at promoting self-esteem and well-being. The activity included haircuts, makeup, manicure, pedicure, and face painting, as well as a fashion show and bingo, encouraging patient socialization. The methodology used was participant observation, allowing students to develop active listening and empathy skills.

The results showed positive impacts on patients' self-esteem and students' learning, reinforcing the importance of humanized mental health care. It is concluded that such initiatives should be encouraged, as they provide benefits for both patients and students' professional development.

Keywords: Mental health; Self-care; Nursing; CAPS; Health promotion; Humanization.

1. Introdução

Os estágios são uma parte significativa na formação de todo profissional e para a Enfermagem é onde os acadêmicos tem o contato com os primeiros pacientes e tem a oportunidade de aplicar seus conhecimentos teóricos e práticos, sendo fundamental que nesta etapa de sua formação profissional tenham convivência nos mais diversos campos de atuação e lidando com a realidade do dia a dia em contato com seus pacientes, tendo suas primeiras experiências que os levarão a um conhecimento e técnica tão importante quanto dos ensinados nos livros (PASCOAL; DE SOUZA, 2021).

Na década de 70 ativistas na área de saúde mental deram início a Luta Antimanicomial e da Reforma Psiquiátrica, vindo em contraponto e denunciando as atrocidades que aconteciam nos manicômios públicos. Gradualmente o governo foi criando diretrizes e serviços que permitissem uma assistência humana e qualificada na área de saúde mental, sendo no ano de 2001 promulgada a Lei Nacional da Reforma Psiquiátrica (Lei nº 10.216), começando a substituir os hospitais psiquiátricos pelos Centros de Atenção Psicossocial - CAPS (LOVISI, MIRIANE MENEZES et al, 2022).

Os Centros de Atenção Psicossocial – CAPS, vem para trazer além da assistência ao tratamento terapêutico, a convivência, o lazer, troca de conhecimentos e a realização de ações dentro desses centros que são de grande valia para os pacientes e também para os profissionais que realizam, permitindo a troca de experiências, e o desenvolvimento de habilidades como escuta ativa e empatia.

Segundo Silva (2023), a autoestima é uma dos fatores mais importantes para o bem-estar mental, sendo até considerado como um indicador de saúde mental, onde independente da cultura, classe social, sexo, estar bem consigo mesmo te faz ser mais confiante na vida e mais forte para enfrentar os desafios que podem surgir, diante disso surge a necessidade de estimular o autocuidado e

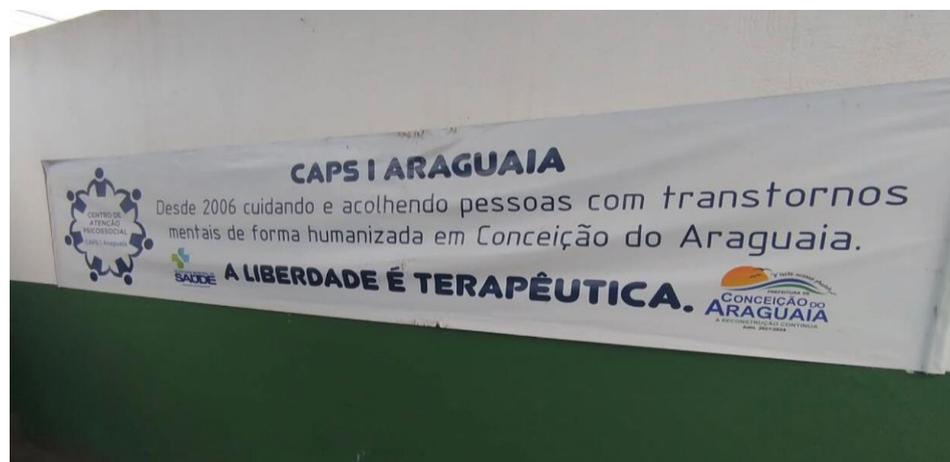
buscar a autoestima de pacientes que frequentem instituições de cuidado mental, fazendo deste momento um verdadeiro resgate da confiança desses pacientes e elevando sua autoestima, mostrando que eles mesmos também podem fazer isto todos os dias, ao arrumar o cabelo, mudar um corte, pintar as unhas, e até mesmo tendo momentos de socialização com amigos.

O objetivo do trabalho é descrever uma ação em saúde realizada por acadêmicos de enfermagem da Faculdade Guarai – IESC/FAG em uma visita ao Caps Araguaia I, buscando relatar as atividades desenvolvidas por eles na instituição juntamente com os pacientes, além de estimular a reflexão sobre a importância para a formação de profissionais da área da saúde empáticos e éticos ter contato nos mais diversos ambientes em seus campos de estágios, não sendo restritos a hospitais e unidades básicas, já que sairão profissionais generalistas, aptos a atuar nos mais diversos setores da saúde.

2 ATIVIDADES REALIZADAS

Foi desenvolvida uma ação em saúde pelos estagiários do curso de enfermagem do Instituto Educacional Santa Catarina/ Faculdade Guarai IESC/FAG no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) I Araguaia, localizado na Avenida Simplício Costa, N°4338 no município de Conceição do Araguaia – Pará, Tel: (94) 3421-0303, ele é um serviço de saúde pública que atende crianças e adolescentes com transtornos mentais graves e persistentes e também pessoas que fazem uso de álcool, crack e outras drogas.

Imagem 1. CAPS I Araguaia.



Fonte: Instagram do Caps Araguaia, 2025.

A ação se deu início com a “Oficina da beleza” onde os acadêmicos se posicionaram em diferentes partes do Caps cada um com uma função, com empatia e comunicação os pacientes receberam pinturas faciais, manicure e pedicure, foram realizados penteados, designer em sobrancelha e maquiagem nas mulheres e corte de cabelos para os homens. Criando um ambiente seguro, acolhedor e trabalhando a percepção de si e do mundo exterior.

Atualmente vivemos em uma sociedade que cada dia mais valorizam a imagem e o corpo, delimitadas por padrões de beleza e estética, é sabido que pessoas que convivem com transtornos mentais ou lutam contra algum vício podem apresentar distorção de imagem corporal e baixa autoestima, sendo um fator de muita influência no emocional desta pessoa e que acaba se manifestando de forma física, principalmente para as mulheres que são quem mais sofrem pressão de padrões de beleza. Diante disso intervenções podem ser feitas para minimizar e ajudar essas pessoas a terem um momento de cuidado único, resgatarem sua autoestima e reafirmarem sua importância como cidadãos e que haja desenvolvimento da auto imagem a exemplo disso temos a oficina realizada (FERREIRA, Arthur Anjo et al, 2022).

Imagem 2. Acadêmico realizando corte de cabelo masculino.



Fonte: Capturada pelos autores, 2025.

Imagem 03. Acadêmica realizando pintura facial.



Fonte: Capturadas pelos autores, 2025.

Imagem 04. Acadêmicas realizando penteados.



Fonte: Capturadas pelos autores, 2025.

Imagem 5. Acadêmicas realizando manicure e pedicure.



Fonte: Capturadas pelos autores, 2025.

Logo após foi realizada um desfile onde todos tiveram a oportunidade de participar, onde se divertiram muito com risadas e aplausos enquanto seu colega desfilava pela “passarela” corredor da instituição com direito a torcida, ao final foi votado e escolhido o Mister e a Miss Caps, onde o participante que recebeu mais aplausos levou a faixa. Na imagem 2 podemos ver a expressão com sorrisos dos vencedores do concurso.

Imagem 6. Mister e Miss Caps.



Fonte: Capturada pelos autores, 2025.

Para finalizar o momento de interação e ação com os pacientes, foi realizado um bingo com prêmios simbólicos que foram levados pelos próprios acadêmicos,

onde mais uma vez pode se notar o entusiasmo e o engajamento em participar dos mesmos. A ação além de levar a vivência de um local fora das rotinas de estágio permitiu uma reflexão sobre as dificuldades enfrentadas por pacientes psiquiátricos, os desafios enfrentados pelos profissionais que cuidam deles e como eles se aprimoram em conhecimento para prestar um cuidado qualificado todos os dias aos mesmos e além disso presenciar a rotina deles durante todo um dia, uma experiência que será lembrando até mesmo pós conclusão de curso, contribuindo para a formação de profissionais empáticos, competentes e que enxergam seu paciente e o contexto em que está inserido.

A vivência de ações voluntárias como está aqui descrita além de contribuir para a construção do caráter humano, é indispensável para o fortalecimento dos laços entre a sociedade e a comunidade acadêmica, já que o conhecimento desenvolvido e ensinado dentro da mesma só atinge seu objetivo quando é usado a favor do desenvolvimento da humanidade e alcança para além dos muros da instituição de ensino.

Imagem 7. Grupo de estagiários e pacientes participantes da ação.



Fonte: Capturada pelos autores, 2025.

Além das atividades desenvolvidas os acadêmicos tiveram um momento com os profissionais do CAPS para discussão de casos clínicos e os tratamentos adotados com plano de cuidado individualizado que cada paciente precisa receber. Ajudando, dessa forma, a manejar os transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade sem dúvidas teve um impacto positivo na construção do pensamento crítico profissional dos acadêmicos, onde puderam colocar em prática seus cuidados, escuta ativa desses pacientes e enquanto realização os penteados, cortes de cabelo e pinturas ouviram queixas dos pacientes, e acolheram essas dores de forma humanizada.

O presente trabalho apesar de realizado com um grupo de apenas um CAPS, pode ser usado como incentivo para que outros acadêmicos também realizem ações que elevem a autoestima e o bem-estar nesses centros.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, Arthur Anjo et al. O IMPACTO DA AUTOESTIMA EM PACIENTES PSQUIÁTRICOS. **ORGANIZADORES DOS ANAIS DA JORNADA DO IETC 2022.2**, p. 73. Disponível em:

<https://www.unifeso.edu.br/editora/pdf/673420f0527edafea7cdd3f3150e973b.pdf#page=73>. Acesso em: 16/03/2025.

LOVISI, Miriane Menezes et al. **Oficinas Terapêuticas como expressão de subjetividades**: uma experiência na Residência Multiprofissional. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/34297>. Acesso em: 16/03/2025.

PASCOAL, Matheus Mendes; DE SOUZA, Vanieli. A importância do estágio supervisionado na formação do profissional de enfermagem. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 6, p. 536-553, 2021. Disponível em: < <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/1408>>. Acesso em: 16/03/2025.

SILVA, Ana Patrícia de Oliveira Ribeiro et al. Autoestima como Fator Protetivo para a Saúde Mental. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 17, n. 68, p. 46-56, 2023. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3844>. Acesso em: 16/03/2025.