

SAÚDE, BEM-ESTAR E EMBELEZAMENTO INTEGRADO: ACOLHIMENTO E AUTOCUIDADO PARA CUIDADORES DE PACIENTES DA CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

**ODS 3 Saúde e Bem-estar
ODS 4 Educação de qualidade**

O cuidado com a saúde ultrapassa o tratamento de doenças, envolvendo o bem-estar físico, mental e emocional. Nesse contexto, o cuidador, figura essencial no processo de recuperação do paciente, merece atenção especial. A sobrecarga física e psicológica a que está exposto pode comprometer sua própria saúde e refletir no cuidado oferecido. Apesar disso, observa-se uma lacuna: enquanto pacientes recebem acompanhamento terapêutico, cuidadores raramente dispõem de espaços de acolhimento. Essa realidade evidencia a necessidade de iniciativas que contemplem também o autocuidado do cuidador. O projeto de extensão Saúde, Bem-estar e Embelezamento Integrado, surge para atender a essa demanda, promovendo momentos de relaxamento, escuta ativa e práticas de bem-estar. Seu objetivo geral é proporcionar suporte aos cuidadores de pacientes da clínica de fisioterapia da Universidade de Taubaté, fortalecendo sua qualidade de vida. Entre os objetivos específicos, destacam-se: realizar oficinas de relaxamento, oferecer atendimentos de embelezamento e incentivar práticas que estimulem autoestima e autocuidado. Este relatório apresenta as atividades desenvolvidas durante o semestre, o público atendido e os resultados observados. O objetivo principal foi oferecer atendimentos de saúde e bem-estar a cuidadores, por meio de práticas integrativas com foco no relaxamento e autoestima. Para os alunos, buscou-se ampliar a experiência prática e a comunicação com o público. As atividades foram realizadas por alunos dos cursos Superior em Estética e Cosmética, Fisioterapia e Fonoaudiologia da Unitau, supervisionados pela professora responsável. Aplicaram-se massagens terapêuticas em acompanhantes de pacientes da clínica, visando relaxamento e cuidado. Foram utilizados cremes, macas e materiais específicos, em ambiente preparado para oferecer conforto e privacidade. Cada sessão durou em média 20 minutos, respeitando necessidades individuais. O objetivo de proporcionar bem-estar foi atingido em praticamente todos os participantes. Muitos relataram sentir-se mais leves após as sessões e destacaram a importância de reservar tempo para si. A escuta ativa mostrou-se essencial, permitindo que cuidadores compartilhassem experiências e dificuldades, o que fortaleceu vínculos e gerou acolhimento. Houve ainda ganhos sociais: alguns cuidadores, antes retraídos, passaram a interagir mais com os estudantes, relatando evolução em sua capacidade de comunicação. Além do efeito relaxante, o projeto ofereceu um espaço seguro de expressão, contribuindo para o equilíbrio emocional. O projeto demonstrou resultados positivos, alcançando plenamente seus objetivos. As massagens realizadas pelos alunos, em ambiente

preparado e supervisionado, garantiram conforto, padronização e segurança. A maioria dos participantes relatou melhora no bem-estar físico e emocional, reforçando a importância de incluir ações voltadas ao autocuidado dos cuidadores no ambiente acadêmico. Assim, conclui-se que a iniciativa fortalece tanto os cuidadores, que encontram acolhimento e valorização, quanto os alunos, que ampliam sua experiência profissional. O projeto evidencia o papel essencial do cuidador no processo terapêutico e aponta para a necessidade de continuidade e expansão de práticas que promovam saúde integral e humana.

Palavras-chave: cuidadores; bem-estar; extensão universitária.