

**PROMOÇÃO DA AUTOESTIMA E DO AUTOCUIDADO EM MULHERES IDOSAS:
RELATO DE EXPERIÊNCIA NO LAR LUIZA DE MARILLAC, EM MACEIÓ-AL**

**PROMOTING SELF-ESTEEM AND SELF-CARE AMONG OLDER WOMEN: AN
EXPERIENCE REPORT AT LAR LUIZA DE MARILLAC IN MACEIÓ, ALAGOAS,
BRAZIL**

Airllys Manuele de Souza Araújo¹, Maria Beatriz Costa França Nunes¹, Ana Raquel de
Carvalho Mourão², Eduarda Gabrielly Sampaio Tomaz¹.

1. Acadêmico do curso de Medicina do Centro Universitário de Maceió – UNIMA/Afya; **2.**
Professor do curso de Medicina do Centro Universitário de Maceió – UNIMA/Afya.
(Eduarda.tomaz@alunos.afya.com.br)

Eixo Temático: 01

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional demanda estratégias que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional, a autonomia e a participação social das pessoas idosas. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação de promoção da autoestima e do autocuidado realizada com mulheres idosas residentes no Lar Luiza de Marillac, em Maceió-AL. **Descrição da Experiência:** A atividade ocorreu em abril de 2026, como parte do projeto de extensão Felicidade Sem Idade, desenvolvido por acadêmicos de Medicina, com a participação de 12 acadêmicos e aproximadamente 22 idosas. Inicialmente, realizou-se uma conversa para apresentação da proposta, seguida de atividades de maquiagem e cuidados com os cabelos, respeitando as preferências e a autonomia das participantes. A música foi utilizada como recurso de interação e descontração, sendo seguida por um momento de confraternização com lanche coletivo e distribuição de lembranças. A avaliação ocorreu de forma qualitativa, a partir da observação da participação e das manifestações espontâneas das participantes. **Conclusão:** Observou-se boa receptividade, envolvimento, satisfação e interesse na continuidade das ações. A experiência possibilitou aos acadêmicos ampliar a compreensão sobre a integralidade do cuidado à pessoa idosa e evidenciou o potencial de atividades de autocuidado, autoestima e socialização para promover bem-estar e valorização da pessoa idosa, com possibilidade de continuidade e ampliação em instituições de longa permanência.

Palavras-chave: Idoso; Autoestima; Autocuidado; Promoção da Saúde; Socialização.

ABSTRACT

Introduction: Population aging requires strategies that promote not only physical health but also the emotional well-being, autonomy, and social participation of older adults. **Objective:** To report the experience of an activity aimed at promoting self-esteem and self-care among older women residing at Lar Luiza de Marillac, in Maceió, Alagoas, Brazil. **Experience Description:** The activity took place in April 2026 as part of the Felicidade Sem Idade extension project, developed by medical students, with the participation of 12 students and approximately 22 older women. Initially, a conversation was held to present the proposal, followed by makeup and hair care activities that respected the participants' preferences and autonomy. Music was used as a resource for interaction and relaxation, followed by a social gathering with a collective snack and distribution of gifts. The activity was qualitatively evaluated based on observation of the participants' involvement and spontaneous expressions. **Conclusion:** Good receptivity, engagement, satisfaction, and interest in continuing the activities were observed. The experience enabled the students to broaden their understanding of comprehensive care for older adults and demonstrated the potential of self-care, self-esteem, and socialization activities to promote well-being and appreciation of older adults, with possibilities for continuation and expansion in long-term care institutions.

Keywords: Aged; Self Esteem; Self Care; Health Promotion; Socialization.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional representa uma importante transformação demográfica e traz consigo a necessidade de ampliar estratégias de promoção da saúde e de qualidade de vida da população idosa. O envelhecimento saudável envolve não apenas a prevenção e o tratamento de doenças, mas também a manutenção da autonomia, do bem-estar, da participação social e da capacidade de viver com dignidade. Nesse sentido, ações de promoção da saúde desenvolvidas em espaços de convivência e instituições de cuidado podem contribuir para um envelhecimento mais ativo e participativo¹.

Além dos aspectos físicos, as dimensões emocionais, sociais e psicológicas exercem papel fundamental na qualidade de vida das pessoas idosas. Práticas relacionadas ao autocuidado e à valorização da imagem corporal podem favorecer a autoestima, a autoconfiança, a interação social e a percepção positiva sobre o próprio envelhecimento. Dessa forma, atividades de cuidado e beleza, quando realizadas de maneira acolhedora e respeitosa, podem constituir estratégias de promoção do bem-estar e de fortalecimento dos vínculos sociais².

Diante da importância de promover ações que contemplem não apenas as necessidades físicas, mas também os aspectos emocionais e sociais do envelhecimento, torna-se relevante desenvolver atividades que estimulem a autoestima, o autocuidado e a valorização da individualidade das pessoas idosas. A realização dessas ações em instituições de longa permanência também possibilita aos acadêmicos uma aproximação com a realidade dessa população, favorecendo a integração entre conhecimento teórico e prática, além do desenvolvimento de uma assistência mais humanizada.

Diante disso, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma ação de promoção da autoestima e do autocuidado realizada com mulheres idosas no Lar Luiza de Marillac, em Maceió–AL, descrevendo as atividades desenvolvidas, a participação das idosas e as percepções proporcionadas pela experiência aos acadêmicos envolvidos.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A ação foi realizada em abril de 2026, no Lar Luiza de Marillac, localizado em Maceió–AL, como atividade vinculada ao projeto de extensão Felicidade Sem Idade, desenvolvido por acadêmicos do curso de Medicina da UNIMA – Centro Universitário de Maceió (Afya). A atividade teve como público-alvo aproximadamente 22 mulheres idosas residentes na instituição e contou com a participação de 12 acadêmicos envolvidos no projeto. A iniciativa foi realizada em alusão ao Dia Internacional da Mulher e teve duração aproximada de três a quatro horas.

Previamente à realização da atividade, os integrantes do projeto organizaram o planejamento da ação e estabeleceram contato com a instituição para definir sua execução. A proposta foi elaborada a partir de observações realizadas em contatos prévios com as residentes, nos quais foi identificado interesse por atividades relacionadas à vaidade, à aparência e ao autocuidado. A partir dessa percepção, foram definidos como eixos da atividade a promoção da autoestima, o estímulo ao autocuidado e a valorização da autonomia e da individualidade das participantes.

Após o planejamento, foram providenciados os recursos necessários para a realização da ação, incluindo materiais de maquiagem e itens destinados aos cuidados com os cabelos. Também foram organizadas lembranças para as participantes e alimentos para o momento de

confraternização ao final da atividade. Os acadêmicos envolvidos foram responsáveis pela organização dos materiais, execução das atividades e interação com as residentes, sob a organização do projeto de extensão.

No início da ação, foi realizada uma conversa com as participantes, conduzida de maneira espontânea e acolhedora, com o objetivo de apresentar a proposta e explicar a dinâmica das atividades. Em seguida, as idosas foram convidadas a participar, respeitando-se a autonomia, a vontade e as condições individuais de cada uma. Os acadêmicos organizaram-se inicialmente em pequenos grupos, de modo que cada acadêmico acompanhasse aproximadamente uma a duas participantes, havendo colaboração entre os integrantes conforme as necessidades identificadas durante a atividade.

Posteriormente, foram iniciadas as atividades de maquiagem e cuidados com os cabelos. A metodologia adotada buscou garantir a participação ativa das idosas nas decisões relacionadas à própria aparência. Antes da realização dos cuidados, as participantes eram consultadas quanto às suas preferências, como a escolha da cor do batom e a forma como desejavam que os cabelos fossem arrumados. Dessa maneira, os acadêmicos procuraram evitar a imposição de padrões estéticos e valorizar as escolhas individuais das participantes.

Durante a atividade, a música foi utilizada como estratégia de interação e descontração. Inicialmente, as próprias idosas foram convidadas a sugerir músicas de sua preferência e, ao longo da ação, outras canções foram escolhidas pelas participantes. Esse recurso favoreceu um ambiente de convivência, espontaneidade e interação entre as residentes e os acadêmicos, contribuindo para a construção de uma experiência coletiva de cuidado e socialização.

Ao longo da atividade, observou-se boa receptividade à proposta, com adesão expressiva das participantes às atividades realizadas. A avaliação da experiência ocorreu de forma qualitativa, a partir da observação da participação, da interação e das manifestações espontâneas das idosas durante e após a ação. Foram percebidas manifestações de satisfação, entusiasmo e alegria, além de demonstrações de valorização do cuidado recebido. Algumas participantes também manifestaram o desejo de que os acadêmicos retornassem à instituição para a realização de novas atividades. Algumas residentes não participaram diretamente das atividades propostas em razão de limitações relacionadas à comunicação e à capacidade

cognitiva necessárias para compreender a dinâmica e manifestar interesse em participar, sendo respeitada sua decisão e condição individual.

Ao final da ação, foi realizado um lanche coletivo, proporcionando um momento de convivência entre as participantes e os acadêmicos. Também foram distribuídos brincos como lembrança da atividade. O encerramento possibilitou a continuidade das interações estabelecidas durante a ação e favoreceu um momento de acolhimento, socialização e confraternização.

A experiência proporcionou aos acadêmicos uma aproximação com as idosas para além das demandas relacionadas à saúde física, permitindo reconhecer a importância dos aspectos emocionais, sociais e subjetivos no cuidado à pessoa idosa. A vivência contribuiu para ampliar a compreensão sobre a integralidade do cuidado em saúde e sobre a importância da autonomia, da autoestima, da individualidade e da participação social no processo de envelhecimento.

A atividade integrou o projeto de extensão Felicidade Sem Idade e foi desenvolvida como ação de extensão universitária. Não foram apresentados, neste relato, dados que permitam a identificação individual das participantes. Informações relativas à necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa e à utilização de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido não foram especificadas na documentação da experiência e, portanto, não são presumidas neste relato.

CONCLUSÃO

A experiência realizada no Lar Luiza de Marillac evidenciou a relevância de ações voltadas à promoção da autoestima e do autocuidado como estratégias de valorização da pessoa idosa e de promoção do bem-estar. As atividades de maquiagem, cuidados com os cabelos, música e confraternização proporcionaram momentos de acolhimento, interação e participação, respeitando as preferências e a autonomia das participantes. A receptividade observada, expressa pelo envolvimento nas atividades, pelas manifestações de satisfação e pelo desejo de retorno dos acadêmicos, demonstrou o impacto positivo da iniciativa para as idosas e para a equipe envolvida.

A experiência também possibilitou aos acadêmicos ampliar a compreensão sobre a integralidade do cuidado à pessoa idosa, reconhecendo a importância dos aspectos emocionais, sociais e subjetivos para além das necessidades relacionadas à saúde física. Nesse sentido, a ação contribuiu para uma formação acadêmica mais humanizada e reforçou o potencial da extensão universitária na promoção da qualidade de vida e da socialização. A continuidade e ampliação de iniciativas semelhantes podem fortalecer espaços de convivência, autocuidado e valorização da individualidade, contribuindo para um cuidado cada vez mais centrado na pessoa idosa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. *World report on ageing and health*. Geneva: World Health Organization; 2015.
2. World Health Organization. *Decade of healthy ageing: baseline report*. Geneva: World Health Organization; 2021.