



ZEN SKIN: PREVENÇÃO E CUIDADO COMO PRÁTICA EXTENSIONISTA

Lohana Souza Galvão¹
Mateus Augusto Oliveira Cordeiro²
Anna Carolyne Silva Ferreira³
Iara Leão Luna de Souza⁴

Resumo: Os projetos extensionistas universitários são importantes para a formação dos cidadãos, que juntos à sociedade poderão produzir conhecimento, sanar dúvidas existentes e auxiliar na redução das desigualdades sociais através das ações que integram o funcionamento da Universidade. Nesse contexto, destaca-se que o desenvolvimento das atividades extensionistas são importantes para a população local, e para os discentes, que aprimoram as habilidades de comunicação, tomada de decisões, trabalho em equipe, entre outros. No ramo farmacêutico, existem muitas dúvidas da população sobre os cuidados corretos com a pele, o uso dos produtos cosméticos, entre outros aspectos dos cosméticos. Por isso, o objetivo deste trabalho foi desenvolver uma atividade extensionista com a finalidade de promover conhecimento acerca da crucial importância da higiene, proteção e hidratação adequadas da pele. Para isso, o local da realização da ação extensionista foi a instituição não governamental Lar Fabiano de Cristo Unidade Casa de Timóteo, situada na zona oeste de Boa Vista, Roraima, onde os acadêmicos promoveram uma oficina sobre cosméticos. Todos os integrantes que assistiram a palestra eram do sexo feminino e tinham idade média de 18 a 40 anos. Além disso, afirmaram que a palestra foi esclarecedora e que elas costumam ao menos fazer a limpeza da pele e usar um hidratante no rosto, não tendo o costume de usar protetor solar, e afirmaram já ter algum conhecimento sobre a importância do passo a passo para ter uma pele mais saudável e que aprenderam ainda mais com a palestra ministrada a elas.

Palavras chave: farmácia, extensão, cosméticos.

Abstract: University extension projects are important for the education of citizens, who, together with society, can produce knowledge, resolve existing doubts and help reduce social inequalities through actions that are part of the University's operations. In this context, it is worth noting that the development of extension activities is important for the local population and for students, who improve their communication, decision-making and teamwork skills, among others. In the pharmaceutical industry, the population has many doubts about proper skin care, the use of cosmetic products, and other aspects of cosmetics. Therefore, the objective of this work was to develop an extension activity with the purpose of promoting knowledge about the crucial importance of proper hygiene, protection and hydration of the skin. To this end, the location of the extension action was the non-governmental institution Lar Fabiano de Cristo Unidade Casa de Timóteo, located in the west zone of Boa Vista, Roraima, where the students held a workshop on cosmetics. All the members who attended the lecture were female and had an average age of 18 to 40 years. Furthermore, they stated that the lecture was enlightening and that they usually at least clean their skin and use a moisturizer on their face, not having the habit of using sunscreen, and they stated that they already had some knowledge about the importance of the step-by-step process to have healthier skin and that they learned even more from the lecture given to them.

Keywords: pharmacy, extension, cosmetics.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Farmácia do Centro Universitário Estácio da Amazônia, lohanasouzagalvao900@gmail.com.

² Farmacêutico formado pelo Centro Universitário Estácio da Amazônia, mateusmaoc.10@gmail.com.

³ Farmacêutica formada pelo Centro Universitário Estácio da Amazônia, carol.silva.ferreira@hotmail.com.

⁴ Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Estácio da Amazônia, iara.leao@estacio.br



1 INTRODUÇÃO

No contexto da formação universitária, é necessário a vivência da tríade de ensino, pesquisa e extensão. Especificamente, a extensão é a dimensão que aproxima a sociedade e a academia, fortalecendo a troca de saberes acadêmico e popular (NOGUEIRA, 2001). Logo, destaca-se a criação de um compromisso da universidade com a sociedade através da prática extensionista (TOMMASINO, 2015).

No curso de graduação em Farmácia, a área de cosmetologia apresenta um amplo campo de divulgação popular, devido ao uso de produtos cosméticos pelas mulheres. Contudo, para garantir o uso correto desses produtos farmacêuticos é relevante que a dispensação de produtos ao consumidor esteja alinhada à orientação correta do seu uso. Por isso, a atuação dos acadêmicos de Farmácia tem um papel fundamental de garantir que serviços e orientações farmacêuticas harmonizadas e articulados sejam fornecidos à sociedade (CORRER; OTUKI, 2013).

Na área de cosméticos, um desafio destacado pela população é a limitação financeira para sustentar uma rotina de cuidados com a pele, resultando na incapacidade de adquirir produtos de valores relativamente alto, e na falta de compreensão sobre sua importância, podendo impactar adversamente a saúde ao expor a pele ao sol sem a proteção adequada, aumentando o risco de câncer de pele. Além disso, pode afetar a autoestima das mulheres, bem como sua saúde mental em relação à feminilidade, contribuindo para sentimentos de inferioridade (RICHTER, 2020).

Ao abordar a temática da limpeza facial e do autocuidado, é crucial ressaltar a sua relevância, especialmente quando direcionada a mulheres que se encontram em uma condição socioeconômica mais vulnerável. Essas mulheres enfrentam dificuldades adicionais para acessar produtos e informações que promovam uma rotina de cuidados com a pele adequada. Portanto, é fundamental oferecer a elas conhecimentos que permitam compreender a importância de uma rotina de cuidados com a pele e os benefícios que isso pode trazer para sua autoestima e bem-estar geral.

Ao fornecer orientações sobre produtos acessíveis e estratégias de cuidado com a pele que sejam econômicas, estamos capacitando esse público feminino a adotar práticas saudáveis que podem transformar sua qualidade de vida, incluindo também, medidas preventivas para protegê-la dos danos causados pelo sol. Dessa forma, estamos não apenas melhorando a





aparência física, mas também fortalecendo a saúde e a autoconfiança dessas mulheres. Afinal, todos devem ter a oportunidade de cuidar de sua saúde e bem-estar, independentemente de sua situação financeira.

Nesse contexto, o objetivo primordial deste projeto foi promover conhecimento acerca da crucial importância da higiene, proteção e hidratação adequadas da pele. Ao abordar esses temas de maneira educativa e informativa, almejamos inserir na sociedade a compreensão da relevância dessas práticas para a saúde e bem-estar dermatológicos.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

O percurso metodológico envolvido nesse trabalho se embasou na construção de uma articulação entre a teoria e a prática, criando espaços de diálogos fortalecedores da relação entre a universidade e a sociedade. O local da realização da ação extensionista foi a instituição não governamental Lar Fabiano de Cristo Unidade Casa de Timóteo, situada na zona oeste de Boa Vista, Roraima.

Nesse trabalho, os autores apresentam um relato de experiência sobre a atividade extensionista desenvolvida no semestre 2024.1, no curso de Farmácia do Centro Universitário Estácio da Amazônia. Durante a execução da atividade, destaca-se a elaboração de tópicos fundamentais escritos, como a fundamentação teórica e a descrição do envolvimento do público na formulação, desenvolvimento e avaliação do projeto, bem como as estratégias adotadas pelo grupo para engajá-lo. Além disso, foi criado um modelo de apresentação, folder, logo e adesivos, além da compra de chocolates para brindes e a parceria com a Pharmapele para as embalagens.

No dia da ação, os acadêmicos do grupo foram organizados de acordo com as partes do slide, visando uma explicação clara e abrangente do tema, garantindo a participação de todos os membros. Enquanto quatro integrantes explicavam os slides, duas colegas realizavam uma prática para exemplificar os conceitos abordados. Adicionalmente, o espaço foi aberto para as participantes da ação sanarem as suas dúvidas e, ao final, foi aplicado um questionário, proporcionando avaliações valiosas sobre a construção do conhecimento na população-alvo.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA





A pele é considerada o maior órgão do corpo humano, representando algo em torno de 4 kg do peso corporal e uma área de aproximadamente 1,8 m². Situada na interface entre o organismo e o mundo exterior, apresenta muitas funções que vão além da aparência, servindo de barreira protetora contra agentes externos, termorregulação, resposta imune, impermeabilidade, excreção (suor, água, eletrólitos) e produção de vitamina D (BOHJANEN, 2017). É formada por duas principais camadas de tecido: epiderme e derme, que se ajustam numa terceira camada, chamada de hipoderme.

3.1 Epiderme

A epiderme é a camada mais superficial da pele, composta por tecido epitelial estratificado pavimentoso queratinizado e submetido a uma renovação contínua. Exercer as funções de barreira de proteção do organismo, absorção de raios ultravioletas e controle a perda de água (BERNARDO; SANTOS; SILVA, 2019).

As células mais abundantes são os queratinócitos, os quais são organizados em cinco camadas: a primeira é a basal, onde ficam as células-tronco que ajudam a renovar a pele; camada espinhosa, com queratinócitos cubóides ou levemente achatados; camada granulosa, com queratinócitos poligonais e achatados; camada lúcida, com uma fina camada de queratinócitos achatados; e a quinta é a córnea, a mais externa, feita de queratinócitos cornificados, achatados e secos. Além dos queratinócitos, há três outros tipos de células na epiderme: os melanócitos, que produzem pigmento, as células de Langerhans e as células de Merkel (SIVIERI et al., 2021).

3.2 Derme

Responsável pela maior parte da resistência da pele, a derme é constituída por tecido conjuntivo com fibroblastos, produzindo fibras elásticas (elastina), fibras reticulares (reticulina) e, principalmente, fibras de colágeno. Divide-se em duas camadas distintas, a derme reticular e derme papilar. A derme reticular representa a principal camada deste tecido e está diretamente ligada à hipoderme. Composta por tecido conjuntivo denso e irregular, ela forma uma estrutura contínua. Por outro lado, a derme papilar é constituída por tecido conjuntivo laxo, com fibras mais finas e organizadas de forma menos compacta. Além disso, ela possui papilas dérmicas que se estendem até a epiderme (FERNANDES, 2012).



3.3 Hipoderme

A hipoderme é uma camada extremamente flexível e desempenha papéis cruciais no corpo, incluindo proteção contra impactos mecânicos, isolamento térmico e estoque de energia na forma de lipídios. É rica em um plexo vascular que nutre a pele e composto por adipócitos que formam lóbulos separados por septos fibrosos. Nesta camada, encontram-se apêndices cutâneos como folículos pilosos, glândulas sebáceas, glândulas sudoríparas e unhas. Além disso, serve de interface entre a derme e as estruturas móveis abaixo dela, como músculos e tendões (ALVES, 2015).

3.4 A tríade da pele saudável

A integridade da pele desempenha um papel primordial como escudo frente às adversidades externas, exigindo uma conciliação entre higienização, hidratação e proteção para seu funcionamento adequado. Embora exista diferentes tipos de pele, sua estrutura fundamental é a mesma. Portanto, ter uma pele boa é uma questão de saúde, pois atua como barreira entre o corpo e o ambiente, absorvendo e filtrando elementos como raios UV e substâncias nocivas, reduzindo seus efeitos no organismo. Ademais, o cuidado diário é imprescindível na proteção contra danos solares, manchas, câncer de pele e o envelhecimento prematuro (LIMA, 2021).

3.4.1 Higienização

Consiste na lavagem e remoção do excesso de oleosidade, suor, células mortas e outras impurezas que se acumulam ao longo do dia. Além de prevenir problemas com a pele, já a prepara para melhor absorver os produtos que serão aplicados posteriormente, como hidratante e o protetor solar. Nesta etapa, é utilizado um sabonete, seja ele líquido, em barra, em espuma ou em gel, elaborados preferencialmente com tensoativos suaves e de baixa irritação cutânea (SILVA et al., 2020).

3.4.2 Hidratação

O hidratante tem a função principal de devolver ou manter a água na pele, evitando a desidratação. Com uma rotina adequada, é possível proteger contra agentes externos, controlar oleosidade, estimular a produção colágeno e melhorar a elasticidade, luminosidade, prevenir



rugas, irritações, espinhas e linhas de expressão. Cremes, géis e óleos são os principais tipos de hidratantes usufruídos, cada qual com suas especificidades conforme a necessidade de cada pele. Portanto, cremes pesados e óleos são utilizados para peles mais secas, enquanto os cremes leves e géis são para peles mais oleosas e acneicas (RASCHE, 2014).

3.4.1 Proteção solar

O protetor solar atua protegendo as camadas da pele contra a radiação ultravioleta, especificamente a radiação UVA, responsável pelo bronzeamento e envelhecimento da pele e a radiação UVB, que causa vermelhidão, queimaduras e contribui para o desenvolvimento do câncer. Há também a radiação UVC, que possui altas cargas de energia associado ao seu menor comprimento de onda, no entanto, é absorvida quase que em sua maioria pela camada de ozônio (LOPES, 2014).

A efetividade de um filtro solar é avaliada em função de seu fator de proteção solar (FPS), que demonstra quantas vezes o tempo de exposição, sem o perigo de vermelhidão, pode ser aumentado com o uso do protetor. Nesse sentido, quanto maior o FPS, maior será a proteção, ou seja, a pele permanecerá protegida por mais tempo em função da radiação (FLOR; DAVOLOS; CORREA, 2007).

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (2024), recomenda-se o uso de protetor solar com FPS 30 ou maior. Ao sair, evitar exposição ao sol, principalmente entre as 10 e 16 horas, quando a radiação UVB é mais intensa e cobrir as áreas expostas com roupas apropriadas, como calças, camisas longas, dentre outros.

Silva (2014, p. 5) afirma que “É necessário que se faça o uso consciente dos fotoprotetores e de maneira correta, como aplicar 20 a 30 minutos antes da exposição, repassar a cada 3 horas, não excluir o uso em dias nublados e utilizar filtros UVA e UVB”.

4 ANÁLISE E RESULTADOS

4.1 Descrição das estratégias para envolvimento do público na atividade extensionista

Inicialmente, foi estabelecido um contato amigável e respeitoso do grupo de acadêmicos do curso de Farmácia através de uma carta de apresentação e autorização detalhando a intenção e objetivo do projeto, com os profissionais do Lar Fabiano de Cristo, unidade Casa de Timoteo, a mesma é uma associação sem fins econômicos prestadora de assistência social que atende



desde crianças à idosos, que prontamente nos receberam de braços abertos e nos concederam a liberdade necessária para conduzir a ação de forma eficaz cedendo também materiais da própria instituição e disponibilizando uma colaboradora do local para nos acompanhar durante o momento da ação. Houve a pedido da instituição a solicitação de evitar fotografias dos rostos das mulheres devido a lei de proteção de dados. Prontamente atendemos o pedido demonstrando nosso compromisso com a preservação da imagem e da privacidade dos participantes, e todas as fotos expostas foram autorizadas pela responsável geral do local.

Durante nossa iniciativa voltada para a conscientização sobre a importância da higienização, hidratação e aplicação de protetor solar, priorizamos o envolvimento ativo do público participante em todas as etapas do projeto. No decorrer da ação, adotamos uma abordagem participativa, estimulando a interação e o engajamento das mulheres presentes por meio de atividades didáticas e dinâmicas. Buscamos transmitir informações relevantes de maneira acessível e compreensível, visando proporcionar uma experiência enriquecedora e informativa para todas as mulheres envolvidas.

As estratégias de mobilização do grupo foram fundamentais para garantir o sucesso da iniciativa. Utilizamos recursos como apresentação via *powerpoint*, porém de maneira totalmente interativa, abrindo espaço para que os participantes pudessem tirar diversas dúvidas a respeito do tema, e, comentar sobre sua rotina diária de cuidados com a pele, fazendo um paralelo com a apresentação. Uma demonstração da aplicação correta dos produtos foi realizada com uma das participantes, exemplificando a maneira correta da aplicação do sabonete facial, hidratante e protetor solar. Ao final da atividade, consolidamos nosso compromisso com a educação e a conscientização distribuindo brindes e folders educativos sobre o tema abordado. Essa etapa não apenas reforçou os conceitos compartilhados durante a ação, mas também incentivou as mulheres a continuarem praticando os cuidados com a pele no dia a dia.

Em síntese, nossa abordagem focada no envolvimento do público participante, aliada às estratégias de mobilização e interação, resultou em uma experiência positiva e enriquecedora para todas as envolvidas. O sucesso da iniciativa foi evidenciado não apenas pela receptividade do público, mas também pelos impactos positivos gerados na conscientização e na promoção da saúde dermatológica.

4.2 Descrição dos recursos previstos para a atividade extensionista





Durante a concepção e desenvolvimento do projeto, foram consideradas estratégias para otimizar a gestão financeira e as responsabilidades individuais de cada membro do grupo. Nesse contexto, foram estabelecidos orçamentos e atribuídas responsabilidades específicas a cada participante. Com o intuito de minimizar os custos, foi estabelecida parceria, resultando no patrocínio da empresa Pharmapele para a produção de brindes, que generosamente contribuiu com doações de amostras de protetor solar e embalagens para acondicionar outros produtos. Itens adicionais, como sabonetes líquidos faciais, hidratantes faciais, bombons e outros complementos para os brindes, serão custeados por membros do grupo. Despesas relacionadas à impressão de documentos e outros artigos serão dispensadas, visto que um dos membros possui os recursos necessários para executar tais atividades. Ademais, outros recursos específicos serão financiados coletivamente pelo grupo.

A instituição que hospedou o evento comprometeu-se não apenas a ceder o espaço físico necessário, mas também a fornecer materiais adicionais para viabilizar a realização da palestra. No que diz respeito aos recursos humanos, todos os integrantes do grupo expressaram sua disposição em colaborar de forma proativa para garantir o sucesso e eficácia do projeto.

4.3 Avaliação da atividade extensionista pela população

Foi realizado um questionário que continham os seguintes itens a serem respondidos: idade, gênero, estado civil, nível de escolaridade, situação profissional, renda mensal, quantidade de filhos; e alguns itens que estavam relacionados a avaliação do projeto como: se a palestra foi esclarecedora, se tinham costume de limpar, hidratar e usar protetor solar facial e se tinham algum conhecimento anterior do passo a passo para ter uma pele mais saudável. Esses dados foram coletados de forma voluntária por todos os participantes da palestra.

Todos os integrantes que assistiram a palestra eram do sexo feminino e tinham idade média de 18 a 40 anos. Em sua maioria, responderam ter no máximo ensino médio incompleto e ser autônoma ou desempregada, recebendo menos de um salário-mínimo por mês. Com relação ao projeto, todas afirmaram que a palestra foi esclarecedora e que elas costumam ao menos fazer a limpeza da pele e usar um hidratante no rosto, não tendo o costume de usar protetor solar, e afirmaram já ter algum conhecimento sobre a importância do passo a passo para ter uma pele mais saudável e que aprenderam ainda mais com a palestra ministrada a elas.





Todas as mulheres foram muito receptivas com o projeto e interagiram de forma espontânea com perguntas e argumentações durante a palestra, tornando o projeto muito mais dinâmico e leve. Logo depois foi feita uma dinâmica, onde foi escolhida uma das mulheres ouvintes para a prática (todas queriam participar voluntariamente, então foi escolhida uma dentre elas), que consistia em: uma das participantes do grupo fazer a limpeza facial, a hidratação e por fim passar o protetor solar no rosto da ouvinte, demonstrando assim como realizar o procedimento em casa com facilidade.

Ao final das atividades propostas (palestra e questionário) foram entregues lembrancinhas para as participantes, contendo amostras de sabonete facial, creme hidratante facial, protetor solar facial e folder. Elas demonstraram estarem contentes com o trabalho realizado, pois houve muitos comentários positivos sobre a desenvoltura do projeto.

5 CONSIDERAÇÕES

Em conclusão, realizar uma atividade extensionista extramuro foi desafiador, mas, ao final, realizamos todas as atividades de forma excelente, proporcionando conhecimentos significativos acerca de como realizar a higienização, hidratação e proteção solar da pele para o público-alvo. Além de seu impacto direto na promoção da saúde da pele, o projeto Zen Skin também ofereceu uma valiosa lição sobre a importância do aprendizado fora do ambiente tradicional de sala de aula. Essa experiência prática e educativa não só beneficiou público-alvo, proporcionando-lhes conhecimentos úteis e relevantes, mas também enriqueceu os acadêmicos, permitindo-nos aprender e crescer por meio do engajamento com a comunidade. Isso ressalta a importância de iniciativas de extensão universitária como uma forma eficaz de aplicar o conhecimento acadêmico para o bem-estar e o desenvolvimento da sociedade.

Contudo, ocorreram algumas dificuldades ao longo do processo, uma das dificuldades foi conciliar os horários para reunir todos os membros do grupo, dada a diversidade dos compromissos de cada um, elaborar o relatório também foi desafiador, entretanto todas as dificuldades foram superadas para prosseguir com o projeto e gerar uma atividade extensionista de sucesso.



REFERÊNCIAS

ALVES, Andreia Raquel Domingues de Sousa. Envelhecimento da pele: o papel da fitoterapia. 2015. **Monografia de Estágio Curricular do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2015.**

BERNARDO, Ana Flávia Cunha; SANTOS, Kamila dos; SILVA, Débora Parreiras da. Pele: alterações anatômicas e fisiológicas do nascimento à maturidade. **Revista Saúde em foco**, v. 1, n. 11, p. 1221-1233, 2019.

BOHJANEN, Kimberly. Estrutura e funções da pele. **Dermatologia Clínica. Seção I Bases para diagnóstico e tratamento**, 2017.

CORRER, C. J.; OTUKI, M. F. **A prática farmacêutica na farmácia comunitária**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

FERNANDES, Adriana Isabel Palhares. Cuidados dermocosméticos para uma pele saudável: aconselhamento farmacêutico nos casos mais comuns. 2012. 124p. **Monografia (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade do Algarve Faculdade de Ciências e Tecnologia, Portugal, 2012.**

FLOR, Juliana; DAVOLOS, Marian Rosaly; CORREA, Marcos Antonio. Protetores solares. **Química nova**, v. 30, p. 153-158, 2007.

LIMA, Marli Martins et al. Importância dos cuidados com a pele. **Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas (2763-5953)**, v. 1, n. 2, 2021.

LOPES, Pâmela Puerta. Proteção Solar. **O papel da Vitamina D**, v. 36, 2014.

NOGUEIRA, M. das D. P. Extensão Universitária no Brasil: uma Revisão Conceitual. In: FARIA, D. S. (Org). **Construção Conceitual da Extensão na América Latina**. Brasília: UNB, 2001.

RASCHE, William Diego. Formulação e análise de gel-creme hidratante facial. **Lajeado (RS). Centro Universitário UNIVATES**, 2014.

RICHTER, Luciane Luana. A estética como empoderamento da mulher líder. 2020.

SILVA, André L. Araújo et al. A importância do uso de protetores solares na prevenção do fotoenvelhecimento e câncer de pele. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 2, n. 7, 2014.

SILVA, Maria Cleonice de Jesus et al. Os benefícios da limpeza de pele no tratamento coadjuvante da acne vulgar. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v. 6, n. 16, 2020.

SIVIERI, Katia et al. Microbiota da pele: novos desafios. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 50, n. 1, p. 93-112, 2021.





SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Cuidados diários com a pele.**
Disponível em: < <https://www.sbd.org.br/cuidados/cuidados-diarios-com-a-pele/>> Acesso em:
23 de Março de 2024.

TOMMASINO, H. Extensión e Integralidad: Potencialidades y Desafios para las
Universidades Publicas. **In: Escuela de Verano De Extensión Universitaria: Extensión e
Integralidade. Metodologias y practicas integrales en territorio.** Montevideo: Ed.
Universidad de la República, 2015.

