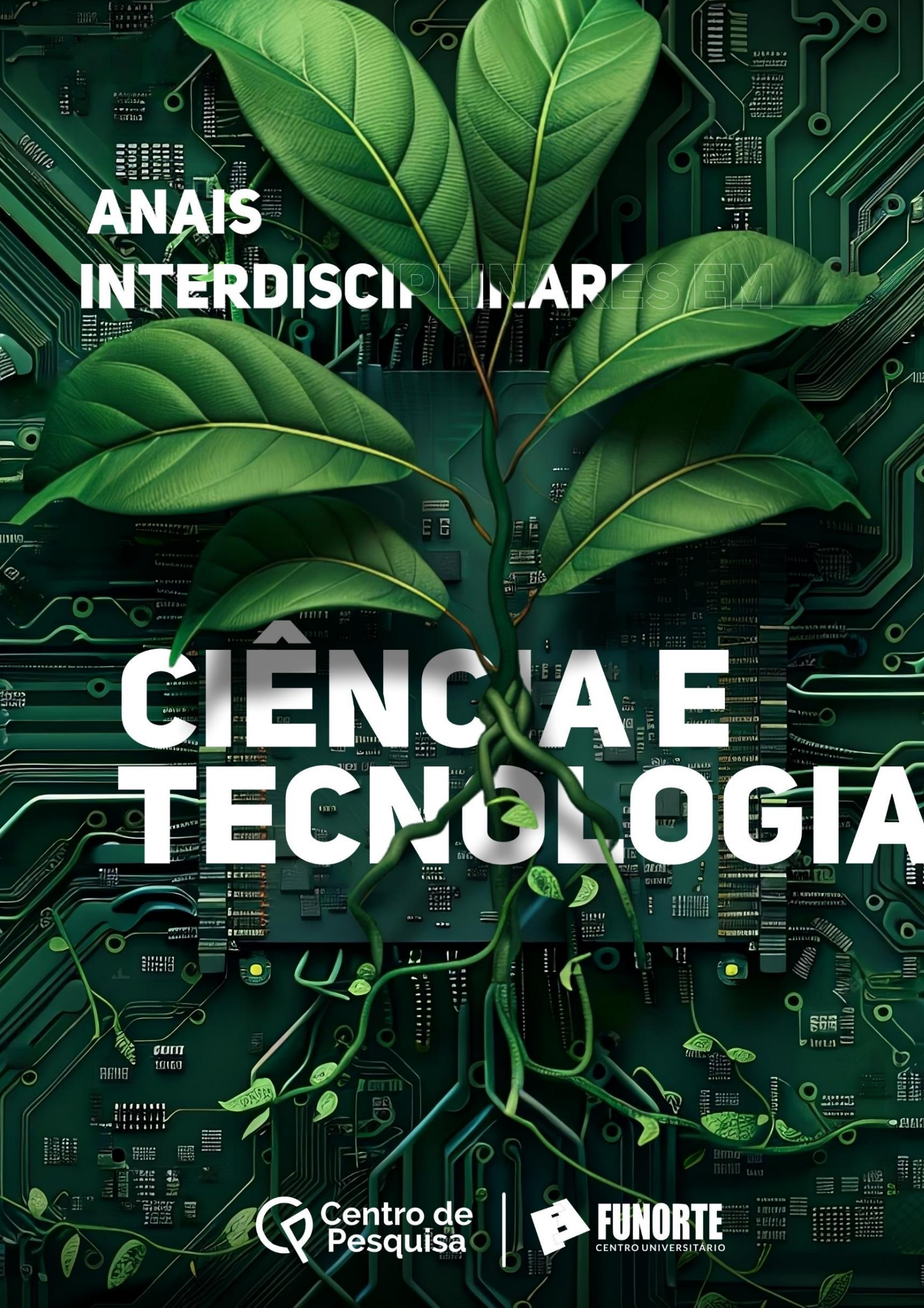




ANAIS
INTERDISCIPLINARES EM

CIÊNCIA E
TECNOLOGIA



**Centro de
Pesquisa**



FUNORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Centro Universitário do Norte de Minas - UNINORTE

Anais Interdisciplinares em Ciência e Tecnologia

UNINORTE, Montes Claros, v. 3, n. 2, abr. 2025.

VII Mostra de Trabalhos de Pesquisa: atividades transversais nos cursos de graduação

Faculdade FUNORTE de Janaúba

25 de março.

Editores

Árlen Almeida Duarte de Sousa

Benara Carla Barros Frota

Comissão Organizadora do Evento

Árlen Almeida Duarte de Sousa

Benara Carla Barros Frota

Cristiane Perácio Bastos

Eduardo Vinícius Pereira Barbosa

Henrique Andrade Barbosa

Janini Tatiane Lima Souza Maia

Laura Adriana Ribeiro Lopes

Mariângela Martins Batista

Osdnéia Pereira Lopes

Vilmária Cavalcante Araújo Mota

Comissão Organizadora dos Anais

Árlen Almeida Duarte de Sousa

Benara Carla Barros Frota

Cristiane Perácio Bastos

Eduardo Vinícius Pereira Barbosa

Henrique Andrade Barbosa

Janini Tatiane Lima Souza Maia

Laura Adriana Ribeiro Lopes

Mariângela Martins Batista

Osdnéia Pereira Lopes

Vilmária Cavalcante Araújo Mota

Centro Universitário do Norte de Minas (UNINORTE).

Centro de Pesquisa (CP).

Av. Osmane Barbosa, n. 11.111, Bairro JK, Montes Claros-MG. CEP: 39404-006.

Telefone: (38) 2101-9288.

E-mail: cp.funorte@funorte.edu.br

VII Anais Interdisciplinares em Ciência e Tecnologia

Editado em março de 2025.

Publicado em abril de 2025.



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Corpo Dirigente da Instituição

Diretora Geral Plataforma I
Sueli dos Reis Nobre Ferreira

Diretora Acadêmica Plataforma I
Thalita Pimentel Nunes

Diretora Administrativo-Financeira Plataforma I
Sabrina Gonçalves Silva

Coordenador do Centro de Pesquisa Plataforma I
Árlen Almeida Duarte de Sousa

Coordenadora do Centro de Pesquisa FUNORTE Janaúba
Benara Carla Barros Frota

Coordenadora dos Centros de Pesquisa FAC, FACIC e Promove de Curvelo
Cristiane Perácio Bastos

Coordenador do Centro de Pesquisa FUNAM
Eduardo Vinícius Pereira Barbosa

Coordenador do Centro de Pesquisa FASI
Henrique Andrade Barbosa

Coordenadora do Centro de Pesquisa JK Saúde e Amazonas
Janini Tatiane Lima Souza Maia

Coordenadora do Centro de Pesquisa JK Engenharias e Arquitetura
Laura Adriana Ribeiro Lopes

Coordenadora do Centro de Pesquisa FUNORTE Januária
Osdnéia Pereira Lopes

Coordenadora do Centro de Pesquisa São Norberto
Vilmária Cavalcante Araújo Mota

Centro de Pesquisa

Revisão metodológica
Árlen Almeida Duarte de Sousa
Janini Tatiane Lima Souza Maia

Revisão ortográfica e gramatical
Nely Rachel Veloso Lauton

Projeto gráfico e capa
Roberth Rodrigues dos Santos

Preparação
Árlen Almeida Duarte de Sousa
Mariângela Martins Batista

SUMÁRIO

A TÉCNICA PUMP UP NA FORMAÇÃO DE ESTETICISTAS	4
AÇÃO DE AUTOCUIDADO EM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS)	5
AÇÃO DE AUTOCUIDADO NA UFVJM	6
AÇÃO DE ESTÉTICA E AUTOCUIDADO COM COLABORADORES DA ESCOLA MESTRE TOMAZ EM PORTEIRINHA-MG	7
AÇÃO DE ESTÉTICA E COSMÉTICA NA ACIJAN MULHER EM JANAÚBA-MG: um relato de experiência em apoio ao Outubro Rosa	8
AÇÃO DE ESTÉTICA E COSMÉTICA EM ASILO DE JANAÚBA-MG: um relato de experiência	9
AÇÃO NO ASILO SÃO VICENTE DE PAULO: revitalização facial e cuidados com o idoso	10
AÇÃO NO CAPSI – GRUPOS ESPECIAIS	11
AÇÃO NO POLO UFVJM DE JANAÚBA-MG: revitalização facial e massagem relaxante na comunidade acadêmica em prol do Setembro Amarelo	12
AÇÃO SETEMBRO AMARELO: atendimento estético especializado para agentes de saúde	13
ATIVIDADES DE BEM-ESTAR PARA IDOSOS DE UMA CASA DE CUIDADOS DO MUNICÍPIO DE JANAÚBA-MG	14
AULA PRÁTICA DE VENTOSA PUMP UP: uma experiência educacional	15
BEM-ESTAR NO CAPSI: ação de estética e cosmética para colaboradores	16
CUIDADO E RELAXAMENTO PARA PROFESSORES: ação de estética na comunidade do Tanque, distrito de Porteirinha-MG	17
EXPERIÊNCIA ACADÊMICA NO WORKSHOP DE DRENAGEM LINFÁTICA: aprendizado teórico e prático para a formação de profissionais em estética e cosmética	18
HIDROLIPOCLASIA ULTRASSÔNICA: protocolo e eficácia na prática estética	19
PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR ESTÉTICO PARA A COMUNIDADE ACADÊMICA NO SETEMBRO AMARELO	20
PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E AUTOCUIDADO: relato de ação estética para pacientes de um centro de atenção especializada no Outubro Rosa	21
RELATO DA AÇÃO DE REVITALIZAÇÃO FACIAL E MASSAGEM RELAXANTE NA UNIDADE DE SAÚDE VIVA VIDA, JANAÚBA-MG, NO CONTEXTO DO OUTUBRO ROSA	22
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE REVITALIZAÇÃO FACIAL EM IDOSOS	23
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM WORKSHOP DE DRENAGEM LINFÁTICA	24
RELATO DE EXPERIÊNCIA: Pump Up com ventosas para <i>Lifting</i> Glúteo	25
RELATÓRIO DE PRÁTICAS SUPERVISIONADAS DA CLÍNICA ESCOLA DE ESTÉTICA DA FACULDADE FUNORTE JANAÚBA 2023 WORKSHOP ESTÉTICA AVANÇADA	26
REVITALIZAÇÃO FACIAL E MASSAGEM RELAXANTE EM AGENTES DE SAÚDE	27
REVITALIZAÇÃO FACIAL E MASSAGEM RELAXANTE EM FUNCIONÁRIAS DO CAPSI	28
UMA EXPERIÊNCIA COM MASSAGEM E VENTOSATERAPIA EM ACADÊMICOS DE ESTÉTICA	29

A TÉCNICA PUMP UP NA FORMAÇÃO DE ESTETICISTAS

Débora Evelin Andrade dos Santos¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência vivenciada em aula prática por meio da realização da técnica Pump up e consolidar os conhecimentos e habilidades adquiridos pelas acadêmicas do curso de Estética e Cosmética. **Materiais e Métodos:** as acadêmicas do curso de Estética e Cosmética realizaram a técnica de Pump Up. A técnica utiliza ventosas de tamanho adaptado à região glútea, conectadas a um aparelho de vacuoterapia. O procedimento consiste em movimentos alternados de compressão e descompressão, que estimulam a musculatura glútea, melhoram a circulação sanguínea e ativam o sistema linfático, promovendo o efeito lifting desejado. **Resultados:** As acadêmicas observaram os resultados da técnica Pump Up imediatamente após a primeira sessão, com melhora notável na aparência dos glúteos. A duração dos resultados pode variar, com média de seis meses, dependendo das características individuais e dos cuidados pós-procedimento. **Conclusão:** a técnica de Pump Up demonstra eficácia na promoção do efeito lifting glúteo, com resultados visíveis desde a primeira sessão e duração média de seis meses. Recomenda-se a realização de sessões semanais para maior projeção glútea e manutenção quinzenal para otimizar os resultados a longo prazo.

Palavras-chave: Efeito lifting. Sistema linfático. Vacuoterapia.

AÇÃO DE AUTOCUIDADO EM CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS)

Leandra Miguel Meira Lopes¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência das acadêmicas de Estética e Cosmética em ação social no Centro de Atenção Psicossocial - CAPS do município de Janaúba-MG, com atendimentos de revitalização facial voltados para os funcionários, promovendo bem-estar e autocuidado.

Materiais e Métodos: a revitalização facial consiste em um conjunto de procedimentos estéticos não invasivos, que visam restaurar a vitalidade, brilho, firmeza e uniformidade da pele. Esse tratamento é indicado para a prevenção e cuidado dos sinais de envelhecimento, como flacidez, rugas, linhas finas, manchas e falta de viço. Os materiais utilizados foram sabonete líquido facial, esfoliante, hidratante e sérum de vitamina C, finalizando com protetor solar. Para avaliar os resultados, foi utilizado antes e após a revitalização facial o analisador digital de pele facial e corporal que, ao encostar na pele limpa e seca, monitora os níveis de hidratação e oleosidade, sendo possível evidenciar os benefícios alcançados, após procedimento.

Resultados: após a revitalização facial, observou-se uma melhora significativa na textura e hidratação da pele, além da redução da oleosidade e da obtenção de um aspecto mais saudável. Recomenda-se a adoção de uma rotina de cuidados diários, adaptada às necessidades individuais de cada tipo de pele, para potencializar e manter os resultados. **Conclusão:** a ação proporcionou um momento especial de autocuidado e bem-estar para os profissionais do CAPS, incluindo agentes de saúde, psicólogos e demais colaboradores. O resultado positivo dos atendimentos reforçou a importância da autoestima e do autocuidado, evidenciando o impacto das práticas estéticas na qualidade de vida e saúde emocional dos participantes.

Palavras-chave: Revitalização facial. Hidratação. Saúde da pele.

AÇÃO DE AUTOCUIDADO NA UFVJM

Larissa Milene Santos¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: proporcionar um momento de relaxamento e bem-estar para os colaboradores e acadêmicos da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM). As atividades incluíram revitalização facial e massagem relaxante, para reduzir o estresse do cotidiano e fortalecer os vínculos interpessoais no ambiente acadêmico e profissional. **Materiais e Métodos:** foram aplicadas técnicas manuais de massagem, com foco nas tensões musculares e na promoção do relaxamento corporal. Para o procedimento de revitalização facial, foi realizada uma limpeza não invasiva, melhorando a aparência da pele de forma suave e eficaz. Os materiais utilizados incluíam sabonete líquido facial, esfoliante, hidratante, sérum de vitamina C e protetor solar para a finalização. Além disso, foi utilizado um analisador digital de pele facial e corporal, que mede os níveis de hidratação e oleosidade antes e após o procedimento, permitindo uma avaliação objetiva dos benefícios da revitalização facial. **Resultados:** as atividades desenvolvidas proporcionaram o bem-estar físico e emocional tanto dos colaboradores quanto dos acadêmicos, confirmando os benefícios das práticas adotadas. **Conclusão:** a ação evidencia a importância da inclusão de práticas de relaxamento e autocuidado em diferentes contextos institucionais, contribuindo para um ambiente mais saudável e acolhedor, além de enfatizar o papel do profissional de Estética na valorização da qualidade de vida.

Palavras-chave: Relaxamento. Massagem relaxante. Autocuidado.

AÇÃO DE ESTÉTICA E AUTOCUIDADO COM COLABORADORES DA ESCOLA MESTRE TOMAZ EM PORTEIRINHA-MG

Samara Souza Pereira¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência da ação realizada com os colaboradores da Escola Mestre Tomaz, na comunidade do Tanque, em Porteirinha, Minas Gerais. **Materiais e Métodos:** a iniciativa teve como finalidade proporcionar um momento de relaxamento e bem-estar aos colaboradores, por meio de procedimentos estéticos, como revitalização facial, massagem relaxante e ventosaterapia, com o intuito de aliviar o estresse e promover o autocuidado. No procedimento estético de revitalização facial, foi realizada uma limpeza de pele não invasiva com a intenção de melhorar a aparência e a saúde da pele de forma segura. Foram utilizados produtos específicos, como sabonete líquido facial, esfoliante, hidratante, sérum de vitamina C e protetor solar e o aparelho analisador digital de pele, utilizado antes e depois do procedimento, com a finalidade de realizar a leitura dos índices de umidade, oleosidade e elasticidade da pele. Na massagem relaxante, foram aplicadas técnicas manuais destinadas a aliviar tensões e o estímulo ao relaxamento geral. Já na ventosaterapia, utilizaram-se ventosas, óleos essenciais, cremes e aparelhos de massagem, para aliviar dores musculares, estimular a circulação sanguínea e proporcionar relaxamento profundo. **Resultados:** os colaboradores relataram sensação imediata de relaxamento profundo, redução de dores musculares e alívio de tensão acumulada. Além disso, observou-se uma melhora significativa na aparência e hidratação da pele, comprovada pelo analisador digital de pele. A iniciativa foi amplamente elogiada e reconhecida como um momento essencial de autocuidado e valorização profissional. **Conclusão:** as atividades desenvolvidas demonstraram eficácia na promoção do bem-estar físico e emocional dos colaboradores. A integração de práticas estéticas, como revitalização facial, massagem relaxante e ventosaterapia, evidencia a importância de ações voltadas ao autocuidado e à qualidade de vida no ambiente de trabalho. Além disso, a participação nessa ação proporcionou um aprendizado significativo para a formação profissional, ampliando a visão sobre o papel do esteticista na promoção da saúde e do bem-estar em diferentes contextos. A experiência reforçou a relevância de iniciativas que vão além dos procedimentos estéticos, impactando diretamente na qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Ventosaterapia. Revitalização facial. Massagem relaxante. Colaboradores da educação. Saúde.

ACÇÃO DE ESTÉTICA E COSMÉTICA NA ACIJAN MULHER EM JANAÚBA-MG: um relato de experiência em apoio ao Outubro Rosa

Amanda Graziella Nunes Silva¹; Eduardo Gomes de Souza Júnior ²; Dayse Cristina Salvino Pereira²;
Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: descrever a experiência de acadêmicas de Estética e Cosmética em uma ação social realizada na Associação Comercial Empresarial de Janaúba (ACIJAN Mulher), durante o outubro Rosa. **Materiais e Métodos:** relato de experiência de acadêmicas do curso de Estética e Cosmética de uma instituição de ensino superior de Janaúba-MG. A ação consistiu em um dia de autocuidado, prevenção e união para as mulheres da ACIJAN, com foco na conscientização sobre o câncer de mama e de colo de útero. As atividades incluíram acolhimento individualizado e compartilhamento de informações sobre diagnóstico e prevenção. **Resultado:** a ação destacou a importância do trabalho humanizado e ético na promoção da saúde feminina. As atividades contribuíram para o bem-estar das participantes, fortalecendo a união e o acesso à informação sobre prevenção do câncer. **Conclusão:** a interação entre acadêmicas e mulheres da ACIJAN evidenciou a relevância da empatia e do cuidado individualizado na promoção da saúde. A experiência proporcionou aprendizado mútuo e reforçou o papel social da Estética e Cosmética na comunidade.

Palavras-chave: Saúde. Mulher. Câncer. Outubro Rosa.

AÇÃO DE ESTÉTICA E COSMÉTICA EM ASILO DE JANAÚBA-MG: um relato de experiência

Amanda Graziella Nunes Silva¹; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência de acadêmicos de Estética e Cosmética em uma ação social no Asilo São Vicente de Paula em Janaúba-MG. **Materiais e Métodos:** a ação consistiu em um momento de acolhimento com os idosos do asilo, realizado em formato de roda de conversa, com o intuito de promover bem-estar, interação social e qualidade de vida. **Resultado:** a ação permitiu aos acadêmicos vivenciar a importância do trabalho humanizado, ético e responsável com o público idoso, reconhecendo suas vulnerabilidades e necessidades específicas. As atividades propostas contribuíram para o aumento da qualidade de vida dos idosos, por meio de cuidados essenciais de saúde e bem-estar. **Conclusão:** a interação entre os acadêmicos e os idosos evidenciou a importância do contato humano, da compreensão da fragilidade e da participação na realidade individual de cada idoso. A experiência proporcionou aos acadêmicos uma valiosa oportunidade de aprendizado e contribuiu para a promoção do bem-estar dos idosos do Asilo São Vicente de Paula.

Palavras-chave: Asilo. Idosos. Ação social. Bem-estar.

ACÇÃO NO ASILO SÃO VICENTE DE PAULO: revitalização facial e cuidados com o idoso

Isadora Neves de Almeida Sousa¹; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: abordar a importância do autocuidado e do bem-estar de uma população de terceira idade. **Materiais e Métodos:** o trabalho foi desenvolvido no Asilo São Vicente de Paulo no município de Janaúba-MG por acadêmicas do curso de Estética e Cosmética da instituição de ensino superior FUNORTE Janaúba. As acadêmicas conversaram com os idosos da instituição e os orientaram como é importante manter os cuidados diários com a pele e a higiene, demonstrando seus benefícios na terceira idade. Após a conversa, a revitalização facial foi realizada naqueles idosos que se voluntariaram. **Resultado:** os idosos participantes relataram satisfação e tiveram autoestima elevada, uma vez que as práticas desenvolvidas na instituição são restritas apenas aos cuidados básicos de higiene pessoal, como escovar os dentes, pentear cabelos e fazer barba. **Conclusão:** o envelhecimento é um processo progressivo que afeta todos os seres vivos, provocando mudanças fisiológicas que modificam de forma significativa a autoestima das pessoas. Manter o autocuidado deve ser uma prática constante e sempre reforçada à população idosa, principalmente em instituições de longa permanência que, muitas vezes, não contam com o cuidado de um familiar.

Palavras-chave: Pele. Idoso. Autocuidado. Envelhecimento. Revitalização facial.

AÇÃO NO CAPSI – GRUPOS ESPECIAIS

Aline Lelis Barbosa¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência de promover o bem-estar e o relaxamento dos funcionários do Centro de Atenção Psicossocial Infantil (CAPSi). **Materiais e Métodos:** a ação foi planejada para proporcionar um momento de autocuidado e relaxamento dos funcionários do Centro de Atenção Psicossocial Infantil (CAPSi), utilizando técnicas externas à revitalização facial e à massagem relaxante. Na revitalização facial, foi realizada uma limpeza não invasiva, com o objetivo de melhorar o aspecto da pele sem causar agressões. Para esse procedimento, foram utilizados produtos específicos, como sabonete líquido facial, esfoliante, tônico, sérum de vitamina, hidratante e protetor solar, garantindo uma abordagem eficaz e segura. Na massagem relaxante, foram aplicados óleos essenciais e cremes com propriedades calmantes, além do uso do aparelho massageador profissional manual de alta percussão para potencializar o efeito relaxante e aliviar o estresse muscular. A escolha dos materiais e das técnicas aplicadas foi cuidadosamente planejada para oferecer conforto e bem-estar aos participantes. **Resultados:** os funcionários do CAPSi relataram uma sensação imediata de relaxamento e bem-estar, além da redução da tensão muscular e mental. A iniciativa foi amplamente apreciada como um momento de cuidado individual em meio às demandas do trabalho. A ação foi avaliada positivamente pelos participantes, reforçando a importância de estratégias voltadas para a promoção da saúde e para o bem-estar no ambiente profissional. **Conclusão:** as atividades realizadas demonstraram eficácia na promoção do bem-estar físico e mental dos funcionários do CAPSi, evidenciando a relevância da inclusão de práticas de autocuidado no ambiente profissional. Foram observados os impactos imediatos das técnicas aplicadas e recebendo o reconhecimento dos participantes quanto à qualidade e dedicação envolvida. Essa experiência reforça a importância do profissional de Estética na promoção da qualidade de vida e do bem-estar, além de fornecer um aprendizado valioso para uma futura atuação na área.

Palavras-chave: Bem-estar. Massagem relaxante. Revitalização facial. Autocuidado.

AÇÃO NO POLO UFVJM DE JANAÚBA-MG: revitalização facial e massagem relaxante na comunidade acadêmica em prol do Setembro Amarelo

Isadora Neves de Almeida Sousa¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: conscientizar a população acadêmica sobre a importância do autocuidado na manutenção do bem-estar físico e mental. **Materiais e Métodos:** procedimentos de revitalização facial e massagem relaxante foram disponibilizados à comunidade acadêmica de uma Universidade. As técnicas foram desenvolvidas pelas acadêmicas do curso de Estética e Cosmética da instituição de ensino superior FUNORTE Janaúba. O setembro amarelo é uma campanha que visa prevenir o suicídio fortalecendo ações que promovam bem-estar e resiliência. Entre essas ações, podem-se destacar ações de autocuidado que aumentam a autoestima. Durante a ação, foi explicado como é importante manter esses cuidados, quais são seus benefícios e o quanto isso pode ajudar no seu cotidiano. Além disso, foram disponibilizados para a comunidade acadêmica procedimentos de revitalização facial e massagem relaxante. **Resultados:** através de conversas e breves anamneses com os participantes, percebeu-se que a maioria dos ouvintes não sabe cuidar da forma correta da pele e que pouco se sabe dos benefícios da massagem relaxante. Informações de autocuidado foram repassadas aos participantes, destacando sua importância na saúde mental. **Conclusão:** os procedimentos estéticos realizados na ação auxiliam no bem-estar, na autoconfiança e no relaxamento dos participantes, contribuindo para o fortalecimento da autoestima da comunidade acadêmica.

Palavras-chave: Saúde mental. Autocuidado. Bem-estar. Setembro amarelo.

ACÇÃO SETEMBRO AMARELO: atendimento estético especializado para agentes de saúde

Maria Julia Pereira Dias¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: promover o bem-estar físico e emocional dos agentes de saúde, que enfrentam altos níveis de estresse em seu trabalho diário no cuidado de outras pessoas. Valorizar esses profissionais, proporcionando-lhes um momento de autocuidado e relaxamento, destacando a importância da saúde mental, especialmente durante o Setembro Amarelo, mês em que há a campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio. **Materiais e Métodos:** a ação aconteceu no Centro Estadual de Atenção Especializada - CEAE/Viva Vida, no município de Janaúba-MG. Os procedimentos estéticos foram realizados pelas acadêmicas do curso de Estética e Cosmética de uma instituição de ensino superior da cidade de Janaúba-MG, as quais realizaram revitalização facial e massagem relaxante. Iniciou-se pela limpeza suave e cuidadosa para preparar a pele das participantes. Finalizou-se com um sérum nutritivo, ajudando a renovar o viço e suavizar a pele, promovendo uma sensação de cuidado especial. Na realização da massagem relaxante, focou-se em técnicas que promovem a liberação de tensões acumuladas, promovendo um alívio imediato do estresse e cansaço, com ênfase em áreas de tensão como ombros e pescoço. **Resultados:** os resultados observados foram positivos: os profissionais atendidos relataram sensação de relaxamento e renovação, reforçando o impacto positivo do autocuidado em sua saúde mental e física. A experiência solidificou a compreensão sobre a importância do esteticista em ações que visam ao bem-estar integral e fortaleceram a percepção do impacto que se pode ter na qualidade de vida das pessoas. **Conclusão:** essa experiência foi enriquecedora para a formação acadêmica das discentes do curso de Estética e Cosmética, pois permitiu o desenvolvimento de habilidades de atendimento a um público específico, além de aprimorar sua capacidade de comunicação e empatia. Essa vivência permitiu que as acadêmicas percebessem a importância dos cuidados estéticos não apenas para a estética, mas também para o apoio psicológico e emocional em grupos que, muitas vezes, enfrentam alto desgaste em suas rotinas.

Palavras-chave: Saúde física. Saúde Mental. Setembro Amarelo. Massagem relaxante.

ATIVIDADES DE BEM-ESTAR PARA IDOSOS DE UMA CASA DE CUIDADOS DO MUNICÍPIO DE JANAÚBA-MG

Maria Julia Pereira Dias¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: proporcionar aos idosos de uma casa de cuidados no município de Janaúba-MG momentos de autocuidado, relaxamento e estímulo à autoestima. **Materiais e Métodos:** os idosos participantes receberam uma revitalização facial, iniciando com uma limpeza cuidadosa para preparar a pele. Em seguida, foi aplicada uma máscara hidratante e revitalizante, proporcionando sensação de frescor e suavidade. Para finalizar, um creme nutritivo foi usado para melhorar o viço da pele e reforçar a hidratação. Cada etapa foi realizada com delicadeza e atenção, respeitando-se as particularidades da pele madura e buscando proporcionar uma experiência relaxante e prazerosa. **Resultados:** os idosos atendidos expressaram alegria e gratidão, destacando que raramente têm a oportunidade de receber esse tipo de cuidado e carinho. **Conclusão:** a experiência evidenciou o impacto positivo que o trabalho estético pode ter na vida de grupos especiais, como os idosos, que se beneficiam não apenas dos cuidados estéticos, mas também do contato humano e do fortalecimento da autoestima. Para as acadêmicas, a ação foi um lembrete valioso de como, como profissionais, podemos proporcionar momentos de dignidade, alegria e bem-estar, transformando vidas através da nossa prática.

Palavras-chave: Terceira idade. Atenção. Cuidado. Bem-estar.

AULA PRÁTICA DE VENTOSA PUMP UP: uma experiência educacional

Bruna Thamires Santos Cordeiro¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência em uma aula prática sobre o procedimento estético ventosa Pump Up e seus benefícios, realizada por acadêmicas de Estética e Cosmética. **Materiais e Métodos:** a aula prática abordou a técnica de aplicação da ventosa Pump Up, um procedimento estético não invasivo que utiliza ventosas para promover o levantamento e a definição dos glúteos. O procedimento inclui a aplicação de esfoliante, creme ou óleo massageador, além do aparelho de vacuoterapia. As acadêmicas aprenderam sobre o passo a passo da técnica e os cuidados necessários para sua aplicação eficaz. **Resultados:** a ventosa Pump Up proporciona diversos benefícios, como levantamento de glúteos, estimulação sanguínea e linfática, melhora da textura da pele e estímulo da produção de colágeno. O procedimento é indolor e, para resultados mais duradouros, recomenda-se a realização de sessões periódicas, combinadas com hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de exercícios físicos. **Conclusão:** a aula prática proporcionou às acadêmicas a oportunidade de vivenciar a aplicação da técnica de ventosa Pump Up, aprofundando seus conhecimentos sobre o procedimento e seus benefícios. A experiência prática permitiu o desenvolvimento de habilidades essenciais para a atuação profissional, como a aplicação correta da técnica, a escolha adequada dos produtos e o manuseio do aparelho de vacuoterapia. Além disso, a experiência contribuiu para a compreensão da importância da associação do procedimento com hábitos de vida saudáveis para a obtenção de resultados mais eficazes e duradouros.

Palavras-chave: Ventosa pump up. Aula prática. Glúteos. Procedimento estético.

BEM-ESTAR NO CAPSi: ação de estética e cosmética para colaboradores

Samara Souza Pereira¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência da ação desenvolvida no Centro de Atenção Psicossocial Infantil (CAPSi), voltada para os colaboradores da instituição, que receberam cuidados estéticos das acadêmicas do curso de Estética e Cosmética. A iniciativa teve como propósito promover o bem-estar e o relaxamento por meio de atividades de revitalização facial e massagem relaxante, melhorando a qualidade de vida, reduzindo o estresse ocupacional e fortalecendo os vínculos interpessoais no ambiente de trabalho. **Materiais e Métodos:** a ação foi cuidadosamente planejada para proporcionar bem-estar e relaxamento por meio de práticas externas à revitalização facial e massagem relaxante. Na revitalização facial, foi realizada uma limpeza não invasiva, com o objetivo de melhorar a aparência da pele sem causar agressões. Para a execução do procedimento, foram utilizados produtos específicos, como sabonete líquido facial, esfoliante, tônico, sérum com vitaminas, hidratante e protetor solar, garantindo uma abordagem suave e eficaz. Na massagem relaxante, foram usados óleos essenciais e cremes com propriedades calmantes, além do uso de aparelhos de massagem, para intensificar o efeito relaxante e aliviar a tensão muscular. A escolha dos materiais e técnicas aplicadas foi feita de maneira criteriosa, proporcionando máximo conforto e benefícios terapêuticos aos participantes. **Resultados:** os colaboradores do Centro de Atenção Psicossocial Infantil (CAPSi) relataram uma sensação imediata de relaxamento e bem-estar, além da redução da tensão muscular e mental. A ação foi percebida como um momento de autocuidado em meio às demandas diárias de trabalho, sendo extremamente apreciada pelos participantes. A iniciativa foi estratégica, reforçando a importância de práticas externas à promoção da saúde e ao bem-estar no ambiente profissional. **Conclusão:** as atividades desenvolvidas demonstraram eficácia na promoção do bem-estar físico e mental dos colaboradores do CAPSi, ressaltando a relevância da inclusão de práticas de autocuidado no ambiente de trabalho. Os resultados positivos das técnicas aplicadas foram evidentes, com reconhecimento por parte dos participantes quanto à qualidade e dedicação das acadêmicas envolvidas. Essa experiência reforçou o papel essencial do profissional de Estética na promoção da qualidade de vida e bem-estar, além de proporcionar um aprendizado significativo para uma futura atuação profissional na área.

Palavras-chave: Bem-estar. Massagem relaxante. Revitalização facial. Saúde ocupacional, CAPSi.

CUIDADO E RELAXAMENTO PARA PROFESSORES: ação de estética na comunidade do Tanque, distrito de Porteirinha-MG

Bruna Thamires Santos Cordeiro¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência de proporcionar um momento de cuidado e relaxamento para professores da comunidade do Tanque, por meio de técnicas de estética facial e corporal. **Materiais e Métodos:** a ação foi realizada pelas acadêmicas de Estética e Cosmética da Faculdade FUNORTE de Janaúba na comunidade de Tanque, Distrito de Porteirinha -MG. Consistiu na aplicação de procedimentos faciais e massagem relaxante em professores da comunidade. A revitalização facial, um procedimento não invasivo para melhorar o aspecto da pele, incluiu análise de hidratação e oleosidade, aplicação de sabonete, esfoliante, loção tônica, hidratante facial e protetor solar. A massagem relaxante foi realizada com creme neutro e aparelho massageador, complementando a técnica manual. **Resultados:** os procedimentos proporcionaram melhora na qualidade da pele dos professores, além de promover relaxamento e bem-estar, contribuindo para a redução do estresse e da fadiga. **Conclusão:** a ação demonstrou o impacto positivo da estética na promoção do bem-estar e qualidade de vida dos professores que, muitas vezes, se dedicam intensamente à sua profissão e negligenciam o autocuidado. A experiência reforçou a importância social da área de estética e o potencial de suas técnicas para promover saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Relaxamento. Procedimento estético. Cuidado. Professores.

EXPERIÊNCIA ACADÊMICA NO WORKSHOP DE DRENAGEM LINFÁTICA: aprendizado teórico e prático para a formação de profissionais em estética e cosmética

Larissa Milene Santos¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência vivenciada por acadêmicas do curso de Estética e Cosmética durante a participação em um workshop de drenagem linfática, destacando os aspectos teóricos e práticos abordados. **Materiais e Métodos:** as acadêmicas de Estética e Cosmética da Faculdade FUNORTE de Janaúba foram convidadas a participar de um Workshop sobre a Drenagem Linfática. O evento consistiu em uma explanação teórica da técnica, além da abordagem dos benefícios e as contra-indicações. Na sequência, foi realizada uma parte prática, quando as acadêmicas puderam observar a execução da técnica e, posteriormente, realizar a drenagem sob supervisão. **Resultados:** a experiência prática favoreceu o aprimoramento do conteúdo didático e auxiliou no desenvolvimento da habilidade manual, uma das competências mais relevantes para a formação de um profissional de estética. Além disso, o workshop proporcionou uma reflexão sobre a importância da atualização contínua e do aprimoramento das técnicas para a formação de profissionais preparados para atender as demandas do mercado. **Conclusão:** o workshop contribuiu significativamente para o desenvolvimento das habilidades técnicas das acadêmicas, oferecendo uma experiência prática que complementou o aprendizado teórico e mostrou-se essencial para a aplicação efetiva da drenagem linfática no cotidiano profissional das participantes.

Palavras-chave: Drenagem Linfática. Aprimoramento técnico. Técnicas manuais.

HIDROLIPOCLASIA ULTRASSÔNICA: protocolo e eficácia na prática estética

Débora Evelin Andrade dos Santos¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: descrever a experiência prática de acadêmicas de Estética e Cosmética na aplicação da hidrolipoclasia ultrassônica, destacando a consolidação de conhecimentos e habilidades adquiridos em aula. **Materiais e Métodos:** a técnica inicia-se com a aplicação de injeções de soro fisiológico e água destilada na área a ser tratada, visando hidratar e preparar o tecido adiposo para a etapa subsequente. Posteriormente, o ultrassom focalizado de alta potência é utilizado para, por meio de vibração mecânica, agitar e romper as células de gordura, que serão metabolizadas e eliminadas pelo organismo via urina e fezes. **Resultados:** a redução da gordura localizada torna-se perceptível a partir da segunda sessão. Ressalta-se que os melhores resultados são alcançados quando o tratamento é associado a uma rotina de exercícios físicos e hábitos alimentares saudáveis. **Conclusão:** a hidrolipoclasia ultrassônica demonstrou-se eficaz na redução de medidas, com potencial de eliminação de até 3 centímetros de gordura por sessão. Esse procedimento reforça a relevância da combinação de terapias estéticas, atividade física e alimentação equilibrada para otimizar os resultados e promover o bem-estar dos pacientes, consolidando-se como uma valiosa ferramenta na prática estética.

Palavras-chave: Hidrolipoclasia ultrassônica. Gordura localizada. Bem-estar.

PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR ESTÉTICO PARA A COMUNIDADE ACADÊMICA NO SETEMBRO AMARELO

Maria Julia Pereira Dias¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: promover o bem-estar físico e emocional dos participantes — alunos, professores e funcionários da UFVJM — como parte da campanha Setembro Amarelo, voltada à conscientização sobre saúde mental e prevenção ao suicídio. A ação buscou oferecer um momento de autocuidado, relaxamento e valorização dos participantes, destacando a importância de cuidar da saúde emocional. **Materiais e Métodos:** os participantes receberam uma Revitalização Facial seguida por uma limpeza suave e cuidadosa para preparar a pele. Depois, foi aplicada uma máscara esfoliante e revitalizante, finalizada com um sérum nutritivo, ajudando a renovar o viço e suavizar a pele, promovendo uma sensação de cuidado especial. Na sequência, os participantes foram direcionados para uma Massagem Relaxante. As técnicas de massagem relaxante foram aplicadas para liberar tensões musculares, especialmente nas regiões de maior acúmulo de estresse, como ombros e pescoço; promovendo um estado de relaxamento e alívio imediato. **Resultados:** os participantes relataram melhora imediata no bem-estar e sensação de renovação, o que reforçou a importância dos cuidados estéticos também como forma de apoio emocional. Essa vivência destacou para as acadêmicas a importância do profissional de estética não apenas no âmbito estético, mas como parte de um atendimento mais amplo, que promove a saúde e a qualidade de vida. **Conclusão:** a ação proporcionou uma vivência prática de atendimento a grupos com demandas específicas. Esta experiência ajudou a desenvolver habilidades importantes, como comunicação empática e adaptação dos procedimentos às necessidades individuais.

Palavras-chave: Cuidado especial. Relaxamento. Saúde mental. Procedimento estético. Setembro amarelo

PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E AUTOCUIDADO: relato de ação estética para pacientes de um centro de atenção especializada no Outubro Rosa

Maria Julia Pereira Dias¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: proporcionar momentos de autocuidado e bem-estar para pacientes que estão na luta contra o câncer de mama e outras condições de saúde, reforçando a importância do autocuidado no contexto do outubro Rosa. Elevar a autoestima, aliviar o estresse e oferecer conforto emocional, além de promover conscientização sobre a saúde e o bem-estar integral das pacientes. **Materiais e Métodos:** a ação foi desenvolvida no Centro Estadual de Atenção Especializada - CEAE/Viva Vida, no Município de Janaúba-MG. Alguns procedimentos estéticos foram ofertados às pacientes do Centro, como: revitalização facial e massagem relaxante. A revitalização facial foi iniciada pela limpeza da pele das participantes. Em seguida, foi aplicada uma máscara esfoliante e revitalizante, finalizando com um sérum nutritivo, ajudando a renovar o viço e suavizar a pele, promovendo uma sensação de cuidado especial. Massagem Relaxante: Técnicas de massagem relaxantes nas mãos, ombros e pescoço foram realizadas, ajudando a aliviar tensões e proporcionar relaxamento físico e mental. Os procedimentos permitiram às pacientes se desconectarem momentaneamente das dificuldades do tratamento e encontrassem um espaço de tranquilidade. **Resultados:** a ação envolvendo pacientes em tratamento permitiu compreender como o esteticista pode contribuir de maneira significativa para o fortalecimento emocional e autoestima de pessoas que enfrentam situações desafiadoras. Foi possível perceber que o trabalho da esteticista vai além da estética: ele envolve compaixão, empatia e o desejo de melhorar a qualidade de vida dos que passam por momentos difíceis **Conclusão:** a experiência impactou a formação profissional das acadêmicas, ampliando sua visão sobre a importância do esteticista em ações voltadas ao bem-estar integral. Durante os atendimentos, muitas pacientes expressaram o quanto esses momentos de cuidado trouxeram-lhe alívio e alegria, reforçando o valor do trabalho humanizado.

Palavras-chave: Outubro Rosa. Estética. Bem-estar.

RELATO DA AÇÃO DE REVITALIZAÇÃO FACIAL E MASSAGEM RELAXANTE NA UNIDADE DE SAÚDE VIVA VIDA, JANAÚBA-MG, NO CONTEXTO DO OUTUBRO ROSA

Débora Evelin Andrade dos Santos¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²;
Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência vivenciada na Unidade de Saúde Viva Vida, localizada em Janaúba-MG, por meio da realização de atendimentos de revitalização facial e massagem relaxante em funcionárias e pacientes presentes no local. A ação teve como propósito promover uma ação de bem-estar e relaxamento, além de enfatizar a importância dos cuidados com a saúde da mulher no contexto do Outubro Rosa. **Materiais e Métodos:** trata-se de uma ocasião destinada a cuidados faciais e massagem, sendo a revitalização um procedimento não invasivo, que melhora o aspecto da pele sem agredir. Para esse procedimento utilizamos gel de limpeza, esfoliante e serum firmador com uma massagem facial. **Resultados:** os participantes demonstraram grande satisfação ao vivenciar esse momento de aprendizado e relaxamento. No entanto, para alcançar resultados mais duradouros, recomenda-se a adoção de uma rotina de cuidados diários com a pele (skincare), aliada a uma alimentação equilibrada e à ingestão adequada de água, fatores essenciais para a manutenção da saúde e da aparência da pele. **Conclusão:** ao final da ação, foi possível observar uma melhora na autoestima dos participantes, que demonstraram maior interesse em incorporar cuidados diários com a pele em sua rotina. Além disso, disseram que se sentiam satisfeitos e bem cuidados com os atendimentos recebidos, evidenciando a relevância de iniciativas inovadoras à promoção do autocuidado e do bem-estar.

Palavras-chave: Bem-estar. Revitalização facial. Massagem. Autocuidado.

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE REVITALIZAÇÃO FACIAL EM IDOSOS

Leandra Miguel Meira Lopes¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência das acadêmicas de Estética e Cosmética em ações externas para grupos especiais, especificamente idosos, com o intuito de promover bem-estar, autoestima e atenção especializada a essa faixa etária. **Materiais e Métodos:** a ação aconteceu em uma casa de repouso para idosos na cidade de Janaúba-MG, onde foi realizado procedimento de revitalização facial. A revitalização facial é composta por técnicas não invasivas destinadas a melhorar a saúde e a aparência da pele. No contexto dos idosos, o objetivo principal foi restaurar a vitalidade, luminosidade e uniformidade da pele, além de proporcionar momentos de autocuidado e valorização pessoal. O protocolo utilizado incluiu sabonete líquido facial, esfoliante, hidratante e sérum com vitaminas. Antes e após os procedimentos, uma caneta analisadora digital de pele facial e corporal foi utilizada para avaliar os níveis de hidratação e oleosidade da pele. **Resultados:** o tratamento proporcionou uma melhora visível na textura e hidratação da pele dos idosos. Além dos benefícios estéticos, notou-se a satisfação e a alegria dos participantes, que valorizaram o momento de atenção e cuidado personalizado. **Conclusão:** a ação realizada no asilo reforçou a importância da inclusão de tratamentos estéticos para grupos especiais, como os idosos, evidenciando que esses cuidados não apenas promovem benefícios para a pele, mas, também, elevam a autoestima e proporcionam momentos de bem-estar e gratidão.

Palavras-chave: Revitalização facial. Hidratação. Idosos.

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM WORKSHOP DE DRENAGEM LINFÁTICA

Bruna Thamires Santos Cordeiro¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência em um workshop sobre drenagem linfática pelas acadêmicas do curso de Estética e cosmética da Faculdade FUNORTE de Janaúba. **Materiais e Métodos:** o workshop proporcionou uma aula aprofundada sobre drenagem linfática manual. A técnica apresentada consiste em movimentos suaves e rítmicos que estimulam o sistema linfático a eliminar o excesso de fluidos do corpo, promovendo a redução de inchaço e a definição das curvas. **Resultados:** após a aplicação da técnica, observou-se a redução do inchaço e a definição das áreas trabalhadas, comprovando a eficácia da drenagem linfática manual. **Conclusão:** o workshop permitiu o aprofundamento do conhecimento sobre a técnica de drenagem linfática e a familiarização com uma linha de produtos específicas para a técnica de drenagem linfática e de redução de medidas. A experiência prática contribuiu para o desenvolvimento de habilidades e aprimoramento da técnica, visando à obtenção de resultados ainda mais satisfatórios nos atendimentos aos pacientes.

Palavras-chave: Drenagem linfática. Workshop. Experiência prática.

RELATO DE EXPERIÊNCIA: Pump Up com ventosas para *Lifting* Glúteo

Samara Souza Pereira¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência da aula prática sobre a técnica de Pump Up, utilizando ventosas especificamente para a região glútea, ligadas a um aparelho de vacuoterapia. **Materiais e Métodos:** a aula prática foi dividida em duas etapas: uma teórica e a outra prática. Na etapa teórica, foi abordado o fundamento da técnica Pump Up, A técnica visa promover melhorias na circulação sanguínea e linfática, além de contribuir para o aumento do aporte de nutrientes na área tratada. O principal efeito esperado é o lifting do bumbum, deixando-o mais empinado e o tratamento da celulite, proporcionando benefícios estéticos e terapêuticos. Na etapa prática, foi realizada a demonstração da aplicação das ventosas na região glútea, com uso do aparelho de vacuoterapia para gerar estímulos controlados de sucção. Houve acompanhamento da execução correta da técnica, com ênfase na pressão adequada, tempo de aplicação e cuidados pós-procedimento. Para realizar esse procedimento, foram utilizadas ventosas para a região glútea, aparelho de vacuoterapia, creme ou óleo deslizante para facilitar o deslizamento das ventosas na pele, álcool 70% para a higienização da pele, toalhas para a cobertura das áreas tratadas. **Resultados:** a prática permitiu aprimorar a aplicação da técnica com precisão, observando as áreas de tratamento e a resposta imediata ao efeito lifting. Durante a aplicação, notou-se uma sensação de maior tonicidade muscular na região glútea. Além disso, a técnica demonstrou eficácia na melhoria da circulação local e na redução da celulite, com resultados visíveis logo após a sessão. **Conclusão:** a aula prática demonstrada é altamente produtiva, proporcionando às acadêmicas a capacitação necessária para a execução segura e eficaz da técnica de Pump Up. A associação das ventosas ao aparelho de vacuoterapia revelou-se um recurso estético eficiente. A experiência reforçou a importância do conhecimento técnico adequado e da correta aplicação do procedimento, evidenciando que o Pump Up pode ser uma abordagem inovadora nos tratamentos estéticos e na promoção do bem-estar dos clientes.

Palavras-chave: Circulação sanguínea. Pump Up. Tonicidade muscular. Efeito lifting.

RELATÓRIO DE PRÁTICAS SUPERVISIONADAS DA CLÍNICA ESCOLA DE ESTÉTICA DA FACULDADE FUNORTE JANAÚBA 2023 WORKSHOP ESTÉTICA AVANÇADA

Juscelia Maria Nascimento¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela
Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência das acadêmicas do curso de Estética e Cosmética de uma instituição de ensino superior da cidade de Janaúba-MG, na participação em um Workshop de Estética Avançada. **Materiais e Métodos:** iniciou-se o Workshop com apresentação e habituação do espaço da clínica e da rotina de trabalho, serviços que a clínica oferece e como são realizados, aparelhos e cosméticos disponíveis e suas respectivas funções. Em seguida, os participantes realizaram treinamentos práticos para a elaboração da ficha de anamnese. Esse processo, que aproximou as acadêmicas da realidade profissional, permitiu uma compreensão mais profunda das teorias que fundamentam a prática estética, em especial sobre o tratamento de gordura localizada. **Resultados:** a experiência possibilitou aplicar na prática os conhecimentos adquiridos na faculdade, preparando as acadêmicas para se tornarem profissionais comprometidas com o atendimento ao cliente e aptas a lidar com as demandas diárias da profissão. A vivência prática também ampliou o entendimento sobre o ambiente de trabalho e suas responsabilidades. **Conclusão:** ao final do workshop, as acadêmicas estavam aptas a reconhecer e propor abordagens adequadas para o tratamento de gordura localizada, considerando as necessidades e características individuais de cada paciente. Em resumo, o workshop proporcionou aos alunos da área de saúde e estética as habilidades e o conhecimento necessários para diagnosticar, tratar e manejar de forma eficiente a gordura localizada.

Palavras-chave: Estética Avançada. Workshop. Técnicas estéticas. Formação profissional

REVITALIZAÇÃO FACIAL E MASSAGEM RELAXANTE EM AGENTES DE SAÚDE

Isadora Neves de Almeida Sousa¹; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: orientar agentes de saúde sobre a importância do autocuidado e sobre cuidados com a pele. **Materiais e Métodos:** relato de caso desenvolvido por acadêmicas do curso de Estética e Cosmética de uma instituição de ensino superior de Janaúba-MG. Em um encontro presencial realizado com Agentes de Saúde de um Centro de Atenção Psicossocial do município de Janaúba-MG, as acadêmicas ouviram o quanto as profissionais se sentem cansadas no decorrer do dia e como a falta de cuidado afeta seu bem-estar físico e mental. As acadêmicas conversaram e explicaram como é importante manter esses cuidados e realizaram a revitalização facial e a massagem relaxante nas participantes. **Resultados:** agentes de saúde ficaram satisfeitas em participar da ação social, sentiram-se cuidadas, além de terem sido conscientizadas da importância do autocuidado para a saúde física e mental. **Conclusão:** conclui-se que a revitalização facial e a massagem relaxante foram essenciais para demonstrar os benefícios do autocuidado, a partir do sentimento de relaxamento e bem-estar após os procedimentos. Para a vida acadêmica e profissional, essa ação mostra como é importante dar atenção e conscientizar a todos os profissionais sobre a importância do autocuidado.

Palavras-chave: Autocuidado. Revitalização. Procedimentos.

REVITALIZAÇÃO FACIAL E MASSAGEM RELAXANTE EM FUNCIONÁRIAS DO CAPSI

Bruna Thamires Santos Cordeiro¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência de promover bem-estar e relaxamento em funcionárias do Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil (CAPSi) por meio de atendimentos de revitalização facial e massagem relaxante. **Materiais e Métodos:** a ação consistiu na aplicação de técnicas de revitalização facial e massagem relaxante em funcionárias do CAPSi. A revitalização facial, um procedimento não invasivo para melhorar o aspecto da pele, incluiu análise de hidratação e oleosidade, aplicação de sabonete, esfoliante, loção tônica, hidratante facial e protetor solar. A massagem relaxante foi realizada com creme neutro e aparelho massageador, complementando a técnica manual. **Resultados:** os procedimentos proporcionaram melhora visível na qualidade da pele das funcionárias, além de promover relaxamento e bem-estar. **Conclusão:** a ação alcançou o objetivo de proporcionar um momento de cuidado e bem-estar às funcionárias do CAPSi, demonstrando o potencial da estética e cosmética na promoção da saúde e qualidade de vida. A experiência foi gratificante por possibilitar a aplicação dos conhecimentos adquiridos na formação para beneficiar o público.

Palavras-chave: Bem-estar. Revitalização facial. Massagem relaxante. Ação social.

UMA EXPERIÊNCIA COM MASSAGEM E VENTOSATERAPIA EM ACADÊMICOS DE ESTÉTICA

Amanda Graziella Nunes Silva¹; Dayse Cristina Salvino Pereira²; Barbhara Mota Marinho²; Ângela Barbosa de Souza²; Eduardo Gomes de Souza Júnior²; Benara Carla Barros Frota².

¹Estudante de Estética da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

²Professores da Faculdade FUNORTE de Janaúba, Janaúba-MG, Brasil.

Objetivo: relatar a experiência das trocas de conhecimentos durante uma aula prática, sobre tratamento corporal. **Materiais e métodos:** trata-se de um relato de estudo desenvolvido por acadêmicas do curso de Estética e Cosmética. Foi realizado um levantamento entre as acadêmicas do curso de Estética e Cosmética da Faculdade Funorte- Janaúba, por meio de uma discussão, com o intuito de identificar a quantidade de acadêmicas na turma que buscavam por maior disposição para suas atividades diárias. **Resultado:** durante a discussão da questão, um fator relevante observado foi o alto número de acadêmicos que relataram cansaço corporal, dores musculares e estresse. Esse cenário destacou a importância das orientações fornecidas pelos profissionais, visto que muitos participantes desconheciam os benefícios da massagem relaxante e da ventosaterapia. A análise evidenciou que o ponto central a ser abordado seria a orientação e divulgação dos benefícios desses tratamentos, uma vez que a combinação dessas técnicas contribui para o alívio da fadiga física e mental, promovendo uma sensação de bem-estar, que é amplamente desejada. **Conclusão:** sugere-se a realização de ações de conscientização para aprimorar a prática e ampliar o acesso a essas terapias, possibilitando a promoção de saúde e bem-estar para cada indivíduo. Além disso, destaca-se a relevância do autocuidado como ferramenta essencial para a prevenção de doenças, melhoria da qualidade de vida e promoção do equilíbrio físico e emocional.

Palavras-chave: Massagem relaxante. Autocuidado. Bem-estar. Ventosaterapia.