

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ – UNIPORÁ

Proposta de Atividade – Projeto de Extensão

Início da ação: 16/03/2024
Término da ação: 16/03/2024

1. Identificação

Curso: Tecnólogo em Estética e Cosmética.

Disciplina: Estética corporal e massagem II.

Nome do Projeto: Benefícios da massagem.

2. Caracterização

Tipo de Projeto: Comunitário.

Área Temática: Beleza.

Natureza: Social.

Cronograma:

Data	Horário	Tema	Palestrante	Local
16/03/24	14:00	Benefícios da massagem	Alunos módulo 3	UNIPORÁ

Carga Horária Total: 04 horas

Público-alvo: Comunidade.

Objetivos: Informações sobre os benefícios que os diferentes tipos de massagem podem trazer a quem procura por este procedimento.

Resumo da proposta: Os discentes do curso de estética realizaram uma série de vídeos ilustrativos sobre os procedimentos de diferentes tipos de massagens, enfatizando seus benefícios.

Justificativa: Necessidade de informações em saúde e bem estar.

Metodologia: Ação prática através de vídeos com mediação da coordenação do curso

Resultados esperados: Satisfação da comunidade atendida com informações relevantes sobre auto estima e beleza através das massagens.

3. Recursos Físicos, Materiais e Financeiros

Instalações/Local/Equipamentos/Divulgações/Suporte:

Receita: Materiais do laboratório de estética

Item	Descrição	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Total
01	Creme para massagem	1	20,00	20,00
			Total:	20,00

4. Pessoal Envolvidos

Parcerias:

Studio de beleza Michele Fernandes.

Alunos envolvidos:

1. Julianna Miranda Marques Tavares;
2. Letícia Vitória Leal Martins;
3. Werlaine Gonçalves de Carvalho;
4. Gabrielle Barbosa dos Santos;
5. Géssica Luana Alves Américo Silva;
6. Estephane Aparecida Dendena Peres;
7. Mayra Victoria Atiaga Almeida;
8. Flávia Maria das Neves;
9. Natã Leonel da Rocha Coutinho.

Docentes envolvidos da UNIPORÁ:

- Prof^a Francielle Moreira Rodrigues;
- Prof^a Farmacêutica esteta Zilta Monteiro.

Técnicos-administrativos envolvidos:

Nome: Glauce Silva Fonseca de Moraes.

Cargo/função: Mediadora da DreamShaper – Extensão e TCC.

Nome: Cláudia Ribeiro de Lima.

Cargo/função: Pró-Reitora de Extensão, Pesquisa, Agência Empreendedora de Inovação e Tecnológica.

Quantitativo por nível de formação de todos os envolvidos: Nível técnico

Graduandos	Graduados	Especialistas	Mestres	Doutores
09	-	01	01	01


Responsável(eis) pelo Projeto:

Nome: Francielle Moreira Rodrigues.


Cargo/função: Coordenadora da Escola de Enfermagem Nível técnico e superior

E-mail: francielle_mr@hotmail.com

Iporá, 06 de junho de 2024.

Documento assinado digitalmente
 **FRANCIELLE MOREIRA RODRIGUES**
Data: 11/06/2024 14:06:58-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ms. Francielle Moreira Rodrigues
Gerente Acadêmica do Departamento de Ciências da Saúde

Documento assinado digitalmente
 **GLAUCE SILVA FONSECA DE MORAIS**
Data: 20/06/2024 16:48:25-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Esp. Glauce Silva Fonseca de Moraes
Mediadora da DreamShaper – Extensão e TCC

Documento assinado digitalmente



CLAUDIA RIBEIRO DE LIMA

Data: 20/06/2024 18:38:51-0300

Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profa. Dra. Cláudia Ribeiro Lima

Pró-Reitora de Extensão, Pesquisa,

Agência Empreendedora de Inovação e Tecnológica

Documento assinado digitalmente



CARLA RODRIGUES CUNHA

Data: 25/06/2024 21:10:02-0300

Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profa. Esp. Carla Cunha Rodrigues

Pró-reitora acadêmica

PROJETO DE EXTENSÃO



Estética e Cosmética

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM

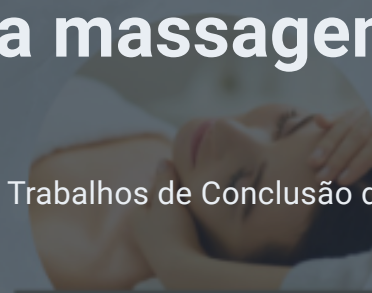
Qual local você gostaria de receber uma massagem hoje?

Benefícios da massagem

UNIPORÁ - Projetos de Extensão e Trabalhos de Conclusão de Curso



Nas costas



No rosto

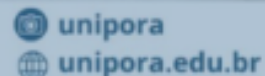


Nos pés



No abdômen

Dreamshaper



(64) 3674-5181
(64) 3674-3096



1 Equipe do Projeto

JT

Julianna Miranda Marques Tavares
Ju_marques17@hotmail.com

LM

Letícia Vitória Leal Martins
leticiavitorialealmartins5@gmail.com

WC

Werlaine Gonçalves de Carvalho
werlaine97@gmail.com

GS

Gabrielle Barbosa dos Santos
gabriellesantos57@hotmail.com

GS

Gessica Luana Alves Américo Silva
gessicaluana0804@gmail.com

EP

Estephane Aparecida Dendena Peres
aparecidaestephane8@gmail.com

MA

Mayra Victoria Artiaga de Almeida
artiaga.mayra@gmail.com

NC

Natã Leonel da Rocha Coutinho
natanleonelrocha4@gmail.com

GF

Glauce Fonseca

glauce.fonseca@unipora.edu.br

CL

Claudia Ribeiro Lima

claudia.biologiapedagogia@gmail.com

IM

Inaria Gabrielly Da Silva Marques

inariagaby0@gmail.com

MC

Matheus Wanderson Silva Correia

matheuswsc2002@gmail.com

SF

Silmon Paulino Silveira Filho
silmonfilho09@gmail.com

WQ

Wilgnner Cunha de Miranda Queiroz
wilgnner76@icloud.com

AO

Amanda Nascimento Oliveira
oliveiraamandaoli84@gmail.com

IO

Igor Maurício de Oliveira
mdeoliveira.igor8@gmail.com

AC

Augusto Caetano Caldas
augusto1122g@gmail.com

BS

Barbara Vitoria Sallum
barbaravitoriasallum1@hotmail.com

MS

Magda Ênia Silva
maguidadasilva335@gmail.com

SM

Samara Silva Moreira
moreirasamara056@gmail.com

VG

Vanessa Gabriela

vanessagonzalesp13@gmail.com

MM

Marissol Vieira de Morais

marissolmorais55@gmail.com

GJ

Geovana Silveira de Jesus

geo.s.jes@gmail.com

FN

Flávia Maria das Neves

victortorugo009@gmail.com



Francielle Moreira Rodrigues
francielle_mr@hotmail.com



ODS que gostaria de trabalhar na comunidade:

- 3) Boa Saúde e Bem-Estar

Escolhi esse(s) porque...

A massoterapia, que é uma relação entre técnicas tradicionais e contemporâneas, é uma forma de reestabelecer a qualidade de saúde o que resulta em bem-estar físico e mental, além de prevenir diversas patologias, sem agredir o tecido muscular durante o seu manuseio.



Quem são as pessoas?

A massagem relaxante é uma técnica terapêutica que utiliza manipulações dos tecidos moles do corpo para produzir efeitos benéficos, este projeto contemplou uma comunidade carente do município de Iporá/GO.

Descrição da comunidade

Comunidade do bairro Aguas Claras e clientes atendidos pelo curso de estética.

Sua comunidade em imagens



PROJETO DE EXTENSÃO



Estética e Cosmética

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM

Qual local você gostaria de receber uma massagem hoje?



Nas costas



No rosto



Nos pés



No abdômen

UNIPORÁ UNISA unipora unipora.edu.br (64) 3674-5181 (64) 3674-3096

Principais características

- Comunidade,
- Estética e massagens,
- Informações,

Pontos fortes e oportunidades

Os efeitos fisiológicos da massagem são diversos, incluindo o aumento da circulação sanguínea e linfática, a eliminação de toxinas, a regulação da temperatura corporal, a ativação das células de defesa, a normalização das atividades hormonais, a oxigenação das células e o estímulo dos tecidos e órgãos.

Principais problemas e desafios

Mais ações como essa.



4 Problema de partida

Problema de partida do projeto

Informações sobre beleza e auto estima.

Causas

- Mais informações.

Consequências

Baixa auto estima e cuidados.

Pessoas afetadas

A comunidade



Iniciativas semelhantes

- Mais informações, Mais ações de beleza.

Boas práticas

À medida que o indivíduo se beneficia da massagem relaxante, seu corpo apresenta resultados positivos, como a redução da fadiga, o relaxamento dos nervos, a diminuição da fadiga mental, a melhora da flexibilidade e da coordenação motora, o combate à insônia e a secreção celular, resultou em uma pele mais saudável.

Más práticas

Não há



Questões por explorar

A eficácia da massagem está diretamente relacionada a fatores como a direção do movimento, a intensidade da pressão, a frequência e o ritmo dos movimentos, os meios utilizados, a posição correta do paciente, além da duração e da frequência do tratamento. É essencial que a massagem seja realizada por um profissional qualificado, capaz de identificar lesões e disfunções no corpo do paciente. A comunidade ainda carece de muitas informações sobre este assunto.

Fontes de informação

- Sites de busca

Organize a sua pesquisa

ação

Avalie a sua pesquisa

As fontes de informação que usei são confiáveis.



Barreiras na comunidade	Recursos da comunidade	Ideias de solução
Não há	Mídias e redes sociais	• Mais ações como essa na comunidade.



Conclusões da pesquisa

Embora a massagem relaxante apresente muitos benefícios, é importante considerar possíveis contraindicações, principalmente em casos de doenças pré-existentes. A ficha de avaliação do paciente e a colaboração com uma equipe multidisciplinar são fundamentais para garantir a segurança e eficácia do tratamento.

Próximos passos

Documentário fotográfico



Objetivos

A eficácia da massagem está diretamente relacionada a fatores como a direção do movimento, a intensidade da pressão, a frequência e o ritmo dos movimentos, os meios utilizados, a posição correta do paciente, além da duração e da frequência do tratamento. É essencial que a massagem seja realizada por um profissional qualificado, capaz de identificar lesões e disfunções no corpo do paciente.

Colaboradores

Discentes de estética.

Locais visitados

- Comunidade

Formato de exibição

Mídias e redes sociais.

Observações e comentários

- Melhorar nível de informações sobre estética.

Exibir o documento fotográfico



PROJETO DE EXTENSÃO



Estética e Cosmética

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM

Qual local você gostaria de receber uma massagem hoje?

 Nas costas	 No rosto
 Nos pés	 No abdômen

UNIPORÁ UNISA unipora unipora.edu.br (64) 3674-5181 (64) 3674-3096



Ideias de solução

- Mais ações, 8

Solução para o problema de partida

Conforme o indivíduo vai sendo beneficiado pela massagem, o seu corpo começa a mostrar resultados positivos, tais como: diminuição da fadiga, relaxamento dos nervos, diminuição da agitação mental, melhora da flexibilidade e da coordenação motora, combatendo a insônia e auxiliando no processo de regeneração celular resultando na melhora do aspecto da cútis, melhora da ansiedade nos jovens universitários, estresse, melhora no trabalho de parto e gestação.

Escolhi essa solução porque...

Não há.

Pessoas que vão se beneficiar da solução

A comunidade local

Quantidade de pessoas que vão se beneficiar

300



11 Expectativas da solução

Impacto dessa solução

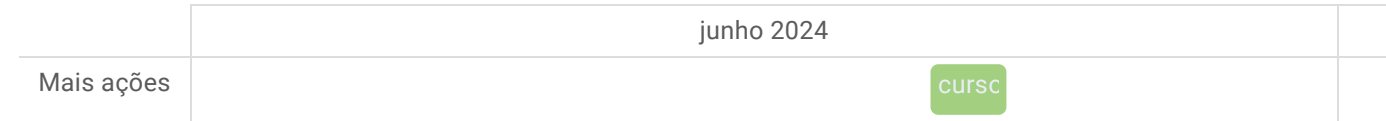
Melhor qualidade de vida.

Consequências dessa solução

Não há.

O que as pessoas disseram

Que gostaram muito das ações de massagem.



 **Creme para massagem e maca**
de 19-06-2024 a 21-06-2024



Tarefas completas

- Mais ações como essa.

Ajustes necessários

Ainda que a massagem tenha muitos benefícios não se deve descartar a hipótese de uma contraindicação para isso a primeira observação a ser feita é a de afastar a possibilidade de uma doença a ser agravada pela massagem. Mesmo que a região danificada seja isolada e se dê continuidade ao procedimento.

Resultado final:

[ação](#)



Mensagens principais

Há anos atrás, usavam as compressões com as mãos ou apenas fricção para o intuito de aliviar ou curar as dores. Os médicos gregos acreditavam que as técnicas de massagem eram as melhores dores, denotaram os benefícios da técnica nos acontecimentos do dia a dia da vida. A massagem foi desenvolvida com o objetivo de auxiliar os atletas na sustentação do corpo para que pudessem participar das competições e utilizar para o relaxamento logo após.

Meios de divulgação

Redes sociais



Cativar a audiência

- Outros.

Mensagens principais

- A manipulação dos tecidos e o estímulo do toque durante a massagem promove a circulação com o aumento do aporte sanguíneo nos vasos, o que fornece o aumento da oxigenação e nutrientes .
- A massagem pode ser associada a cosméticos e óleos com propriedades terapêuticas para auxílio no desenvolvimento das manobras executadas e potencialização dos efeitos fisiológicos.
- A massagem relaxante causa inúmeros benefícios para o corpo humano, pois interfere nos hormônios do organismo, o que causa o relaxamento e a sensação de bem-estar.

Métodos e descobertas

A massagem interfere em várias substâncias neuroquímicas do corpo, como no aumento da liberação da histamina que favorece a defesa do organismo, no aumento da melatonina que ajudará no sono reparador e no aumento da serotonina e endorfina para a sensação de bem-estar.

Construa sua apresentação

ação



Meus maiores aprendizados

Desde antigamente os povos usavam essa técnica para o alívio/cura da dor e beneficiar os atletas nas competições, e concluíram que era a melhor técnica para essa disfunção. A ficha de avaliação é essencial para o profissional saber qual conduta tomar e o que será o melhor para o tratamento do paciente.

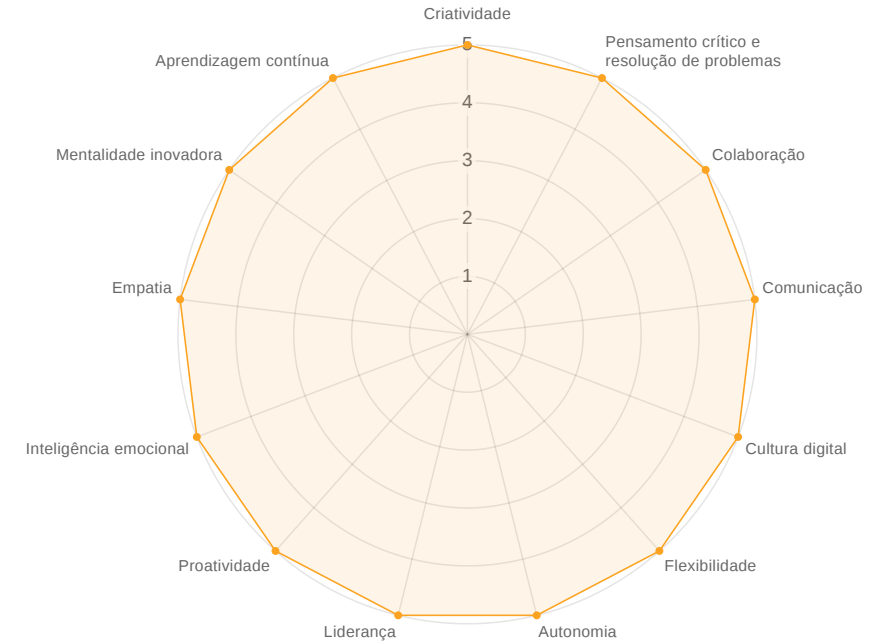
Dificuldades e obstáculos

Não houveram.

Contribuição para a comunidade

Com o passar do tempo, a massoterapia foi se aprimorando e tornando-se muito mais abrangente em diversas técnicas e manuseios, o que pode até ser incluída neste meio as Práticas Integrativas (PICS) que valorizou ainda mais a profissão e seus efeitos fisiológicos no corpo humano, como por exemplo, auriculoterapia, ventosaterapia, cromoterapia, óleos essenciais, musicoterapia, entre muitos outros.

Competências desenvolvidas durante o projeto





Conhecimento



Você tem um nível **EXCELENTE** de conhecimento!

Isso significa que você tem um excelente domínio de saberes principalmente teóricos e técnicos, que te apoiam nas outras dimensões da competência.

Continue desenvolvendo essa dimensão, pois ela será muito importante em todos os aspectos da sua vida (pessoal, acadêmica e profissional)!

Habilidades



Você tem um nível **EXCELENTE** de habilidades!

Isso significa que você tem um excelente domínio dos saberes técnicos e talento nos saberes práticos.

Com o aprimoramento constante nessa dimensão, você terá mais potencial de inovação, além de resultados cada vez melhores na vida pessoal, acadêmica e profissional!



Atitudes



Você tem um nível **EXCELENTE** de atitudes!

Isso significa que você é uma pessoa muito determinada, proativa e responsável.

Essa será uma grande vantagem na sua vida pessoal, acadêmica e profissional!
Não importa o desafio que tenha pela frente, com a atitude certa você irá superá-lo!