

ESTÉTICA FACIAL: O AUTOCUIDADO REALIZADO POR MULHERES¹

FACIAL AESTHETICS: THE SELF-CARE PERFORMED BY WOMEN

Cláudia Furlan de Souza²

Lara Dozol Buss³

Daniella Koch de Carvalho⁴

Resumo: Introdução: A pele é a apresentação estética do ser humano para o mundo, necessitando de cuidados diários para melhorar a aparência. O autocuidado é um fator importante para uma vida saudável, pode ser compreendido como ações dirigidas a si mesmo ou para o meio, cuja função é promover equilíbrio do funcionamento do corpo. **Objetivo:** Verificar a rotina de autocuidado facial realizado por mulheres. **Método:** pesquisa descritiva e de levantamento de dados do tipo censo com abordagem quantitativa do tipo transversal. Participaram do estudo 30 mulheres, maiores de idade, frequentadoras de um centro de beleza seguindo os critérios de inclusão e exclusão. Os dados foram coletados no período de 19 a 28 de outubro de 2021. As quais foram avaliadas através de um formulário online do *google* com perguntas fechadas, encaminhado via *WhatsApp*, sendo utilizado o termo de consentimento livre e esclarecido e o formulário elaborado pelas autoras. As análises dos resultados quantitativos foram feitas através de tabelas no software Excel. **Resultados:** Mulheres na faixa etária de 20 a 40 anos são as que mais realizam o autocuidado, as disfunções estéticas mais encontradas nesta população de estudo foram a acne e manchas, os cosméticos utilizados são o protetor solar, sabonete facial, hidratante, tônico e creme noturno, apenas 1% relatou usar vitamina C. 83,3% das mulheres relataram que usam protetor solar diariamente, porém 50 % não costumam reaplicar o protetor solar durante o dia. **Conclusão:** O presente estudo revelou dados satisfatórios quanto ao autocuidado facial das mulheres participantes do estudo.

Palavras-chave: Autocuidado. Higiene da pele. Estética.

Abstract: Introduction: The skin is the aesthetic presentation of human beings to the world, requiring daily care to improve their appearance. Self-care is an important factor for a healthy life, it can be understood as actions directed to oneself or to the environment, whose function is to promote balance in the functioning of the body. **Objective:** Check the facial self-care routine performed by women. **Method:** descriptive and census-type data collection research with a cross-sectional quantitative approach. The study included 30 women, of legal age, attending a beauty center following the inclusion and exclusion criteria. Data were collected from October 19 to 28, 2021. They were evaluated using an online google form with closed questions, sent via *WhatsApp*, using the free and informed consent term and the form prepared

¹ Artigo de conclusão do curso Superior de Tecnólogo em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Tubarão, 2021. Orientadora: Prof. Daniella Koch de Carvalho, Me do Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. daniella.koch@unisul.br

² Acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. claudiafurlan70@gmail.com

³ Acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul laradbuss@gmail.com

⁴ Professora orientadora do Trabalho de Conclusão de Curso, do curso Superior em Tecnólogo em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. daniella.carvalho@animaeducacao.com.br

by the authors. Analyzes of quantitative results were performed using tables in Excel software. **Results:** Women aged 20 to 40 years are the ones who perform self-care the most, the most common aesthetic dysfunctions found in this study population were acne and blemishes, the cosmetics used are sunscreen, facial soap, moisturizer, tonic and cream night, only 1% reported using vitamin C. 83.3% of women reported using sunscreen daily, but 50% do not usually reapply sunscreen during the day. **Conclusion:** The present study revealed satisfactory data regarding the facial self-care of the women participating in the study.

Keywords: Self-care. Skin hygiene. Aesthetics.

1 INTRODUÇÃO

A estética surge a partir da filosofia que discute as questões ligadas ao artístico como “o belo, o feio, o gosto e os estilos, teorias da criação e percepção”. A origem da palavra estética vem do grego e significa “sensação, percepção, e sensibilidade” e ao longo do tempo foi usada para o estudo da arte partindo do conceito do que é considerado belo¹.

A beleza pode ser relacionada a diferentes fatores, como aquilo que é considerado agradável, harmônico, condutas socialmente aceitas e também características propriamente ditas. Há um maior foco nas características, pois é a apresentação direta da estética, entretanto a expressão também compõe a estética, a partir disto, pode-se dizer que a estética é composta pela imagem e pela ação. A estética é diversa, a que agrada a um grupo, pode não agradar a outro. O conceito de beleza ainda pode ir além, pode ser considerado a busca pelo novo ou a expressão de um estilo de vida².

A pele é a apresentação estética do ser humano para o mundo, “A pele consiste no revestimento da parte externa do corpo humano que reflete saúde e beleza do indivíduo. A aparência da pele influencia tanto no caráter físico como psicológico do ser humano, afetando o humor, a autoestima e relacionamentos sociais. A pele apresenta como principais funções: proteção contra agressões físicas, químicas e biológicas, proteção contra radiação solar, síntese da vitamina D, termorregulação, perda transdermal de água, secreção de feromônios, percepção, sensibilidade e defesa imunológica”³.

A pele corresponde a um órgão com função imunológica e promove a regulação das células de defesa (linfócitos). A pele é disposta em camadas, em que tanto na epiderme como na derme podem ocorrer reações imunológicas que podem gerar condições inflamatórias importantes para o organismo⁴.

A epiderme e a derme são estruturas com diversas funções: “A epiderme dá origem aos anexos cutâneos como unhas, pelos, glândulas sudoríparas e glândulas sebáceas. A abertura dos

folículos pilosebáceos e das glândulas sudoríparas na pele formam os orifícios conhecidos como poros. [...] A derme é uma camada da pele de tecido conjuntivo. Essa camada da pele é dividida em três partes: superficial ou papilar, com grande porção celular e onde predomina o colágeno”³.

Pensando na importância da pele, considera-se que o autocuidado é um fator importante para ter uma vida saudável. O autocuidado pode ser compreendido como ações dirigidas a si mesmo ou para o meio, cuja função é promover equilíbrio do funcionamento do corpo levando em consideração o estilo de vida que cada pessoa leva integrado ao seu bem-estar. Desta forma, o autocuidado pode ser definido como ações realizadas em benefício próprio e os principais indicadores são a qualidade de vida, saúde e bem-estar⁵.

Uma das práticas de autocuidado é a higiene, esta tem como função a eliminação de sujeiras ou impurezas da superfície cutânea. Estas impurezas podem ser “gorduras (sebo, restos de «pomadas»), secreções orgânicas (suor, saliva, urina, fezes), restos celulares, poeiras atmosféricas, terra e microrganismos”. Para isto são usados os produtos de higiene que para serem eficazes, devem promover a eliminação de substâncias hidrossolúveis e lipossolúveis, já que a água não é capaz de remover todas as impurezas⁴.

Muitas pessoas ainda veem o autocuidado como algo supérfluo, entretanto as pesquisas mostram que adultos que realizam tratamentos estéticos e dermatológicos têm um aumento significativo na qualidade de vida e que esta pode ser prejudicada com condições que modificam a estética corporal, ou seja, a aparência ⁶. Complementar a isto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como “[...] um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”⁷.

Levando em consideração as demandas da vida diária a busca pelos benefícios proporcionados pela estética e o perfil do consumo das pessoas tem mudado. Esta mudança caminha em direção a busca de um consumo que proporcione bem-estar e qualidade de vida, desta forma há um movimento que valoriza os produtos e serviços relacionadas aos cuidados estéticos⁸.

Como acadêmicas do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) – Campus Tubarão, o interesse pela pesquisa deu-se após estudarmos as disciplinas de Prática em Estética Facial e Química Cosmética. Onde foram abordados os assuntos sobre: cosméticos, importância dos cuidados diários com a pele, entre outros, concluindo que este tipo de autocuidado, traz autoestima e bem-estar para a vida das mulheres. A partir disto, o presente estudo justifica-se pela importância do autocuidado com a pele e como isso afeta diretamente o bem-estar, autoestima e qualidade de vida das mulheres

que praticam o autocuidado. Neste sentido questiona-se: **Qual rotina de autocuidado facial realizado por mulheres?**

Deste modo, este estudo teve como objetivo principal: verificar a rotina de autocuidado facial realizado por mulheres. Para tanto foram desenvolvidas ações específicas como: Determinar o perfil sociodemográfico e hábitos de vida dessas clientes de um centro de beleza; Investigar o tipo de pele, a partir da percepção das clientes; Identificar as disfunções faciais referidas pelas mesmas; Levantar a utilização de cosméticos e frequência de uso; Verificar se as clientes já realizaram algum tratamento estético facial e qual profissional que elas procuram para este procedimento; Descrever o nível de satisfação das mulheres com o autocuidado. O quanto isso impacta na vida delas tendo cuidados diários consigo mesmas.

2 DISFUNÇÕES FACIAIS E CUIDADOS

Com o passar do tempo, os seres humanos envelhecem, o envelhecimento da pele é a mudança em sua estrutura e propriedades e funções³. “O envelhecimento é um processo natural, sendo a pele um marcador ideal da idade cronológica. Por ser um órgão exposto, a pele está sujeita aos danos ambientais, especialmente os causados pelas radiações ultravioletas (RUV). Por esse motivo, classifica-se o envelhecimento cutâneo em intrínseco ou cronológico e extrínseco ou fotoenvelhecimento”⁹.

De acordo com Fitzpatrick e Rostan (2003) e Hilling (2005), os fatores de crescimento são classificados como: “Fator de Crescimento Epidermal (EGF), fator de Crescimento Insulínico (IGF), fator de Crescimento Fibroblástico (b-FGF), fator de Crescimento Fibroblástico Ácido (a-FGF); fator de Crescimento Vascular (VEGF); fator de Crescimento de Transformação (TGF-B3)”. Pesquisas ressaltam que o envelhecimento cutâneo é afetado por alterações dos fatores de crescimento e das mudanças hormonais que ocorrem com o avanço da idade. Entre esses hormônios estão os hormônios sexuais, hormônios do crescimento, melatonina, cortisol, tiroxina e fator I de crescimento (insulina). Foi analisado por eles que as evidências de melhora na pele facial envelhecida com a aplicação tópica de um gel contendo oito fatores de crescimento associado⁹.

Outra disfunção facial geralmente ocasionada pelo sol é a hiperpigmentação. Quando a pele não é agredida pelo sol, sua pigmentação é homogênea, sem apresentação de manchas, além de apresentar uma textura macia, entretanto, com o envelhecimento, o processo de renovação celular fica gradativamente mais lento e o aspecto da pele fica visivelmente envelhecido. Um tratamento para reparar isto, é o *peeling*, este procedimento acelera o processo de esfoliação da

pele e, conseqüentemente, ativa a renovação celular. Para isto, são usados produtos cosméticos e o resultado é uma pele com aspecto mais jovial¹⁰.

Em contrapartida, existem peles com pigmentação heterogênea, estas diferentes tonalidades “são as discromias, que podem ser representadas por manchas mais claras (hipocromias) e mais escuras (hipercromias)” e sua aparência estética é desagradável e sua causa deve-se a produção excessiva de um pigmento chamado melanina. O *peeling* também pode melhorar a estética de peles hiperpigmentadas como “melasma, sardas ou efélides, lentigos, hiperpigmentação pós-inflamatória e hiperpigmentação periorbital”, os tratamentos destas condições consistem em procedimentos com ácidos despigmentantes ou clareadoras da pele¹⁰.

Além disso ainda temos a acne, que é uma patologia dermatológica que atinge as unidades pilossebáceas de algumas regiões do corpo, mais comum em tronco, rosto e pescoço. Sendo bastante frequente entre os adolescentes (80%). Conforme o seu grau de acometimento ou evolução clínica os diferentes tipos de acne podem ser classificados em acne grau I, II, III, IV, leve, moderado ou grave¹¹.

Acredita-se que bons cuidados como a higienização diária da pele acneica traz uma melhora significativa para a mesma¹². “Os cosméticos de uso tópico para o tratamento da acne geralmente incluem os componentes alfa-hidroxiácido, ácido salicílico e peróxido de benzoíla. Conceitualmente eles devem ser parcialmente benéficos”¹³.

E por fim a rosácea, é uma doença inflamatória e crônica, atinge principalmente peles caucasianas e com sensibilidade ao sol. Os sintomas apresentam-se em uma gama de variações, podem ser mais ou menos graves e podem ter períodos de apresentação intensa ou remissão. De acordo com as condições morfológicas, a rosácea é classificada em quatro grupos: “eritematotelangiectásico, papulopustular, fimatoso e ocular”¹⁴.

Seus sintomas são o aumento da sensibilidade da pele facial, queimação, ardência e coceira. Podendo ter mais de um tipo no mesmo paciente. “O tratamento atual da rosácea é focado no sintoma supressão para melhorar a qualidade de vida dos pacientes, para prevenir a progressão e para manter a remissão”. Recomenda-se cuidados diários que incluem a hidratação da pele e a proteção com filtros solares fator 30 ou mais, assim como evitar a exposição solar ou ambientes quentes¹⁴.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo caracterizou-se por uma pesquisa descritiva e de levantamento de dados do tipo censo com abordagem quantitativa do tipo transversal¹⁵.

Para a presente pesquisa foram selecionadas mulheres que frequentam o centro de beleza, localizado no município de São Ludgero, fundado a cerca de quatorze (14) anos. Que desenvolve atividades como: cuidados com os cabelos, maquiagem, unhas, cílios, estética facial, corporal e designer de sobrancelhas. Visando sempre beleza e saúde de seus clientes.

A pesquisa foi realizada com trinta (30) mulheres que frequentam o centro de beleza e que utilizam de algum dos serviços oferecidos, e que estiverem de acordo com os critérios de inclusão e exclusão.

Como critérios de inclusão foram estabelecidos: mulheres entre 20 e 60 anos que aceitaram participar da pesquisa, que realizaram algum tipo de serviço no centro de beleza de janeiro a agosto de 2021. Foram utilizados como critério de exclusão: mulheres que não aceitaram participar ou que entregaram o formulário incompleto.

Seguido da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), com o parecer nº 5.035.348, foi efetuado o início da coleta de dados. Foi realizada uma reunião com a proprietária do centro de beleza, para esclarecimento do desenvolvimento da pesquisa. Após solicitamos a proprietária uma lista com nome e número de telefone das clientes que frequentam o estabelecimento. Enviamos a essas clientes, uma mensagem explicando o motivo do contato e esclarecimentos do projeto. Após enviamos o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para as que aceitaram participar e após o formulário online com a entrevista. O levantamento de dados foi realizado em um único formulário online do *google*, conforme apêndice A, e encaminhado via *WhatsApp* para o participante da pesquisa, que atenderam aos critérios de inclusão. Como a coleta de dados ocorreu em ambiente virtual, enfatizamos ao participante da pesquisa guardar em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico¹⁶.

As variáveis do estudo foram distribuídas da seguinte forma: a) dados sociodemográficos de idade e grau de escolaridade; b) questões temáticas: se pratica algum exercício físico, se faz acompanhamento nutricional, quantos litros de água toma diariamente, classificação da pele, se tem alguma disfunção estética e se foi avaliada por um profissional, com que frequência faz o *skin care* e se usa algum cosmético diariamente, qual o nível de satisfação e como se sente quando cuida da pele.

A análise dos resultados quantitativos foi realizada através de inserção de dados em planilha eletrônica pelo software Excel®, para análise estatística. As variáveis contínuas foram

apresentadas na forma de média \pm desvio padrão. A análise final compreendeu a junção dos dados conforme a literatura.

No ponto de vista Ético o estudo foi orientado pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Com base nessa resolução foram respeitados os seguintes aspectos: os esclarecimentos, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o direito de participar ou não do estudo; preservação do anonimato das mulheres; sigilo das informações que identifiquem os participantes e as não autorizadas ou aquelas que o entrevistado não deseja a divulgação; e, da Declaração de ciência e concordância das instituições envolvidas. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unisul¹⁷. Os dados resultantes da pesquisa serão divulgados a comunidade científica interna da Unisul, aos participantes da pesquisa e à empresa através de uma devolutiva por meio de uma síntese dos principais achados e considerações sobre o estudo, que será enviado via e-mail ou *Whatsapp*, após aprovação do artigo pela banca examinadora da universidade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo foi realizado com trinta (30) mulheres que frequentaram o centro de beleza entre janeiro e agosto de 2021; e, maiores de idade. A coleta de dados iniciou dia 19 de outubro, onde foi encaminhada o *link* do questionário *online* e se estendeu até o dia 28 de outubro.

Nesta pesquisa, foi levantado a faixa etária e o grau de escolaridade, como demonstra a tabela 1.

Tabela 1 – Identificação das participantes do estudo

	Variável	Quantidade	Frequência %
Faixa etária	20-30 anos	21	70%
	30-40 anos	5	16,7%
	40-50 anos	3	10%
	50-60 anos	1	3,3%
Grau de escolaridade	Fundamental incompleto	1	3,3%
	Fundamental completo	0	0%
	Ensino médio incompleto	3	10%
	Ensino médio completo	8	26,7%
	Ensino superior incompleto	10	33,3%
	Ensino superior completo	8	26,7%

Fonte: Elaboração das autoras, 2021.

Analisando os dados acima, pode-se observar que vinte e uma (21) mulheres que frequentaram o centro de beleza está entre a faixa etária de 20 a 30 anos e com ensino superior incompleto.

A maior faixa etária que procura pelos serviços estéticos da região é de 20 a 30 anos, todas mulheres. O grande avanço do mercado estético se dá pela procura feminina. Pois nos dias de hoje a aparência impacta a nossa autoestima, porque a nossa autoimagem é um componente essencial para determinarmos como está a nossa autoestima. A maioria das mulheres busca cada vez mais uma adequação estética ao seu corpo, seja uma cirurgia plástica, um procedimento estético como uma limpeza de pele ou simplesmente a rotina de fazer *skin care*. Frequentemente percebemos que uma insatisfação pessoal reflete incisivamente na atitude de mudar nossas vidas e, quase sempre, toda essa mudança é impulsionada pela vaidade¹⁸.

O estilo de vida das mulheres pode acarretar na saúde da sua pele sendo assim na tabela 2 são mostrados quais os hábitos de vida que elas têm diariamente.

Tabela 2 – quais os hábitos diários de vida que as entrevistadas tem.

	Variável	Quantidade	Frequência %
Pratica exercício físico	Sim	19	63,3%
	Não	11	36,7%
Faz acompanhamento nutricional	Sim	3	10%
	Não	27	90%
Ingere quantos litros de água por dia	300 a 500 ml	5	16,7%
	500 ml a 1 litro	9	30%
	1 litro a 1,5 litros	9	30%
	2 litros ou mais	7	23,3%

Fonte: Elaboração das autoras, 2021.

Podemos observar que houve dezenove (19) entrevistadas relataram praticar exercício físico. Quanto ao acompanhamento nutricional apenas três (3) mulheres priorizam esse serviço. Na ingestão de água nota-se que dezoito (18) tomam de 500 ml a 1,5 litros, apenas cinco (5) ingerem menos de 500 ml.

A atividade física é reconhecida há séculos como um importante contribuinte para a promoção da saúde¹⁹. Ela pode ser categorizada em atividades ocupacionais, esportivas, de condicionamento físico, domésticas ou outras. O exercício é um subconjunto da atividade física planejada, estruturada e repetitiva e tem como objetivo final ou intermediário a melhoria ou manutenção da aptidão física²⁰.

Juntamente com a pratica de exercícios físicos costuma-se fazer dietas e consumir produtos dietéticos, e são uma das preocupações mais marcantes do público feminino, embora

demonstrem uma preocupação excessiva com a quantidade de gordura no corpo, elas evitam comidas que "engordam" e expressão o desejo de serem cada vez mais magras. A educação nutricional pode promover o desenvolvimento da capacidade de compreender práticas e comportamentos, os conhecimentos ou as aptidões resultantes desse processo contribuem para a integração do indivíduo com o meio social. O nutricionista deve estar preparado para captar o estado emocional do cliente (ansiedade, nervosismo e insatisfação) declarado verbalmente ou por meio de gestos, postura, movimento do corpo, expressões faciais, qualidade da voz e o silêncio²¹.

Para melhorar o condicionamento físico com exercícios e dietas é de extrema importância a ingestão de água. A ingestão de água é um grande aliado na melhoria da saúde e também no processo de tratamentos estéticos, sua reposição oral é necessária, já que a mesma é eliminada e perdida de acordo com o funcionamento de nosso organismo. A água é essencial para manter a umidade ideal da pele e fornecer nutrientes essenciais às células da pele. Ela reabastece o tecido e aumenta sua elasticidade. Isso ajuda a atrasar a aparência de sinais de envelhecimento, como rugas e linhas finas²².

Podemos observar na tabela 3, como as mulheres que foram entrevistadas classificam sua pele.

Tabela 3 – Classificação da pele

	Variável	Quantidade	Frequência %
Como você classifica sua pele	Normal	2	6,7%
	Mista	18	60%
	Seca	5	16,7%
	Oleosa	5	16,7%
Como você considera sua pele	Sensível	25	83,3%
	Resistente	5	16,7%

Fonte: Elaboração das autoras, 2021.

Notou-se que a dezoito (18) mulheres classificam sua pele como mista, apenas duas (2) mulheres a classificam como normal. Vinte e cinco (25) disseram que sua pele é sensível, ou seja, fica vermelha facilmente e queima facilmente ao entrar em contato com o sol.

Quanto ao grau de oleosidade, a pele pode ser normal ou eudérmica, seca ou alípica, oleosa ou lipídica e mista. A pele normal tem textura saudável e aveludada, produzindo gordura em quantidade adequada, sem excesso de brilho ou ressecamento. A perda de água em excesso

caracteriza a pele seca, sendo mais propensa à descamação e inflamação, além de apresentar maior tendência ao aparecimento de pequenas linhas e fissuras. A pele oleosa tem aspecto mais brilhante e espesso, por causa da hiperprodução de sebo²³.

A pele mista é o tipo de pele mais frequente, ela apresenta aspecto oleoso e poros dilatados na “zona T” (testa, nariz e queixo). Mas, apesar dessa divisão, todas as peles têm uma concentração maior de glândulas sebáceas na zona T do que nas regiões laterais da face. Assim, todas as peles secas são menos secas na região médio-facial, o que também ocorre com as peles normais e oleosas. No Brasil é mais comum as pessoas terem pele mista por causa do clima quente, e por conta da exposição solar²³.

Podemos observar na tabela 4, quais cosméticos utilizam diariamente, se tem costume de reaplicar algum cosmético, com qual frequência fazem *skin care* e se já fez algum procedimento estético facial.

Tabela 4 – Frequência com que as mulheres realizam o cuidado com a pele

	Variável	Quantidade	Frequência %
Já fez algum tratamento estético facial	Sim	22	73,3%
	Não	8	26,7%
Qual tratamento estético realizou	Hidratação facial	12	23%
	Tratamento de acne	2	4%
	Tratamento envelhecimento	4	8%
	Tratamento rosácea	0	0%
	Tratamento manchas	6	12%
	Limpeza de pele	20	38%
	Não fizeram nenhum	8	15%
Com qual frequência você faz <i>skin care</i>	Diariamente	11	36,7%
	As vezes	8	26,7%
	Não costumam fazer	11	36,7%
Quais cosméticos usa diariamente	Protetor solar	25	83,3%
	Sabonete facial	22	73,3%
	Tônico	8	26,7%
	Creme noturno	8	26,7%
	Hidratante	18	60%
	Vitamina C	1	3,3%
	Nenhum	1	3,3%
Tem costume de reaplicar o protetor solar	Sim	5	16,7%
	Não	15	50%
	As vezes	10	33,3%

Fonte: Elaboração das autoras, 2021.

Vinte e duas (22) mulheres já realizaram algum procedimento estético facial, entre eles, o de maior procura foi a limpeza de pele, pelo fato de aumentar a hidratação, regular a oleosidade da pele, prevenir o aparecimento de acne, melhorar o aspecto da pele, regular o pH, auxiliando a renovação celular, retirar impurezas da pele e também comedões e acne²³.

A finalidade dos tratamentos faciais é restabelecer a hidratação e o viço da pele, clarear manchas, atenuar rugas e flacidez, que são causados por fatores fisiológicos como, estresse, menopausa e climatério, fatores externos como sol, vento, frio, poluição e má alimentação²⁴.

Antes de começar qualquer tratamento estético facial é necessário ter rotinas em casa. Começando pela higiene, a higiene da pele é de grande importância, para mantê-la limpa de impurezas e também para a remoção de agentes infectantes que se acumulam durante o dia. O *skin care* é recomendado fazer de manhã e à noite, para evitar o acúmulo de oleosidade, resíduos de maquiagem e outros produtos, além de poluentes e poeira. Os produtos recomendados são: sabonete facial adequado para cada tipo de pele e de preferência líquido; tônico facial ajuda a remover os traços de óleo, sujeira e maquiagem que o sabonete não conseguiu retirar; o hidratante vai ajudar na manutenção do viço e beleza da pele, mantém a integridade da camada de proteção cutânea e evita problemas como descamação, ressecamento, envelhecimento precoce, irritações e infecções²⁵.

É de extrema importância ressaltar o uso do protetor solar para finalizar o *skin care*, já que a tabela mostra que apenas cinco (5) mulheres tem costume de reaplicar o protetor solar durante o dia. Em estudos sobre a eficácia dos filtros solares na prevenção de câncer de pele, Schalka e Reis afirmam que estes, sejam fotoprotetores tópicos ou protetores solares, são capazes de reduzir os efeitos deletérios dos raios solares por sua capacidade de interagir com a radiação existente. Porém, para uma proteção eficaz não basta somente aplicar o produto, outros cuidados são necessários, como, por exemplo, devem ser utilizados diariamente respeitando seu fator de proteção solar (FPS), além disso, deve-se ter cuidados em relação à quantidade aplicada, aos horários de reaplicação e às condições de armazenamento²⁶.

A tabela 5 mostra com quais disfunções as mulheres mais se incomodam

Tabela 5 – Disfunções na pele

	Variável	Quantidade	Frequência %
Você tem alguma disfunção estética facial	Espinha	11	37%
	Mancha	10	33%
	Rugas	3	10%
	Rosácea (vermelhidão)	3	10%

	Flacidez	2	7%
	Não respondeu	1	3%
A disfunção citada acima foi avaliada por um profissional	Sim	21	70%
	Não	9	30%
Qual profissional avaliou	Esteticista	16	53%
	Médico	2	7%
	Farmacêutico-esteta	2	7%
	Cabelereira	1	3%
	Não responderam	9	30%

Fonte: elaboração das autoras, 2021.

As disfunções estéticas mais citadas foram a acne (11) e manchas (10), apenas nove (9) das trinta (30) entrevistadas não tiveram as disfunções avaliadas por um profissional, dezesseis (16) foi o profissional de estética quem avaliou.

A acne é a doença dermatológica mais prevalente, podendo acometer 85 a 100% da população em qualquer fase da vida, por multifatores. Essa condição patológica é bastante comum na adolescência, sendo uma característica quase que universal dessa fase da vida. Acredita-se numa incidência de 85% entre jovens de 12 a 24 anos, e que cerca de 12% das mulheres e 3% dos homens continuaram apresentando essa afecção até os 45 anos²⁷.

O esteticista pode intervir nos dois primeiros graus da acne; grau I apresentam somente comedões negros, e grau II comedões negros, acne e pequenas formações com pus (pústulas); sem acompanhamento médico e, para tanto, ele possui um arsenal terapêutico que envolve recursos fotoeletroterapêuticos e cosméticos. Os tratamentos eletroterapêuticos faciais mais recomendados pelos seus resultados satisfatórios são: iontoforese, LED e laser, peeling ultrassônico e cosméticos como alfa-hidroxiácido, ácido salicílico e peróxido de benzoíla, ácido retinóico e ácido azeláico podem ser associados²⁸.

Nas hiperpigmentações vulgo manchas, temos o melasma, comumente ocorre em mulheres durante seus anos reprodutivos. Gravidez e uso de contraceptivos orais mediados por estrogênio a estimulação dos melanócitos é aparente na patogênese do melasma. Cabelos escuros pessoas (tipos de pele Fitzpatrick III-VI) são mais suscetíveis ao melasma. Vários estudos têm relatado uma alta incidência de melasma na família membros sugerindo sua predisposição genética²⁹.

A hiperpigmentação pós inflamatória são distúrbios de pigmentação que tem origem numa produção exagerada de melanina. Essas manchas podem surgir devido a fatores como, alterações hormonais, inflamações, alergias e exposição solar, dentre outros, podendo ocorrer em ambos os sexos³⁰.

As rugas e a flacidez aparecem com mais frequência nas mulheres com a idade um

pouco mais avançada, as rugas aparecem mais nas regiões de olhos, lábios e testa, já a flacidez ocorre devido a diminuição das estruturas profundas e aparece em toda a face. Existem tratamentos que tratam as duas disfunções juntas, são eles: radiofrequência é indicada na melhora do contorno facial, atenuação das rugas e sulcos, retração moderada da área do pescoço, na flacidez cutânea leve a moderada; e microcorrente beneficia na oxigenação e nutrição do tecido, e ainda na estimulação dos fibroblastos (produzindo melhor qualidade e maior quantidade de colágeno) e o sistema linfático. Seu objetivo é promover a revitalização cutânea, elasticidade, viscosidade e brilho da pele além da melhora da flacidez muscular³¹.

A rosácea é uma afecção vascular do tecido cutâneo, caracterizada por uma inflamação crônica, com períodos de remissões e exacerbações. Apresenta etiologia desconhecida e os tratamentos são tópicos e sistêmicos a fim de melhorar o quadro clínico, pois não há cura para essa patologia. Os melhores recursos e tratamentos para a rosácea são: Metronidazol em gel, Ácido Azeláico, Nicotinamida, Adapaleno, toxina botulínica e fototerapia com Luz Intensa Pulsada (LIP)³².

Na tabela 6 foram apresentados os níveis de satisfação e qual o sentimento quando as mulheres cuidam da pele.

Tabela 6 – Nível de satisfação com a pele.

	Variável	Quantidade	Frequência %
Qual seu nível de satisfação com sua pele	Satisfatório	11	36,7%
	Pouco satisfatório	17	56,7%
	Insatisfatório	2	6,7%
Como você se sente quando cuida da pele	Me sinto ótima	20	66,7%
	Me sinto bem	8	26,7%
	Indiferente	2	6,7%

Fonte: elaboração das autoras, 2021.

Dezessete (17) mulheres entrevistadas se sentem pouco satisfeitas com o cuidado que dá para sua pele, mas quando dão uma atenção maior a ela seja indo a um esteticista ou apenas fazendo o *skin care* diário se sentem ótimas.

A pele sofre influência de diversos fatores, como, diminuição na quantidade de horas dormidas, estresse, incidência solar, alimentação, pouca ingestão de líquido, entre outros³³.

Com isso, a pele atua diretamente na autoestima das mulheres, a autoestima equivale ao querer bem a si mesma e que se diminuída pode refletir como complexo de inferioridade e desânimo. Nesse caso a estética pode ser uma forte influência, pois ela ajuda a melhorar ou

manter a boa aparência de uma pessoa, assim ela auxilia no encontro do equilíbrio da autoimagem da autoestima³⁴.

Existem algumas maneiras para melhorar o aspecto da pele, entre elas a limpeza de pele que é de suma importância para a renovação celular, rejuvenescimento facial, controle da oleosidade, clareamento da pele, eliminação cravos e *milliuns*, otimizando a homogeneidade da coloração, melhora da oxigenação local, proporcionando aspecto mais jovial. Por isso que após cuidar da pele muitas mulheres se sentem melhor³³.

O objetivo do estudo foi analisar a rotina de autocuidado facial realizada por mulheres, sendo este atingido com resultados satisfatórios quanto ao uso dos cosméticos diários. Nesse estudo destacamos um resultado insatisfatório, relacionado a frequência na reaplicação do protetor solar durante o dia, poucas relataram este cuidado.

O protetor solar é importante para minimizar os efeitos do envelhecimento precoce, pois a pele passa por mudanças gradativamente. Além de proteger contra os raios ultravioletas, os fotoprotetores podem hidratar e rejuvenescer a pele. As radiações UVA e UVB são responsáveis pelo fotoenvelhecimento, resultando em alterações clínicas, histológicas e funcionais. Clinicamente, manifesta-se principalmente com rugas, despigmentações, mudanças de textura e, em casos mais graves, câncer de pele³⁵.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo revelou dados satisfatórios quanto ao autocuidado dentre as mulheres que frequentaram o centro de beleza localizado em São Ludgero. Dos dados obtidos, pode-se observar que 86,7% (26 mulheres entre 20 e 40 anos) foram mulheres mais jovens e preocupadas com as disfunções faciais.

Porém apenas onze (11) relataram que fazem *skin care* diariamente e suas maiores queixas são acne e manchas, uma minoria relatou reaplicar o protetor solar durante o dia. Por isso as disfunções podem estar ligadas ao mal uso dos cosméticos.

Maior parte das entrevistadas relataram que sua pele é mista e sensível a qualquer tipo de agressão natural. Apenas duas (2) relataram ter a pele normal, a pele normal tem o pH equilibrado, não tendo excesso de oleosidade e nem falta de água.

A prática de exercícios físicos também ajuda a melhorar o aspecto da pele, pelo fato de aumentar os batimentos cardíacos e assim irrigando todo o tecido cutâneo, deixando a pele mais corada, dando um aspecto viçoso e iluminado e melhorando a hidratação da pele, sendo assim

é de extrema importância a boa ingestão de água, ao menos 2 litros de água por dia, e a boa alimentação, com ingestão de muitos nutrientes.

A elaboração deste estudo permitiu identificar a frequência com que as mulheres praticam o autocuidado facial com a pele. Esse ato é necessário para manter a saúde da pele, como também elevar a autoestima das mulheres.

Talvez por conta da carga horária de trabalho nem todas possuem tempo livre para ir a um profissional de estética para realizar uma limpeza de pele ou outro tipo de tratamento, porém existem vários cosméticos que podem ser usados em casa, ressaltando que para usar os cosméticos corretos para cada tipo de pele, deve-se fazer uma visita ao profissional qualificado. O *skin care* leva cerca de 15 minutos para ser feito e pode ser realizado de manhã antes de ir para o trabalho e a noite antes de dormir.

O ato de cuidar da pele está diretamente relacionado com o bem estar, qualidade de vida e saúde do indivíduo. Também como a prática de exercícios físicos, alimentação balanceada e ingestão de água, são fatores que vão melhorar o ser em um todo, proporcionando uma melhora na qualidade da pele e do corpo.

REFERÊNCIAS

1. DS Schmitz, L Laurentino, M Machado. Estética facial e corporal: uma revisão da literatura, do curso de Tecnologia em Cosmetologia e Estética - Campus Vale do Itajaí [Trabalho de conclusão de curso] Vale do Itajaí (SC): Universidade do Vale do Itajaí; 2010.
2. KA Soaigher, FR Acencio, DA Cortez. O poder da vaidade e do autocuidado na qualidade de vida. Rev, do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / UNISC. 2017 Jan-Mar; 18(1): 69-72.
3. V Cirillo, S Germano, DF Maluf. Uso de Fatores de Crescimento em Cosméticos no Combate ao Envelhecimento Cutâneo. Rev Eletr. Bioc., Biotec, e Saúde. 2016 Set-Dez; 5(14):59-67.
4. ML Couto, AM Miranda. Higiene da pele. Minas Gerais: Manual de Medicina geral e familiar; [acesso 2021 Abr 11]. Disponível em: https://www.mgfamiliar.net/MMGF/paginas/001_indice.html
5. DA Pereira, LA Doimo. O discurso estético do corpo na mídia e na literatura: avaliação do autocuidado em mulheres adultas. Anais XII Simpósio internacional processo civilizador. 10 a 13 de nov de 2009; Recife. Recife: Programas de Pós Graduação de Educação e Sociologia da Universidade Federal de Pernambuco e a Fundação Joaquim Nabuc; 2009. 1-9.
6. JM Corrêa, DK Carvalho. Identificação e caracterização de afecções inestética de mulheres moradoras do bairro São Cristovão em Tubarão (SC) do curso de Estética e Bem-Estar da

Universidade do Sul de Santa Catarina – Campus Tubarão [Monografia] Tubarão (SC): Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL); 2019.

7. Organização Mundial de Saúde. OPAS/OMS apoia governos no objetivo de fortalecer e promover a saúde mental da população. 2016; [acesso em 2-021 Abr 11]. Disponível em: <https://is.gd/qS3Sdf>.

8. LG Godoy, AK Alvim-Hannas, RA Souza, RC Ventura. Comportamento do Consumidor no Ramo de Beleza e as Principais Influências no Processo de Compra. Anais XIV Simpósio de excelência de gestão em tecnologia. 26 e 27 de out de 2017; Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Faculdades Dom Bosco; 2017. 1-13.

9. MC Ortolan, ML Biondo-Simões, ER Baroni, A Auersvald, LA Auersvald, MR Netto, R Biondo-Simões. Influência do envelhecimento na qualidade da pele de mulheres brancas: o papel do colágeno, da densidade de material elástico e da vascularização. Rev Bras Cir Plást. 2013;28(1):41-8.

10. IL Araujo, DP Mejia. *Peeling* químico no tratamento das hiperpigmentação. Internet: Portal Biocursos; [2021 Abr 11]. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/18/87_-_Peeling_quimico_no_tratamento_das_hiperpigmentacoes.pdf

11. AP Araújo, DC Delgado, R Marçal. Acne diferentes tipologias e formas de tratamento. In: Anais do VII Encontro internacional de produção científica. 25 a 28 de out. de 2011; Maringá. Maringá: Centro Universitário de Maringá (CESUMAR); 2011. 1-5.

12. ZD Draelos. The effect of a daily facial cleanser for normal to oily skin on the skin barrier of subjects with acne. Cutis. 2006; 78:34–40.

13. YS Choi, HS Suh, MY Yoon, SU Min, JS Kim, JY Jung, DH Lee, DH Suh. A study of the efficacy of cleansers for acne vulgaris. Journal of Dermatological Treatment. 2010; (21):201-5.

14. BM Rainer, S Kang, AL Chien. Rosacea: Epidemiology, pathogenesis, and treatment, Dermato-Endocrinology 2017; e1361574:1-10.

15. Pinheiro, CR.; Lipp, MEN. Stress ocupacional e qualidade de vida em clérigos (as). 2009.16f. Dissertação (Mestrado Psicologia) -Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC), Campinas-SP, 2009.

16. Ministério da saúde (Brasil). Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual [Internet]. [Brasília, DF]: Ministério da saúde; 2021 [cited 2021 Set 15]. Available from: http://conselho.saude.gov.br/images/Oficio_Circular_2_24fev2021.pdf

17. Rauen FJ. Roteiros de iniciação científica: os primeiros passos da pesquisa científica desde a concepção até a produção e a apresentação. Palhoça: Ed. Unisul; 2015.

18. Prudente NR. Tratamentos cosméticos e sua relação com a vaidade: quando a estética chega depois que os relacionamentos amorosos se foram [Internet]. [place unknown]; 2019 [cited

2021 Nov 10]. Available from: https://www.thiagodealmeida.com.br/site/wp-content/uploads/livro/relacionamentos_antes_durante_depois_v4/cap8.pdf

19. Bortolini CS, Mastro AC, Barbosa GM, Resende RO, Medeiros LA, Silva RS, Silva NP, Bortolini MJ. Aprendizagem de atividade física por estudantes de medicina: o panorama atual no Brasil [Internet]. Brasília; 2021 Jun 11 [cited 2021 Oct 29]. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/Cxcrh4MJ4myjkcNPJZhF4Bz/?lang=en>

20. Caspersen CJ, Powell KE, Christensen GM. Atividade física, exercício e aptidão física: definições e distinções para pesquisas relacionadas à saúde [Internet]. [place unknown]; 1985 [cited 2021 Oct 29]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>.

21. Witt JS, Schneider AP. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional [Internet]. Rio de Janeiro; 2012 May 15 [cited 2021 Oct 29]. Available from: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5S9gmdRPLsRGhd7nyVqTRSf/?lang=pt>

22. Moraes NP, Moraes TC. Benefícios da ingestão de água para o organismo e pele [Internet]. Minas Gerais; 2013 [cited 2021 Oct 29]. Available from: <http://periodicos.unincor.br/index.php/iniciacaocientifica/article/viewFile/1903/1628>

23. Silva MC, Nascente FM, Souza CM, Cardoso AM, Ferreira LL, Sobrinho HM. Os benefícios da limpeza de pele no tratamento coadjuvante da acne vulgar [Internet]. Goiás; 2020 Nov 29 [cited 2021 Nov 12]. Available from: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/65/45>

24. Clínica estética bela forma. Tratamentos Faciais [Internet]. Guarapuava; 2010 [cited 2021 Nov 5]. Available from: https://www.esteticabelaforma.com.br/tratamentos_faciais.php

25. Sociedade Brasileira de Dermatologia. Cuidados diários com a pele [Internet]. [place unknown]; 2017 [cited 2021 Oct 29]. Available from: <https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-diarios-com-a-pele/>.

26. Cortez DA, Machado ES, Vermelho SC, Teixeira JJ, Cortez LE. O conhecimento e a utilização de filtro solar por profissionais da beleza [Internet]. Rio de Janeiro; 2016 Jun 07 [cited 2021 Oct 29]. Available from: <https://scielosp.org/article/csc/2016.v21n7/2267-2274/>.

27. Neto EM, Barros KB, Junior FJ, Lobo PL, Fonteles MM. Abordagem terapêutica da acne clínica farmacêutica [Internet]. [place unknown]; 2015. Available from: <https://revistas.ufpi.br/index.php/geum/article/view/3885/2897>

28. Bessa VA, Bessa MF, Moraes VT. Tratamento Estético para Acne Vulgar [Internet]. [place unknown]; PubsauDe; 2020 Mar 26 [cited 2021 Oct 29]. Available from: <https://pubsauDe.com.br/revista/tratamento-estetico-para-acne-vulgar/>.

29. Shankar K, Godse K, Aurangabadkar S, Lahiri K. Evidence-Based Treatment for Melasma: Expert Opinion and a Review [Internet]. [place unknown]; 2014. Available from: https://www.researchgate.net/publication/266379897_Evidence-Based_Treatment_for_Melasma_Expert_Opinion_and_a_Review

30. Gonchoroski DD, Côrrea GM. Tratamento de hiperchromia pós-inflamatória com diferentes formulações clareadoras [Internet]. [place unknown]; 2005. Available from: https://www.cff.org.br/sistemas/geral/revista/pdf/17/tratamento_de_hiperchromia.pdf
31. Macedo MC, Tenório CA. Tratamento de rugas: uma revisão bibliográfica sobre carboxiterapia, radiofrequência e microcorrente [Internet]. Cassilândia; 2015 [cited 2021 Nov 5]. Available from: <http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/viewFile/56/33>
32. Deodato TA, Machado TB, Delfino MM, Pinto LP. Recursos de tratamentos para rosácea: Revisão de Literatura [Internet]. Minas Gerais; 2019 [cited 2021 Nov 5]. Available from: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/11/RECURSOS-DE-TRATAMENTOS-PARA-ROS%C3%81CEA.pdf>
33. Ebrahim KV. Protocolo de limpeza facial [Internet]. Manaus; 2017 [cited 2021 Oct 30]. Available from: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/229/160-Protocolo_de_limpeza_facial.pdf
34. Floriani FM, Marcante MD, Braggio LA. Auto-estima e auto-imagem: a relação com a estética [Internet]. [place unknown]; 2010 [cited 2021 Nov 10]. Available from: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani,%20M%C3%A1rgara%20Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf>
35. Moraes AS, Leite RS, Yoshida EH, Carneiro HF, Santos NS. A importância do uso de fotoprotetores para o rejuvenescimento facial [Internet]. São Paulo; 2019 [cited 2021 Nov 11]. Available from: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/04/038_Uso-de-fotoprotetores.pdf

APÊNDICE A– TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



Universidade do Sul de Santa Catarina Comitê de Ética em Pesquisa – CEP UNISUL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Participação do estudo

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada “Estética Facial, o autocuidado realizado por mulheres”, coordenada por Daniella Koch de Carvalho. O objetivo deste estudo é analisar a rotina de autocuidado facial realizado por mulheres.

Caso você aceite participar, você terá que responder um questionário com perguntas objetivas que será fornecido pelo entrevistador através do link <https://forms.gle/42MueBWKR9QTRL4p9>, o que deve dispendir cerca de 5 minutos.

Além disso, as perguntas serão para saber se você tem uma rotina diária de cuidados com a pele facial, se possui alguma disfunção estética e por qual profissional foi diagnosticado, se utiliza cosméticos e qual a frequência do uso e por fim seu nível de satisfação com o autocuidado que você tem com a pele.

Como a coleta de dados irá ocorrer em ambiente virtual, enfatizamos a você participante da pesquisa guardar em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico (pode ser com print).

Riscos e Benefícios

Com sua participação nesta pesquisa, você estará exposto a riscos que poderão ser relacionados a possíveis incômodos devido ao questionário aplicado, mas se mesmo assim se sentir desconfortável, você poderá negar e abandonar o estudo a qualquer momento, caso tenha sinais de desconforto. Será de responsabilidade do pesquisador todo o encaminhamento necessário. Caso eles venham a ocorrer, serão tomadas todas as providências sob a responsabilidade do (a) pesquisador (a) responsável.

O benefício do estudo não é direto ao participante da pesquisa, ele se dá de forma indireta por meio da divulgação institucional o qual permite a acadêmicos e profissionais conhecerem o comportamento adotado por mulheres quanto ao autocuidado para melhor embasar sua prática.

Sigilo, Anonimato e Privacidade

O material e informações obtidas podem ser publicados em aulas, congressos, eventos científicos, palestras ou periódicos científicos, sem sua identificação. Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição individualizada dos dados da pesquisa. Sua participação é voluntária e você terá a liberdade de se recusar a responder quaisquer questões que lhe ocasionem constrangimento de alguma natureza.

Autonomia

Você também poderá desistir da pesquisa a qualquer momento, sem que a recusa ou a desistência lhe acarrete qualquer prejuízo. É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, e garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências. Se com a sua participação na pesquisa for detectado que você apresenta alguma condição que precise de tratamento, você receberá orientação da equipe de pesquisa, de forma a receber um atendimento especializado. Você também poderá entrar em contato com os pesquisadores, em qualquer etapa da pesquisa, por e-mail ou telefone, a partir dos contatos dos pesquisadores que constam no final do documento.

Devolutiva dos resultados

Os resultados da pesquisa poderão ser solicitados a partir de dezembro de 2021 via e-mail/Whatsapp. Ressalta-se que os dados coletados nesta pesquisa somente poderão ser utilizados para as finalidades da presente pesquisa, sendo que para novos objetivos um novo TCLE deve ser aplicado.

Ressarcimento e Indenização

Lembramos que sua participação é voluntária, o que significa que você não poderá ser pago, de nenhuma maneira, por participar desta pesquisa. De igual forma, a participação na pesquisa não implica em gastos a você. No entanto, caso você tenha alguma despesa decorrente da sua participação, tais como transporte, alimentação, entre outros, você será ressarcido do valor gasto. Se ocorrer algum dano decorrente da sua participação na pesquisa, você será indenizado, conforme determina a lei.

Após ser esclarecido sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assinale o "aceito" na questão referida abaixo e como uma cópia para você, faça um print deste termo.

Consentimento de Participação

Eu receberei, através de download, uma via desse Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) através do link <https://forms.gle/42MueBWK9QTRL4p9>. Li o termo de consentimento livre e esclarecido na descrição e concordo em participar da pesquisa.

- Li e CONCORDO em participar da pesquisa
 Li e NÃO concordo em participar da pesquisa.

Pesquisador (a) responsável (orientador (a)): Daniella Koch de Carvalho

E-mail para contato: daniella.koch@unisul.br

Telefone para contato: (48) 99966-5543

Assinatura do (a) pesquisador (a) responsável: _____

Outros pesquisadores:

Nome: Cláudia Furlan de Souza

E-mail para contato: claudiafurlan70@gmail.com

Telefone para contato: (48) 99840-5564

Assinatura do (a) aluno (a) pesquisador (a): _____

Nome: Lara Dozol Buss

E-mail para contato: laradbuss@gmail.com

Telefone para contato: (48) 99634-1456

Assinatura do (a) aluno (a) pesquisador (a): _____

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando pelas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O CEP tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética da UNISUL pelo telefone (48) 3279-1036 entre segunda e sexta-feira das 13h às 17h e 30min ou pelo e-mail cep.contato@unisul.br.

APÊNDICE B – FORMULÁRIO DE ENTREVISTA

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ESTÉTICA E COSMÉTICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO EM ESTÉTICA E
COSMÉTICA I

FORMULÁRIO DE ENTREVISTA

Projeto de pesquisa: Estética facial: o autocuidado realizado por mulheres

FORMULARIO DE LEVANTAMENTO DE DADOS

Formulário n°:

Data: Início: Término:

Local:

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido: Sim () Não () OBS.:

Participante – Codinome:

1. DADOS DE CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES:

1.1 Idade:

- () 20 a 30 anos
- () 30 a 40 anos
- () 40 a 50 anos
- () 50 a 60 anos

1.2 Escolaridade:

- () Ensino Fundamental incompleto
- () Ensino Fundamental completo
- () Ensino Médio incompleto
- () Ensino Médio completo
- () Ensino Superior incompleto
- () Ensino Superior completo

2. QUESTÕES TEMÁTICAS:

2.1 Pratica algum exercício físico

- () Sim
- () Não

2.2 Você faz algum acompanhamento nutricional

- Sim
- Não

2.3 Toma quantos litros de água por dia?

- 300ml a 500ml
- 500ml a 1 litro
- 1 litro a 1,5 litros
- 2 litros ou mais

2.4 Como você classifica sua pele?

- Seca
- Oleosa
- Mista
- Normal

2.5 Como você considera sua pele:

- Sensível
- Resistente

2.6 Você tem alguma disfunção estética (alteração/queixa) na pele?

- Espinha
- Mancha
- Rugas
- Rosácea (vermelhidão)
- Flacidez

2.7 Se houver alguma das disfunções citadas acima, ela foi avaliada por um profissional?

- Sim
- Não

2.8 Se sim, qual profissional?

- Médico
- Fisioterapeuta- dermatofuncional
- Esteticista
- Farmacêutico-esteta
- Enfermeiro-esteta

2.9 Quais cosméticos você usa diariamente

- Protetor solar
- Sabonete facial
- Tônico
- Hidratante
- Creme noturno
- Outros. Quais? _____

2.10 Com qual frequência você faz seu *skin care* (cuidados com a pele)?

- Diariamente
- as vezes (1 a 3 x na semana)
- Não costumo fazer

2.11 você reaplica seu protetor solar durante o dia

- sim
- não
- as vezes

2.12 Já fez algum tratamento estético facial:

- Sim
- Não

2.13 Se sim qual?

- Hidratação facial
- Tratamento pra acne
- Tratamento envelhecimento
- Tratamento rosácea
- Tratamento manchas
- Limpeza de pele

2.14 Qual seu nível de satisfação com o autocuidado com a pele

- Satisfatório
- Pouco satisfatório
- Insatisfatório

2.15 Como você se sente quando cuida da sua pele?

- Me sinto bem
- Me sinto ótima
- Indiferente