

ARTIGO

A Ciência do Autocuidado Feminino: relato de experiência de atividades extensionistas

The Science Of Female Self-Care: Experience Report From
Extension Activities

Tainara Melo Lira^[1]

Uellen Santos de Castro^[2]

Maria Luiza Manguiera Freire^[3]

Maiane Silva Souza^[4]

Erondina Azevedo de Lima^[5]

Lívia Cristina Lira de Sá Barreto^[6]

[1] Universidade de Brasília – (tainaralira@hotmail.com)

[2] Universidade de Brasília – (uellen.santos@aluno.unb.br)

[3] Universidade de Brasília – (ma.llu@hotmail.com)

[4] Universidade de Brasília – (maianers106@gmail.com)

[5] Universidade de Brasília – (erondinaazevedo@gmail.com)

[6] Universidade de Brasília – (liviaabarretofarm@hotmail.com)

RESUMO As mulheres constituem a maioria da população brasileira e são as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS), sendo imprescindível melhorar a assistência à saúde para esta população, evidenciando o autocuidado. O projeto de extensão visa a capacitação de meninas e mulheres de diferentes níveis sociais, culturais e educacionais para o desenvolvimento, produção e uso dos produtos cosméticos para higiene pessoal, além de outras atividades de Educação em Saúde. A execução da proposta foi iniciada com rodas de conversas para conhecimento do público-alvo, planejamento das atividades práticas de elaboração de cartilhas e produtos de higiene, como sabonete em barra e sabonete líquido. As atividades propostas pelo projeto foram realizadas entre julho de 2023 e junho de 2024 e atenderam mais de 300 meninas e mulheres, com a disseminação de conhecimentos sobre composição, elaboração e uso, dos produtos de higiene para autocuidado. Colaboraram alunos de graduação e pós-graduação, e participantes de projetos de ensino (TCC), pesquisa (PIBIC, PIBITI) e extensão (REPE, PIBEX e Rede CUC), além de envolvimento dos alunos do ensino médio (PIBIC-EM). O projeto articulou-se com diferentes propostas, promovendo a indissociabilidade do ensino, pesquisa e extensão e notou-se que os alunos da comunidade acadêmica e o público-alvo feminino mostraram-se favoráveis à prática das atividades, fortalecendo a interação universidade-comunidade e a promoção de saúde e incentivo ao autocuidado feminino.

PALAVRAS-CHAVE Cosméticos; Educação em Saúde; Sustentabilidade; Higiene Pessoal; Saúde da Mulher.

ABSTRACT Women constitute the majority of the Brazilian population and are the primary users of the Sistema Único de Saúde (SUS), making it essential to improve healthcare assistance for this population, highlighting self-care. The extension project aims to empower girls and women from different social, cultural, and educational backgrounds in the development, production, and use of cosmetic products for personal hygiene, as well as other health education activities. The execution of the proposal began with discussion groups to understand the target audience, planning practical activities for creating informational materials and hygiene products, such as bar soap and liquid soap. The activities proposed by the project were carried out from July 2023 to June 2024, benefiting over 300 girls and women by disseminating knowledge about the composition, formulation, and use of hygiene products for self-care. Undergraduate and graduate students collaborated, along with participants from teaching projects, research, and extension, as well as involvement from high school students. The project collaborated with different initiatives, promoting the inseparability of teaching, research, and extension, and it was noted that both the academic community and the female target audience were supportive of the activities, strengthening the interaction between the university and the community and promoting health and encouraging women's self-care.

KEYWORDS Cosmetics; Health Education; Sustainability; Personal Hygiene; Women's Health.

INTRODUÇÃO

As mulheres constituem a maioria da população brasileira e são as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS). Visando todos os fatores históricos no segmento das desigualdades, torna-se imprescindível melhorar a assistência à saúde para esta população, evidenciando o autocuidado (BRASIL, 2013; CARVALHO, 2000). O autocuidado pode ser definido como ações praticadas pela própria pessoa, pela família, pelo grupo ou comunidade com o intuito de preservar e melhorar a saúde individual e/ou do coletivo, envolvendo o cuidado com os alimentos, o meio ambiente, o próprio corpo, sendo provenientes do aprendizado ancestral, de profissionais da saúde ou de membros da comunidade (SILVA *et al.*, 2008).

Com foco na gestão e produção de bens e serviços exclusivos para suas unidades familiares, as mulheres estiveram, ao longo da evolução das sociedades humanas, envolvidas em laços fortes e protegidas por uma densa rede de relações familiares, buscando formas de auxiliar no sustento da casa, seja através de tarefas informais, produtos artesanais ou caseiros (OKANO; FERNANDES; DOS SANTOS, 2016).

Diante do seu comportamento social em diferentes comunidades e tempos, as mulheres tornaram-se as provedoras do cuidado familiar e comunitário geral, exercendo responsabilidades no contexto grupal de receber e repassar os conhecimentos tradicionais às próximas gerações, como o relacionado ao uso de plantas medicinais (SPAGNUOLO; BALDO, 2009).

As Ciências, até o início do século XX, ainda eram culturalmente compreendidas como atividades impróprias para as mulheres (TORRES *et al.*, 2017). A inclusão das mulheres na ciência é um desafio persistente, apesar dos avanços recentes. A escolaridade, embora não garanta a igualdade de gênero, é uma ferramenta crucial para promover mudanças significativas, especialmente nos padrões de comportamento e na percepção do papel feminino na sociedade. Assim, a intersecção entre educação e a participação feminina no mercado de trabalho é de extrema importância para a construção de uma sociedade mais igualitária (SANTOS, 2021; TAVARES; SOUZA; PEREIRA-GUIZZO, 2014).

Dentro da experiência acadêmica, a extensão universitária é um componente essencial do ensino superior, desempenhando um papel crucial na articulação entre a academia e a sociedade. Ela promove a troca de saberes entre estudantes, docentes e a comunidade, contribuindo para o desenvolvimento social e cultural. Além disso, as atividades extensionistas favorecem o desenvolvimento profissional dos estudantes, proporcionando experiências práticas que complementam a formação teórica (PINHEIRO, 2022; LEOBETT, 2023).

Dessa forma, o projeto de extensão intitulado “*A Ciência do Autocuidado Feminino*”, iniciado em 2023 na Universidade de Brasília (UnB), visa inspirar e capacitar meninas e mulheres para atuação

na área da saúde, contando com docentes e discentes para a divulgação de conhecimentos sobre produção e uso de produtos cosméticos para higiene pessoal, além do uso racional de plantas medicinais direcionadas à Saúde da Mulher, das comunidades interna e externa. Estas ações acadêmicas visam o fortalecimento ensino-sociedade e disseminação de conhecimentos para promoção de transformação social, incentivando o autocuidado feminino.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo, do tipo relato de experiência acerca das atividades desenvolvidas pelo Projeto de Extensão Universitária intitulado “*A Ciência do Autocuidado Feminino*”, vinculado aos Programas de Extensão Mulheres e Meninas na Ciência e Centro de Educação, Desenvolvimento e Inovação de Produtos para a Saúde – CEDIPS.

O projeto abordou a elaboração e desenvolvimento de produtos para higiene e estética da mulher, através da associação das informações de necessidades da população e inovações mercadológicas de interesse industrial. Para tanto, contou com a participação de alunos da UnB, participantes de projetos com fomento interno, graduação e pós-graduação. Assim, foram articulados projetos de ensino (TCC), de pesquisa (PIBIC, PIBITI) e de extensão (REPE¹, PIBEX² e Rede CUC³), além de envolvimento dos alunos do ensino médio (PIBIC-EM).

A proposta do projeto foi executada através de rodas de conversas para conhecimento do público-alvo, realização de oficinas de elaboração de cosméticos, construção de cartilhas informativas e publicações em mídias sociais. As ações do projeto ocorreram de forma diversificada durante a execução do Programa da UnB *Mulheres e Meninas na Ciência*. Com atuações nos eventos dos Fóruns Regionais dos Polos UnB Ceilândia e Paranoá, na Semana Universitária da UnB, no SESI Lab e em eventos direcionados às escolas da rede pública de ensino.

Para a produção de elementos virtuais, didáticos e/ou instrucionais foram utilizados: o pacote Office 365, PowerPoint e a plataforma Canva. Encontra-se em andamento a construção de *website* de caráter informativo visando instruir ao uso de plantas medicinais direcionadas a afecções da saúde feminina, a partir da coleta de dados científicos de espécies medicinais para embasamento teórico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades propostas pelo projeto foram realizadas entre julho de 2023 e junho de 2024, com a participação de público de diferentes idades, escolaridades e origens, observando-se o interesse e alta participação do público feminino. O projeto, neste período, atendeu mais de 300 meninas

As oficinas práticas promoveram a aprendizagem ativa e a troca de conhecimentos, permitindo que os participantes experimentassem diretamente o conteúdo aprendido, facilitando a compreensão e a aplicação de conceitos teóricos em contextos reais, o que é essencial para o desenvolvimento de habilidades práticas e a promoção de uma educação mais integrada e significativa (CHAGAS; MARTINS, 2019; BARBOZA *et al.*, 2023). Dessa forma, observou-se que as oficinas práticas forneceram um espaço de contribuição de habilidades e conhecimentos para cada participante, promovendo, assim, uma educação mais inclusiva e igualitária, através da abordagem de saberes desde a composição ao uso dos produtos para o autocuidado feminino.

Figura 1 – Folder informativo confeccionado com resumo dos passos para produção de sabonetes.



Dentre as atividades realizadas nos eventos, foram incluídas a produção de sabonetes líquidos e sabonetes em barra glicerizados. Os sabonetes são sabões especiais produzidos para utilização na higiene corporal e podem se apresentar sob a forma de sólidos, líquidos ou pastosos. Os sabo-

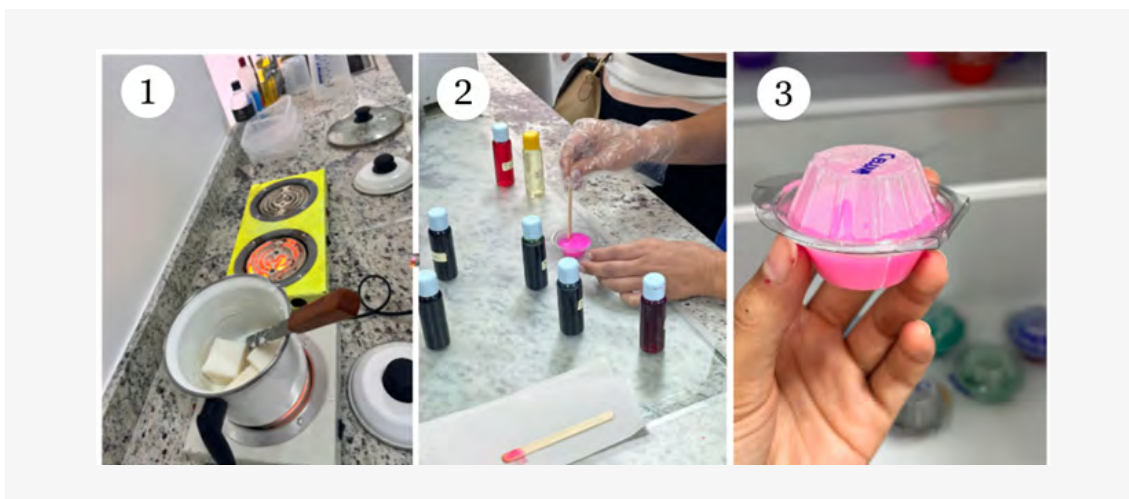
netes propostos incluem-se na especificação de Produtos Grau 1 da ANVISA, cuja formulação cumpre com a definição adotada para produtos de higiene pessoal, cosméticos e perfumes e que se caracterizam por possuírem propriedades básicas ou elementares, cuja comprovação não seja inicialmente necessária e não requeiram informações detalhadas quanto ao seu modo de usar e suas restrições de uso (ANVISA, 2023).

À formulação podem ser adicionados corantes, fragrâncias, conservantes e espessantes. A forma líquida vem sendo largamente utilizada, especialmente por questões de higiene em banheiros de uso comum. A produção de sabonetes líquidos subdivide-se entre sintéticos, aqueles feitos com compostos previamente processados a partir do petróleo ou de plantas, e naturais, produzidos por reação direta entre óleos e uma base (UNIOESTE, 2009).

A produção de um sabonete artesanal de glicerina envolve algumas etapas essenciais para a obtenção de um produto final de qualidade, sendo a primeira a reunir os ingredientes necessários para a produção do sabonete: base de sabonete, extrato glicólico, lauril, corante e essências, são alguns dos elementos comumente utilizados. Durante a abordagem da composição básica dos sabonetes líquidos e em barra, foi destacada a influência de cada insumo na saúde da pele. Também foram pontuados aspectos relacionados aos cuidados de higiene com os diversos tipos de pele.

Inicialmente, a base de sabonete glicerinada foi fundida a 40°C em recipiente de aço inoxidável. O aquecimento (fusão) suave da base de sabonete permite que ela fique líquida e facilmente manipulável. Além disso, evita ebulição da mistura inflamável, evitando, assim, acidentes. Após fusão da base, demais insumos/excipientes são adicionados de acordo com a preferência do público-alvo e aplicação do produto (Figura 2). Os corantes conferem cor ao sabonete, enquanto as essências fornecem aroma agradável. É importante seguir as instruções do fabricante em relação à quantidade e à diluição adequada dos corantes e essências.

Figura 2 — Etapas de preparo do sabonete glicerinado.



Fonte: Imagens da Equipe executora do CEDIPS, 2023. (1) Aquecimento da base do sabonete em placa aquecedora. (2) Etapa de adição de corantes e essência à base fundida, à escolha do participante (3) Sabonete glicerinado finalizado obtido em molde.

Com o derretimento da base do sabonete, este é personalizado com corantes e essências. A mistura é cuidadosamente despejada em moldes de silicone ou plástico. Os moldes podem ter diferentes formatos e tamanhos, permitindo criar sabonetes com designs variados. Estes, contendo a mistura de sabonete, são deixados em repouso para resfriarem e solidificarem. Esse processo pode levar algumas horas, dependendo da temperatura ambiente e da composição da base de sabonete utilizada. Conforme Figura 2, após a solidificação completa, os sabonetes podem ser desmoldados com cuidado, garantindo que mantenham sua forma e textura.

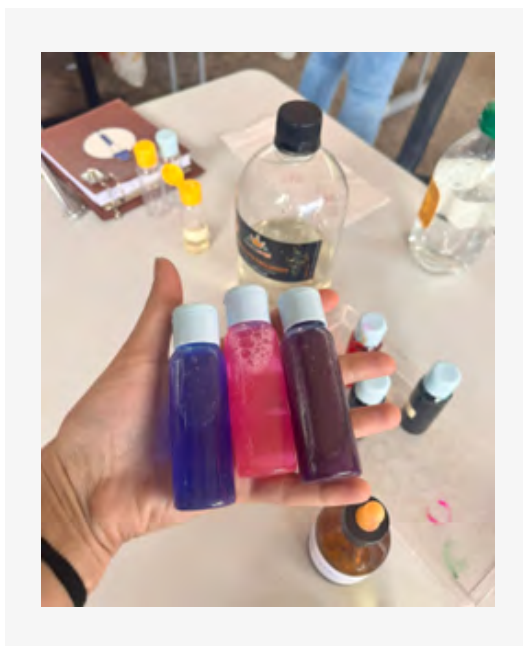
Embora os sabonetes possam ser usados imediatamente após a solidificação, é recomendado deixá-los curar por um período de duas a quatro semanas. O chamado tempo de cura é uma etapa crucial no processo de fabricação de sabões, determinando suas propriedades finais e garantindo sua segurança para uso. Durante a cura, o sabão recém-saponificado passa por um período de repouso, geralmente de 4 a 6 semanas, em um ambiente seco e bem ventilado. Esse tempo permite que o sabão complete sua reação química, eliminando o excesso de água e de hidróxido de sódio ou potássio remanescente da etapa de saponificação (SANTOS, 2023).

Estudos demonstram que um período de cura adequado resulta em sabões mais duros, com menos tendência a derreter ou amolecer, e com uma espuma mais estável e cremosa. No entanto, o tempo exato de cura pode variar de acordo com a fórmula do sabão, a temperatura e a umidade do ambiente. Portanto, o tempo de cura é uma etapa essencial na fabricação de sabões de alta quali-

dade, garantindo sua durabilidade, eficácia e segurança para o uso diário (KRAUCZUK; NAGASHIMA, 2016; DANTAS, 2022).

O sabonete líquido, geralmente formulado com surfactantes e ingredientes hidratantes, é mais suave e pode ser mais adequado para peles sensíveis, pois tende a causar menos irritação e ressecamento (RAMOS *et al.*, 2020). Para a produção de sabonetes líquidos, utilizou-se base líquida pré-formulada. Na base, instruiu-se quanto à adição de tensoativo (anfotérol) Lauril Sulfato de Sódio e sua ação na formulação.

Figura 3 — Formulação de sabonete líquido finalizada e envasada.



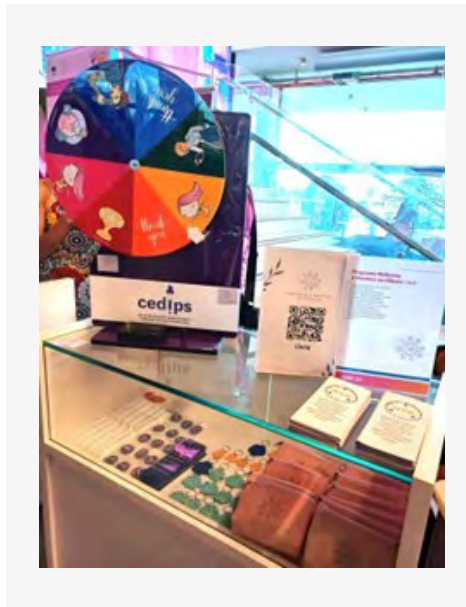
Fonte: Imagens da Equipe executora do CEDIPS, 2023.

Ao homogeneizar com movimentos lentos, o aluno observava se a formulação atingiu a viscosidade desejada. Após preparação do sabonete, as etapas finais são a adição dos demais insumos, como essências e corantes, assim como no sabonete em barra, adicionados de acordo com a preferência do público alvo e aplicação do produto, e ao final, o envase (Figura 3). Os alunos foram instruídos e incentivados quanto ao uso de produtos de higiene pessoal.

A ação extensionista também esteve presente em mostra de projeto no evento *Lugar de mulher é na ciência!* em parceria com o Programa Mulheres e Meninas na Ciência da Universidade de Brasília (UnB) e SESI Lab (Figura 4). As mulheres são 43,7% dos pesquisadores brasileiros, de

acordo com o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) (FIOCRUZ, 2024). Diante disso, a extensão compactuou com o objetivo do evento, o de fomentar o interesse de meninas e mulheres pela ciência, já que é a partir da pesquisa científica que nascem soluções que mudam vidas, e é por isso que é de extrema importância que as mulheres também estejam presentes nos ambientes de inovação.

Figura 4 — Stand de mostra de projeto no evento Lugar de mulher é na ciência!, SESI Lab, 2024.



Fonte: Imagens da Equipe executora do CEDIPS, 2024.

Dessa forma, avalia-se, no geral, que o cumprimento da proposta do projeto mostrou-se favorável, fortalecendo a interação universidade-comunidade, a promoção de saúde, o incentivo à higiene pessoal e o autocuidado feminino. Alunos da comunidade acadêmica e participantes das atividades demonstraram aceitabilidade e engajamento. No mais, torna-se imprescindível a continuidade de apoio institucional para seguimento das ações do projeto, visto a ampla necessidade de alcançar em maior proporção a comunidade, visando à integração de saberes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os alunos da comunidade acadêmica e o público-alvo feminino mostraram-se favoráveis à prática das atividades. Com as oficinas práticas, conclui-se que a produção de sabonetes artesanais de

glicerina é uma atividade lúdica e diferenciada, permitindo a personalização de cores, aromas e designs, fortalecendo a interação universidade-comunidade e a promoção de saúde e incentivo à higiene pessoal e autocuidado feminino. Essa produção artesanal permite a obtenção de sabonetes com ingredientes naturais e fórmulas personalizadas, além de possibilitar a geração de renda e benefícios terapêuticos para mulheres envolvidas no processo.

Notou-se que as participantes atentaram-se ao conhecimento quanto à formulação e preparo dos produtos de higiene pessoal, e os colaboradores empenharam-se quanto à didática empregada, adaptando quanto à faixa etária e escolaridade. A integração da proposta com outros programas, como o Mulheres e Meninas na Ciência, alinhou-se com os objetivos pretendidos. No entanto, pretende-se ampliar a oferta de oficinas e atividades. Assim, almeja-se que o projeto de extensão se prolongue e que colaboradores selecionados para atuação na proposta, além das atividades realizadas, continuem realizando as propostas de atividades em conjunto com demais projetos aprovados.

AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem aos Decanatos de Extensão e de Pesquisa e Inovação da UnB, pela oportunidade de participação em 2023 no Programa Mulheres e Meninas na Ciência e pelo apoio financeiro que permitiu a execução das atividades.

REFERÊNCIAS

ANVISA. **Classificação de Produtos de Higiene Pessoal, Cosméticos e Perfumes: Conceitos e definições**. Brasília, 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/acessoinformacao/perguntasfrequentes/cosmeticos/conceitos-e-definicoes>>. Acesso em: 31 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde sexual e saúde reprodutiva**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

CARVALHO, M. P. DE. O corpo educado: pedagogias da sexualidade. **Cadernos De Pesquisas**, n. 109, p. 240–242, 2000.

CASTANHO, R. B.; MENDONÇA, T. E. A.; RIBEIRO, B. E. M. Práticas de educação ambiental no âmbito educacional. **Revista de Ciências Humanas e Sociais**, v. 4, n. 1, 2023.

CHAGAS, L. S. V. B.; MARTINS, F. S. Oficinas de práticas de educação ambiental. **Anais da XIV JINCE/JID**, 2019.

DANTAS FILHO, F. F.; GOMES, J. P.; DE MEDEIROS, G. D. Reação de Saponificação no Ensino Médio por meio de um Jogo de Tabuleiro intitulado Fábrica de Sabão. **Revista Insignare Scientia-RIS**, v. 5, n. 1, p. 85-105, 2022.

FIOCRUZ. **Fiocruz e Sesi Lab: Lugar de mulher é na ciência!** – Fiocruz. Brasília, 2024. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/fiocruz-e-sesi-lab-lugar-de-mulher-e-na-ciencia/>>. Acesso em: 31 jul. 2024.

GEHRED, A. P. Canva. **Journal of the Medical Library Association: JMLA**, v. 108, n. 2, 2020.

KRAUCZUK, T. T.; L. A. N. Estudando a reação de saponificação com a produção de sabão caseiro a partir do óleo de frituras. **Anais do III Encontro Anual de Iniciação Científica da UNESPAR**, 2016.

LEOBETT, J. S. *et al.* A importância da extensão universitária: Programa Amigos da Reciclagem. **Revista Extensão & Sociedade**, v. 15, n. 1, 2023.

NASCIMENTO, J. S. Adesão de hábitos de higiene em crianças no ambiente escolar de uma comunidade da zona rural do Município de Junqueiro –Alagoas. **Trabalho de conclusão do curso Especialização em Estratégia e Saúde da Família**. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte –Minas Gerais, 2015.

OKANO, M. T.; FERNANDES, M. E.; DOS SANTOS, Osmildo Sobral. Mulheres Empreendedoras: A evolução da realidade brasileira na última década. **Revista Fatec Sebrae em debate-gestão, tecnologias e negócios**, v. 3, n. 04, p. 67-67, 2016.

PEREIRA JUNIOR, G. F.; AZEVEDO, M. DA G. B. DE; SOUZA, J. B. P. DE. Cultivo e uso de plantas medicinais na comunidade rural Sítio Bujari, Cuité, Paraíba, Brasil. **Saúde e Meio Ambiente Revista Interdisciplinar**, v. 13, p. 61–80, 2024.

PINHEIRO, J. V.; NARCISO, C. S.. A importância da inserção de atividades de extensão universitária para o desenvolvimento profissional. **Revista Extensão & Sociedade**, v. 14, n. 2, 2022.

RAMOS, M. C. M. *et al.* Efeito de sabonete líquido e em barra na pele de recém-nascidos a termo saudáveis: ensaio clínico randomizado. **Blucher Medical Proceedings**, v. 6, n. 4, p. 47-47, 2020.

SANTOS, A.Q. *et al.* Reação de saponificação: Produção de sabão no processo ensino-aprendizagem de reações orgânicas no Ensino Médio. **Anais do III Congresso Brasileiro de Educação a Distância On-line**, 2023.

SANTOS, D. F. Participação das mulheres na Ciência: análise currículos lattes CNPq. **Aquila**, n. 24, p. 233-242, 2021.

SARAIVA, R. C. F. *et al.* Saberes e fazeres tradicionais do cerrado: sabão de Tingui (*Margonia Pubescens*). **Brasília: DF: Decanato de Extensão/ UnB**, 2012.

SCHOT, A.G., *et al.* Higiene como princípio básico de uma boa saúde. **XXIV Seminário Internacional de Educação –SIEDUCA**, 2016; 1(1): 1-5.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v.31, n. 5, 1997.

SPAGNUOLO, R. S.; BALDO, R. C. S. Plantas medicinais e seu uso caseiro: o conhecimento popular. **Journal of Health Sciences**, v. 11, n. 1, 2009.

TAVARES, E. C.; SOUZA, M. L.; PEREIRA-GUIZZO, C. S. Por que não a engenharia? Estratégias de inclusão das meninas nas ciências exatas. In: **WORKSHOP DE PESQUISA TECNOLOGIA E INOVAÇÃO**, 4., Salvador. Anais [...]. Salvador: SENAI CIMATEC, 2014. p. 279-286.

TORRES, K. B. V. *et al.* Inclusão das Mulheres nas Ciências e Tecnologia: Ações voltadas para a Educação Básica. **Expressa Extensão**, v. 22, n. 2, p. 140-156, 2017.

TURESSO, J. F.; MÉLO, T. R. Equidade em saúde na atenção primária à saúde no Brasil: Uma revisão integrativa. **Divers !**, v. 16, n. 2, p. 546, 2023.

UNIOESTE. Universidade Estadual do Oeste do Paraná. Sabonetes líquidos: fabricando sabonetes líquidos, 2009. **Projeto Gerart**. Volume VIII. Disponível em: <<http://projetos.unioeste.br/projetos/gerart/apostilas/apostila8.pdf>>.