

EDUCAÇÃO POPULAR: RESGATE DE RECEITAS CASEIRAS PARA A PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO

BRUNA LETICIA DA SILVA BUENO¹; ISABELA MARIA SANTOS SILVA²;
HELOISA HELENA DUVAL DE AZEVEDO³

¹*Bruna Leticia da Silva Bueno – bruleticiab@gmail.com*

²*Isabela Maria Santos Silva – isabelamariassilva@gmail.com*

³*Heloisa Helena Duval de Azevedo – e-mail do orientador*

1. INTRODUÇÃO

O Grupo de Ação e Pesquisa em Educação Popular – GAPE, da Universidade Federal de Pelotas, faz parte do Programa de Educação Tutorial – PET, sendo ele Conexões de Saberes, compreendido como um grupo multidisciplinar. Tendo como base os princípios da educação popular, na qual se acredita que a comunidade e escola devem trabalhar juntas, não se pensa diferente sobre a universidade - uma visão universidade-comunidade em que se valoriza e fomenta os saberes populares e os aproxima à universidade.

O PET GAPE vem realizando diversas ações extensionistas ao longo dos anos, uma delas, denominada “Madeixas”, que tem como objetivo levar às escolas o conhecimento sobre cada tipo de fio de cabelo, apresentar as diversas curvaturas, promover a autoestima e a autonomia sobre o cuidado com os fios e garantir a representatividade dos mais diversos tipos de cabelos. Com esse conhecimento, entende-se que cada tipo de fio deve ter um cuidado diferente e isso é ensinado durante as oficinas, além de apresentar dicas de hidratação caseiras, para que o autocuidado fosse acessível para todos.

A promoção do autocuidado muitas vezes é vista, pelo senso comum, como superficialidade, porém, resguardar um momento para si mesmo é extremamente necessário para a saúde mental de cada um, estimula a autoaceitação, autoconhecimento e a autoestima. Autocuidado é a união do cuidado físico e mental. Para BUB (2006) “As ações de autocuidado constituem a prática de atividades que os indivíduos desempenham de forma deliberada em seu próprio benefício com o propósito de manter a vida, a saúde e o bem-estar.”

Com a pandemia, foi lançado um novo desafio sobre como trabalhar a extensão de forma efetiva respeitando a quarentena. Ao longo das reuniões do grupo, ainda refletindo sobre autocuidado, foi visto que durante a quarentena ouve uma grande procura sobre produtos de beleza, o chamado “boom do *skincare* (cuidado com a pele)” acontecia nas redes sociais e as mais diversas influentes digitais divulgavam seus produtos e suas rotinas de cuidados com a pele do rosto, do corpo e com o cabelo.

Mas além do autocuidado que é importantíssimo e necessário, é essencial refletir sobre qual é o impacto no meio ambiente essa grande quantidade de produtos adquiridos e também sobre a quem interessa e é acessível tais produtos, já que, assim como afirma PORTILHO (2004) o tema de sustentabilidade e consumo consciente não se restringe apenas a produção de embalagens ecológicas, mas também sobre a quantidade do consumo, o poder aquisitivo e a reciclagem. “Meio ambiente deixou de ser relacionado apenas a uma questão de como usamos os recursos (os padrões), para incluir também uma preocupação com o quanto usamos (os níveis), tornando-se uma questão de acesso, distribuição e justiça.” (PORTILHO, 2004)

A partir dessa discussão, foi construído uma postagem semanal nas mídias sociais do PET GAPE de cuidados com a pele e o cabelo, totalmente acessíveis e caseiras, com o objetivo de mostrar que é possível ter um autocuidado de forma sustentável, e também atingir e incluir aqueles que não possuem meios de aquisição para a compra dos produtos da moda.

2. METODOLOGIA

Após as reuniões de decisão sobre as postagens, foi criado o “Respira, bem” uma série de postagens em que estimulam o autocuidado físico e mental, sendo dividido em uma postagem semanal sobre o cuidado físico e uma postagem semanal sobre o cuidado mental, pensando em pequenas contribuições para que a quarentena de todos pudesse ficar mais leve. Todas as publicações do “Respira, bem” foram produzidas por estudantes da psicologia, com isso, no dia 27 de agosto, dia do profissional da psicologia, a postagem de autocuidado físico foi especialmente trocada para o autocuidado mental, estimulando que o maior cuidado de si deve ser o da saúde psíquica em terapia.

Foi decidido que as postagens sobre o autocuidado físico seriam um pedaço da oficina “Madeixas”, em que contribuimos com dicas caseiras e acessíveis para a manutenção dos fios em casa. Os 12 bolsistas e a tutora do PET GAPE contribuíram com as dicas de seus próprios cuidados caseiros, fazendo um resgate do conhecimento de cada um adquirido ao longo da vida e o conhecimento que foi passado por gerações de sua família, exercendo assim, a educação popular.

Antes da construção da publicação, era necessária uma breve pesquisa para a verificação e validação sobre a dica caseira – se realmente traria benefícios e quais. Como resultado, foi analisado que muitas das dicas que se baseiam em ingredientes naturais como frutas e verduras, são frequentemente encontrados nos produtos de beleza vendidos nas lojas.

Foi visto que para ser atrativo e chegasse a um maior número de pessoas, uma ilustração de cada alimento que seria utilizado para a receita caseira seria o ideal. Dessa forma, cada alimento “inusitado” que fosse utilizado para o cuidado de beleza ficaria centralizado na imagem, ao redor de produtos cosméticos, indicando que aquele alimento também poderia ser utilizado como um. Como um grupo multidisciplinar, essas ilustrações foram produzidas pela bolsista do curso de Cinema de Animação, Isabela Maria.

A linguagem do post também deveria ser acessível a cativante, com o início em letras maiúsculas indicando sobre o que seria aquela postagem e assim, facilitando que o leitor chegasse a ler até o fim e anotasse aquela dica. Foram utilizadas as hashtags #Respirabem e #FicaEmCasa em todos os posts, além dos #PETNaoPara e #ValorizaPET que contribuem com o “Mobiliza PET” que luta pela manutenção e valorização de todos os grupos PETs do país. Ainda pensando sobre a inclusão, em cada post foi inserida a hashtag #PraCegoVer, seguido de cada detalhe sobre a ilustração contida no post.



Figura 1: Exemplo de post na rede social Facebook.

Ao final da construção de cada postagem, as dicas foram compartilhadas nas redes sociais do PET GAPE: instagram e facebook, compartilhado em grupos de grande acesso, e também no perfil pessoal dos integrantes do PET GAPE. Receitas para os cuidados capilares e corporais foram divulgadas, dicas como hidratação com banana, abacate, amido de milho, água de arroz, além da famosa babosa, ou aloe vera, que é encontrada em qualquer jardim e é poderosa tanto para o cabelo quanto para a pele.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O alcance das postagens foram em, sua maioria, muito satisfatórios, chegando a média de 828 pessoas alcançadas por post no Facebook, sendo a “Máscara facial de clara de ovo” a mais alcançada com 1642 pessoas. Já no Instagram, o post de “Esfoliação corporal com borra de café” proporcionou um alcance de 113 pessoas. Entre os membros do grupo, em que foi possível o feedback sobre as dicas caseiras, a preferida também foi a da borra do café, em que entrou na rotina de cuidados pessoais de alguns integrantes.

É interessante observar que essas dicas além de sustentáveis e acessíveis, elas também proporcionam uma reciclagem dos alimentos que seriam jogados fora, como a borra do café, proporciona uma esfoliação totalmente natural,

fazendo com que a pessoa que anotou essa dica, não precise sair de casa para comprar um esfoliante corporal, promovendo também um uso mais consciente dos produtos de beleza, possibilitando o autocuidado mesmo sem a aquisição de produtos de alto valor, que não precisaram serem testado em animais e de embalagens que se tornarão um fardo para o meio ambiente ao longos anos.

4. CONCLUSÕES

A partir do trabalho realizado pelo PET GAPE, foi divulgado que é possível produzir um autocuidado dentro de casa, respeitando a quarentena, estimulando o uso de produtos caseiros com eficiência tão satisfatórios quanto os industriais, resumindo o consumo desses, reduzindo também o desperdício e a descartabilidade, fato corriqueiro quando adquirimos um produto que são vendidos por suas diferentes funções que achamos que seria excelente mas acabamos não gostando e produzimos mais lixo.

O autocuidado é necessário e excelente para a manutenção de nossa saúde mental em tempos tão difíceis, é necessário reservarmos um tempo para nós mesmos, e esse cuidado deve ser físico e mental. A partir das postagens do “Respira, bem!”, foi dado dicas de como reservar esse momento precioso e como é possível ser feito com segurança e com consumo consciente. Esse trabalho continuará ao longo da quarentena, e com a volta das atividades presenciais, pretende-se construir folders dessas receitas para uma divulgação ainda maior, expandindo o projeto “Madeixas”.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUB, Maria Bettina Camargo et al. A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 15, n. spe, p. 152-157, 2006.

PORTILHO, Fátima. Consumo verde, consumo sustentável e a ambientalização dos consumidores. **Unicamp/IFCH**, 2003.

SILVA BUENO, Bruna Leticia; DE AZEVEDO, Heloisa Helena Duval. Empoderamento feminino: trabalhando a autoestima na escola. **RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade**, v. 5, n. 4, 2019.

ZUCCO, Alba; DE SOUSA, Francisco Santana; DO CARMO ROMEIRO, Maria. Cosméticos naturais: uma opção de inovação sustentável nas empresas. **Brazilian Journal of Business**, v. 2, n. 3, p. 2684-2701, 2020.