

Título: PORQUE SE CUIDAR FAZ BEM**Autores:** SANTOS, J. D. F. D.; CARVALHO, A. A.; CORREA, T. V.**Resumo:**

Esse projeto é uma proposta que visa melhorias na qualidade de vida dos atendidos pelo Centro de Referência e Assistência Social (CRAS) do município de Caxambu-MG, promovendo a valorização destes indivíduos através do resgate da auto estima, dos cuidados com a pele, orientações sobre cuidados básicos de saúde, beleza e bem estar para com os atendidos através de demonstrações teóricas e práticas, além da realização das técnicas de SPA, fazendo o uso de aplicações das terapias alternativas em benefício da saúde dessa população. O projeto relaciona a atenção com a saúde individual e coletiva, tornando acessíveis as práticas comuns e terapêuticas da Estética e Cosmética, através de procedimentos que podem ser executados na prevenção e manutenção da qualidade de vida dos indivíduos sem acesso as oportunidades que promovem qualidade de vida e bem estar. Considerando sua implantação como aliada na superação das desigualdades sociais, também promove o fortalecimento dos movimentos sociais, gerando estímulo ao desenvolvimento integral sustentável das comunidades, proporcionando lazer e bem estar para o público que reside especificamente em comunidades carentes e que frequentam o CRAS. No desenvolver do projeto percebeu-se que os atendidos pelo projeto se sentiram valorizados e cuidados, entretanto foi necessário um intenso trabalho motivacional por parte de todos os envolvidos no projeto para manter a assiduidade e o comprometimento dos participantes. Tem-se também a importante colaboração do conhecimento acadêmico adquiridos na Universidade, colocado em prática diante das vivências e experiências no desenvolvimento das atividades relacionadas ao bem estar social, assim aprimorando o comprometimento voluntário, ético e de cidadania que envolve este tipo de ação.

Palavras-chave: Terapias, AUTO-ESTIMA, CRAS.