HIDRATAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA PARA PROFISSIONAIS DA BELEZA HIDROVITA

Hannah ESTERQUE[1],
Patricia PIRES[1],
Marisa Luzia HACKENHAAR[2]

[1]Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande UNIVAG.
[2]Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução A hidratação adequada é essencial para o bom funcionamento do organismo, auxiliando na regulação da temperatura corporal, transporte de nutrientes e prevenção de sintomas como fadiga e dores de cabeça. Entretanto, profissionais de salão de beleza frequentemente apresentam baixa ingestão de água devido à rotina intensa de trabalho. Diante disso, torna-se importante desenvolver ações de Educação Alimentar e Nutricional voltadas à conscientização sobre a importância da hidratação no ambiente de trabalho. Objetivos Promover conscientização sobre a importância da hidratação e incentivar o consumo adequado de água entre profissionais de um salão de beleza. Materiais e Métodos: Trata-se de um projeto extensionista realizado em um salão de beleza da cidade de Cuiabá-MT. Inicialmente, foi realizado diagnóstico situacional por meio de observação da rotina e aplicação de questionários sobre hábitos de hidratação. Posteriormente, foram desenvolvidas ações educativas com orientações presenciais, diálogos informativos e distribuição de materiais educativos relacionados à ingestão adequada de água. Resultados: Foi identificado baixo consumo de água entre os profissionais devido à correria da rotina de trabalho. Após as ações educativas, observou-se maior conscientização sobre a importância da hidratação, interesse dos participantes durante as orientações e incentivo à adoção de hábitos mais saudáveis relacionados ao consumo de água. Conclusão: O projeto contribuiu para a promoção da saúde e qualidade de vida dos profissionais do salão de beleza, demonstrando a importância das ações de Educação Alimentar e Nutricional no incentivo à hidratação e na melhoria dos hábitos de vida no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Hidratação. Educação Alimentar. Saúde. Qualidade de Vida. Nutrição.