

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DOS ACADÊMICOS EM ESTÉTICA E COSMÉTICA: PERSPECTIVAS PROFISSIONAIS E AUTOESTIMA DOS FUTUROS PROFISSIONAIS ESTETICISTAS

LETÍCIA MARCELINO FERNANDES¹; CALINA SANTOS MACHADO²

¹Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética – Centro Universitário UNIVERSO Juiz de Fora ²Docente do Curso de Estética e Cosmética – Centro Universitário UNIVERSO Juiz de Fora

E-mail: calina.santos@jf.universo.edu.br

Introdução: Visto o crescimento da importância do embelezamento no decorrer dos anos, a profissão de esteticista foi ganhando espaço e conquistando cada vez mais direitos e reconhecimento da atividade. Diante disto, foram criados cursos que garantem ao profissional uma qualificação de excelência, possibilitando, dessa forma, a atuação em procedimentos que, além de embelezar, também contribuem para a saúde e bem-estar. Perante isso, se tornou importante pensar também na qualidade de vida do estudante, futuro profissional da estética, visto os diversos fatores que podem interferir negativamente nesse quesito. **Objetivos:** Dito isto, o presente estudo busca investigar a qualidade de vida dos estudantes de Estética e Cosmética, da Associação Salgado de Oliveira de Educação e Cultura, em Juiz de Fora, Minas Gerais, correlacionando com fatores de autoestima e estresse, bem como rede de apoio, dupla jornada e renda familiar média. Foi realizada uma vasta pesquisa bibliográfica, tendo como base de dados os sites *Scientific Electronic Library* online - SciELO, Google Acadêmico e Pepsico. **Metodologia:** A metodologia utilizada para a pesquisa de campo foi a de grupo focal, com a amostra de 6 estudantes da instituição supracitada, de idade entre 19 (dezenove) e 23 (vinte e três) anos, do sexo feminino e masculino, que se encontram no 3º (terceiro), 4º (quarto) e último período do curso em questão. **Resultados e Discussão:** Durante a realização da pesquisa, foi observado que nenhum dos estudantes da amostra é financeiramente independente no momento, e na mesma proporção, se sentem estressados. Em relação à qualidade de vida, majoritariamente os estudantes se consideram acima da média, com apenas um entrevistado pontuando 4 neste quesito. Quatro dos seis participantes realizam concomitantemente outras tarefas, sejam laborais ou estudantis, e 50% da amostra respondeu que essa dupla jornada afeta sua qualidade de vida de alguma forma. Em relação às tarefas que os estudantes realizam buscando qualidade de vida, somente dois relataram não realizar nenhuma, seja por falta de interesse ou de tempo. A grande maioria considera ter rede de apoio para enfrentar as adversidades, onde apenas um participante considerou não possuir nenhum tipo de suporte. Em relação à qualidade de vida, 16,7% consideraram baixa, o restante se incluiu acima da média, variando entre 6 e 9 pontos, de 10, e todos consideram que qualidade de vida está associada à autoestima. Sobre as atividades acadêmicas, quatro estudantes afirmaram que esta contribui positivamente para sua autoestima, enquanto o restante aponta como algo que afeta de forma negativa. Acerca do estresse, todos marcaram pontuações altas, entre 9 e 10, de 10, assinalando ainda que a faculdade contribui para este fator. Apenas um entrevistado reside distantemente da faculdade, o restante apontou sua residência como perto ou relativamente perto. Suas perspectivas para o futuro são todas voltadas ao sucesso profissional na área, estabilidade financeira, competência e aprimoramento. **Conclusão:** Com isto, conclui-se que é de extrema importância a investigação dos fatores estressores para que seja

viável a criação de estratégias de enfrentamento visando garantir aos estudantes saúde e qualidade de vida. Por fim, vale ressaltar que, além disso, o próprio estudante precisa buscar gerenciar de forma saudável as diversas esferas da vida, buscando equilíbrio entre tarefas e lazer, para garantir uma qualidade de vida digna e evitar maiores desgastes, sejam físicos ou emocionais. O engajamento ao gerenciamento da rotina através de atividades físicas, alimentação, tempo de lazer e com a família, apoio familiar e dos professores, tempo de estudo e horas de sono são fatores primordiais para que se fortaleça a autoestima quanto às perspectivas dos futuros profissionais da estética.