

Escola Superior São Francisco de Assis
Curso de Graduação em Biomedicina

Fábio Santos
Luana Clarindo Ramos
Pedro Henrique Araújo Machado

**MELHORANDO A AUTOESTIMA E A SAÚDE MENTAL DE PESSOAS ATRAVÉS
DA BIOMEDICINA ESTÉTICA**

Santa Teresa – ES
2023

Fábio Santos
Luana Clarindo Ramos
Pedro Henrique Araújo Machado

**MELHORANDO A AUTOESTIMA E A SAÚDE MENTAL DE PESSOAS ATRAVÉS
DA BIOMEDICINA ESTÉTICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Coordenação do curso de Biomedicina da Escola
Superior São Francisco de Assis, como requisito
parcial para obtenção do título de Bacharel em
Biomedicina.

Orientador: Profa. Dra. Sílvia R. Lopes Caldara

Santa Teresa – ES
2023

Fabio Santos

Luana Clarindo Ramos

Pedro Henrique Araújo Machado

**MELHORANDO A AUTOESTIMA E A SAÚDE MENTAL DE PESSOAS ATRAVÉS
DA BIOMEDICINA ESTÉTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do curso de Biomedicina da Escola Superior São Francisco de Assis como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Biomedicina.

Aprovada em ____ de _____ de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Sílvia R. Lopes Caldara
Escola Superior São Francisco de Assis

Prof. Dr. Gabriel Henrique Taufner
Escola Superior São Francisco de Assis

Prof. Esp. Marcela Ferrari
Escola Superior São Francisco de Assis

“A beleza da mente está na aceitação
e no cuidado, assim como a estética
reside na harmonia e na
autenticidade.”

Autor desconhecido.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão a todas as pessoas e instituições que desempenharam um papel fundamental na realização deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Primeiramente, quero agradecer à nossa orientadora, a Dra. Silvia R. Lopes pela orientação valiosa, paciência e apoio inabalável ao longo de todo o processo. Suas orientações foram cruciais para o desenvolvimento deste trabalho.

As famílias merecem um agradecimento especial. Agradecemos aos pais, por seu amor incondicional, encorajamento e apoio constante. Sem vocês, essa jornada teria sido muito mais desafiadora.

Aos amigos, que estiveram ao nosso lado com palavras de ânimo e apoio emocional, agradecemos por tornarem essa jornada mais leve e significativa. Não posso deixar de mencionar a Escola São Francisco de Assis por proporcionar as ferramentas e o ambiente necessário para a realização deste trabalho. Seu comprometimento com a excelência acadêmica é admirável.

Também gostaria de agradecer a todos os voluntários que contribuíram de maneira significativa para este trabalho. Aos colaboradores que forneceram recursos, dados e assistência técnica, nossa sincera gratidão, suas contribuições foram inestimáveis. Por fim, quero agradecer a todas as fontes de financiamento que tornaram este projeto possível. Este trabalho representa o esforço coletivo de muitas pessoas e instituições, e estamos profundamente gratos por todo apoio que recebemos.

Obrigado a todos que tornaram este sonho uma realidade.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Percentual diversificado dos participantes: distribuição por categoria no estudo clínico.....	34
Figura 2 – Preparo da sala para recepção dos voluntários.....	34
Figura 3 – Aplicando práticas dos procedimentos.....	35
Figura 4 – Aplicando práticas dos procedimentos.....	36
Figura 5 – Aplicando práticas dos procedimentos.....	37

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Procedimentos estéticos classificados em invasivos.....	19
Tabela 2: Procedimentos estéticos classificados em não invasivos.....	20
Tabela 3: Resultados dos procedimentos separados por categoria.....	32

LISTA DE SIGLAS

OMS	Organização Mundial da Saúde
MAO	Monoaminoxidase
PDE	Enzima fosfodiesterase
cAMP	Monofosfato de adenosina cíclico
SBCP	Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1 SAÚDE MENTAL.....	12
2.1.2 Depressão	13
2.2 BIOMEDICINA ESTÉTICA	18
2.3 PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS.....	19
2.2.1 Máscara de Argila.....	21
2.2.2 Liberação Miofascial	21
2.2.3 Ofurô.....	22
3 JUSTIFICATIVA.....	24
4 OBJETIVOS	25
4.1 OBJETIVO GERAL.....	25
5 ARTIGO CIENTÍFICO	26
6 PERSPECTIVAS FUTURAS.....	40
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
APÊNDICES.....	42
ANEXOS	45

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar humano, influenciando não apenas os pensamentos e emoções, mas também a percepção de si mesmo e a qualidade de vida de uma pessoa. Infelizmente, os transtornos da saúde mental são comuns na sociedade atual. De acordo com o estudo de Gonçalves (2008), que comparou a validade de dois questionários de triagem psiquiátrica (GHQ-12 e SRQ-20) no Brasil, a saúde mental é um aspecto crítico do bem-estar humano, afetando milhões de pessoas ao redor do mundo, e a detecção de problemas de saúde mental é de extrema importância.

Um dos impactos significativos desses transtornos é a maneira como afetam a autoestima e a autoimagem das pessoas que os vivenciam. A percepção negativa de si mesmo muitas vezes está presente, levando a sentimentos de inadequação, baixa auto confiança e isolamento social. A busca pela recuperação e bem-estar emocional, portanto, requer uma abordagem abrangente que leve em consideração tanto os aspectos psicológicos quanto os físicos.

Nesse contexto, a biomedicina estética surge como um campo que pode desempenhar um papel relevante na melhoria da autoestima das pessoas afetadas pelos transtornos da saúde mental (Alves et. al., 2022). A biomedicina estética engloba uma variedade de procedimentos e tratamentos estéticos que visam melhorar a aparência física e promover o bem-estar emocional. Embora seja essencial lembrar que a biomedicina estética por si só não é uma solução completa para transtornos mentais, ela pode ser um complemento valioso aos cuidados de saúde mental.

Os tratamentos como preenchimentos dérmicos, liberação miofascial, rejuvenescimento da pele, remoção de cicatrizes e ofurô podem ajudar a melhorar a aparência externa, o que por sua vez pode ter um impacto positivo na autoestima. Essas melhorias físicas podem ajudar as pessoas a se sentirem mais confortáveis em sua própria pele e a recuperar a confiança perdida (Ariel 2021).

É importante ressaltar que, além dos tratamentos estéticos, é fundamental que as pessoas com transtornos mentais recebam apoio adequado de profissionais de saúde

mental, como psicólogos ou psiquiatras. A abordagem multidisciplinar, combinando cuidados de saúde mental e biomedicina estética, pode ser eficaz para promover o bem-estar geral e a autoestima das pessoas afetadas pelos transtornos da saúde mental.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SAÚDE MENTAL

A saúde mental é um aspecto fundamental da qualidade de vida das pessoas, sendo que problemas nessa área podem afetar negativamente diversos aspectos da vida, como o trabalho, os relacionamentos e a saúde física. Nesse contexto, torna-se importante compreender as principais causas e consequências dos transtornos mentais, bem como as estratégias de prevenção e tratamento disponíveis.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 450 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de transtornos mentais, sendo que a depressão é a principal causa de incapacitação em todo o mundo (OMS, 2017). Além disso, a ansiedade, o transtorno bipolar, o transtorno obsessivo-compulsivo e a esquizofrenia são outras condições que afetam um grande número de pessoas.

Para prevenir e tratar questões de saúde mental, é fundamental adotar uma abordagem integrada que envolva várias áreas, como a promoção da saúde mental, a prevenção do estresse, o diagnóstico precoce e a gestão apropriada das preocupações emocionais. No que se refere à promoção da saúde mental, estratégias podem incluir a prática regular de exercícios físicos, o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, a construção de relacionamentos interpessoais saudáveis e a busca de apoio psicológico quando necessário (OMS, 2014).

Já no que diz respeito ao tratamento dos transtornos mentais, existem diversas abordagens disponíveis, como a psicoterapia, o uso de medicamentos e a terapia ocupacional. A escolha do tratamento adequado depende do tipo e da gravidade do transtorno, bem como das características individuais do paciente. No entanto, é importante destacar que o tratamento precoce e adequado pode aumentar significativamente as chances de recuperação e melhora da qualidade de vida dos pacientes (APA, 2013).

Para a prevenção e tratamento dessas condições, é imperativo adotar uma abordagem integrada, que envolva intervenções multifacetadas, abrangendo tanto a promoção da saúde mental quanto a gestão terapêutica adequada das patologias em

questão. A implementação de medidas de intervenção em estágios iniciais e a aplicação de abordagens clínicas ajustadas desempenham um papel crucial na maximização das taxas de recuperação e na otimização da qualidade de vida dos pacientes.

2.1.2 Depressão

A depressão é caracterizada como um transtorno que induz modificações em âmbito social, psicológico, fisiológico e biológico. Indivíduos diagnosticados com depressão demonstram repercussões significativas em seu funcionamento psicossocial, saúde física, taxas de mortalidade e qualidade de vida (Santos E Nascimento, 2023). Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo, com mais de 264 milhões de pessoas afetadas, afetando qualquer pessoa, independentemente da idade, gênero ou origem étnica. É uma doença complexa e multifacetada que pode ser causada por uma variedade de fatores.

O sistema nervoso é responsável por coordenar todas as atividades do corpo e é composto por bilhões de células nervosas chamadas neurônios. Quando uma pessoa está deprimida, ocorrem alterações no cérebro que podem afetar o funcionamento normal do sistema nervoso. Um dos principais neurotransmissores associados à depressão é a serotonina. Acredita-se que níveis reduzidos de serotonina no cérebro estejam relacionados aos sintomas da depressão, como alterações de humor, distúrbios do sono, diminuição do apetite e dificuldade de concentração.

Conforme descrito por Norris (2021), os distúrbios neurológicos do sistema límbico e dos gânglios da base também estão envolvidos no desenvolvimento de transtornos do humor. A disfunção de neurotransmissores está relacionada à depressão devido ao desequilíbrio de 5-HT (receptor de serotonina) e/ou adrenalina. Além disso, pesquisas atuais também apontam um papel da dopamina nos transtornos depressivos.

Essas alterações na sinalização serotoninérgica podem ocorrer devido a vários fatores, como uma diminuição na produção de serotonina, uma redução na disponibilidade de receptores de serotonina ou um aumento na recaptação de

serotonina pelas células nervosas. Acredita-se que fatores genéticos possam influenciar a suscetibilidade à depressão, tornando algumas pessoas mais propensas a terem desequilíbrios na neurotransmissão serotoninérgica. Além disso, o estresse crônico, desequilíbrios hormonais e outros fatores de risco podem contribuir para essas alterações (Lafer; Malbergier; Amaral, 2010).

A dopamina e a noradrenalina são outros neurotransmissores que desempenham papéis importantes na regulação do humor e também podem ser afetados pela depressão. A dopamina está envolvida na modulação da motivação, recompensa e emoção, enquanto a noradrenalina está relacionada ao estado de alerta e à resposta ao estresse. Desequilíbrios na sinalização desses neurotransmissores também podem estar associados à depressão (Lafer, Malbergier & Amaral, 2010).

No nível molecular, estudos têm examinado os mecanismos subjacentes às alterações cerebrais na depressão. Pesquisas sugerem que alterações na sinalização de neurotransmissores, como serotonina, dopamina e noradrenalina, desempenham um papel significativo na depressão. A atividade da enzima monoaminoxidase (MAO), que é responsável pela quebra de neurotransmissores, incluindo serotonina, dopamina e noradrenalina, pode ser aumentada em pessoas deprimidas, resultando em uma diminuição dos níveis desses neurotransmissores. Além disso, a enzima fosfodiesterase (PDE) está envolvida na degradação do monofosfato de adenosina cíclico (cAMP), um mensageiro intracelular importante na regulação de várias funções cerebrais, incluindo o humor. Alguns medicamentos antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), atuam inibindo a atividade da PDE, o que pode aumentar os níveis de cAMP e melhorar os sintomas da depressão (Krishnan & Nestler, 2008).

Estudos também têm demonstrado que a depressão está associada a alterações estruturais no cérebro. O córtex pré-frontal, responsável pelo processamento cognitivo e emocional, geralmente apresenta diminuição da atividade em pessoas deprimidas. O hipocampo, envolvido na formação e recuperação de memórias, também pode apresentar redução de volume em indivíduos deprimidos. O sistema límbico, responsável pela regulação das emoções, incluindo o núcleo accumbens, que está envolvido na sensação de prazer e motivação, também pode ser afetado na

depressão. Essas alterações estruturais podem contribuir para os sintomas observados na depressão e estão sendo investigadas para melhor compreensão do transtorno (Lafer; Malbergier; Amaral, 2010).

A depressão é uma condição complexa e multifacetada, e a compreensão das alterações químicas, moleculares e estruturais no cérebro associadas a ela ainda está em progresso. Estudos adicionais são necessários para aprofundar nosso conhecimento sobre a relação entre a depressão e o sistema nervoso.

O sistema nervoso é responsável por coordenar todas as atividades do corpo e é composto por bilhões de células nervosas chamadas neurônios. Quando uma pessoa está deprimida, ocorrem alterações no cérebro que podem afetar o funcionamento normal do sistema nervoso. Um dos principais neurotransmissores associados à depressão é a serotonina. Acredita-se que níveis reduzidos de serotonina no cérebro estejam relacionados aos sintomas da depressão, como alterações de humor, distúrbios do sono, diminuição do apetite e dificuldade de concentração. A serotonina desempenha um papel crucial na regulação do humor, sono, apetite e outros processos cognitivos.

Essas alterações na sinalização serotoninérgica podem ocorrer devido a vários fatores, como uma diminuição na produção de serotonina, uma redução na disponibilidade de receptores de serotonina ou um aumento na recaptação de serotonina pelas células nervosas. Acredita-se que fatores genéticos possam influenciar a suscetibilidade à depressão, tornando algumas pessoas mais propensas a terem desequilíbrios na neurotransmissão serotoninérgica. Além disso, o estresse crônico, desequilíbrios hormonais e outros fatores de risco podem contribuir para essas alterações (Lafer, Malbergier & Amaral, 2010).

A dopamina e a noradrenalina são outros neurotransmissores que desempenham papéis importantes na regulação do humor e também podem ser afetados pela depressão. A dopamina está envolvida na modulação da motivação, recompensa e emoção, enquanto a noradrenalina está relacionada ao estado de alerta e à resposta ao estresse. Desequilíbrios na sinalização desses neurotransmissores também podem estar associados à depressão (Lafer, Malbergier & Amaral, 2010).

Ao nível molecular, estudos têm examinado os mecanismos subjacentes às alterações cerebrais na depressão. Pesquisas sugerem que alterações na sinalização de neurotransmissores, como serotonina, dopamina e noradrenalina, desempenham um papel significativo na depressão. A atividade da enzima monoaminoxidase (MAO), que é responsável pela quebra de neurotransmissores, incluindo serotonina, dopamina e noradrenalina, pode ser aumentada em pessoas deprimidas, resultando em uma diminuição dos níveis desses neurotransmissores. Além disso, a enzima fosfodiesterase (PDE) está envolvida na degradação do monofosfato de adenosina cíclico (cAMP), um mensageiro intracelular importante na regulação de várias funções cerebrais, incluindo o humor.

Alguns medicamentos antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), atuam inibindo a atividade da PDE, o que pode aumentar os níveis de cAMP e melhorar os sintomas da depressão (Krishnan & Nestler, 2008). No que diz respeito ao sistema neurotransmissor, as pesquisas sobre depressão têm destacado o papel central das monoaminas, incluindo a serotonina, norepinefrina e dopamina (Neves, 2021). Anatomicamente, a doença está correlacionada com anormalidades estruturais localizadas em regiões cerebrais, tais como a substância cinzenta e branca, o hipocampo, o córtex pré-frontal, o córtex orbitofrontal, o córtex cingulado anterior, a área basal do cérebro e estruturas ganglionares. Neves também ressalta que a depressão está associada a múltiplas anormalidades no processamento de informações e em outras funções cognitivas, incluindo percepção, atenção e memória.

A depressão é uma condição complexa e multifacetada, e a compreensão das alterações químicas, moleculares e estruturais no cérebro associadas a ela ainda está em progresso. Estudos adicionais são necessários para aprofundar nosso conhecimento sobre a relação entre a depressão e o sistema nervoso.

A depressão é, de fato, um problema global de saúde mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS 2021) estima que mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão, tornando-a uma das principais causas de incapacidade em nível global.

No contexto nacional, o Brasil também enfrenta desafios significativos relacionados à depressão. Dados do Ministério da Saúde indicam que a depressão é uma das principais causas de anos vividos com incapacidade no país. A Pesquisa Nacional de Saúde, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE 2021), revela que a prevalência de transtornos mentais, incluindo a depressão, é considerável na população brasileira.

Apesar da alta prevalência, muitas pessoas no Brasil ainda enfrentam dificuldades em reconhecer os sintomas da depressão e buscar ajuda profissional. O estigma em torno das questões de saúde mental, a falta de informação e o acesso limitado aos serviços de saúde mental são alguns dos desafios que contribuem para essa situação.

É crucial que haja esforços contínuos para aumentar a conscientização sobre a depressão, reduzir o estigma associado a doenças mentais e promover a importância da busca por ajuda profissional. Ações de saúde pública, campanhas de educação e políticas que visam melhorar o acesso aos serviços de saúde mental são fundamentais para enfrentar esse desafio complexo.

A depressão pode ter diferentes causas, como fatores biológicos, genéticos, psicológicos e sociais, e muitas vezes é tratada com medicação, terapia e mudanças no estilo de vida. O tratamento da depressão deve ser individualizado e pode incluir medicação, psicoterapia e outras intervenções. A combinação de diferentes abordagens é frequentemente mais eficaz do que uma única forma de tratamento (Souza, 1999).

É importante destacar que a depressão é uma doença que pode ser tratada e que o suporte da família e amigos é fundamental para o sucesso do tratamento. Além disso, é fundamental que a pessoa que está sofrendo de depressão busque ajuda profissional e se permita receber tratamento adequado. É importante que haja mais conscientização sobre a doença e que sejam oferecidos mais recursos e suporte para aqueles que precisam (Vieta et al., 2016).

2.2 BIOMEDICINA ESTÉTICA

A Biomedicina Estética é uma área de grande importância que vem ocupando cada vez mais o mercado da saúde e beleza, pois permite tratar problemas estéticos que afetam a autoestima e qualidade de vida das pessoas. Além disso, muitos procedimentos têm finalidades terapêuticas, ajudando a tratar problemas de saúde relacionados à estética corporal (Freitas et al., 2021).

Os biomédicos que atuam nesta área devem ter formação e especialização, o que garante que os tratamentos sejam realizados de forma segura e eficaz. Essa especialidade tem sido cada vez mais valorizada pela sociedade, visto que a aparência física, juntamente com a saúde mental e o bem-estar emocional, desempenha um papel fundamental na autoimagem, autoestima e confiança das pessoas.

À medida que a sociedade progride em direção a uma maior compreensão e respeito pela pluralidade, torna-se evidente a necessidade de atender às particularidades de cada indivíduo, considerando sua singularidade, contexto cultural e identidade pessoal. Um exemplo concreto dessa abordagem personalizada pode ser observado em clínicas dermatológicas e estéticas no Brasil. (Oliveira et al., 2021) sobre "Tendências Atuais em Cuidados com a Pele no Brasil". O estudo revelou que profissionais de saúde e beleza têm adotado uma abordagem mais personalizada ao desenvolver protocolos de tratamento dermatológico, considerando não apenas o tipo de pele de cada indivíduo, mas também fatores culturais, como hábitos de cuidados com a pele e preferências estéticas específicas de diferentes grupos étnicos. Dessa forma, a biomedicina estética desempenha um papel fundamental na promoção da qualidade de vida e bem-estar dos pacientes.

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS) ampliou o conceito de saúde para além da ausência de doenças, incluindo também o bem-estar físico, mental e social de um indivíduo. Com essa visão mais abrangente de saúde, a busca pelo bem-estar tem crescido e impulsionado setores como o da estética, permitindo que profissionais entreguem saúde por meio da beleza.

A autoestima pode ser melhorada por meio de intervenções estéticas, tais como tratamentos faciais, corporais e capilares, levando a um aumento da confiança e do bem-estar emocional dos pacientes (Khan et al., 2021). Os tratamentos estéticos podem ajudar a melhorar a aparência física, o que pode aumentar a autoestima e a autoconfiança dos pacientes. Quando as pessoas se sentem bem consigo mesmas e com sua aparência, tendem a se relacionar melhor com os outros, ter mais disposição para enfrentar desafios e até mesmo melhorar sua performance em atividades pessoais e profissionais (Signorini et al., 2021). Além disso, muitos tratamentos estéticos têm efeitos que permitem que as pessoas se sintam bem com sua aparência como: máscara de argila, liberação, miofascial e ofurô.

2.3 PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS

A relação direta entre as aplicações de procedimentos estéticos e seus resultados positivos trazem de modo importante uma melhora nos aspectos psicológicos e emocionais dos pacientes, que ficam com uma maior estima por si mesmo, ponderando em um aumento nas relações sociais e interpessoais. (Pereira, 2018). Dentre esses procedimentos estéticos podem ser classificados em invasivos e não invasivos. Os invasivos são aqueles que requerem a inserção de instrumentos médicos no corpo ou a realização de cirurgia (Tabela 1).

Tabela 1 – Procedimentos estéticos classificados em invasivos.

Procedimentos Invasivos	Técnicas
Cirurgia Plástica	Rinoplastia, abdominoplastia, mamoplastia, lifting facial.
Injeções de Preenchimento	Ácido hialurônico e colágeno.
Botox	Toxina botulínica (lábios, bochechas e rugas).
Lipoaspiração	Remove o excesso de gordura do corpo.

Fonte: Elaborada pelos autores com base nas informações da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica-SBPC

Os procedimentos estéticos não invasivos são aqueles que não requerem cirurgia ou penetração no corpo. Segundo o censo da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBPC), em 2014, dos procedimentos estéticos realizados, 82,6% eram cirúrgicos e apenas 17,4% eram não cirúrgicos. Em 2018, os procedimentos cirúrgicos caíram

para 50,1%, havendo um crescimento pela busca dos não cirúrgicos, com 49,9%. Esses procedimentos são geralmente menos arriscados e têm um tempo de recuperação mais curto. Alguns exemplos de procedimentos estéticos não invasivos estão listados na tabela 2.

Tabela 2 – Procedimentos estéticos não invasivos.

Procedimentos não invasivos	Técnicas
Laser	Remoção de pêlos, remoção de tatuagens.
Peelings químicos	Remove camadas externas da pele
Microdermoabrasão	Esfoliação da pele
Radiofrequência	Estimula a produção de colágeno

Fonte: Elaborada pelos autores com base nas informações da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica-SBPC

A aplicação da máscara de argila representa um procedimento estético não invasivo capaz de proporcionar diversos benefícios à pele. Essa prática tem ganhado popularidade nos últimos anos, como evidenciado pelo aumento da demanda por tratamentos estéticos naturais e holísticos (Smith et al., 2021). Em centros de estética renomados, como o Spa da Beleza em São Paulo, a máscara de argila é frequentemente utilizada como parte integrante de terapias faciais, proporcionando não apenas benefícios físicos, como a purificação da pele, mas também contribuindo para uma experiência relaxante e revitalizante para os clientes. Conhecida por suas propriedades terapêuticas é usada há séculos para cuidar da pele devido aos seus nutrientes e minerais.

Alguns procedimentos estéticos não invasivos, como a aplicação de máscaras de argila, liberação miofascial e ofurô, podem ter benefícios para a saúde mental. Embora esses procedimentos sejam mais conhecidos por seus efeitos estéticos, eles também podem promover relaxamento, alívio do estresse e melhorar o bem-estar geral. A aplicação de máscaras de argila, a liberação miofascial e o ofurô podem ser experiências relaxantes e agradáveis. Práticas de autocuidado, exemplificadas pelas rotinas diárias de participantes do estudo de bem-estar (Santos e Silva 2022). Estes procedimentos têm demonstrado eficácia em reduzir a ansiedade, promover um estado de serenidade e mitigar o estresse acumulado. Essas ações incluem desde

atividades simples, como a prática da atenção plena, até atividades mais abrangentes, como a incorporação de hábitos saudáveis de sono e exercício.

Ao participar desses procedimentos estéticos não invasivos, como a aplicação de máscaras de argila ou a imersão em um ofurô, pode oferecer um tempo dedicado ao autocuidado. Isso pode ser uma oportunidade para desligar-se das preocupações do dia a dia, relaxar e cuidar de si mesmo, o que pode contribuir para uma melhora da saúde mental.

2.2.1 Máscara de Argila

A máscara de argila é um tratamento de beleza popular que tem sido usado há séculos para limpar e rejuvenescer a pele. É um procedimento simples que envolve a aplicação de uma pasta de argila na pele, que é deixada para secar e depois removida com água. De acordo com um estudo publicado na revista *Clay Minerals*, a argila é rica em minerais e tem propriedades benéficas para a pele, como a capacidade de absorver o excesso de óleo e sujeira, esfoliar suavemente as células mortas da pele e ajudar a remover as impurezas dos poros (Sánchez; González 2007).

A máscara de argila pode ajudar a melhorar a aparência e a saúde da pele de várias maneiras, incluindo a redução da acne, a desintoxicação da pele, o aumento da circulação sanguínea e a melhoria da textura e tom da pele. No entanto, é importante lembrar que a máscara de argila não deve ser usada com muita frequência, pois pode ressecar a pele. Recomenda-se usar uma ou duas vezes por semana, dependendo do tipo de pele e das necessidades individuais. Em um estudo publicado no *Journal of Medicinal Food*, Yoon e colegas (2017) descobriram que a suplementação com astaxantina combinada com hidrolisado de colágeno melhorou a elasticidade facial e diminuiu a expressão de metaloproteinases de matriz, que são enzimas responsáveis pela degradação do colágeno na pele.

2.2.2 Liberação Miofascial

A liberação miofascial é uma técnica de massagem que visa tratar a dor e a tensão muscular através da manipulação da fáscia, um tecido conjuntivo que envolve os músculos (Uemura et al., 2019). Essa técnica pode ajudar a aumentar a mobilidade

articular, reduzir a dor e melhorar a flexibilidade. A liberação miofascial também pode melhorar a circulação sanguínea, reduzir a inflamação, aliviar a dor muscular e aumentar a sensação de relaxamento e bem-estar. A liberação miofascial, além de ser aplicada no tratamento de condições musculares comuns, como tendinite, fascite plantar e síndrome da dor patelofemoral, demonstrou eficácia em diversas outras condições musculoesqueléticas (Ajimsha et al., 2012). Estudos indicam que essa técnica é particularmente benéfica na redução da dor em pacientes que sofrem de dor lombar crônica, contribuindo para uma abordagem terapêutica abrangente e eficaz (Ajimsha et al., 2012). Além disso, evidências científicas sugerem que a liberação miofascial desempenha um papel relevante no aprimoramento do desempenho atlético. Pesquisas conduzidas por (Duke et al. 2018) revelaram que essa técnica pode melhorar significativamente a flexibilidade dos músculos isquiotibiais em atletas. Esse aumento na flexibilidade não apenas pode contribuir para melhorar o desempenho esportivo, mas também pode desempenhar um papel crucial na prevenção de lesões relacionadas à prática esportiva.

Em resumo, a liberação miofascial emerge como uma ferramenta versátil e abrangente, oferecendo uma ampla gama de benefícios para o corpo. Além da melhoria da flexibilidade e mobilidade articular, essa técnica influencia positivamente a circulação sanguínea, promove a redução da inflamação e alivia efetivamente a dor muscular. Sua aplicação não se limita apenas à terapia de lesões existentes, mas também se estende ao aprimoramento do desempenho atlético, destacando sua relevância tanto no contexto terapêutico quanto no esportivo.

2.2.3 Ofurô

O ofurô nos pés é uma técnica que tem sido cada vez mais utilizada como forma de relaxamento e alívio de dores. Esse tipo de ofurô consiste em imergir os pés em uma bacia com água quente, geralmente com óleos essenciais e sais de banho, por cerca de 20 a 30 minutos.

Uma das principais vantagens do ofurô nos pés é o alívio da tensão muscular e do estresse. De acordo com um estudo publicado no *Journal of Physiological Anthropology*, a imersão dos pés em água quente pode reduzir os níveis de cortisol,

hormônio relacionado ao estresse, e melhorar a sensação de relaxamento (Miyoshi et al., 2014).

Além disso, o ofurô nos pés também pode melhorar a circulação sanguínea. Um estudo publicado no Journal of Alternative and Complementary Medicine descobriu que a imersão dos pés em água quente aumentou o fluxo sanguíneo nos membros inferiores, o que pode ajudar a reduzir o inchaço e a fadiga nas pernas (Shin et al., 2006).

No entanto, é importante lembrar que o ofurô nos pés não é indicado para todas as pessoas, especialmente aquelas com doenças circulatórias ou diabetes. Por isso, é importante consultar um profissional de saúde antes de experimentar essa técnica.

Em resumo, o ofurô nos pés pode ser uma forma eficaz de aliviar a tensão muscular, reduzir o estresse, melhorar a circulação sanguínea e a qualidade do sono. No entanto, é importante lembrar que cada indivíduo pode responder de maneira diferente a essa técnica que é importante consultar um profissional antes de experimentá-la.

3 JUSTIFICATIVA

A biomedicina estética é usada para melhorar a aparência física, especialmente na estética facial e corporal, o que influencia positivamente o bem-estar físico e mental, aumentando a autoestima. Isso pode ser especialmente benéfico para pessoas com depressão, ajudando a melhorar sua autoimagem e autoestima

A eficácia em elevar a autoestima de pessoas com depressão pode ser explicada por diversos fatores. Em primeiro lugar, muitas vezes a depressão pode levar a problemas de autoimagem, o que pode levar a uma sensação de desvalorização pessoal. A estética pode ajudar a melhorar a aparência física e, assim, melhorar a autoimagem e a autoconfiança.

Além disso, pode ajudar a melhorar a aparência de áreas do corpo que estão relacionadas à autoimagem, como o rosto, o pescoço e as mãos. Isso pode ajudar a diminuir a ansiedade e o estresse associados à aparência física, o que pode contribuir para a melhoria do bem-estar emocional. Ao melhorar a aparência física, pode contribuir para uma melhoria significativa na autoimagem e na autoconfiança. No entanto, é importante lembrar que a biomedicina estética não é uma cura para a depressão e deve ser utilizada em conjunto com tratamentos médicos adequados.

Sendo assim, para impactar de forma positiva junto à saúde mental de pacientes em uma população, este estudo pretende realizar intervenções estéticas com a oferta de procedimentos não invasivos capazes de influenciar positivamente na melhora da qualidade de vida.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar a influência de procedimentos estéticos na autoestima e na promoção da saúde mental dos indivíduos.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar anamnese com cada paciente que tenha depressão, ansiedade, e que assinou o termo de consentimento livre esclarecido;
- Realizar questionário com perguntas objetivas no processo de pesquisa para avaliar as condições antes e pós procedimentos;
- Realizar ações que promovam o autocuidado e bem-estar.

5 ARTIGO CIENTÍFICO

Artigo Original

O PAPEL DA BIOMEDICINA ESTÉTICA NA AUTOESTIMA DE PESSOAS ACOMETIDAS PELA DEPRESSÃO

SANTOS F.¹; RAMOS L. C.¹; MACHADO P. H. A.¹; LOPES, S. R.²

¹Graduando em Biomedicina, Escola Superior São Francisco de Assis, Santa Teresa, Brazil

²Docente do Curso de Biomedicina, Escola Superior São Francisco de Assis, Santa Teresa, Brazil

RESUMO

Introdução Este TCC investiga a abordagem integrativa da Biomedicina Estética e Saúde Mental, explorando procedimentos não invasivos, como a aplicação de máscara de argila, técnica de liberação miofascial e o uso do ofurô como terapias complementares. O estudo busca compreender os efeitos destas terapias na promoção do bem-estar físico e emocional dos pacientes. **Objetivo** Fornecer uma visão abrangente das terapias não invasivas e seu impacto na saúde do paciente, enfatizando a importância de uma abordagem integrativa na biomedicina estética. O objetivo é destacar a eficácia dessas práticas individualmente e em conjunto na melhoria e promoção da saúde mental. **Metodologia** A metodologia deste estudo envolveu um desenho experimental detalhado para explorar as práticas terapêuticas de máscaras de argila, liberação miofascial e para ofurô para os pés, com o objetivo de avaliar seus benefícios para o bem-estar e a saúde. Esta abordagem pretende fornecer uma base científica sólida para a aplicação das práticas. **Resultados** O estudo inicial envolveu 30 voluntários, dos quais 4 desistiram, resultando em 26 participantes ativos, sendo 15,38% homens e 84,62% mulheres, com idades de 19 a 42 anos. Cerca de 34,62% relataram dificuldades para dormir. Resultados do questionário indicaram impactos significativos na qualidade do sono, com 15,4% descrevendo como excepcional e 7,7% como muito boa. No entanto, 11,5% classificaram como insatisfatória. Durante a intervenção, aproximadamente 30,77% dos participantes dormiram. Alívio nas dores foi relatado por oito voluntários. Na anamnese, 76,92% usavam anticoncepcionais, 15,38% antieméticos, e apenas 2 adotavam métodos alternativos para relaxamento e ansiedade. Nenhum participante foi descartado devido a comorbidades. **Conclusão** Este estudo explorou as práticas terapêuticas com o objetivo de compreender seus potenciais benefícios para o bem-

estar e a saúde mental. Os resultados destacam a necessidade de pesquisas contínuas para melhorar a compreensão e aplicação das mesmas. Em resumo, embora as práticas de tratamento estudadas tenham mostrado benefícios promissores para a saúde, o estudo destaca áreas que requerem mais investigação. Esta pesquisa representa um importante ponto de partida para futuras explorações e contribuições para a saúde e os cuidados além do corpo.

Palavras-chave: Biomedicina, estética, saúde, autocuidado, bem-estar.

ABSTRACT

Introduction This TCC investigates the integrative approach to Aesthetic Biomedicine and Mental Health, exploring non-invasive procedures, such as the application of a clay mask, myofascial release technique and the use of the hot tub as complementary therapies. The study seeks to understand the effects of these therapies in promoting the physical and emotional well-being of patients. **Objective** To provide a comprehensive overview of non-invasive therapies and their impact on patient health, emphasizing the importance of an integrative approach in aesthetic biomedicine. The aim is to highlight the effectiveness of these practices individually and together in improving and promoting mental health. **Methodology** The methodology of this study involved a detailed experimental design to explore the therapeutic practices of clay masks, myofascial release and foot hot tubs, with the aim of evaluating their benefits for well-being and health. This approach aims to provide a solid scientific basis for the application of practices. **Results** The initial study involved 30 volunteers, of which 4 withdrew, resulting in 26 active participants, 15.38% men and 84.62% women, aged 19 to 42 years. Around 34.62% reported difficulty sleeping. Questionnaire results indicated significant impacts on sleep quality, with 15.4% describing it as exceptional and 7.7% as very good. However, 11.5% classified it as unsatisfactory. During the intervention, approximately 30.77% of participants slept. Pain relief was reported by eight volunteers. In the anamnesis, 76.92% used contraceptives, 15.38% antiemetics, and only 2 adopted alternative methods for relaxation and anxiety. No participant was excluded due to comorbidities. **Conclusion** This study explored therapeutic practices with the aim of understanding their potential benefits for well-being and mental health. The results highlight the need for continued research to improve understanding and

application. In summary, although the treatment practices studied showed promising health benefits, the study highlights areas that require further investigation. This research represents an important starting point for future explorations and contributions to health and care beyond the body.

Keywords: Aesthetic Biomedicine, Mental health, non-invasive procedures, clay mask, myofascial release and hot tub.

Introdução

A estética permite que as pessoas expressem sua individualidade e personalidade, ajudando-as a se sentirem únicas e especiais. Através da moda, maquiagem, penteados e outros aspectos estéticos, as pessoas podem criar uma imagem que reflita quem elas são e se sintam confiantes ao fazê-lo (Alves et. al. 2022).

Quando alguém está insatisfeito com sua aparência, isso pode impactar negativamente sua autoestima. Nesse sentido, a estética pode desempenhar um papel importante na melhoria da aparência física, proporcionando às pessoas a oportunidade de corrigir características que as incomodam. Procedimentos estéticos, como cirurgias plásticas ou tratamentos dermatológicos, podem ajudar a melhorar a autoimagem e, conseqüentemente, a autoestima (Martins e Ferreira, 2020).

Embora a estética seja frequentemente associada a mudanças físicas, é fundamental ressaltar que ela também está relacionada à autoaceitação e ao autocuidado (Floriani et. al. 2010). Ao cuidar de si mesmo e adotar uma rotina de cuidados pessoais, as pessoas podem sentir-se valorizadas e dignas de atenção. Isso pode incluir desde a prática de exercícios físicos e alimentação saudável até a adoção de cuidados com a pele e o corpo (Mendes 2012).

Quando alguém se sente satisfeito com sua aparência, é natural que sua autoconfiança e autoestima sejam fortalecidas. A estética pode proporcionar uma sensação de bem-estar e felicidade, melhorando a qualidade de vida das pessoas.

Além disso, a percepção positiva que os outros têm de alguém pode contribuir para a construção de uma autoimagem mais positiva (Oliveira 2021).

Embora a estética não deva ser o único fator determinante na construção da autoestima, é inegável que ela desempenha um papel relevante na vida das pessoas. Quando abordada com equilíbrio e bom senso, a estética pode ajudar a promover uma maior autoaceitação, confiança e bem-estar emocional (Santos et. al. 2021). É importante lembrar que a verdadeira beleza reside na individualidade de cada pessoa, e a estética deve ser apenas um complemento para aprimorar a autoestima, nunca uma fonte exclusiva de valorização pessoal.

A baixa autoestima pode ter um impacto significativo na vida das pessoas, afetando sua confiança e bem-estar emocional (Silvestro 2023). Nesse contexto, procedimentos estéticos não invasivos surgem como uma possível solução para ajudar a elevar a autoestima daqueles que enfrentam esse desafio.

Sendo assim, o presente estudo pretende aplicar procedimentos estéticos não invasivos em pessoas que desempenham uma baixa autoestima. Os procedimentos estéticos não invasivos podem ser uma opção promissora para ajudar a elevar a autoestima de pessoas que sofrem com baixa autoestima. Essas intervenções acessíveis e seguras podem melhorar a aparência física, proporcionando resultados sutis, mas significativos. No entanto, é fundamental lembrar que a autoestima é um processo complexo que envolve diversos aspectos, e a busca por melhorar a aparência deve ser acompanhada por uma abordagem equilibrada, que valorize também a aceitação pessoal e o autocuidado emocional.

O estudo consistiu em uma pesquisa e ação cujo intuito foi investigar como a biomedicina estética contribui através de procedimentos para melhora significativa da autoestima de pessoas acometidas pela ansiedade e transtorno de humor afetivo no município de Santa Teresa – ES.

Material e Métodos

Delineamento do Estudo

A pesquisa abrangeu homens e mulheres com mais de dezoito anos, compreendendo trinta alunos da instituição São Francisco de Assis (ESFA) em Santa Teresa. Todos os participantes passaram por uma entrevista, fornecendo um termo de consentimento assinado. Além disso, realizaram anamnese e responderam a um questionário objetivo, aplicado antes e após os procedimentos ao longo do período de julho a outubro, nas instalações da Escola Superior São Francisco de Assis.

Aplicação de Questionário

Antes e após os procedimentos realizados, um questionário composto por 25 perguntas foi aplicado aos entrevistados. Eles foram conduzidos a uma sala reservada para garantir maior liberdade durante esse processo. Concomitantemente ao questionário (Anexo 1), também foi preenchida uma ficha de anamnese contendo 20 perguntas, que evidenciaram o quadro clínico de cada paciente, tanto antes quanto depois dos procedimentos (Anexo 2).

Máscara de Argila

Cada voluntário foi acolhido com toda a ética e cuidado necessários, garantindo uma experiência de alta qualidade. A análise detalhada foi realizada, e o questionário foi aplicado, assegurando que o ambiente fosse tranquilo e aconchegante, com foco em proporcionar a melhor experiência possível.

Posteriormente, o voluntário foi conduzido a uma maca, enquanto duas colheres de sopa de argila, com uma gramatura específica, foram separadas. Utilizando utensílios de louça, uma pasta foi meticulosamente preparada, fazendo uso de água mineral, soro fisiológico ou água filtrada, de acordo com os padrões estabelecidos, sendo eles,

água: 4 a 6 litros (600 a 750 ml) de água quente, sal grosso: 2 a 4 colheres de sopa 30-60 gramas, ervas, como camomila: 1-2 colheres de sopa (6-12 gramas), bicarbonato de sódio: 1-2 colheres de sopa (15-30 gramas, óleo de lavanda: 5-10 gotas, seguindo rigorosamente o processo. A pele do voluntário foi cuidadosamente higienizada e seca, preparando-a para a aplicação da argila. A aplicação foi realizada com um pincel especializado, permitindo que a máscara agisse por um período de tempo predeterminado, geralmente de 15 a 20 minutos.

Uma vez que a máscara se encontrava devidamente seca, o processo de remoção foi conduzido de maneira suave. Com o auxílio de uma esponja ou gaze embebida em água fria, para que o desconforto seja minimizado.

Por fim, o procedimento foi concluído com a aplicação de uma loção de ameixa negra. A Loção Hidratante Corporal Ameixa Negra Hidramais traz uma fórmula nutritiva com vitamina E, com alto poder de hidratação e absorção. Além de melhorar a elasticidade proporcionando toque aveludado a pele. Hidratação natural, para todos os tipos de pele. O resultado é uma pele com vitalidade e tonicidade. Cuidadosamente selecionado para nutrir a pele, mantendo sua saúde e vitalidade.

Liberação Miofascial

Com o paciente deitado confortavelmente na maca, o procedimento foi realizado de forma manual. Isso envolveu a aplicação do creme NIVEA Soft. Segundo os dermatologistas, a NIVEA Creme proporciona uma hidratação intensa, especialmente para aqueles com pele seca ou sensível, respaldada por seus ingredientes-chave. O Eucerit, um componente fisiológico dotado de notáveis propriedades hidratantes, desempenha um papel crucial nesse processo. Além disso, a presença de Pantenol contribui para o fortalecimento natural da barreira cutânea do rosto. Essa combinação de ingredientes destaca o compromisso do NIVEA Creme em fornecer cuidados eficazes para a pele, sustentado por componentes reconhecidos por suas propriedades benéficas, na área-alvo e a manipulação dos tecidos com a devida modulação de pressão. A técnica pôde ser executada tanto com o uso de instrumentos específicos quanto sem eles, como por exemplo, rolo de liberação miofascial, bolas de liberação miofascial, bastões de liberação miofascial, bandas de resistência e rolo de massagem adaptando-se às necessidades individuais de cada paciente. A

abordagem manual compreendeu uma variedade de técnicas, incluindo fricção, deslizamento, compressão e alongamento. Cada uma dessas técnicas foi aplicada com sensibilidade, considerando as respostas e necessidades que cada paciente revelou durante sua anamnese, garantindo uma experiência personalizada.

Ofurô

O procedimento teve início com a higiene cuidadosa dos pés, assegurando que estivessem limpos e isentos de impurezas. Em seguida, os pés foram imersos em um recipiente contendo água morna, na qual foram adicionados sais, como sal grosso (2 a 4 colheres de sopa ou 30-60 gramas) e bicarbonato de sódio (1-2 colheres de sopa), juntamente com outros componentes, por um período de 5 minutos. A água morna foi estrategicamente escolhida para explorar seus benefícios terapêuticos, e o calor desempenhou um papel crucial na promoção da dilatação dos vasos sanguíneos nos pés. A dilatação vascular é um fenômeno relevante nesse contexto, pois contribui para otimizar a circulação sanguínea não apenas nos pés, mas também nas áreas circundantes. O cloreto presente nos sais, como o sal grosso, desempenha um papel vasodilatador nesse processo, facilitando a expansão dos vasos sanguíneos e promovendo um aumento no fluxo sanguíneo (Haddy et al., 2018). Essa dilatação vascular resultante do calor e do efeito vasodilatador do cloreto pode não apenas proporcionar relaxamento muscular e alívio de dores, mas também estimular a regeneração celular. Ao criar um ambiente de imersão aquecida enriquecida com sais, o procedimento não apenas ofereceu um momento relaxante, mas também promoveu benefícios terapêuticos mais amplos no cuidado dos pés e na promoção do bem-estar geral.

Resultados

Dos 30 voluntários iniciais, 4 desistiram, restando 26 participantes ativos. Dentre esses 26, 4 são homens, representando 15,38% do grupo, enquanto as mulheres compõem a maioria, totalizando 22 participantes, o que corresponde a 84,62%. A faixa etária dos participantes variou de 19 a 42 anos, com 9 deles, ou 34,62%, relatando dificuldades para dormir em uma escala de 1 a 10 (Figura 1).

Os resultados do questionário revelam impactos significativos na qualidade de sono dos participantes. Entre os 26 pacientes ativos envolvidos, 4 relataram experimentar uma qualidade de sono excepcional, atribuindo uma pontuação máxima de 10, representando aproximadamente 15,4% da amostra total. Além disso, dois participantes indicaram uma nota 9, sinalizando uma qualidade de sono muito boa, o que corresponde a cerca de 7,7% da amostra.

Por outro lado, 3 participantes deram uma pontuação de 2, sugerindo uma qualidade de sono insatisfatória, o que equivale a cerca de 11,5%. Sete participantes atribuíram uma pontuação média de 5, representando aproximadamente 26,9% da amostra, enquanto seis participantes indicaram uma nota 4, o que corresponde a cerca de 23,1%. Apenas um participante atribuiu uma nota 3, representando cerca de 3,8%, e três participantes relataram uma qualidade de sono inadequada, dando uma pontuação de 1, o que equivale a aproximadamente 11,5%.

Esses resultados fornecem uma visão abrangente da percepção dos participantes em relação à qualidade do sono antes da intervenção, destacando a variabilidade nas respostas individuais em termos de porcentagem. A grande maioria, ou seja, 80%, está abaixo da média em relação a essa dificuldade. (Figura 3, a).

Durante o procedimento, 8 dos participantes, cerca de 30,77%, dormiram durante a liberação miofascial e massagem nos pés. Além disso, após a massagem nos pés, aproximadamente oito dos voluntários relataram sentir alívio nas dores do tornozelo e panturrilha. (Figura 3, d).

Durante a coleta da anamnese dos 26 participantes ativos, observou-se que um deles fazia uso de medicamentos para hipertensão. Dentre os participantes, 20 deles, correspondendo a 76,92%, utilizavam anticoncepcionais, enquanto 5, ou seja, 15,38%, faziam uso de antieméticos. Apenas 2 participantes adotavam métodos alternativos para lidar com relaxamento e ansiedade. De maneira geral, por meio da ficha de anamnese, foi possível constatar que nenhum dos participantes foi descartado devido a comorbidades (Tabela 3).

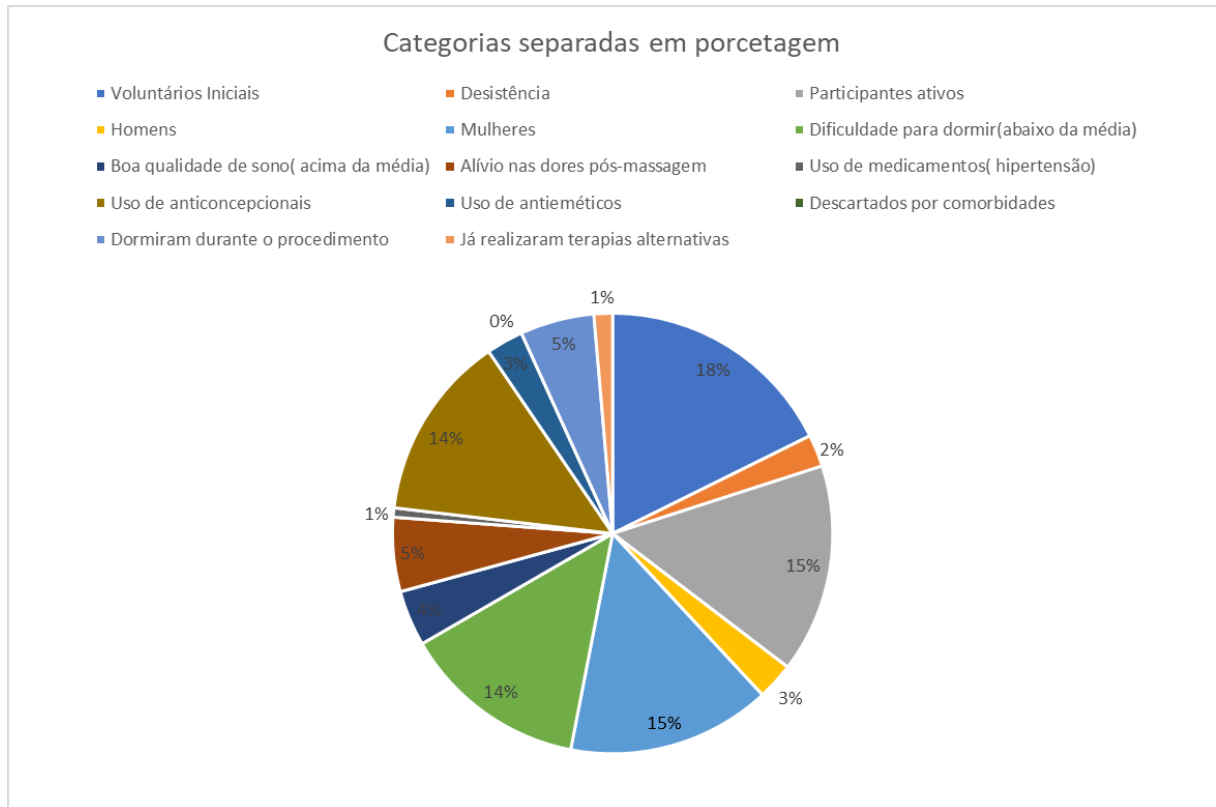
Tabela 3 – Resultados dos procedimentos separados por categoria.

Categoria	Quantidade
Voluntários Iniciais	30
Desistência	04
Participantes ativos	26
Homens	04
Mulheres	22
Dificuldade para dormir (abaixo da média)	20
Boa qualidade de sono (acima da média)	06
Alívio nas dores pós-massagem	08
Uso de medicamentos(hipertensão)	01
Uso de anticoncepcionais	20
Uso de antieméticos	05
Descartados por comorbidades	00
Dormiram durante o procedimento	08
Já realizaram terapias alternativas	02

Fonte: Elaborada pelos autores com base nas informações dos resultados obtidos

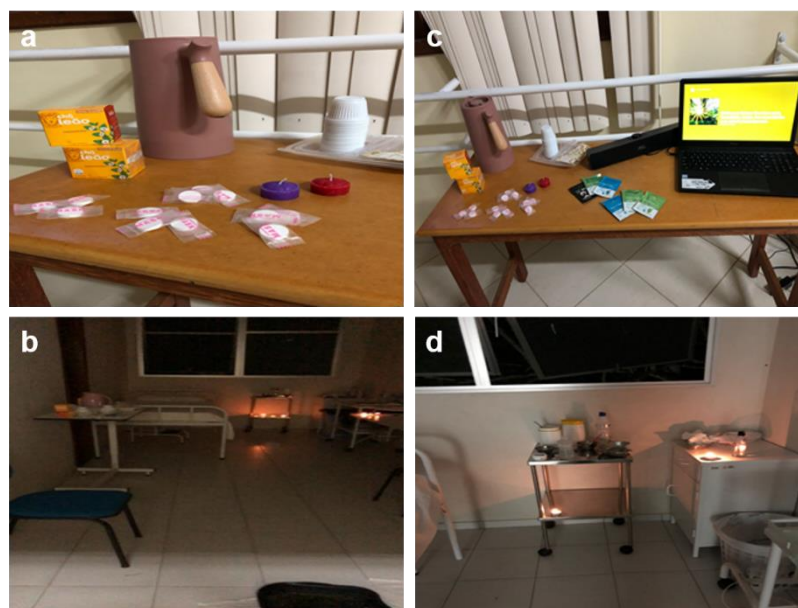
Análise Detalhada da Figura e sua Relevância no Contexto do Estudo Clínico

Figura 2 – Percentual diversificado dos participantes: distribuição por categoria no estudo clínico.



Fonte: Elaborada pelo o autor (2023). Com base nas informações retiradas em seu resultado.

Figura 3 – – Preparo da sala para recepção dos voluntários. Em a, c) observa-se mesa de chá para voluntários. b, d) observa-se sala climatiza com velas aromáticas.



Fonte: do autor (2023).

Figura 4 – Aplicando as práticas dos procedimentos. Em a, b,d) observa-se liberação. c) aplicação da máscara de argila em voluntária.



Fonte: do autor (2023).

Figura 5 – Aplicando as práticas dos procedimentos. Em a) observa-se ofurô. b) liberação miofascial em voluntária. c) realizando ofurô. d) higienização da pele.



Fonte: do autor (2023).

Figura 6 – Aplicando as práticas dos procedimentos. Em a) observa-se conversa com voluntários ensinando procedimento. b) higienização da pele. c) liberação miofascial em tornozelo. d) removendo argila.



Fonte: do autor (2023).

Discussão

Máscara de Argila

Os resultados deste estudo indicam que a máscara de argila tem o potencial de melhorar a saúde da pele, removendo impurezas e melhorando a área tratada. No entanto, a eficácia da máscara de argila pode variar dependendo do tipo de pele e do tipo de argila utilizada. Comparativamente, estudos recentes corroboram os benefícios da máscara de argila na absorção de óleos e na redução de acne. No entanto, é importante notar que a eficácia de longo prazo e os possíveis efeitos colaterais precisam ser mais investigados (Vila y Campaña; de; de, 2000) variabilidade na eficácia destaca a necessidade de abordagens personalizadas na recomendação da máscara de argila para cuidados com a pele.

Liberação Miofascial

Os resultados da investigação indicam que a liberação miofascial pode atenuar a tensão muscular e aprimorar a flexibilidade. Essas descobertas corroboram com estudos prévios que enfatizaram os benefícios dessa técnica na redução da dor muscular e no aperfeiçoamento do desempenho atlético. Contudo, é crucial salientar que, conforme apontado por (Silva, 2018), os efeitos da liberação miofascial podem ser influenciados pela técnica utilizada, pela intensidade da aplicação e pela duração do tratamento.

Ofurô para os Pés

Os resultados deste estudo indicam que o ofurô para os pés pode ser eficaz na promoção do relaxamento e alívio do estresse. Evidências sugerem que a imersão em água quente vai aumentar a circulação sanguínea e proporcionar sensação de bem-estar. Isso está alinhado com pesquisas recentes que destacam os benefícios da hidroterapia na redução da ansiedade e do desconforto (Aguilar et. al. 2019). No entanto, é importante notar que a maioria dos estudos disponíveis ainda é limitada em escopo e tamanho da amostra, e a eficácia do ofurô para os pés em condições específicas precisa de investigação adicional.

Em resumo, a análise dos resultados deste estudo, à luz de pesquisas recentes, sugere que a máscara de argila, liberação miofascial e ofurô para os pés oferecem benefícios notáveis para a saúde e o bem-estar. No entanto, a eficácia varia em função de vários fatores, incluindo as técnicas utilizadas e as características individuais. Além disso, a durabilidade dos efeitos a longo prazo requer uma investigação mais profunda. Portanto, é fundamental que profissionais da área de saúde e bem-estar continuem a adotar abordagens baseadas em evidências e promovam a pesquisa para otimizar a aplicação dessas técnicas terapêuticas

Conclusão

Em suma, os achados destacam de forma convincente os efeitos benéficos da aplicação de máscara de argila, liberação miofascial e ofurô para os pés na biomedicina estética. Eles não apenas ressaltam a capacidade dessas práticas em promover relaxamento, alívio do estresse e melhora da circulação sanguínea, mas

também evidenciam o estímulo à desintoxicação do corpo e da pele, resultando em uma sensação de leveza e limpeza. Essas intervenções não são meramente físicas; elas têm um impacto notável na saúde mental, oferecendo uma abordagem holística e terapêutica para melhorar o bem-estar geral das pessoas. Além disso, a combinação desses tratamentos tem mostrado impactos positivos na autoestima e saúde mental, promovendo o relaxamento profundo, alívio da tensão muscular, uma sensação de cuidado pessoal e uma melhoria na autoimagem. Portanto, essas práticas simples e acessíveis demonstram a importância do autocuidado na promoção da saúde mental e no bem-estar emocional, oferecendo uma abordagem valiosa para o aprimoramento da qualidade de vida.

Agradecimentos

Agradecemos imensamente o apoio de nossa dedicada orientadora Dra. Sílvia R. Lopes Caldara e da talentosa profissional que contribuiu para este estudo, a Dra. Marcela Ferrari. Suas orientações e conhecimentos foram essenciais para o sucesso deste trabalho. Obrigada por fazerem parte desta jornada de aprendizado e pesquisa. Seu apoio foi inestimável.

Referências

ANDRADE, Maria Darc Gonçalves et al. **Benefícios Físicos e Mentais da Massagem Terapêutica**. Disponível em:

<<http://www.conhecer.org.br/enciclop/2020B/beneficios.pdf>>. Acesso em: 04 ago. 2023.

FLORIANI, Flávia Monique et al. **Autoestima e Autoimagem: A Relação com a Estética**. Disponível em:

<<https://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani,%20Márgara%20Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf>>. Acesso em: 04 set. 2023.

AGUIR, Fernanda Soares de et al. **Escalda-pés e os Benefícios à Saúde no Processo de Cuidado de Enfermagem**. Disponível em:

<<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/download/18363/17097>>. Acesso em: 05 nov. 2023.

ANDRADE, Maria Darc Gonçalves et al. **Benefícios Físicos e Mentais da Massagem Terapêutica**. Disponível em:

<<http://www.conhecer.org.br/enciclop/2020B/beneficios.pdf>>. Acesso em: 04 ago. 2023.

FLORIANI, Flávia Monique et al. **Autoestima e Autoimagem: A Relação com a Estética**. Disponível em:

<<https://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani,%20Márgara%20Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf>>. Acesso em: 04 set. 2023.

AGUIR, Fernanda Soares de et al. **Escalda-pés e os Benefícios à Saúde no Processo de Cuidado de Enfermagem**. Disponível em:

<<https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/download/18363/17097>>. Acesso em: 05 nov. 2023.

GONÇALVES, D. M.; STEIN, A. T.; KAPCZINSKI, F. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/csp/a/7dqFYgCkbXw9BqwY7dY94Nb/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 14 dez. 2023.

SOUZA, F. G. DE M. E. **Tratamento da depressão**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 21, n. supl. 1, p. 18–23, 1999.

VILA Y CAMPANYA, M.; DE, L. A.; DE, L. A. **Peru. Programa Nacional de Medicina Complementária**. Textos completos, 2000. Disponível em:

<<https://ariel.pucsp.br/jspui/bitstream/handle/26245/1/Maria%20Cristina%20Pinto%20Gattai.pdf>>. Acesso em: 14 dez. 2023.

6 PERSPECTIVAS FUTURAS

A pesquisa proposta visa aprofundar a compreensão da influência dos procedimentos de biomedicina estética na autoestima e saúde mental dos indivíduos, estabelecendo uma base sólida para investigações futuras neste campo. Em uma perspectiva global, antecipamos que pesquisas subsequentes nesse domínio expandirão consideravelmente nosso entendimento sobre o papel da biomedicina estética na promoção da autoestima e do bem-estar psicológico, abrindo caminho para abordagens terapêuticas mais eficazes e seguras, proporcionando notáveis benefícios ao bem-estar dos pacientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CLAIRE, Marie. **A Nova Geração de Tratamentos Estéticos Não Invasivos e de Alta Performance**. Disponível em:

<<https://revistamarieclaire.globo.com/Beleza/noticia/2022/07/nova-geracao-de-tratamentos-esteticos-nao-invasivos-e-de-alta-performance.html>>. Acesso em: 15 set. 2023.

EINSTEIN, Hospital Israelita Albert. **Procedimentos Estéticos: O que Analisar para Decidir Sobre Eles?**. Disponível em:

<<https://vidasaudavel.einstein.br/procedimentos-esteticos/>>. Acesso em: 20 out. 2023.

SHEU, Ming-Jen. **O Extrato de Raiz de Gentiana**. Disponível em:

<<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/jmf.2016.3817>>. Acesso em: 10 maio 2023.

GRANDE, Iria. **Bipolar Disorder**. Disponível em:

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26388529/>>. Acesso em: 23 out. 2023.

GUISONI, Taise della Giustina. **Benefícios da Argila em Procedimentos Estéticos**. Disponível em:

<<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/11586/1/Artigo%20Taise%20%20Argila-%2012-08-18.pdf>>. Acesso em: 02 maio 2023.

OPAS. **Depressão**. Disponível em:

<<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao#:~:text=A%20depress%C3%A3o%20%C3%A9%20um%20transtorno%20comum%20em%20todo%20o%20mundo,aos%20desafios%20da%20vida%20cotidiana.>>. Acesso em: 02 maio 2023.

ORGANIZATION, World Health. **Depressive Disorder**. Disponível em:

<<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>>. Acesso em: 05 jun. 2023.

Pureza, J. R.; Kuhn, C. H. C.; Castro, E. K. & Lisboa, C. S. M.

(2012) **Psicologia Positiva no Brasil: uma Revisão Sistemática da Literatura**. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2), 109-117.

Brickman, P.; Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978) **Lottery Winners and Accident Victims: Is**

Happiness Relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927.

SANTOS, AA.; NASCIMENTO, FWÁ. **Depressão e Exercício Físico**. *Open Science Research X - ISBN 978-65-5360-270-0 - Volume 10 - Ano 2023 - Editora Científica Digital (2023)*.

SAUDE, Organização Mundial de. **Depressão**. Disponível em:

<<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>. Acesso em: 02 out. 2023.

UEMURA, Gabriel Tucceri; SILVA, Fábila Ferreira da; SACIOTO, Miguel Renato Reviriego. **Os Principais Benefícios da Aplicação de Liberação Miofascial em Praticantes de Atividades Físicas**. Disponível em:

<<https://www.fafica.br/revista/index.php/interciencia/article/view/65>>. Acesso em: 01 out. 2023.

NIVEA. **Nivea Creme Hidratante Soft**. Disponível em:

<<https://www.nivea.com.br/produtos/nivea-creme-hidratante-soft-40058088905900033.html>>. Acesso em: 01 out. 2023.

Haddy, F. J., Vanhoutte, P. M., & Feletou, M. (2018). **Role of Potassium in Regulating Blood Flow and Blood Pressure**. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 314(3), R387-R392. doi: 10.1152/ajpregu.00237.2017.

NORRIS, Tommie L. **Porth - Fisiopatologia**. Grupo GEN, 2021. E-book. ISBN 9788527737876. Disponível em:

<<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788527737876/>>. Acesso em: 25 mar. 2023.

Mari, J. J., & Williams, P. (1986). **A Comparison of the Validity of Two Psychiatric Screening Questionnaires (GHQ-12 and SRQ-20) in Brazil, using Relative Operating Characteristic (ROC)**

APÊNDICES

TERMO DE CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA EM PESQUISA

Eu, _____, declaro que compreendi completamente a natureza da pesquisa proposta e concordo em participar voluntariamente deste estudo, orientado pela professora Dra. Sílvia Caldara. Estou ciente de que minha participação é totalmente voluntária e

que tenho o direito de retirar meu consentimento a qualquer momento, sem penalidades ou consequências negativas.

Entendo que os objetivos da pesquisa são comprovar se a biomedicina estética auxilia na confiança e autoestima de pessoas acometidas pelo baixo autoestima, e que o estudo envolverá procedimentos estéticos não invasivos. Estou ciente de que posso ser solicitado a fornecer informações pessoais e responder a questionários, entrevistas ou realizar tarefas específicas relacionadas ao estudo.

Garanto que fornecerei informações precisas e verdadeiras e me comprometo a seguir as instruções fornecidas pelos pesquisadores. Entendo que todas as informações coletadas serão tratadas de forma confidencial e que meu nome ou qualquer informação pessoal não serão divulgados publicamente.

Reconheço que, embora a equipe de pesquisa tome todas as precauções razoáveis para garantir minha segurança, existem riscos inerentes à participação em qualquer pesquisa. No entanto, estou ciente de que todos os esforços serão feitos para minimizar esses riscos.

Confirmo que tive a oportunidade de fazer perguntas e esclarecer quaisquer dúvidas relacionadas à pesquisa antes de concordar em participar. Entendo que posso entrar em contato com (Fabio Santos, Luana Clarindo Ramos e Pedro Henrique Araújo Machado) para obter mais informações ou esclarecimentos a qualquer momento durante o curso do estudo.

Tel: (27) 996059238 Luana Clarindo Ramos (27) 996426698 Fábio Santos (27) 996438268 Pedro Henrique Araújo Machado.

Ao assinar este termo, confirmo minha participação voluntária nesta pesquisa e concordo com os termos e condições estabelecidos e com uso da imagem.

Assinatura do Participante

Data: _____

Nome em letra de forma do Participante

Assinatura do Pesquisador/Responsável

Data: _____

Nome em letra de forma do Pesquisador/Responsável

ANEXOS

ANEXO 1

Questionário

- Nome:
- Idade:
- Gênero:
- Há quanto tempo você está lidando com a doença?
- Você já participou de alguma terapia estética anteriormente?
- Em uma escala de 1 a 10, quão confortável você se sente com a ideia de experimentar terapias estéticas para ajudar no tratamento?
- Quais tipos de terapias estéticas você está mais interessado em experimentar? (massagem, aromaterapia, tratamentos faciais, etc.)
- Você tem alguma preocupação específica sobre a participação neste trabalho com terapias estéticas?
- Quais são seus principais objetivos ao participar das terapias estéticas alternativas?
- Em uma escala de 1 a 10, como você avaliaria sua qualidade de sono atual?
- Como você acredita que as terapias estéticas podem contribuir para melhorar seu bem-estar emocional?
- Você concorda que suas respostas neste questionário possam ser usadas para fins de pesquisa anônima?
- Alguma informação adicional que você gostaria de compartilhar sobre suas expectativas em relação às terapias estéticas alternativas?

ANEXO 2

Anamnese

- Nome:
- Data de Nascimento:
- Gênero:
- Profissão:
- Contato:
- Endereço:
- E-mail:
- Histórico Médico:
- Você tem alguma condição médica atual ou pré-existente? Se sim, por favor, especifique.
- Você está tomando algum medicamento atualmente? Se sim, por favor, liste-os.
- Você já passou por cirurgias ou procedimentos médicos importantes? Se sim, por favor, descreva.
- Histórico de Saúde Mental:
- Você está em tratamento psicoterapêutico ou tomando medicamentos para questões de saúde mental? Se sim, por favor, especifique.
- Você possui alergias a alimentos, medicamentos, produtos químicos ou outros? Se sim, por favor, liste-os.
- Você já teve alguma reação alérgica a óleos essenciais ou produtos usados em terapias estéticas?
- Você possui alguma contraindicação para a realização das terapias estéticas propostas? (ex: problemas de pele, doenças crônicas, etc.)
- Você está grávida ou amamentando?
- Você possui diabetes, pressão alta ou outras condições que requerem atenção especial?