

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

BRUNA ELLEN BATISTA DE ARAÚJO
DÉBORA DUARTE DE ALMEIDA
LAURA BEATRIZ VASCONCELOS DOS SANTOS

TERAPIAS INTEGRATIVAS NO COMBATE AO ESTRESSE

RECIFE
2022

BRUNA ELLEN BATISTA DE ARAÚJO
DÉBORA DUARTE DE ALMEIDA
LAURA BEATRIZ VASCONCELOS DOS SANTOS

TERAPIAS INTEGRATIVAS NO COMBATE AO ESTRESSE

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro –UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em
Estética e Cosmetologia.

Professor Orientador: Me. Hugo Christian de
Oliveira Felix

RECIFE
2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

A663t Araújo, Bruna Ellen Batista de
Terapias integrativas no combate ao estresse. / Bruna Ellen Batista de
Araújo, Débora Duarte de Almeida, Laura Beatriz Vasconcelos dos
Santos. Recife: O Autor, 2022.

27 p.

Orientador(a): Me. Hugo Christian de Oliveira Felix.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Estética e Cosmetologia, 2022.

Inclui Referências.

1. Estresse. 2. Terapias integrativas. 3. Massoterapia. 4. Aromaterapia.
I. Almeida, Débora Duarte de. II. Santos, Laura Beatriz Vasconcelos dos.
III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 646.7

*Dedicamos esse trabalho a todos
que contribuíram de alguma forma
para a realização do mesmo.*

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus primeiramente, pois sem ele não conseguiríamos chegar até aqui. A nossa família, que nos ajudou a viver essa fase de conclusão de curso, nos incentivou a não desistirmos nessa pandemia da COVID-19 e seguirmos em frente para concluirmos os nossos sonhos e objetivos.

Somos gratas aos nossos professores, pois eles tiveram que se adaptar a um novo formato de aula devido ao isolamento. Sabemos que eles fizeram o possível para passar todos os seus conhecimentos da melhor forma para todos nós.

Ao nosso professor Hugo que foi o nosso orientador, que nos auxiliou sobre o que poderíamos acrescentar para melhoria do nosso tema.

Agradecemos também a nós mesmas que ultrapassamos todos os obstáculos enfrentados nesse período de 2020 a 2023 e nesse momento tão aguardado, estamos gratas por estarmos na linha de chegada de uma conquista muito grande.

“Não se alimente de sentimentos pesados, eles são prejudiciais à saúde da alma. Uma dieta rica em gentileza, abraços, amigos, sorrisos e bem querer, podem fazer maravilhas por sua beleza.”

(Renata Fagundes)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	10
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
3.1 TERAPIAS INTEGRATIVAS.....	11
3.2 MASSOTERAPIA.....	13
3.3 AROMATERAPIA.....	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22
ANEXOS.....	27

TERAPIAS INTEGRATIVAS NO COMBATE AO ESTRESSE

Bruna Ellen Batista de Araújo
Débora Duarte de Almeida
Laura Beatriz Vasconcelos dos Santos
Hugo Christian de Oliveira Felix¹

Resumo: O estresse é uma resposta do organismo, causada por determinada situação enfrentada pelo indivíduo, tendo vários estágios ele pode se tornar perigoso para a saúde, sendo um dos maiores desencadeadores de doenças emocionais, físicas e mentais na atualidade. Com a pandemia do Covid-19, o isolamento foi necessário em todo o mundo, acarretando o aumento exacerbado desse mal. Se não controlados os efeitos do estresse podem levar a depressão, cardiopatias, câncer e outras doenças, além de estar interligado com a variação do nosso comportamento no dia a dia, nos afetando em âmbitos diversos. Para reduzir o dano causado, temos como aliadas as terapias integrativas e complementares da estética que auxiliam no cuidado e prevenção, dentro delas existem 29 práticas e nelas destacamos as técnicas de massoterapia e aromaterapia, que ajudam no controle e equilíbrio do indivíduo de forma natural e satisfatória, esses métodos estão integrados ao SUS, em razão disso buscamos explorar o tema, analisando essas alternativas que trariam equilíbrio e bem-estar social. O presente estudo foi realizado de forma qualitativa e descritiva que relata fatos encontrados sobre os benefícios dos resultados da massagem com aromaterapia na diminuição do estresse. O objetivo da pesquisa foi para a compreensão e resultados das práticas integrativas, mostrando que realmente tem efeito positivo na diminuição do estresse de forma natural.

Palavras-chave: Estresse. Terapias integrativas. Massoterapia. Aromaterapia.

1 INTRODUÇÃO

O estresse é uma reação natural do ser humano, ele pode ser causado por uma determinada situação enfrentada pelo indivíduo. Estudos afirmam que o estresse entende-se por respostas do organismo a determinados estímulos que apresentam circunstâncias súbitas ou ameaçadoras. (SES-GO, 2019)

O estresse é um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo ele ocasiona demasiadas incapacidade de concluir estipuladas funções e tarefas. (Pinheiro, 2000)

¹ Docente da UNIBRA. Mestre em Gestão Empresarial. E-mail: hugo.christian@grupounibra.com

O estresse é o mal do século XXI, ele pode começar de forma leve, mas se não tratá-lo de forma adequada ele se torna perigoso para a saúde emocional, física e mental. Assim sendo causa de doenças, como: depressão, cardiopatias, câncer e várias outras. O estresse também é acompanhado por uma série de variações de sentimentos e comportamentos, como: alegria, impaciência, melancolia, perda de sono e falta de concentração; essas podem ser desencadeadas de acordo com as mudanças em diversas áreas da vida. (GRANUSSO, et al, 2022)

O Brasil é o segundo país com uma população com altos níveis de estresse do mundo, perdendo apenas para o Japão; tendo como o estímulo principal causador do estresse, o trabalho de curtas ou longas datas, falta de tempo consigo mesmo e um ambiente corporativo nocivo. (ISMA, 2017)

Com a Pandemia da COVID-19 agravou-se mais o nível de estresse na sociedade, não apenas brasileira, mas de forma mundial. De acordo com a Scientific Electronic Library Online (SCIELO), os índices de estresse durante a pandemia tiveram seu alcance de 60% acerca de pesquisas (ALEXANDRE, et al, 2022).

Com a pandemia alastrada nas maiores partes do mundo, as pessoas tiveram que se adaptar a uma nova rotina com total isolamento, se afastando das pessoas que faziam parte da antiga rotina, sendo elas familiares e colegas, vendo pessoas morrendo ou com sequelas pós COVID. O pânico junto com a sensação de vulnerabilidade das pessoas que estavam no grupo de risco só aumentava mais o nível de estresse.

Um das principais importâncias da Medicina Tradicional é que a mesma, está integrada ao Sistema Único de Saúde, o SUS. Segundo (Telesi Junior , 2016, p. 102) " A origem das práticas integrativas nos sistemas públicos de saúde vem no final da década de 70, com a Primeira Conferência Internacional de Assistência Primária em Saúde - ALMA ATA, RÚSSIA, 1978, reconhecendo sua importância para o cuidado em saúde, e faz recomendações aos estados no sentido de formularem políticas locais para a implantação dessas práticas principalmente na atenção primária à saúde, onde a aromaterapia foi incluída à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no ano de 2018 juntamente com as demais práticas,

totalizando vinte e nove (29) práticas integrativas e complementares (FERREIRA, et al, 2020).

Alguns historiadores acreditam que a origem da massoterapia vem desde a pré-história. Os primatas, mesmo antes de serem classificados como tal, já realizavam uma fricção com as mãos sobre a região atingida após uma topada. Essas técnicas foram desenvolvidas por muitos anos até chegar ao sistema de massagens que todos conhecemos nos dias de hoje. A massagem nada mais é do que uma técnica de manipulação de tecidos do corpo e possui finalidades terapêuticas. As culturas antigas utilizavam óleos, ervas medicinais e até mesmo algumas formas primitivas de hidroterapia. Desde o início da humanidade o ser humano já pode perceber de uma forma intuitiva, que existem diversos pontos ligados pelo corpo e que a energia flui entre eles. (CANNECCHIA, et al, 2019)

Os antigos gregos, romanos, chineses e indianos usavam óleos essenciais em rituais e práticas religiosas, reconhecendo a capacidade dos óleos de influenciar os sentimentos humanos. Mesmo em vista dessa rica história de aromaterapia, o termo não foi estabelecido oficialmente até o século XX, e levou muitos anos para a comunidade científica reconhecer os benefícios emocionais da aromaterapia. Depois de pesquisas substanciais nos anos 1990, os biólogos começaram a entender mais plenamente como os sensores químicos do corpo respondem aos efeitos de um aroma. (DOTERRA, 2021).

Diante do exposto, buscando alternativas para a diminuição do estresse, a estética nos mostra que podemos obter resultados através das terapias integrativas, dentro delas existem a massoterapia e aromaterapia, que em conjunto auxiliam na saúde e bem-estar de forma natural e relaxante.

2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa realizada foi de caráter descritivo e qualitativo, tendo como base o aumento do estresse na sociedade, principalmente pós-COVID-19, que através de pesquisas podemos observar que interfere totalmente na saúde das pessoas, assim trazendo malefícios na parte emocional, psicológica e física do ser humano. Por esse motivo na pesquisa sobre as terapias integrativas destacamos duas técnicas

eficientes que são a massoterapia e a aromaterapia que juntas tem função terapeuta e ajuda no controle do equilíbrio emocional de forma natural e satisfatória.

Ao todo foram 37 artigos dentro deste trabalho de conclusão de curso e o material coletado para o resultado desta pesquisa foi através de consultas com bases de dados do google acadêmico e livros técnicos.

Para a construção desta monografia, foram utilizados trabalhos publicados desde o ano de 2017 até o ano de 2022, selecionamos o total de 29 artigos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 TERAPIAS INTEGRATIVAS

Ao considerar os riscos que os altos níveis de estresse podem acarretar a vida do indivíduo, é importante buscar estratégias para reduzi-lo. Logo, as práticas integrativas e complementares em saúde podem auxiliar de maneira efetiva, visto que são indicadas como terapias que auxiliam no cuidado, na prevenção e promoção de saúde, atingindo diferentes dimensões. (OLIVEIRA, et al, 2021)

As Terapias Integrativas Complementares são práticas terapêuticas que tratam o indivíduo de forma individual e holística, objetivando encontrar a harmonia e equilíbrio de forma autoeducativa e não halopática. (CORRÊA, et al, 2020)

Tendo como significado da palavra "terapia" como "o ato de curar e restaurar", o propósito das terapias integrativas é proporcionar uma forma de vida mais saudável consigo mesmo. Os efeitos benéficos que as terapias integrativas trazem, estão além de proveitos físicos; a forma como o corpo fala requer uma boa atenção para ouvi-lo e atender as necessidades que ele requer, porém a forma qual ele reage se torna ainda mais significativa. Pois o contato que o corpo tem com a natureza, com as emoções, com o ambiente e sobretudo o subconsciente é o que regem o equilíbrio que o nosso corpo necessita.

Qualifica-se por Terapias Integrativas e Complementares (PICS), como um conjunto de tratamentos que utilizam de recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para a prevenção de doenças físicas e

emocionais onde obtiveram resoluções benéficas no combate do principal fator abordado, o estresse. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020)

Devido às limitações associadas e tratamentos farmacológicos em alguns pacientes, como possíveis efeitos colaterais de medicamentos, contraindicações como: gravidez, amamentação ou condições médicas específicas e limitação de eficácias; existe um interesse crescente em intervenções não farmacológicas efetivas de baixo risco, como das técnicas de medicina complementar e alternativa. (FARAHMAND, et al, 2018)

A utilização das Práticas Integrativas e Complementares estão embasadas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), com abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. (OLIVEIRA, et al, 2020)

No Brasil, em 2006, foi instituída a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS). Essa política tem por objetivo corroborar para a integralidade da assistência em saúde na rede pública, objetivando apoiar, conhecer e integrar experiências que vem sendo desenvolvidas no âmbito das PIC. O Brasil tem sido referência mundial na área, tanto pelo número de profissionais habilitados e capacitados, como pela cobertura de atendimento com a oferta de PIC na Atenção Primária à Saúde (APS). São 3173 municípios, o que demonstra o reconhecimento e valorização dessas práticas. (MUNHOZ, et al, 2020)

Por se tratar de algo não invasivo, as terapias integrativas trazem bastante benefícios e junto com eles, grandes resultados ao se tratar de problemas emocionais, físicos e mentais. Por isso, dentro da estética podemos encontrar algumas dessas terapias que irão trazer soluções para esses malefícios que afetam tanto a saúde e bem-estar das pessoas, independente da faixa etária de idade, existem alternativas que podemos utilizar para diminuição do estresse. Na estética existem várias alternativas que servem para muitos tipos de tratamentos, mas dentro dessa pesquisa iremos citar a massoterapia e a aromaterapia.

3.2 MASSOTERAPIA

A massoterapia é a própria massagem terapêutica originária do grego "massein" (amassar) e do latim "manus" (mão). É uma técnica exercida por meio do toque das mãos,, proporcionando grandes virtudes terapêuticas, como o relaxamento e o combate do estresse. (PINOTTI, et al, 2011)

A massagem pode ser conhecida como uma manipulação de regiões do corpo com fins terapêuticos ou estéticos que é utilizada até os dias de hoje. Com a evolução da história, os conhecimentos sobre massagem foram sendo espalhados por todo o mundo, dando origem a diversas técnicas, cujos métodos contêm produtos como cremes e óleos que auxiliam no deslizamento das mãos e, conseqüentemente, na execução dos movimentos. (BRAVO, et al, 2018)

A massagem estimula a endorfina e a serotonina que são os hormônios responsáveis pela sensação de prazer, relaxamento e também o encarregado pelo sono profundo. Ela reduz o cortisol um dos dirigentes pela insônia/estresse, deste modo indivíduo que está recebendo a massagem terá menos cortisol na corrente sanguínea o que levará a uma melhoria na sua qualidade do sono. (SOUSA, et al, 2020)

A massagem bem aplicada de forma adequada, rítmica e com a pressão sobre a derme consonante com a resposta fisiológica do organismo, proporciona resultados satisfatórios. O objetivo de esclarecer os efeitos fisiológicos da massoterapia sobre organismo e o mecanismo da ação sobre o estresse. (ABREU, et al, 2012)

É de extrema importância o profissional ter conhecimento de onde tocar, saber como fazer as manobras corretamente, antes de iniciar a massagem fazer uma ficha de anamnese para conhecer melhor o que o seu cliente precisa e da rotina dele.

Referente aos efeitos fisiológicos causados pela massagem, podemos citar o relaxamento muscular e a circulação sanguínea, além deles existem também efeitos psicológicos causados por ela que são de extrema importância. São características provocadas e conhecidas pelos efeitos do toque. Alguns dos efeitos psicológicos causados pela massagem é o relaxamento mental e também o aumento da sensação de bem-estar. Como em todo procedimento existem indicações e contra-indicações,

ela é recomendada quando houver necessidade de relaxamento, porém é importante sabermos as contraindicações: lesões no local, varizes, trombose e outras patologias circulatórias, processos infecciosos e inflamatórios, dermatites, gestantes (somente após 3º mês de gestação e com autorização médica). As manobras utilizadas são as de deslizamento (de forma lenta), amassamento (causando relaxamento muscular), fricção (movimentos curtos e profundos) e os batimentos (movimentos rápidos). (NESSI, et al, 2021)

Tocar vai além de um contato simples físico, pois o ato permite entrada e saída energética entre dois seres vivos, como um campo de energia humana bem grandioso que movimenta de forma a equilibrar a saúde, se tornando instável e alterado durante a instalação de uma patologia. (FREITAS, et al, 2020)

Os efeitos da massagem vão muito além das funções relaxativas, elas são comprovadamente curativas. Sabe-se também da importância do bom funcionamento do sistema imunológico e das consequências negativas de uma possível falha desse importante mecanismo de defesa do nosso corpo. (CARVALHO, et al, 2018)

Para que uma pessoa tenha uma boa qualidade de vida, ela precisa ter uma rotina no seu trabalho e em sua família que façam bem a ela, buscar uma terapia que traz ao paciente um equilíbrio físico-emocional e a massagem pode ser um ótimo recurso para este equilíbrio, pois o toque na pele ativa os receptores sensitivos que temos localizados em todo o nosso corpo. (SANTOS, 2020)

O emocional e a dor não se separam. Quando um indivíduo possui traumas e decepções não superadas, a chance do músculo enrijecer é alta. A massoterapia possui a capacidade de acessar esses traumas e com o toque no corpo e a observação da expressão do paciente conseguir trazer de volta o relaxamento daquela região. (LEITE, et al, 2021)

A duração de tempo definida para a sessão oscila entre 15, 30, 60 e de até 90 minutos, dependendo da avaliação do cliente, se é idoso, ou não se sentir à vontade o tempo é mais curto, contudo normalmente é realizada em 60 minutos com movimentos lentos para relaxar o organismo. (GIERO, 2017)

A massoterapia sendo utilizada sozinha traz muitos benefícios, principalmente o de relaxamento, porém associada ao óleo essencial ela tem uma potencialidade maior para obter resultados na diminuição do estresse.

3.3 AROMATERAPIA

A aromaterapia é um método em que se utiliza óleos removidos de plantas. Os óleos essenciais possuem um alto teor de fragrâncias marcantes e versáteis, estes são coletados de plantas, caules, raízes, folhas, cascas e talos. É um dos recursos terapêuticos mais acessíveis utilizados e teve uma expansão na área da saúde. (BORGES, et al, 2020)

É uma técnica que traz equilíbrio as emoções, que melhora o sono, acalma, aumenta a energia, melhora o humor, combate a ansiedade e a depressão e muitas outras.

A palavra "aroma" se remete a cheiro e "terapia" a cura. O termo aromaterapia foi introduzido por René Maurice de Gatefossé, químico francês, e começou a ser difundido em 1964. Aromaterapia é a arte e a ciência de usar óleos de plantas em tratamento dos desequilíbrios, através dos aromas. É considerada medicina natural, alternativa, preventiva e também curativa. Após sofrer uma queimadura, causada acidentalmente em seu local de trabalho, René Maurice Gatefossé aprimorou os seus conhecimentos pela arte terapêutica e tomou liberdade de fazer o uso do óleo essencial de lavanda, que possui propriedades calmantes e antissépticas; E em 1910 a aromaterapia passou a ser oficialmente uma ciência (LASZLO, 2010; ANDREI, 2005).

Óleos essenciais (OE) são voláteis, naturais, compostos complexos caracterizados por um forte odor e são formados por plantas aromáticas como metabólitos secundários. Podem ser extraídos a partir de flores, frutos, sementes, folhas, raízes e outras partes das plantas, e geralmente são obtidos por meio de vapor ou hidro destilação (OLIVEIRA, et al, 2019).

A aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo, visando à promoção da saúde física e mental (LAVABRE, 2018).

A busca pelo bem-estar e qualidade de vida é construída a partir de algumas práticas que promovam a saúde, dentre elas a aromaterapia, com intuito de promover cuidados de integralidade ao indivíduo em seus aspectos biopsicossociais, ou seja, físico, mental e social (PAGANINI; FLORES E SILVA, 2014).

Inserida no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Portaria Nº 702, de 21 de março de 2018, a aromaterapia compõe o rol de 29 modalidades terapêuticas institucionalizadas com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC (BRASIL, 2018 b).

A aromaterapia vem ganhando cada vez mais credibilidade no que se diz respeito a dominar a arte da cura, embora os óleos essenciais não devam substituir a medicina convencional, eles podem exercer um papel relevante na assistência da saúde como um todo além de promover bem-estar mental, físico e emocional, além disso, estimula a atenção e a memória, sendo efetivo no tratamento de patologias diversas (HOARE, 2010).

Elas apresentam mais suavidade para o corpo e a mente, baixo custo, menores efeitos colaterais e maior acessibilidade ao público. Outrossim, elas podem ser realmente eficazes no tratamento de vários problemas de saúde, incluindo a ansiedade (ALMEIDA; CHECHETTO, 2020).

De maneira geral, a efetividade da aromaterapia na redução dos níveis de estresse tem sido explicada por meio do relaxamento resultante da exposição ao aroma de óleo essencial, isto é, as moléculas químicas volatizadas influenciam a diminuição da atividade do sistema nervoso simpático concomitantemente à estimulação do parassimpático. Isso ainda se associa a um complexo mecanismo molecular em que os óleos essenciais emitem um sinal biológico às células receptoras do nariz, que o transmite ao sistema límbico e hipotálamo, desencadeando a liberação de neurotransmissores. (MONTIBELER, et al, 2017)

Dentro dos óleos essenciais que podemos utilizar para causar diminuição do estresse, existem vários ex: lavanda, camomila, citronela, bergamota, jasmim e outros, porém o mais conhecido é o de lavanda.

A lavanda é uma flor que tem propriedades terapêuticas analgésica e antidepressiva. A lavanda traz equilíbrio emocional e também corporal, ela se originou em alguns países, um deles que podemos citar é a França. Ela e outros óleos essenciais podem ser utilizados de diversas formas: no banho, vaporizadores,

aromatizadores e difusores, sprays de ambiente e também podemos citar o uso deles dentro da massoterapia. (HALLS, 2016).

O óleo essencial de lavanda é essencial amplamente utilizado na aromaterapia. Algumas de suas propriedades apresentam efeitos sedativos e auxiliam no relaxamento da mente, corpo e emoções. Acredita-se que o óleo de lavanda restaura o equilíbrio mental, harmoniza os sentimentos, traz a consciência da realidade e a paz e exerce ação imediata no corpo e na mente devido à sua elevada vibração também possui efeitos antiespasmódicos, antibacterianos e efeitos anestésicos locais. (CARDOSO, et al, 2021)

O OE de lavanda agrega valor à massagem, pois diminui sintomas de ansiedade, depressão, melhora a qualidade do sono. Tem a vantagem de aumentar a imunidade, sendo antioxidante, antibacteriano e antifúngico. Juntamente com a massagem proporciona um melhor nível de relaxamento muscular e analgesia. Portanto, a massagem com OE de lavanda é recomendada por representar uma terapia integrativa e complementar, de fácil aplicação, acessível, economicamente viável e segura. Os benefícios são potencializados pela associação da massagem com a aromaterapia. (BESSA, et al, 2022)

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Granusso (2022), afirma que o estresse é o mal do século XXI, e dentro das pesquisas realizadas têm soluções de forma mais natural para o combate do mesmo em pessoas saudáveis.

Isma (2017) é um estudo internacional sobre os países com maiores índices de estresse, dentro desse estudo, o Brasil está entre o segundo país com uma população com altos níveis de estresse do mundo, perdendo apenas para o Japão.

Obtivemos a informação através de Alexandre et al (2022), sobre o índice de estresse que teve um grande alcance por causa da influência da pandemia, cerca de 60%.

Pinheiro (2000) refere-se a reação do estresse quando exposto a algum tipo de estímulo, podendo interferir na capacidade de concluir alguma tarefa.

De acordo com SES-GO, (2019), trata-se da relação do estresse e a resposta dele no nosso organismo e como ele pode agir de forma perigosa dentro do ser humano.

Oliveira et al (2021) fala sobre os sintomas do estresse entre as pessoas que buscam resultados nas terapias integrativas e complementares, extraímos nessa pesquisa questões referentes a utilização de abordagens que buscam de forma natural e eficaz resultados na recuperação da saúde.

Em Ministério da Saúde (2020) é relatado sobre as práticas integrativas e complementares sobre o tratamento que elas podem promover dentro da saúde, trazendo melhorias e prevenindo doenças.

Corrêa et al (2020) refere-se a alguns tipos de terapias integrativas e complementares que podem tratar enfermidades, extraímos dentro dessa pesquisa a definição do que é terapias integrativas e o que ela trata de forma individual, pois cada pessoa tem sua própria necessidade, e também de forma holística, ou seja, são técnicas que têm o objetivo de manter o equilíbrio entre o nosso corpo e a nossa mente.

Munhoz et al (2020) fala que em 2006, no Brasil foi instituída a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. E o Brasil tem sido referência mundial com profissionais que são habilitados dentro das práticas integrativas e como ela promove e recupera a saúde. Dentro dessa pesquisa há uma contagem de 3.173 municípios, o que mostra reconhecimento e valorização das práticas.

Telesi Junior (2016) trata das práticas integrativas e complementares em saúde e sua origem dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), infelizmente ainda é algo pouco falado e poucas pessoas têm conhecimento sobre essas práticas dentro do SUS.

Na pesquisa feita por Oliveira et al (2020) é relatado sobre a covid-19 e o que as terapias integrativas auxiliam na vida da população, pois são indicadas para cuidar das pessoas em forma de terapia, assim amenizando o efeito que a covid deixou no físico e emocional.

Farahmand et al (2018) citamos essa parte com o objetivo de valorizar as práticas integrativas e mostrar ao leitor que ela traz resultados sem a necessidade de recorrer ao uso de medicamentos que têm mais efeitos colaterais e contraindicações.

Na origem da massagem Canneccchia et al (2019) fala que ela existe desde a pré-história, quando os primeiros povos se machucavam e através do ato de tocar e friccionar no local machucado já havia um ato da massagem.

Pinotti et al (2011) fala sobre o significado da palavra massagem no Grego e em latim, amassar e mão, com o objetivo do conhecimento da origem do nome massagem e sobre as funções terapêuticas dentro dela.

Em Sousa et al (2020) relata quais são os hormônios que o estresse altera em nosso corpo, e o que a massagem libera dentro do nosso organismo no momento que ela é realizada.

Bravo et al (2018) fala sobre as massagens corporais e faciais. Explica que a massagem manipula as regiões do corpo com fins terapêuticos e que com o passar do tempo essa técnica foi se atualizando e evoluindo, assim melhorando as técnicas e dando origem a novas e fazendo a utilização de óleos e cremes que auxiliam no deslizamento da técnica.

No livro Massagem na prática, Do autor Nessi et al (2021) coletamos informações dos efeitos que a massagem proporciona, tantos fisiológicos quanto psicológicos, através do toque, fala também sobre as indicações e contraindicações da prática e como são chamadas as manobras utilizadas.

Carvalho et al (2018) tem como objetivo falar sobre os efeitos da massagem com ação curativa e sua importância no sistema imunológico, assim melhorando na qualidade de vida.

O ato de tocar é de extrema importância dentro da massagem, e Freitas et al (2020) , relata bem isso dentro das suas pesquisas. É algo que aparentemente pode ser simples, porém bastante significativo no ato da cura através da massagem.

Em Leite et al (2021) relata que as emoções não superadas têm uma possibilidade de deixar os nossos músculos enrijecidos e através do toque a massoterapia tem a capacidade de conceder melhorias na vida do paciente.

Santos (2020) traz para o nosso conhecimento os benefícios da massagem terapêutica na saúde do trabalhador, com a rotina corrida e agitada que afeta o lado emocional e assim aumenta o estresse, podendo agravar e prejudicar ainda mais a saúde.

Abreu et al (2012) fala sobre a importância da massagem bem aplicada e de forma adequada para obter resultados corretamente, é importante ressaltar que a

massagem de forma errada pode prejudicar, assim conseqüentemente agravar um determinado ponto do paciente. Por esse motivo é importante que o movimento seja realizado corretamente para a melhoria no corpo e mente.

Utilizamos o livro *Terapias e técnicas da massagem* da autora e professora Giero (2017), que relata sobre o tempo estimado das sessões de massoterapia em cada paciente, que normalmente é realizada em 60 minutos, mas podendo ser reduzida conforme a necessidade e o conforto de cada paciente.

Na Doterra (2021) relata sobre a origem da aromaterapia que começou através de rituais feitos por vários povos, e eles puderam notar como influenciava na mudança de humor e cura.

Em Laszlo (2010) citamos sobre o que significa a palavra aromaterapia e o que a junção das palavras aroma e terapia juntas quer passar aos que usam esse tipo de terapia, que é a cura através do cheiro.

Andrei (2005) fala sobre René Maurice de Gatefossé, que foi um químico que criou o termo aromaterapia em 1964. Então essa citação é importante para a contribuição do entendimento da história sobre o surgimento da aromaterapia que através de uma queimadura esse químico fez o uso de óleo de lavanda e observou bons resultados.

Na aromaterapia, iniciamos citando Borges et al (2020) que explica sobre o método e como ela pode ser extraída através da natureza (plantas, caules, folhas, flores e etc.), ou seja, é algo totalmente natural que traz benefícios a um determinado objetivo.

Já Lavabre (2018) fala sobre a cura pelos óleos essenciais, como as propriedades dos óleos essenciais trazem o equilíbrio e a harmonia no nosso organismo, assim conseqüentemente diminui as emoções negativas, que é o nosso objetivo dentro deste trabalho.

Hoare (2010) é um guia completo de aromaterapia, selecionamos a parte que fala sobre a credibilidade que a aromaterapia vem ganhando como a arte da cura e sobre o papel do óleo essencial na assistência à saúde.

Utilizamos o livro *A bíblia da aromaterapia*, do autor Halls (2016) que é um guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais, citamos esse livro em relação ao óleo essencial de lavanda e as propriedades e como ela e outros óleos essenciais

podem ser utilizados e incluídos nas rotinas, assim trazendo benefícios de forma individual para cada finalidade desejada.

Cardoso et al (2021) fala sobre o óleo essencial de lavanda, propriedades, os efeitos e a sua ação no nosso corpo, pois além da questão de ser sedativo, ele pode ser antibacteriano, restaurando os efeitos mentais no equilíbrio emocional.

Bessa et al (2022) fala sobre as vantagens do uso da aromaterapia com óleo essencial de lavanda, com a junção da massagem beneficiando o relaxamento muscular. Ambas potencializando o efeito uma da outra.

Montibeler et al (2017) refere-se a efetividade da aromaterapia na redução do estresse e como age no nosso organismo para causar o relaxamento através do aroma.

Almeida e Chechetto (2020) fala sobre o resultados da aromaterapia que são diferenciados, pois são acessíveis em relação aos custos e acesso e menores efeitos colaterais em relação a outros métodos de alívio ao estresse.

Amaral et al (2019) este jornal fala sobre a ciência do olfato e do odor. Selecionamos a parte que fala sobre a questão do forte odor, porque os óleos essenciais trazem bastante benefício através do cheiro, o cheiro pode acalmar ou trazer energia. Então esta matéria é importante pois relata uma questão interessante sobre a aromaterapia.

Brasil, 2018 b, mostra que a aromaterapia inserida dentro do SUS compõe o rol de 29 modalidades terapêuticas, então citamos essa parte pois é importante relatarmos que a aromaterapia está incluída nas terapias integrativas dentro do SUS, com resultados conclusivos.

Paganini, Flores e Silva (2014) tem como objetivo falar sobre a procura do bem-estar e qualidade de vida a partir da aromaterapia, assim diminuindo o nível do estresse, que foi relatado dentro da pesquisa que obtivemos essa citação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o estresse, é o conjunto de reações psíquicas que estão presentes no nosso cotidiano, ocasionando alterações no sistema nervoso que conecta-se com o corpo e passa a ser exposto a liberações de neurotransmissores que percorrem todo o corpo gerando fatores desconfortáveis como as tensões

musculares; com base nesse fator foram desenvolvidas as terapias integrativas no combate ao estresse dentro da área da estética, contendo práticas e técnicas da medicina tradicional. Podemos afirmar que além dos efeitos positivos no bem-estar físico, as terapias integrativas também auxiliam no bem-estar emocional e espiritual. Dentro dessas técnicas, foram citadas duas das terapias que proporcionam o relaxamento e o poder de reestabelecer a imunidade natural humana, sendo elas a massoterapia e a aromaterapia.

A partir deste presente estudo, compreendemos à importância dos resultados positivos que a massagem associada ao óleo essencial de lavanda traz para o equilíbrio emocional por meio do toque, causando relaxamento muscular, estimulando os hormônios responsáveis pela sensação de prazer e do relaxamento, chamados de endorfina e a serotonina, que são reduzidos por consequência do estresse.

Contribuímos com esses dados das pesquisas para o conhecimento das futuras comunidades acadêmicas que buscam alcançar resultados e entender sobre as práticas integrativas dentro da estética, como utilizá-las e quais as prevenções que devemos ter como profissionais da saúde.

Apesar dos resultados incluídos no presente trabalho terem mostrado a importância que as terapias integrativas têm no combate ao estresse, deveriam haver mais pesquisas de campo dentro das técnicas, relatando resultados através das práticas, assim buscando mais entendimentos futuros e conseqüentemente oferecendo mais reconhecimento sobre as eficácias desses procedimentos de forma terapêutica.

REFERÊNCIAS

ABREU, M. F.; SOUZA, T. F.; FAGUNDES, D. S. Os efeito da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Ariquemes- RO, 2012.

ALEXANDRE, G. P.; LAMEZE, S. (SCIELO) Agravos advindos da pandemia por covid-19 como estresse e ansiedade e como aliviá-los por meio das técnicas estéticas. **Open Journal Systems**, v. 10, São Paulo, 2022.

ALMEIDA, M. C. F; CHECHETTO, Fatima. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista científica eletrônica de ciências aplicadas da FAIT**. N.2. , Itapeva- SP, 2020.

ANDREI, P; DEL COMUNE, A. P. Aromaterapia e suas aplicações. **Centro Universitário São Camilo**, v. 11, 2005.

BESSA, V. A. L; LIMA, R. de C. B. A MASSAGEM COM ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA. 2022;

BORGES, I. N. A. S.; REIS, L. A. dos R; FERREIRA, J. B; et al. Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: **Revisão Integrativa D on line Revista de Psicologia**; v. 14, Vitória da Conquista- BA, 2020.

BRASIL. Governo do Estado de Goiás, 2019. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-estresse>

BRASIL. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Altera a portaria de consolidação no 2/GM/MS de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na política nacional de práticas integrativas e complementares- PNPIC, Brasília: DF, 2018 b. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/>

BRAVO, M. P; COUTINHO, H. M. E. L. **Massagens corporais e faciais**. Editora e Distribuidora Educacional S.A Londrina- PR, 2018.

CANNECCHIA, M. C; LOPES, D; COELHO, A; DINAMARKE, Karoline; TALHATI, Fernanda. Benefícios da Massagem Relaxante para o homem da Atualidade. **Revista Pesquisa e Ação**, v. 5, Mogi das Cruzes- SP, 2019.

CARDOSO, H. C. W; MARIN, D. R; BARROS, N. B; LUGTENBURG, C. A. B. Lavandula angustifolia: uso da aromaterapia por massagem com óleo essencial de

lavanda em várias patologias. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, São José dos Pinhais- PR, 2021.

CARVALHO, R. de J.; ALMEIDA, M. A. P. T. Efeitos da massoterapia sobre o sistema imunológico. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 12, 2018.

CORRÊA, E. A. B.; DE ARAÚJO, A. H. I. M.; MENDES, M. I. de O. I. A terapia reiki e outras terapias integrativas complementares no tratamento de enfermidades. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 3, 2020.

DOTERRA. **Emotional Aromatherapy Booklet** BR. PDF explicativo sobre aromaterapia. V2 ,2021.

FARAHMAND, S., et al. Pain Management Using Acupuncture Method in Migraine Headache Patients; A Single Blinded Randomized Clinical Trial. **Anesthesiology and pain medicine**. v. 8, Cruz Alta- RS, 2018

FERREIRA, Suelem Kazy Som et al. Política nacional de práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde. **Revista Faipe**, v. 10, Cuiabá, 2020.

FREITAS, Marillya Peres de et al. O poder do toque na massagem e a fisiologia envolvida: **uma revisão bibliográfica**. Barra do Garças, 2022.

GIERO, M. **Terapias e técnicas de massagem**. Centro Universitário Leonardo da Vinci. Ficha catalográfica elaborada na fonte pela Biblioteca Dante Alighieri UNIASSELVI, Indaial, 2017.

GRANUSSO, C.; FORTUNATO, T. M. R.; HONDA, Y. H. Análise comparativa entre a cromoterapia, aromaterapia e massagem relaxante na redução do nível de estresse em pessoas saudáveis. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, Curitiba, 2022.

HALLS, Gill Farrer. **A bíblia da aromaterapia. O guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais**. Editora Pensamento; 1ª edição, São Paulo, 2016.

HOARE, Joanna. **Guia completo de aromaterapia: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional**. Editora Pensamento, São Paulo, 2010.

ISMA; A TRIBUNA, Jornal. Brasileiro é o 2 mais estressado do mundo. Entrevista com a presidente da **International Stress Management Association ISMA** Brasil, Porto Alegre, 2017. Disponível em: www.ismabrasil.com.br

LASZLO, Fabian. Aromaterapia para iniciantes. V.5, Belo Horizonte: Ed. Laszlo, 2010.

LAVABRE, M. Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais. Belo Horizonte: Ed Laszlo, 2018.

LEITE, Pedro Gomes; FREITAS, Ana Rogéria; RODRIGUES, Gabriela Meira. A ATUAÇÃO DA MASSAGEM TERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DE DOR AGUDA. **Revista Liberum accessum**, v. 11, Luziânia, 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, GOV. BR, publicado em 2020, atualizado em 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1>

MONTIBELER, Juliana et al. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, São Paulo, 2018.

MUNHOZ, Oclaris Lopes et al. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA PROMOÇÃO E RECUPERAÇÃO DA SAÚDE. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 10, Santa Maria- RS, 2020.

NESSI, A.; DELGADO, J.; PEREIRA, M^a. de F. L. P; ARANTES, P. **Massagem na prática**. Difusão Editora, Santo André- SP, 2021.

OLIVEIRA, C. J. R.; AMARAL, F. do. Estresse | ansiedade | aromaterapia: Pelo olhar da Osmologia, ciência do olfato e do odor. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, [S. l.], v. 2, São Paulo, 2019.

OLIVEIRA, F. P. de; DA SILVA LIMA, Maria Raquel; DE FARIAS, Francisca Lucélia Ribeiro. Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. **Revista Interdisciplinar**, v. 13, Fortaleza, 2020.

OLIVEIRA, L. S. et al. Sintomas de estresse entre pessoas que procuram atendimento das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde. **Global Academic Nursing Journal**, v. 2, Sergipe, 2021.

PAGANINI T, FLORES E SILVA Y. O uso da aromaterapia no combate ao estresse. **Arq Ciênc Saúde Unipar**, v.18, Umuarama- PR, 2014.

PINOTTI, R. B.; CASAGRANDA, R. A.; ANTONIO, F. D. A Importância da Massagem Relaxante para o bem-estar da mulher idosa. **Projeto Final do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí–UNIVALI**. Balneário de Camboriú- SC, 2011.

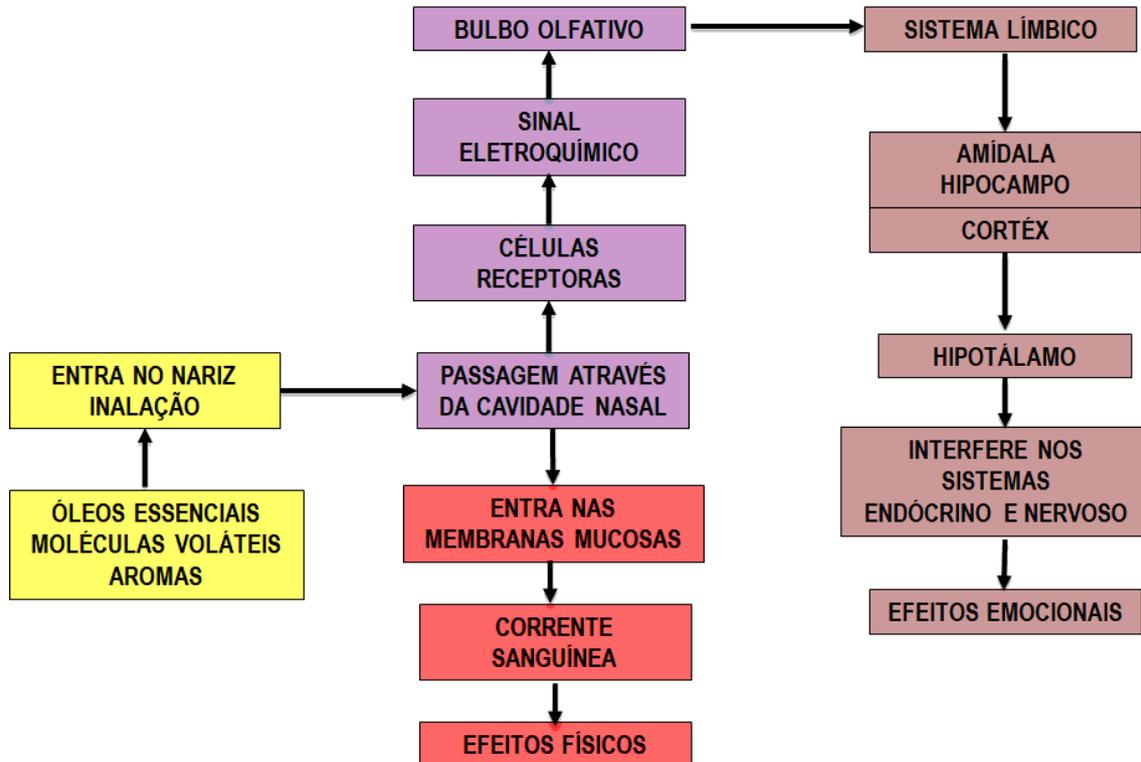
SANTOS, Thuany Luz. Massagem terapêutica e seus benefícios na saúde do trabalhador. **Tecnologia em Cosmetologia e Estética**, Tubarão, 2020.

SOUSA, A. P. de O.; DE OLIVEIRA, S. N. Massagem relaxante: os benefícios para o estresse. Morada Verde, 2020.

TELESI JÚNIOR, Emílio. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, v. 30, São Paulo, 2016.

ANEXOS

Atuação dos óleos essenciais por meio da inalação



Fonte: <https://pratiquearomaterapia.com.br/aromaterapia/> (2021)