



CONGRESSO NACIONAL
DE **ENVELHECIMENTO**
HUMANO



(83) 3322.3222
contato@cneh.com.br
www.cneh.com.br

TERAPIAS DE ESTÉTICA EM SPAS VOLTADOS AO BEM-ESTAR PARA A TERCEIRA IDADE

Débora Teixeira da Cruz¹; Patrícia Gonçalves da Silva Barcelos².

Faculdade Unigran Capital, debora.cruz@unigran.br; deltc@ig.com.br
Faculdade Unigran Capital, patricia_gsb@hotmail.com

Introdução: A estética é uma disciplina filosófica que busca estabelecer uma coesão cognitiva e sensível do homem, que por sua vez representa o objeto específico da nova experiência, que na atualidade tem apresentado resultados relevantes e imprescindíveis para a sociedade. O termo estético foi originado do grego *aisthesis* simbolizando a sensação, e tem como significado percepção, satisfação, reconhecimento sensorial, sensibilidade e reconhecimento sensorial (VACCHIANO, 2000).

Neste sentido a estética vem sendo estudada e tem como conceito a ciência do belo, ou seja, estuda o comportamento do bem estar e a beleza exterior, de acordo com Cervi (2014) a estética é articulada como uma ciência que estuda o belo e a obra de arte entre as varias profissões, denotando uma interdisciplinaridade. Observa-se que as ambiguidades podem remeter a diversos significados, porém criando sempre um espaço de discussão sobre a beleza, autoestima, bem estar e designer da apresentação pessoal.

Sendo assim a estética está cada dia desenvolvendo inovações tecnológicas e estabelecendo uma coesão da cognição sensível do homem, este que por sua vez representado como objeto de uma nova experiência, na utilização de técnicas e produtos, responde a resultados relevantes nas pesquisas e estudos de qualidade de vida para o idoso.

Filosoficamente a lógica leva ao raciocínio da metafísica e da ética, que busca responder questões preocupantes e conceituais do aspecto da beleza humana. Neste sentido surgem novas perspectivas ao problema do belo, e a estética transforma-se em teoria do gosto, compreendida como faculdade de percepção e discernimento, ganhando perspectivas de renovação e contornos da teoria kantiana e schilleriana, visando uma possibilidade de apresentar a sensibilidade para a vida moral, indicando que o conceito representa uma força imaginativa e fantasmática em relação a sensibilidade (CERVI, 2014).

Pereira (2013) afirma que na Grécia, Hipócrates considerado o pai da medicina, já indicava fricções e massagens para tratamentos de dores e tensões, levando a longevidade pela melhora das dores e articulações.

O uso da técnica não ficou simplesmente nas questões de dores, mas no bem estar físico, bem como na vaidade da pessoa que preocupa com a qualidade de vida, e busca de melhoras do bem estar, visando que a estética tem se destacado em outras pesquisas contemplando a melhoria do corpo, face, saúde, bem estar, autoestima entre outras variáveis (CERVI, 2014). A estética tem uma capacidade de inovar técnicas capaz de adiar, o envelhecimento físico e mental.

Entende-se que o envelhecimento é um assunto relevante na contemporaneidade, essa realidade contextualiza a qualidade de vida a nível mundial, tendo em vista que discrepância da pirâmide apresenta nuances de inversão, ou seja, a mudança pode estar relacionada a diversos fatores, entre eles herança genética ou à estrutura óssea, algumas pessoas simplesmente envelhecem melhor que outras (CERVI, 2014).

Para a autora é importante avaliar as condições do desenvolvimento humano, o autocuidado, de forma geral contribui para que o idoso tenha uma pele saudável, bem como o corpo no todo, Cervi (2014) afirma que envelhecer bem nos dias atuais tornou-se de extrema importância, e na visão dos profissionais da estética é imprescindível compreender que estar bem fisicamente e esteticamente contribui para o estado geral de saúde de qualidade de vida.

Peixoto (1997) relata que o processo de envelhecimento deve ser analisado por diferentes ângulos, ou seja, numa visão biopsicossocial, bem como introduzir uma cultura de cuidados, “Ser velho” é um fenômeno que se altera no tempo e no espaço. De acordo com Figueiredo (2007) os estudos de envelhecimento contemporâneos têm despertado todas as especialidades: psicólogos, esteticistas, médicos, gerontólogos, entre outros, hipóteses referentes a dois grupos, que foram classificados como envelhecimento: primário processo gradual e inevitável de deterioração física que começa cedo na vida e continua ao longo dos anos, não importa o que as pessoas façam para evitá-lo. E o secundário que são resultado de doenças, maus hábitos (alimentação, fumo, álcool), podendo ser controlados.

Este estudo tem como justificativa entender que a estética defende as questões de bem estar do idoso independente da idade, é fundamental que ter uma pele saudável pode refletir na saúde, e os resultados dependem das decisões individuais sobre o estilo de vida, dieta balanceada e exercícios regulares, reduzindo o estresse, e regulando o sistema imunológico. Essas conquistas, por

podem acrescentar vida à pele, além de retardar a suscetibilidade de muitos fatores estéticos do envelhecimento (CERVI, 2014).

O objetivo deste estudo foi analisar métodos que proporcionam uma melhora na qualidade de vida dos idosos, promovendo relaxamento e bem estar biopsicossocial.

O delineamento metodológico foi uma revisão bibliográfica, qualitativo e descritivo artigos publicados no período de 1997 a 2014, os resultados foram organizado numa tabela, ressaltando técnicas, objetivos e resultados.

Resultados e Discussão

AUTOR/ ANO	TÉCNICA	OBJETIVO	RESULTADO
Pereira, 2013	Oxigenioterapia	Retardar o envelhecimento, através do uso de cosméticos saudáveis e de ingredientes naturais.	Renovação celular, reativa o embelezamento físico.
Vacchiano, 2000	Shiatsu Facial	Eliminar o estresse, cansaço físico e mental, enxaquecas de cefaleias.	Desbloqueio das energias estagnadas nos meridianos, equilibrando o fluxo e energia, dessa forma, proporcionado a melhora do aspecto da pele.
Reichman, 2002	Shiatsu Corporal	Reestabelecer o ritmo normal do corpo e preservar a saúde, corrigindo distúrbios funcionais no organismo e eliminando os sintomas manifestados.	Através da pressão realizada sobre a pele com os dedos e movimentos circulatórios e contínuos, auxiliam reestabelecimento do ritmo corporal, promovendo bem estar.
Pimentel, 2007	Peelings	Acelerar o processo de renovação celular.	Melhorar a permeabilidade da pele, reduzindo a hiperqueratinização dos folículos e reduzir manchas superficiais.
Pimentel, 2007	Hidratação	Melhorar a textura da pele.	Melhorar a elasticidade da pele, mantendo o seu equilíbrio hídrico, resultando na revitalização da pele e atenuando linhas de expressão.
Brown, 2001	Massagem Relaxante	Aliviar dores e rigidez das articulações.	Promover uma melhora na circulação, eliminando o estresse, através de movimentos lentos e precisos para promover relaxamento.
Guiro; Guiro, 2002	Drenagem Linfática	Auxiliar no processo de eliminação de excesso de líquidos acumulados nos espaços intersticiais.	Atua no sistema circulatório e linfático, através de movimentos suaves e lentos.
Pereira, 2013	Bambuterapia	Promover relaxamento, aliviando dores e tensões, estresse e ansiedade.	Proporcionar leveza, flexibilidade e força, através de massagem terapêutica associada ao bambu.
Pereira, 2013	Pedras Quentes	Produzir reações fisiológicas e orgânicas de alto benefício para o ser humano.	Aliviar músculos cansados, dando apoio e equilíbrio, acalmando a mente.
Pereira, 2013	Pindas Chinesas	Promover relaxamento muscular, aumentar a autoestima, combater o estresse e descongionar as vias respiratórias.	Através das ervas medicinais aromáticas, promove relaxamento criando efeito terapêutico, equilibrando e energizando, proporcionando bem estar.

Fonte: Artigos pesquisados, Curso de Estética e Cosmética da Faculdade Unigran Capital, 2016.

Para Pereira, (2013) a técnica de Oxigenioterapia é um procedimento que utiliza oxigênio com base em: vitaminas, minerais, enzimas e aminoácidos naturais. O tratamento é uma das formas que busca minimizar, ou seja, retardar o processo de envelhecimento, reativando o embelezamento físico. Cabe entender que os processos de envelhecimento cutâneos são reflexos biológicos da aparência da pele, porém, nem sempre são compatíveis com a idade cronológica. Essa diferença pode estar relacionada e influenciada pelo ambiente, cultura, qualidade de vida, apresentando envelhecimento endógeno, a pele tem elementos importantes e a degradação funcional pode estar

relacionada a perda da tonicidade, diminuição de colágenos, desequilíbrio hídrico, desarranjo celular entre outras condições de adoecimento fisiológico.

Para os tratamentos faciais da terceira idade uma das técnicas utilizadas é a Shiatsu Facial, conforme discute Vacchiano, (2000) que é através das expressões que o ser humano expressa seus sentimentos e emoções. A técnica permite um desbloqueio das energias estáticas, evidenciando o equilíbrio do fluxo e energia. Ainda conforme o autor a técnica elimina o estresse, cansaço físico e mental, bem como à contração facial, graças às pressões leves da técnica de Shiatsu que permite uma regulação energética. A terapia do envelhecimento facial através do Shiatsu deve ser compreendida nos estágios de drenagem linfática e relaxamento.

Kagotani, (2004) defende a técnica de Shiatsu corporal tende a corrigir distúrbios funcionais no organismo. Enquanto, Reichmann (2002) afirma que os conceitos fundamentais do Shiatsu são guiados por Yin e o Yang e se complementam antagonicamente a natureza considerando todos os movimentos corporais.

Conforme os resultados encontrados sobre o Peelings, Pimentel (2007) afirma que essa técnica tende a remover as células das camadas da pele superficial, bem como mais profunda e pode ser utilizadas em diversas regiões do corpo, como por exemplo: face, corpo, pés e mãos. Entretanto, é observável que indivíduos com lesões de pele têm contra indicação ao uso da técnica devido aos processos inflamatórios e sensibilidade cutânea.

Pimentel (2007) afirma que deve ser utilizada a hidratação comprovando a melhora na textura da pele, os produtos devem ser específicos para cada região corporal, tendo em vista que a pele tem reações e texturas diferentes. A hidratação favorece a elasticidade, mantém o equilíbrio hídrico, revitaliza a pele e atenua as linhas de expressões. Para o autor o tipo de hidratação também pode ter contra indicação para pessoas com alergias e doenças de pele.

Um dos tratamentos muito utilizados para a terceira é a massagem relaxante, conforme descrito por Brown, (2001) que o objetivo dessa técnica é aliviar dores e rigidez das articulações, entende-se que os resultados atingidos dessa técnica são os movimentos lentos e precisos, para promover um relaxamento de toda a musculatura, atuando como um poderoso sedativo, circulação, eliminando o estresse, e desobstruindo as vias respiratórias.

Outra técnica defendida por Guirro e Guirro (2002) é a drenagem linfática que favorecer a eliminação do excesso de líquido acumulado nos espaços intersticiais, a técnica utiliza

manipulações suaves e lentas, atuando diretamente no sistema circulatório e linfático, pode ser feita tanto na face quanto no corpo. É indicada para prevenir, bem como no processo terapêutico da fibrose edemagelóide, edemas, acne e linfedemas. Mas, também tem contra indicações para processos infecciosos, bem como em indivíduos com neoplasias, trombose venosa profunda e erisipela.

Pereira (2013) destaca a técnica de bambuterapia, e relata que a planta representa união, leveza, flexibilidade e força. As indicações apresentam resultados relevantes no relaxamento muscular, dores, estresse, ansiedade, tratamento estético facial e corporal, medicina desportiva, massagem modeladora, lifting facial, drenagem linfática manual facial e corporal, reflexologia, Shiatsu, exercícios de isometria (fortalecimento de grupos musculares). Cabe lembrar que os procedimentos terapêuticos apresentam resultados concretos e fidedignos nos indivíduos de terceira idade, melhorando a qualidade de vida.

Segundo Pereira (2013) a terapia das pedras quentes, produz reações fisiológicas e orgânicas de alto benefício para o ser humano, a técnica tem produz efeitos penetrante e alternado com pedras extremamente frias. Usando-se temperaturas quentes ou frias, sobre o corpo, de acordo com o autor a técnica visa o bem estar fisiológico e orgânico, e produz efeito relaxante psíquico e desacelera os movimentos físicos, causando um bem estar e qualidade de vida no ser humano.

Pereira (2013) afirma que a técnica de Pindas chinesas contém ervas medicinais, aromáticas e especiarias, tanto relaxantes como estimulantes, que aquecidas previamente criam um efeito terapêutico, equilibrando a energia interior e trazendo bem-estar. Ainda o autor destaca que durante o outono e inverno a terapia constitui uma forma saudável e 100% natural de equilibrar o sistema respiratório, liberando a fadiga associada aos resfriados, sinusites, bronquites, constipações e estados de obstrução de vias respiratórias, sendo indicados também para pessoas asmáticas. A característica de um tratamento benéfico para todo o corpo proporciona um relaxamento profundo, combatendo situações de estresse, controlando estados depressivos, vias respiratórias, provocando um relaxamento muscular, aumentando a autoestima, elevando o estado de consciência e facilitando a concentração e a meditação.

De acordo com o autor os tipos de substâncias utilizada nesta técnica, são: lavanda que diminui o estresse emocional, melhora a insônia, atua como hidratante cicatrizante e regenerador celular. Enquanto a camomila alivia as dores musculares, queimaduras regula o aparelho digestivo, mantendo um relaxamento trabalhando a impulsividade e ainda tem função relevante como bactericida. Já o capim limão é para enxaqueca, concentração e esgotamento mental, a canela

produz efeitos antissépticos, combate artrite, reumatismo e é estimulador cardíaco, melhora a circulação sanguínea e a memória, antidepressivo que ativa os neurônios, enquanto o alecrim combate dores de cabeça, cansaço mental, dores musculares.

Conclusão: observou-se que Diversas técnicas de terapias faciais e corporais podem ser realizadas para idosos, proporcionando bem-estar físico, mental, além do relaxamento. Alguns cuidados essenciais com a saúde, bem como alimentação, atividade física, tratamentos estéticos, por sua vez, podem acrescentar vida à pele, além da qualidade de vida. Entretanto, todas as técnicas têm também as suas contra indicações, dependendo do organismo e doenças relacionadas à pele. Deve ser realizado estudo de campo para comparar e concretizar os resultados encontrados.

Referências

- BROWN, D.W. Massagem Terapêutica: introdução prática. São Paulo: Editora Manole, 2001.
- CERVI, C, Estética na qualidade de vida dos idosos, 2014. Disponível em: <http://repositorio.pucrs.br:8080/dspace/handle/10923/6864>. Acesso em: 30/07/2016.
- GUIRRO, E. C. O; GUIRRO, R. R. J. Fisioterapia Dermato-Funcional: fundamentos, recursos, patologias. 3.ed, rev e ampl. São Paulo: Editora Manole, 2002.
- KAGOTANI, T.. Shiatsu na Estética. Trad. José Ricardo Amaral. São Caetano, SP: Andrei, 2004.
- PEIXOTO, C. De volta às aulas ou De como ser estudante aos 60 anos. In: Veras R. Terceira Idade: Desafios para o Terceiro Milênio. Rio de Janeiro: Relume Dumará; 1997. p. 370-7.
- PEREIRA, M.de F.L., Spaterapia. 1 ed. São Caetano do Sul, SP. Editora Difusão, 2013.
- PIMENTEL, A. dos S., Peeling, máscara e acne: Seus tipos e passo a passo do tratamento estético. 1.ed. São Paulo: Editora Livraria Médica Paulista, 2007.
- REICHMANN, B.T., Auriculoterapia. Fundamentos de Acupuntura Auricular. Curitiba. Tecnodata, 2002.
- VACCHIANO, A., Shiatsu Facial: a arte do rejuvenescimento. Rio de Janeiro: Ground, 2000.