



**CENTRO
UNIVERSITÁRIO DE
LAVRAS**

**CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM
ESTÉTICA E COSMÉTICA**

**APOSTILA TEORICA/PRÁTICA
TERAPIAS ALTERNATIVAS EM ESTÉTICA**

Profa. Fabíola Cristina BarrosNogueira
Profa.Amanda Godoy da Silva;
Andressa Naira de Jesus Pereira
Profa. Isabella de Paula Ribeiro Argôlo;
Profa. Laise Santos Xavier;
Profa. Natalia Oliveira Bertolini;
Prof. Wanderley José Mantovani Bittencourt;

Julho, 2023

Apostila teórica / Prática terapias alternativas em estética
[livro eletrônico] / Fabíola Cristina Barros Nogueira...
[et al.]. -- 1.ed. -- Lavras, MG: Fundação Educacional de Lavras,
2023.
PDF

Outros autores: Amanda Godoy da Silva; Andressa Naira de
Jesus Pereira, Isabella de Paula Ribeiro Argôlo, Natalia Oliveira
Bertolini, Wanderley José Mantovani Bittencourt.
ISBN 978-85-67895-44-4

1. Recursos terapêuticos. 2. Terapias holísticas. 3. Massagens
orientais. I. Nogueira, Fabíola Cristina Barros. II. Silva, Amanda Godoy
da. III. Pereira, Andressa Naira de Jesus. Argôlo, Isabela de Paula Ribeiro.
IV. Bertolini, Natalia Oliveira. V. Bittencourt, Wanderley José
Mantovani.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	4
2	CROMOTERAPIA	4
3	AROMATERAPIA	6
4	CHACRAS ENERGÉTICOS	7
5	TERAPIAS COM PINDAS CHINESAS	8
6	TERAPIAS COM PEDRAS QUENTES	9
7	TERAPIAS COM BAMBU	9
8	MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	10
9	DIAGNOSE EM MTC	12
10	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14

1- INTRODUÇÃO

1.1- Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs)

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.

As práticas foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). São elas: Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais.

Estas importantes práticas são transversais em suas ações no SUS e podem estar presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde, prioritariamente na Atenção Primária com grande potencial de atuação.

Uma das abordagens desse campo são a visão ampliada do processo saúde/doença e da promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado. As indicações são embasadas no indivíduo como um todo, considerando-o em seus vários aspectos: físico, psíquico, emocional e social.

Entre as principais diretrizes da PNPIC (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares)) está o aumento da resolutividade dos serviços de saúde, que ocorre a partir da integração – ao modelo convencional de cuidado – de racionalidades com olhar e atuação mais ampliados, agindo de forma integrada e/ou complementar no diagnóstico, na avaliação e no cuidado.

2- CROMOTERAPIA

Definições:

A prática que utiliza as cores para prevenção e tratamento de doenças é definida como Cromoterapia, está entre as terapias holísticas e pode ser aplicada em diversas situações, para contribuir com a manutenção da saúde. **As cores podem trazer benefícios**

quando aplicadas tanto de maneira externa como interna. A aplicação da técnica pode ser por meio de luz colorida, pedras, roupas, ambientes com cores, e pela ingestão de alimentos coloridos e água solarizada.

A cromoterapia também pode ser aplicada pela fototerapia, que é a terapia que utiliza a luz para a produção de efeitos fisiológicos. Além da radiação UV, que é responsável pela síntese da vitamina D, a luz do sol combina todas as cores visíveis no espectro. A combinação de todas as cores visíveis caracteriza a luz branca e a ausência do espectro solar representa, cor preta. Para o alinhamento dos chacras energéticos, utiliza-se cristais pretos para iniciar a técnica.

Os chineses, desde os primórdios, usavam as cores como um recurso para avaliar as alterações energéticas do corpo, como no exame da língua, que, além do formato e aspecto, a coloração indica qual pode ser o desequilíbrio no organismo.

As cores também estão relacionadas às teorias dos cinco elementos e contribuem para o equilíbrio *yin yang* e a energia vital.

Na Índia, a medicina Ayurvédica faz uso das cores para promover o equilíbrio dos chacras, que são centros energéticos localizados em vários pontos do corpo, sendo que os sete principais ficam dispostos pela coluna vertebral.

No Brasil, desde 2006, as práticas integrativas e complementares estão sendo utilizadas no Sistema Único de Saúde (SUS).

O Sistema Único de Saúde oferece tratamentos da medicina tradicional chinesa, homeopatia, medicina antroposófica, termalismo fitoterapia, musicoterapia, entre outras já citadas, nos serviços prestados aos pacientes.

A portaria nº 702, de 21 de março de 2018, incluiu a cromoterapia como uma prática integrativa e complementar oferecida pelo SUS (BRASIL, 2006; 2018).

Pode-se avaliar a importância das cores pela sensação de que elas nos proporcionam. São derivadas e produzidas a partir de três cores básicas: amarela, vermelha e azul — também chamadas de cores primárias.

A indicação das cores na Estética é muito ampla, pois as cores atuam nos diversos tecidos, havendo, então, ações nas diversas estruturas corporais.

O vermelho atua no sistema muscular, estimula os nervos sensoriais, libera adrenalina e na estética está relacionado aos procedimentos para melhorar a musculatura com ptose tissular.

O laranja age no sistema circulatório, aumenta a pulsação, mas não a pressão sanguínea, sendo ideal para tratamentos de gordura localizada, celulite e ptose tissular. O amarelo estimula os nervos motores e atua no sistema linfático. É utilizado em pacientes depressivos, no tratamento de fibroedema e de linfedemas assintomáticos.

O verde age no sistema digestivo, na zona do "*haras*", ou seja, da emoção. Ele alivia a tensão e é a cor harmonizadora de todos os raios. É indicado para iniciar todos os procedimentos estéticos.

O índigo atua no sistema esquelético e tem ação purificadora da corrente sanguínea. É utilizado em clientes na fase do climatério, da menopausa e de pós-cirúrgico.

Já o violeta atua no sistema psicossomático e em distúrbios emocionais excessivos, auxiliando no controle da fome excessiva.

3 – AROMATERAPIA

Definições:

Aromaterapia é a aplicação terapêutica dos óleos essenciais por meio de massagens, compressas, difusão no ambiente e banhos. A aplicação dos óleos essenciais deve ser vinculada a cosméticos neutros.

É indicado o uso dos óleos vegetais como diluidores dos óleos essenciais. Os principais óleos vegetais utilizados na Estética são os de Amêndoas doce, Semente de uva, Girassol e Rosa Mosqueta.

Conforme citado por Amaral (2017), estipula-se o uso de 15 mL de óleo vegetal para 08 gotas de óleo essencial para procedimentos corporais.

De acordo com a queixa e a avaliação do paciente, deve-se traçar o objetivo do tratamento, sendo possível indicar um ou mais óleos essenciais para que haja uma sinergia entre eles e a ação terapêutica seja efetiva.

Essências são sintéticas e não desempenham função terapêutica, ao contrário dos óleos essenciais que desempenham papel importante no Sistema Límbico.

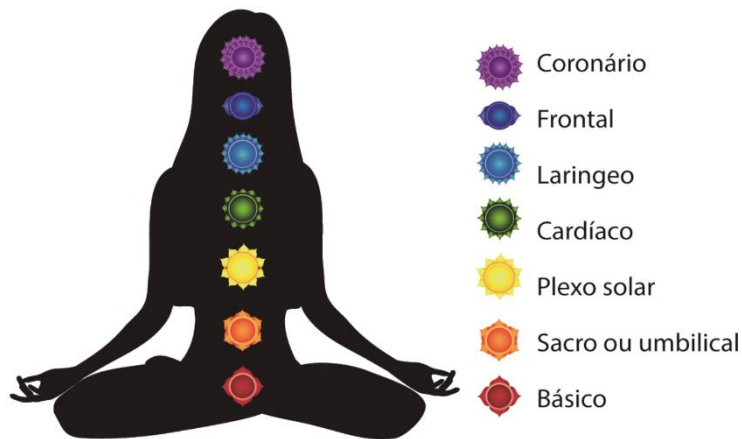
A inalação direta é a via principal, em que os constituintes dos óleos essenciais penetram através das fossas nasais, sendo percebidos pelos receptores dos odores localizados nas células das mucosas nasais, as moléculas absorvidas atingem o sistema límbico do cérebro, exercendo efeito sobre as emoções.

São vários os óleos essenciais utilizados na Aromaterapia, conforme citado por Pereira (2017), o óleo essencial de Melaleuca desempenha função antifúngica, bactericida, anti-inflamatória e adstringente. Indicado para os tratamentos antiacne e peles oleosas e não desempenha ação emocional. Ademais, citado pelo mesmo autor, o óleo de Rosas pode substituir o óleo de Gerânio para os procedimentos faciais e técnicas para relaxamento.

4 - CHACRAS ENERGÉTICOS:

Os chacras são centros enérgicos, que de acordo com filosofias milenares, interagem com as cores e relacionam-se com as glândulas e os órgãos, promovendo equilíbrio e vitalidade (WEN, 2016). Se dividem em sete (07) com as seguintes características:

- Chakra Raiz é responsável por absorver a energia que vem da Terra. Ele está localizado na extremidade final da coluna, com sua abertura voltada para baixo.
- Chakra Sacral localizado na região do baixo ventre, fisicamente está ligado às gônadas (testículos no homem e ovários na mulher), à glândula suprarrenal, à bexiga e aos rins. Na mulher, relaciona-se com o útero materno e a gestação. Relacionado à autoestima e aos relacionamentos interpessoais.
- Chakra Cardíaco relaciona-se com o coração e com o sistema cardiorrespiratório e, emocionalmente, com o amor.
- Chakra frontal, ou terceiro olho, pela cultura indiana, proporciona a visão além do que os olhos físicos enxergam. Relaciona-se com o sistema nervoso e com a glândula pituitária, que é responsável por comandar diversas funções orgânicas e controlar a liberação de hormônios importantes no desenvolvimento humano. Emocionalmente, está ligada à percepção e ao pressentimento.
- Chakra coronário: relaciona-se com a glândula pineal e, pela cultura hindu, é ele que está ligado à espiritualidade e à ligação com o divino. Ele capta a energia do alto, o céu.



As práticas integrativas e complementares mostram-se como boas opções para a diminuição de diversas patologias físicas, emocionais e espirituais. O Sistema Único

<https://universoempatico.com.br>

tem visto essas técnicas como oportunidade de melhora no quadro de seus pacientes, disponibilizando técnicas como musicoterapia, exercícios de respiração e Reiki.

5- TERAPIAS COM PINDAS CHINESAS:

Considerando as diversas técnicas de terapias alternativas, as Pindas são saquinhos de linho ou algodão que contêm em seu interior ervas, sais e óleos essenciais. Quando aquecidas, liberam na pele do paciente essas substâncias.

Os componentes dessa massagem podem conter propriedades tanto relaxantes como estimulantes, os quais, uma vez aquecidos previamente, criam um efeito terapêutico, equilibrando a energia interior e trazendo bem-estar. A técnica de massagem é mais utilizada no outono e no inverno, devido à sensação reconfortante do calor, e preferencialmente realizada com as duas mãos (PEREZ,2014).

Pontos importantes sobre as Pindas:

- Conhecer a ação dos componentes utilizados;
- Os efeitos produzidos por ervas, especiarias, sais e óleos essenciais.
- Apesar de serem produtos de origem natural, também apresentam contraindicações.



<https://br.freepik.com>

6- TERAPIAS COM PEDRAS QUENTES

O uso de pedras quentes é uma das terapias complementares mais solicitadas nos spas e resorts, sendo possível diversas adaptações da técnica. A terapia com pedras

quentes, clinicamente, é a aplicação de termoterapia com pedras aquecidas, para aumento da sensação de relaxamento muscular (PEREZ,2014).

Pontos Importantes sobre Pedras Quentes:

- No tórax e na área dos pulmões: aumentam a respiração e a expectoração. Na bexiga e no útero: causam dilatação dos vasos, relaxamento e diminuição de espasmos.
- No intestino: diminuem peristaltismo e aliviam espasmos.



- Para o sistema nervoso: são sedativas.

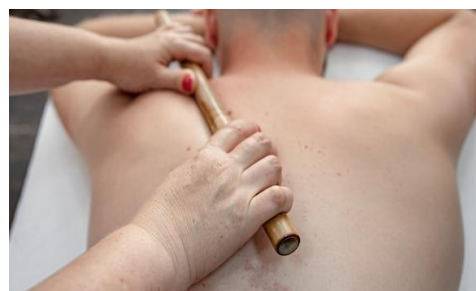
<https://br.freepik.com>

- A técnica aumenta a circulação sanguínea, aporte de oxigênio e nutrientes.

7 -TERAPIAS COM BAMBUS

A Bambuterapia na Estética é utilizada para os tratamentos faciais e corporais. Na estética facial é indicado para o tratamento de rugas, flacidez e retenção de líquidos, o bambu pode ser um acessório para complementar as manobras de massagem facial.

Em movimentos deslizantes ascendentes, a Bambuterapia promove um efeito lifting na face. Aplicada com pressão em pontos de acupuntura, pode reequilibrar a energia.



<https://br.freepik.com>

Principais Indicações:

- Manobras drenantes, favorecendo a circulação linfática e venosa;
- Tratamento de gordura localizada, auxiliando nas manobras de massagem modeladora.
- Alívio de dores musculares, por meio de manobras como deslizamento superficial e profundo, fricção e percussão.
- Massagem Relaxante: Bambus em movimentos deslizantes aumentam o fluxo sanguíneo, o que favorece a eliminação de toxinas do organismo e o relaxamento muscular;

- Cuidado com as regiões de proeminência óssea, como coluna vertebral, clavícula, escápulas, porção anterior da perna, pois o contato do bambu com os ossos é desconfortável;
- Não deve ser realizada em caso de febre, infecções, inflamações agudas, doenças crônicas descompensadas e outras situações que necessitem de autorização médica, de acordo com o objetivo e a técnica a ser utilizada ou associada

8- MEDICINA TRADICIONAL CHINA (MTC)

INTRODUÇÃO:

Os métodos orientais seguem um raciocínio e embasamento teórico único, visando ao equilíbrio energético do indivíduo. A medicina oriental desenvolveu-se a partir de teorias que fazem referência à natureza e aos seres humanos que estão inseridos nela.

A Medicina Tradicional Chinesa é um sistema médico complexo, terapêutico, tradicional e complementar, o qual preserva e valoriza o meio ambiente com foco na qualidade de vida (DONATELLI, 2018).

A ótica chinesa em relação ao ser humano é global, uma vida é formada por corpo, mente e emoções e, portanto, não se pode segregar doenças da mente e doenças do corpo, além de perceber a relação do indivíduo com o ambiente (WEN,2006).

Conforme o mesmo autor, o propósito das técnicas orientais, como acupuntura e massagem terapêutica é estimular determinados pontos em diferentes profundidades na superfície da pele com finalidade terapêutica.

Esses recursos visam a desbloquear ou harmonizar o fluxo de Qi (energia) e Xue (sangue). O Livro das Mutações foi datado por volta de 700 a.C., considerado o mais antigo livro chinês. Trata-se do primeiro registro em que a teoria Yin e Yang é abordada. Na medicina tradicional chinesa, a energia é conhecida como *Qi*. Uma forma ampla de diferenciar os tipos de energia em dois grandes polos é a teoria Yin-Yang.



A imagem ilustrativa, que apresenta as polaridades yin e yang, chama-se Tao, onde o yin é representado pela cor preta e o yang pela cor branca. Em cada um deles, há um “ponto” chamado de “semente”, pintado com a cor oposta.

*Figura: YIN E YANG <https://br.freepik.com>

As sementes, presentes na imagem Tao, representam a presença sutil da energia yin dentro do yang e vice-versa. A imagem Tao, como um todo, passa a ideia de que há um movimento cíclico e tem o objetivo de ilustrar a dinâmica entre esses polos.

A primeira referência em relação à teoria yin-yang é o Livro das mutações, conhecido como Ching, no qual yin e yang são representados por uma linha interrompida e uma linha contínua, respectivamente. Ao combiná-las, formaram-se o yin mínimo, yang máximo e seus estágios intermediários, assim como os trigramas e hexagramas.

O aspecto que se destaca, a partir dos diagramas apresentados no Livro das mutações, é a representação dos fenômenos do universo nos seus vários estágios de desenvolvimento. Eles alternam-se de forma delicada e gradual, demonstrando os estágios intermediários entre yin e yang de forma equilibrada, no qual todos os fenômenos da natureza podem ser representados.

Os polos Yin e Yang, descritos na teoria, sustentam um constante estado de equilíbrio dinâmico que se mantém com um mecanismo de autoajuste contínuo dos seus níveis relativos. No caso de um deles apresentar-se em excesso, ocorre o consumo do outro. O aspecto fundamental da Teoria é o consumo mútuo.

Existem quatro aspectos fundamentais acerca da teoria yin-yang: oposição, interdependência, consumo mútuo e Inter transformação. No consumo mútuo, yin e yang mantêm um constante estado de equilíbrio dinâmico que se sustenta com um mecanismo de autoajuste contínuo dos seus níveis relativos. A deficiência ou excesso de qualquer um dos dois provoca a modificação nas suas proporções naturais.

Os canais por onde percorrem a energia *Qi* também são classificados em yin ou yang. A natureza dos meridianos energéticos principais acompanha o sistema de órgãos e vísceras e é conhecido como *Zang fu*.

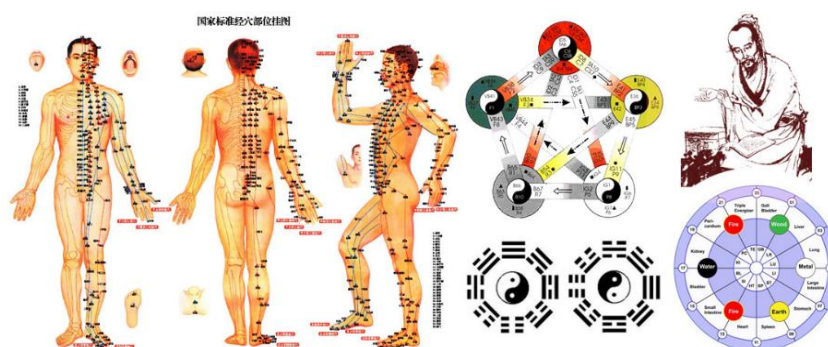
Os meridianos principais yin são o coração, pericárdio, baço-pâncreas, pulmão, rim e fígado.

Já os meridianos principais yang são o intestino delgado, triplo aquecedor, estômago, intestino grosso, bexiga e vesícula biliar. As manifestações clínicas das patologias também podem ser avaliadas pela teoria yin-yang. Alguns indícios de desequilíbrio yin são sensação de frio, palidez, quietude, umidade, secreções fluidas e claras (DONATELLI, 2018).

Sinais clínicos são de natureza yin:

Algumas manifestações clínicas de natureza yin são: sensação de frio, palidez, quietude, umidade, secreções fluidas e claras, textura macia dos tecidos, etapa fisiológica inibida, lentidão, doença crônica, doença de início gradual, doenças lentas, sonolência e apatia, membros frios, preferência por líquidos e alimentos quentes, voz fraca, respiração lenta e superficial, urina clara, fezes amolecidas e língua pálida.

* Voz fraca, respiração lenta e superficial.



Representação dos Meridianos e Teorias
<https://br.freepik.com>

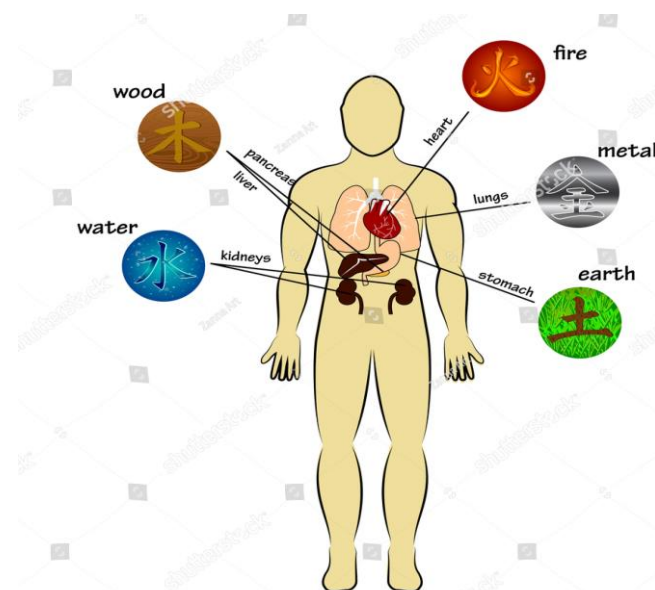


Figura 02: Representação dos cinco movimentos – cinco elementos. <https://br.freepik.com>

9- DIAGNÓSTICO TERAPÊUTICO BASEADO NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

1- O gerente de uma empresa do agronegócio, observou que o comportamento de seus colaboradores no setor de projetos não estava compatível com as normas da empresa. Devido à responsabilidade do setor, os funcionários sentiam-se pressionados e cansados. Dois funcionários já com maior tempo na empresa tiveram uma discussão séria. Lucas, o mais novo, ficou descontrolado e para não agredir o seu colega de trabalho, bateu com a sua mão em uma mesa de vidro e se machucou. Lucas foi encaminhado imediatamente para o RH e direcionado ao Ambulatório da empresa. Assim, foi afastado e diagnosticado com Síndrome de Burnout. Lucas está em tratamento e procurou atendimento terapêutico complementar.

Sintomas relatados pelo paciente: Esgotamento; Temperamento agressivo; Síndrome do pânico; Calafrios e sudorese; Gastrite nervosa; Agitação noturna; Insônia; Tristeza repentina e alegria repentina;

Relacione os sintomas às Teorias Yin Yang e Cinco Elementos:

Resposta sugestiva:

- Observe os sintomas:

Sintomas – Elementos- órgãos Baseados nas Teorias Yin e Yang e Cinco Elementos

1- Esgotamento – cansaço provocado por preocupações – Terra- Estômago

2- Temperamento agressivo – raiva – Madeira – Fígado

3- Síndrome do Pânico – medo – Água – Rins e Bexiga

4- Calafrios e sudorese – Equilíbrio entre Yin e Yang – Excesso em Yin e deficiência em Yang – Ativar Yin com terapias voltadas para a Aromaterapia e Cromoterapia.

5- Gastrite nervosa – preocupação - Terra – Estômago

6- Agitação noturna – equilíbrio entre Yin e Yang - Excesso em Yang e deficiência em Yin. Diminuir energia em Yang e equilibrar Yin. Associar terapias como Aromaterapia e Cromoterapia.

7- Insônia – provocada por ansiedade – Fogo – Coração

8- Tristeza repentina – tristeza – Metal – Pulmão

9- Alegria repentina – alegria em excesso – Fogo – Coração

* Os “pontos vivos” a serem trabalhados para a Acupuntura sistêmica são: Estômago (E); Fígado (F); Rim (R); Pulmão (P) Coração (C).

10- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AUTEROCHE, Bernard; NAVAILH, Paul. **O diagnóstico na medicina chinesa**. São Paulo: Andrei. 1992.
- BARROS, Nelson F.; NUNES, Everardo D. **Complementary and alternative medicine in Brazil: one concept, different meanings**. Caderno de Saúde Pública, v.22, n.10, p.2023-2039. 2006.
- BARSTED, Dennis L. **Cosmologia daoista e medicina chinesa**. In: Nascimento, Marilene C. (Org.). *As duas faces da montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura*. São Paulo: Hucitec. p.40-82. 2005.
- BORSARELLO, Jean F. **Tratado de acupuntura**. São Paulo: Andrei. 2008.
- DONATELLI, S. **Caminhos de energia: atlas dos meridianos e pontos para massoterapia e acupuntura**. 2. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2018.
- PEREIRA, Betânia de Pinho Veras et al. **Estudo dos constituintes químicos do óleo essencial de Croton blanchetianus presentes no Povoado Olho D'Água no Município de Parnaíba-PI**. 2017.
- PEREZ, E.; LEVIN, R. **Técnicas de Massagens Ocidental e Oriental**. Érica, 2014.
- WEN, Tom Sintan. **A acupuntura clássica chinesa**. 11. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.