

Agravos advindos da pandemia por COVID-19 como estresse e ansiedade e como aliviá-los por meio das técnicas estéticas

Diseases arising from the COVID-19 pandemic as stress and anxiety and how to relieve them through aesthetics techniques

Alexandre GP^a, Lameze S^b

a: Farmacêutica Industrial, Mestre e Doutora, docente em cursos de graduação e Pós-graduação do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, Brasil

b: Biomédica, Mestre, docente em cursos de graduação e Pós-graduação do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, Brasil

RESUMO

São muitos os benefícios descritos na literatura quanto a utilização da aromaterapia e terapias manuais. O objetivo do presente estudo é analisar as contribuições destas terapias mediante as possíveis sequelas emocionais ocasionadas pela pandemia - COVID 19 que levou a população mundial a desenvolver ou a agravar quadros de estresse e ansiedade. Utilizou-se a pesquisa bibliográfica de caráter exploratório e foi possível constatar como os recursos estéticos podem ser utilizados de forma terapêutica e os benefícios descritos quanto a utilização da aromaterapia e terapias manuais. Os resultados mostram que tais técnicas promovem diversos efeitos biológicos, como liberação de endorfina e serotonina, diminuição dos níveis de cortisol que desencadeiam benefícios que podem ajudar a pessoas com sintomas de estresse e ansiedade.

Descritores: COVID-19, estresse, ansiedade, estética

Abstract: there are many benefits described in the literature regarding the use of aromatherapy and manual therapies. The objective of the present study is to analyze the contributions of these therapies through the possible emotional sequelae caused by the pandemic - COVID 19 that led the world population to develop or worsen stress and anxiety. Exploratory bibliographic research was used and it was possible to verify how aesthetic resources can be used therapeutically and the benefits described regarding the use of aromatherapy and manual therapies. The results show that such techniques promote several biological effects, such as endorphin and serotonin release, decrease in cortisol levels that trigger benefits that can help people with symptoms of stress and anxiety.

Descriptors: COVID-19, stress, anxiety, aesthetics

INTRODUÇÃO

O presente trabalho apresenta dados epidemiológicos que apontam sobre as possíveis sequelas psicológicas geradas pela pandemia por COVID-19 e como podem ser aliviadas por meio de recursos estéticos terapêuticos.

O que a princípio era visto como casos de pneumonia que teve início na China, no final de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS), declarou estado de emergência de saúde pública de interesse mundial devido a um novo coronavírus denominado SARS-CoV-2 (2019) em 11 de março de 2020, elevou a estado de pandemia¹. A primeira morte causada pelo novo coronavírus foi notificada no Brasil em

17 de março de 2020².

Estudos revelam que antes da pandemia, a prevalência de casos de ansiedade no Brasil era de 9,3%, e depressão 5,4%. Após a COVID-19, o país registrou maior prevalência de depressão 61,3%, ansiedade 44,2%, estresse 50,8% e impacto psicológico 54,9%³.

Os níveis de ansiedade, elevam as concentrações de cortisol que é o hormônio do estresse no organismo e foi associado a maior mortalidade em pacientes com COVID-19, aumentando em 42% no risco de mortalidade em pacientes que apresentem concentrações dobradas desse hormônio⁴.

Denominada Síndrome pós COVID-19, é uma condição clínica que alguns pacientes que contraíram o vírus tem apresentado sintomas de fadiga, cansaço, dores de cabeça, transtorno de ansiedade e estresse pós traumático que impactam diretamente na qualidade de vida dos pacientes em questão⁵⁻⁷ Com base no evidenciado em que percebe-se um aumento significativo do número de casos de estresse e ansiedade o objetivo deste estudo é demonstrar que as sequelas geradas pela pandemia por COVID-19 como estresse e ansiedade podem ser aliviadas por meio de recursos estéticos terapêuticos como a aromaterapia e a terapias manuais.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter exploratório por meio das bases de dados Scientific Eletronic Library online - Scielo, Pub Med/Medline, e literaturas relacionadas a recursos manuais e outras terapias estéticas. Foram elegidos os seguintes itens para análise desse estudo: Pandemia, Aromaterapia no estresse e Terapias manuais no estresse para o desenvolvimento deste estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pandemia

A pandemia global do novo coronavírus (COVID-19), causada pelo vírus SARS-CoV-2, iniciada em Wuhan, província de Hubei, na China, em dezembro de 2019, fez com que a Organização Mundial de Saúde (OMS) emitisse uma declaração de emergência de saúde pública de interesse internacional em 30 de janeiro de 2020, decretando, portanto, uma pandemia global.

Sabe-se que essas mudanças repentinas nos padrões de comportamento e socialização, o

que é fundamental ao ser humano, afetou considerável e diretamente a população.

O estresse, um problema crônico em esfera global, tornou-se uma questão de saúde pública, apresentando risco ao equilíbrio físico e mental dos indivíduos. Dada a gravidade e proporção do contágio e suas consequências, quando se fala do Covid-19, uma doença até então desconhecida, inicialmente foram tomadas as medidas que garantissem a sobrevivência da população, medidas essas inicialmente sanitárias, mas não se pensou, imediatamente, em quais seriam as consequências emocionais que recairiam sobre todos em âmbito global e generalizado, onde a população vem sofrendo as consequências decorrentes deste ocorrido como estresse e ansiedade.

Em situações de estresse há várias reações fisiológicas como liberação do cortisol em elevados níveis, o que leva a alterações na conectividade sináptica cerebral, limitando as capacidades do sistema neuroendócrino (os hormônios), límbico (as emoções) e a região frontal (disciplina, atenção, foco e planejamento), afetando a plasticidade cerebral e levando a comportamentos não saudáveis ou de risco. Assim, quanto mais intenso, prolongado e frequente o estresse e ansiedade, quanto maior a ausência de uma rede de suporte para suprimir a resposta, pior o prognóstico a médio e longo prazo^{8,9}.

A ansiedade pode ser advinda de situações de estresse, é um termo que se refere a uma relação de impotência, caracterizado por um estado psíquico de apreensão ou medo, no qual há tensão e desconforto resultante da antecipação de uma situação desagradável ou de perigo. Podendo ser vista como uma resposta do organismo a situações de ameaças, sendo um estado emocional. Este estado pode estar relacionado a conflitos externo ou interno, ou seja, entre a pessoa e o ambiente ameaçador ou a processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação^{9,10}.

A preocupação com a saúde mental da população se intensifica durante uma grave crise social. A pandemia por COVID-19 pode ser descrita como uma dessas crises, a qual tem se caracterizado como um dos maiores problemas de saúde pública internacional das últimas décadas acarretando e intensificando o estresse e ansiedade na humanidade.

O atual cenário, a ansiedade e estresse vem tomando conta de um grande número de indivíduos e requer ainda mais atenção, portanto esforços imediatos devem ser empregados, em todos os níveis e pelas mais diversas áreas de conhecimento, a fim de minimizar resultados ainda mais negativos na saúde mental da população^{10,11}.

Cabe, enfim, investir em adequada assistência à saúde e, sobretudo, na ciência em geral, para que esse período seja abreviado e que os profissionais estejam capacitados para os desafios do cuidado.

Esforços emergenciais de diferentes áreas do conhecimento, dentre elas a Estética, são demandados a propor formas de lidar com o contexto que permeia a crise aliviando a parte emocional por meio de técnicas estéticas como terapias manuais e aromaterapia^{11,12}.

Aromaterapia no estresse

A aromaterapia está se tornando cada vez mais popular¹³. O estresse agudo aumenta a resistência à infecção. A alteração desse mecanismo em pessoas cronicamente estressadas prejudica a capacidade do organismo de ter uma forte resposta imune com um aumento resultante na morbidade. O estresse agudo induz um provável aumento mediado simpato-adrenérgica na expressão de quimiotaxia e moléculas de adesão, promovendo assim a migração das células imunes para locais de infecção e/ou inflamação, enquanto o estresse crônico prejudica esse mecanismo.

O estresse prejudica a capacidade do sistema imunológico de produzir anticorpos em resposta, tornando o organismo mais vulnerável a infecções¹⁴.

Os óleos essenciais são substâncias complexas compostas por centenas de componentes que podem variar muito em sua composição, assim temos vários benefícios dos óleos essenciais como estresse, depressão, ansiedade, melhora do sono dentre outros pontos positivos do uso destes óleos essenciais. Mas é importante conhecer o óleo essencial a ser utilizado pois alguns óleos podem apresentar reações adversas^{15,16}.

A indústria de óleos essenciais desenvolveu-se em um mercado altamente ativo e bem-sucedido sendo seu uso cada vez mais presente na vida dos profissionais e da população em geral que se rendeu ao poder dos óleos essenciais¹⁵.

A aromaterapia ganhou status de ciência em 1910, com o trabalho realizado pelo perfumista e engenheiro químico René Maurice Gattefossé (1881-1950), considerado o pai da aromaterapia. Ele pesquisou as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais. Ao tratar uma queimadura, adquirida num acidente de trabalho no laboratório de perfumaria familiar, acabou experimentando a ação antisséptica do óleo essencial de lavanda. Posteriormente, em 1918, criou o antisséptico “Le salvol”, usado em ambiente hospitalar com eficiência excepcional durante a gripe espanhola.

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.

Os óleos essenciais são substâncias não gordurosas, voláteis, produzidas pelo metabolismo

secundário das plantas. São classificados segundo a sua estrutura molecular em monoterpenos, sesquiterpenos, álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis, éteres e óxidos, peróxidos, furanos, lactonas e ácidos, e, por sua atividade bioquímica, em grupos funcionais¹⁷.

O uso dos óleos essenciais por meio da técnica de aromaterapia pode ser utilizada para o controle da ansiedade, uma das doenças que se intensificou em tempos de pandemia da COVID-19, causada pelo novo coronavírus. Temos diversos registros do potencial ansiolítico dos óleos essenciais, os quais melhoram o bem-estar do paciente.

O óleo essencial da lavanda (*Lavandula angustifolia*) é o mais descrito para uso na Aromaterapia, com potencial ansiolítico¹⁸.

Citrus aurantium (laranja amarga) é um óleo essencial que pode ser usado devido suas propriedades antidepressivo, calmante e sedativo.

O óleo de ylang-ylang é uma opção com suas propriedades antidepressiva e calmante.

Temos também o óleo essencial de camomila com ação calmante e sedativa¹⁹.

Para tratar fadiga podemos usar os seguintes óleos essenciais: alecrim, pinheiro, hortelã pimenta¹⁷.

A aromaterapia proporciona o equilíbrio das emoções, tranquilidade, clareza mental, reduz o estresse, a ansiedade¹⁹.

Terapias manuais no estresse

Ayurveda, Shantala, Reflexologia, Quiropraxia, são exemplos de terapias manuais, também chamadas de Práticas Integrativas Complementares, que foram institucionalizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) com o objetivo de fortalecer o cuidado integral em saúde⁵.

A primeira massagem registrada em pedra pelo homem pré-histórico era uma figura do uso de pomadas e ervas que eram utilizadas por meio de fricção no corpo de modo que proporcione a melhora do quadro onde, sabe-se atualmente que esses fragmentos considerados curativos proporcionam a melhora do bem-estar e resguardam contra infecções. Hipócrates (o pai da medicina, 460 – 380 106 a.c.), declarou que podia aperfeiçoar a aplicabilidade articular com os movimentos o que foi algo que vislumbrou a todos, pois não se discutia sobre a circulação sanguínea naquela época. A massagem estimula a endorfina e a serotonina que são os hormônios responsáveis pela sensação de prazer promovendo então sensação de melhora dos sintomas do estresse e ansiedade²⁰.

A massagem terapêutica vem sendo uma grande aliada no combate de sintomas como o

cansaço e estresse físico e mental, aliviando dores musculares e combatendo a ansiedade, sendo esta técnica milenar utilizada até os dias atuais devido sua ação e eficácia. Como aumenta a atividade vagal ela reduz os níveis de cortisol no estresse^{6, 20}.

A liberação miofascial é uma técnica terapêutica manual realizada por profissional da saúde, que utiliza das mãos, cotovelos, dedos ou instrumentos específicos, a fim de reestabelecer a normalidade da fáscia em determinada região que foi alterada devido a sintomas de estresse, fadiga e ou cansaço que são sintomas gerados por pacientes que foram acometidos pela COVID-19⁷.

A manipulação de tecidos moles por meio dos movimentos da massagem terapêutica, alivia dores musculares, melhora o sono e promove o bem-estar mental ^{4,5} promovendo equilíbrio físico, mental e o bem-estar⁶.

A massagem terapêutica, é um tratamento complementar, seguro e não invasivo, que envolve a aplicação de pressão na pele, musculo e tecido conjuntivo com o objetivo de melhorar a circulação sanguínea e linfática gerando conforto e diminuindo efeitos colaterais da ansiedade, dor, depressão, fadiga e melhorando a qualidade de vida⁸.

A massagem relaxante não possibilita somente o relaxamento do corpo, mas envolve também uma série de benefícios mentais e físicos ao organismo que procura pelo tratamento.

A massagem é uma terapia antiga, que trilhou através dos séculos as suas técnicas e benefícios, demonstrando nos dias de hoje por vários estudos que promove um bem-estar no indivíduo que busca tratamento²⁰.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se neste estudo a partir de uma análise bibliográfica que as sequelas geradas pela pandemia por COVID-19 como estresse e ansiedade podem ser aliviadas por meio de recursos estéticos terapêuticos como a aromaterapia e terapias manuais. O uso de técnicas como aromaterapia e terapias manuais traz bem-estar, podendo ser estabelecida como uma alternativa eficaz com resultados descritos em bases científicas com comprovação evidenciada por meio de estudos trazendo assim segurança para seu uso e alívio dos sintomas de estresse e ansiedade.

REFERÊNCIAS

1. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Respostas públicas ao novo coronavírus de 2019 (2019-nCoV) no Japão: consequências para a saúde mental e populações-alvo. *Psiquiatria Clin Neurosci*. 2020 abr;74(4):281-282 p. doi: 10.1111/pcn.12988. Epub 2020 23 de fevereiro. PMID: 32034840; PMCID: PMC7168047. [acesso em maio. 2022] Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7168047/>
2. Barros MBA, Lima MG, Malta DC, Szwarcwald CL, Azevedo RCS, Romero D, Souza Júnior PRB, Azevedo LO, Machado ÍE, Damacena GN, Gomes CS, Werneck AO, Silva DRPD, Pina MF, Gracie R. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. *Epidemiol Serv Saude*. 2020;29(4): e2020427. English, Portuguese. doi: 10.1590/s1679-49742020000400018. Epub 2020 Aug 24. PMID: 32844918. [acesso em maio. 2022] Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/?lang=en>
3. Souza ASR, Souza GFA, Souza GA, Cordeiro ALN, Praciano GAF, Alves AC de S, Santos AC dos, Silva Junior JR, Souza MBR. Factors associated with stress, anxiety, and depression during social distancing in Brazil. *Rev. saúde pública* [Internet]. 9 de abril de 2021 [citado 24 de maio de 2022];55:5. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/183889>
4. Al Refaei A. O caso da massagem terapêutica como adjuvante em pacientes hospitalizados com COVID-19. *Int J Ther Massagem Carroçaria*. 2021;14(1):49-50 p. Publicado em 1 de março de 2021. [acesso em maio. 2022] Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7892330/>
5. Gouveia GDA. "Práticas integrativas na atenção primária na vigência pandemia da covid-19: experiência de Santa Catarina." [acesso em maio. 2022] Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/articles/201001890.pdf>
6. Sena CP, Costa MID. A ATUAÇÃO DE DOIS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM NA UTILIZAÇÃO DE MASSAGEM COMO TERAPIA COMPLEMENTAR. *Revista Multidisciplinar Em Saúde*, 2021,2(4), 163. <https://doi.org/10.51161/rem/2599> Acesso em: 24 de maio. 2022.
7. Rebelo VCN, Lemos MPR, Silva EKR, Mesquita, LSA, Cabral PUL.; Carvalho, AFM, Oliveira RA; Feitosa MCP, Coelho NPMF, Arisawa EALS. Síndrome pós Covid-19: estudo de caso. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.]*, v. 11, n. 2, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i2.25969. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25969>. Acesso em: 24 de maio. 2022.
8. Wu L, Dong Y, Li J, Huang J, Wen D, Peng T, Luo J. O efeito da massagem na qualidade de vida em pacientes em recuperação de COVID-19: Um protocolo de revisão sistemática. *Medicina (Baltimore)*. 5 de junho de 2020;99(23): 20529. doi: 10.1097/MD.00000000000020529. PMID: 32502008; PMCID: PMC7306388. [acesso em maio. 2022] Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7306388/>
9. Silva JPF; Castro MC, Aquino MC, Souza CRB, Rocha AHL, Correia LL. et.al. Implicações da covid-19 no cotidiano das famílias nordestinas e no cuidado infantil. *Saúde Soc. São Paulo*, v.31, n.1, 210287, 2022. [acesso em maio. 2022]. Disponível: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/11/AROMATERAPIA-NO-TRATAMENTO-DA-ANSIEDADE.pdf>
10. Silva LGV; Marchiorato AAL, Paulo DAB, Mäder BJ. Níveis de estresse e ansiedade em uma residência interprofissional em pediatria. *Espac. Saúde*. 2021;22:e748 Doi 10.22421/1517-7130/es.2021v22.e748. [acesso em maio. 2022]. Disponível: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1284276/748-2121-1-ed.pdf>
11. Machado COS, Silva DP. AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE, *Revista Saúde*

- em Foco. 2019.11,1234- 1245. [acesso em maio. 2022]. <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/11/AROMATERAPIA-NO-TRATAMENTO-DA-ANSIEDADE.pdf>
12. Faro A, Bahiano MA, Nakano TC, Reis C, Silva BFP, Vitti LS. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Estudos de Psicologia 2020, 37, e200074. [acesso em maio. 2022]. Disponível: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?format=pdf&lang=pt>
 13. Cooke B, Ernst E. Aromatherapy: a systematic review. Br J Gen Pract. 2000. 50 (455) 493-6, [acesso em maio. 2022]. Disponível: <http://cajgh.pitt.edu/ojs/cajgh/article/view/442/306>
 14. Dragoş D, Tănăsescu MD. The effect of stress on the defense systems. J Med Life. 2010 Jan-Mar;3(1):10-8 p. PMID: e20302192 [acesso em maio. 2022]. Disponível: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3019042/>
 15. Ramsey JT, Shropshire BC, Nagy TR, Chambers KD, Li Y, Korach KS. Essential Oils and Health. Yale J Biol Med. 2020 Jun 29;93(2):291-305 p. [acesso em maio. 2022]. Disponível: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7309671/>
 16. Freeman M, Ayers C, Peterson C. Aromatherapy and Essential Oils: A Map of the Evidence. Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US); 2019 Sep. [acesso em maio. 2022]. Disponível: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551017/>
 17. Nascimento A, Prade ACK. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. Fiocruz: Observapics, 2020. [acesso em maio. 2022]. Disponível: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/08/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf>
 18. Woelk H, Schläfke S. A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. Phytomedicine. 2010 Feb;17(2):94-9 p. [acesso em maio. 2022]. Disponível: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19962288/>
 19. Heredia-Vieira, SC, Souza, CNA, Matias R; Facco GG. Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19 Revista Fitos. 2022, 138-144 p. [acesso em maio. 2022]. Disponível: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/51636/2/silvia_cristina_et_all.pdf
 20. Sousa APO, Oliveira SN, Faria WJJ. Massagem Relaxante: os benefícios para o estresse [acesso em maio. 2022]. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/9537/1/MASSAGEM%20RELAXANTE%20OS%20BENEF%C3%8DCIOS%20PARA%20O%20ESTRESSE.pdf>.