



Centro Universitário UNA
Campus Conselheiro Lafaiete
Biomedicina

Thamiris Rodrigues Ribeiro Lelis
Júlia Maria Pantaleão Dias

**BENEFÍCIOS DA ENDERMOTERAPIA NA SAÚDE E BEM-ESTAR DO
CORPO E DA MENTE**

CONSELHEIRO LAFAIETE - MG



Centro Universitário UNA
Campus Conselheiro Lafaiete
Biomedicina

BENEFÍCIOS DA ENDERMOTERAPIA NA SAÚDE E BEM-ESTAR DO CORPO E DA MENTE

Artigo apresentado como requisito
de avaliação do curso de graduação em
Biomedicina, para a disciplina Trabalho

de Conclusão de Curso, do centro
universitário UNA

Orientador(a): Msc. Maria Eduarda
Dutra Rezende

CONSELHEIRO LAFAIETE - MG

Resumo

Ao longo dos anos, muitos tratamentos estéticos foram aprimorados, como a endermoterapia, esta técnica indicada para tratamento de celulite, gordura localizada, pós operatório de cirurgia plástica e má cicatrização. Esse procedimento age nos sistemas linfático e vascular, e também nos tecidos adiposos, conjuntivo, cutâneos e subcutâneos, melhorando a circulação, entre outros. É notório como a mídia influencia nos padrões de beleza atualmente, instigando sempre a buscar uma aparência perfeita e na maioria das vezes impossível, gerando insatisfação, rejeição e angústia no indivíduo, porém, são múltiplos os benefícios que os procedimentos estéticos são capazes de gerar no ser humano, eles auxiliam e atuam no bem-estar físico e mental, gerando conforto, alívio e satisfação com o corpo e mente. A metodologia aplicada ao estudo configura-se como sendo uma pesquisa de revisão bibliográfica do tipo qualitativa, apresentando a análise de estudo de caso sobre o tema abordado. O objetivo deste trabalho acadêmico é informar sucintamente sobre a história da estética e sua evolução desde os primórdios até os dias atuais, bem como os procedimentos estéticos podem influenciar no bem-estar do corpo e da mente. A endermoterapia é um dos procedimentos que auxiliam para o bem-estar do ser humano que a realiza, já que, com bons resultados alcançados geram aumento da autoestima e autoconfiança.

Palavras-chave: Endermoterapia. Estética. Saúde. Autoestima.

Abstract

The purpose of this academic work is succinctly inform about aesthetics and its evolution since the beginnings to the present days, as well as how aesthetics can intervene in the well being of the body and mind. Over the years, many aesthetic treatments have been improved, such as endermotherapy, this technique indicated for the treatment of cellulite, localized fat, postoperative plastic surgery and poor healing. This procedure acts in the lymphatic and vascular systems, and also in the adipose, connective, cutaneous and subcutaneous tissues, improving circulation, among others. It is notorious how the media beauty standards

influence today, always encouraging to seek a perfect appearance and most of the time impossible, generating unhappiness and rejection in the individual, although there are multiple benefits that aesthetic procedures are able to generate in the human being and help in the physical and mental well-being, generating comfort, relief and satisfaction with the body and mind. Endermotherapy is one of the procedures for the well being of people that can already be performed, with good results, which can generate gains in self-esteem and confidence. The methodology applied is being a bibliographic review configuration study of the type, presenting a case study analysis on the topic to the investigation study.

Keywords: endermotherapy, aesthetics, health, self-esteem.

1 Introdução

A preocupação crescente com a aparência, em grande parte está relacionada à aceitação da sociedade que impõe padrões, onde se tem a ideia de que estar fora deles equivale à rejeição. A autoestima está relacionada a autoconfiança, aceitação de si mesmo e é um importante indicador de saúde mental, e quando baixa pode gerar desânimo, sentimento de incapacidade, apatia, complexo de inferioridade entre outros (FLORIANI; MARCANTE; BRAGGIO, 2014).

A insatisfação com a imagem corporal é um autojulgamento negativo que o indivíduo tem para consigo mesmo, insatisfação que pode aumentar devido à pressão social, podendo gerar algumas consequências como distorção de imagem, distúrbios alimentares, transtorno obsessivo compulsivo, transtorno de humor e transtorno dismórfico corporal. Sendo assim os procedimentos estéticos devem prezar pela busca da saúde, beleza e qualidade de vida, aumentando a autoestima do indivíduo sem prejudicar sua saúde (PINHEIRO et. al. 2020).

Sabe-se que os procedimentos estéticos que são realizados de forma correta e consciente, melhoram a aparência física, entretanto seus benefícios vão além disso, pois os procedimentos também contribuem para melhoria da

saúde do corpo e bem-estar da mente. O estudo destaca a endermoterapia, uma técnica não invasiva, apresentando seus resultados benéficos tanto na saúde física quanto na emocional.

2 Metodologia

A metodologia aplicada ao estudo configura-se como sendo uma pesquisa de revisão bibliográfica do tipo qualitativa, apresentando a análise de estudo de caso sobre o tema abordado. Para a busca de informações referente ao assunto proposto, utiliza-se como fonte de pesquisa entre o período de 2000 a 2022, livros, revistas, dissertações, artigos e teses de diferentes autores que abordam o tema na área da Biomedicina, com a base de dados sendo o Google Acadêmico, as palavras-chave utilizadas para as buscas dos artigos foram: “endermoterapia”, “estética”, “saúde”, “autoestima”, e o tempo de pesquisa foi de agosto de 2022 a outubro de 2022.

3 Início dos tempos

A origem da palavra estética vem do grego *aisthesis*, segundo a Hillman (1993, p. 17) *aisthesis* é: "A palavra em grego para percepção ou sensação era *aisthesis*, que significa, na origem, "inspirar" ou "conduzir" o mundo para dentro. A *aisthesis* trata da relação com o mundo." E de acordo com Duarte (2001 p.13) significa: "capacidade do ser humano de sentir a si próprio e ao mundo num todo integrado". A estética sempre teve uma ligação com as reflexões filosóficas, história da arte e a crítica literária. Cada época e cultura tem tipos de modelos e padrões de beleza específicos. Para melhor compreensão do belo contemporâneo, deve-se voltar para os pensamentos que estabelece a sociedade. (SUENAGA *et. al.* 2012)

Os padrões estéticos se modificam conforme o passar do tempo, variam no espaço e de uma região à outra. A disparidade entre os povos podem ser inspiradas pelas crenças religiosas, clima, formação da sociedade, etc. (KURY; HANGREAVES; VALENÇA, 2000).

Os antigos romanos eram conhecidos por suas casas de banho, cujas construções públicas com partes diferenciadas para homens e mulheres e que as ruínas sobrevivem até os dias de hoje. Tratamentos com vapores, massagens e terapias físicas estavam presentes nessas casas. Logo após os banhos, os romanos utilizavam óleos e outros preparos para manter a pele saudável e bonita. Algumas fragrâncias como amêndoas, flores e outras ervas faziam parte dos rituais de banho. (D'ANGELO; LOTZ; DEITZ, 2001, p.6).

Esses costumes perduram até a atualidade, visto que o ramo da estética nunca esteve tão em voga quanto no século XXI.

3.1 Século XX

Durante o século XX apareceram mudanças significativas nos cuidados com a pele e algumas inovações culturais na área da beleza. Essas mudanças se davam especialmente em função da maior exposição a outras culturas e a industrialização das civilizações, jornais, revistas, rádios, viagens e o cinema foram fontes importantes de informação (SCHMITZ; LAURENTINO; MACHADO, 2012).

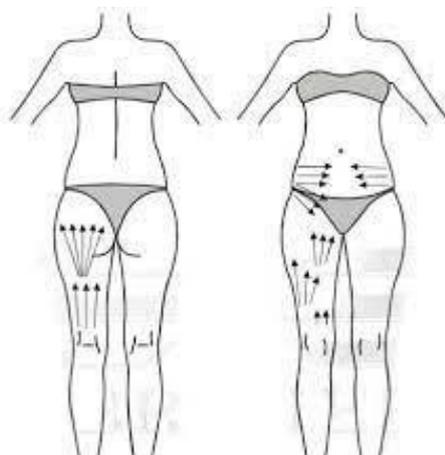
Atualmente, vive-se num momento em que o cuidado com o corpo e a beleza se tornaram um deleite do ser humano. Ser belo (a) não significa parecer com alguém, mas se sentir bem e confortável com o próprio corpo. O fator preponderante do bem-estar é considerado primordial no mercado da beleza (SCHMITZ; LAURENTINO; MACHADO, 2012).

4 Endermoterapia e saúde do corpo

A endermoterapia é uma técnica criada na França em 1970, por Louis Paul Guitay, o procedimento utiliza aparelhos que geram pressão negativa e possuem uma bomba de sucção que pode ser contínua ou pulsátil, sua pressão pode chegar até 600 mmHg, sendo de 1 a 40 pulsos/minutos a variação do modo pulsátil. A técnica de vácuo e rolamento é realizada utilizando uma série de manobras repetidas, que são feitas em direções diferentes dependendo do local

de aplicação, como ilustrado na figura a seguir (CARDOSO; REUS, 2018; USSON *et. al.* 2016; SOTOZONO; LIMA, 2021).

Figura 1 – Direções das manobras



Fonte: PEREIRA *et. al.* 2015

A endermoterapia é utilizada para o tratamento de gordura localizada, estrias, celulite, queimaduras, pré e pós-operatório de cirurgias plásticas, rejuvenescimento da pele, entre outros. E além de tratar a disfunção estética do indivíduo, gera também satisfação e bem-estar a ele (USSON *et. al.* 2016; SOTOZONO; LIMA, 2021).

Esse procedimento age nos sistemas linfático e vascular, e também nos tecidos adiposos, conjuntivo, cutâneos e subcutâneos, melhorando a circulação, e os tecidos ganham melhor nutrição devido à eliminação de toxinas, além de melhorar o trofismo tissular. A endermoterapia também causa nas mulheres que estão na pré e pós menopausa, modulação do estrógeno, diminuição da dor muscular, melhor cicatrização e melhora na sensação de fadiga em mulheres com fibromialgia (USSON *et. al.* 2016).

Outros benefícios do procedimento para a saúde do corpo são: melhora a circulação e oxigenação, promove a drenagem linfática, eliminação de toxina, gordura localizada e edemas, controla a retenção de líquido, gera desobstrução dos poros melhorando o aspecto da pele, deixando-a mais hidratada e bonita. E com a liberação de endorfinas, os fibroblastos, elastina e colágeno aumentam,

melhorando a maleabilidade do tecido (PEREIRA *et. al.* 2015; CARDOSO; REUS, 2018).

Apesar de não ser um procedimento invasivo, a endermoterapia também possui suas contra indicações, sendo elas, doenças infecciosas evolutivas, grandes dermatoses, tumores cutâneos, fragilidade capilar e reumatismos inflamatórios (CORRADI *et. al.* 2019).

4.1 Gordura localizada

A lipodistrofia é o acúmulo de gordura em determinadas regiões do corpo, a endermoterapia atua quebrando os nódulos fibrosos e transformando a gordura em glicerol, mobilizando a pele e a camada subcutânea. Entretanto, o procedimento não é utilizado para queima da gordura localizada, pois não causa a quebra da molécula de gordura, apenas gera a sua redistribuição corporal. A sucção do procedimento auxilia na remoção dos nódulos da hipoderme, infiltrado subcutâneo e líquidos intersticiais, também causando o aumento do aporte sanguíneo dos tecidos e músculos, e melhorando as trocas metabólicas e a nutrição. Apesar de não realizar a queima de gordura, a endermoterapia remodela o contorno corporal, gera alisamento da superfície corporal, perda de circunferência e ameniza as dobras cutâneas (USSON *et. al.* 2016; SOTOZONO; LIMA, 2021).

4.2 Estrias

As estrias são lesões cutâneas lineares que podem ser causadas pelo ganho de peso, predisposição genética, crescimento rápido, efeito mecânico e uso de hormônios, isso causa o estiramento da pele e gera a ruptura ou perda das fibras elásticas. Na endermoterapia utiliza-se a ventosa de vidro menor, que tem o formato de “bico de beija-flor”, para o tratamento das estrias, o aparelho provoca uma sucção no local fazendo que o sangue seja bombeado de forma mais intensa para a área aplicada, o que gera um edema, maior troca gasosa, aumento do fluxo sanguíneo e da pressão osmótica do tecido intersticial, isso causa melhor permeabilidade dos capilares, também ocasiona hipervascularização que melhora a oxigenação e nutrição dos tecidos,

proporcionando a eliminação de toxinas. O vácuo juntamente com a pressão negativa, gera uma força de tração ao fibroblasto estimulando a produção de colágeno e elastina, assim melhorando a elasticidade e tonicidade do tecido (BOING; NITSCH; NASCIMENTO, 2017; NOVAIS; SANTOS, 2020).

4.3 Celulite

A celulite também conhecida por fibroedema gelóide é uma alteração na regularidade da pele com aspecto parecido a casca de laranja, e está relacionada a compressão do sistema linfático e venoso. O vácuo gerado pelo aparelho da endermoterapia aumenta a permeabilidade da membrana, do fluxo linfático e sanguíneo, promovendo a eliminação de toxinas, isso resulta em melhor nutrição celular. A liberação de endorfina causa a proliferação de novos nervos, com isso há diminuição da resposta nociceptora periférica e aumento de colágeno, fibroblastos e elastina. Por meio de sua ação mecânica a endermoterapia reverte o processo patológico da celulite, as manobras do aparelho devem ser realizadas no sentido das fibras musculares, os resultados aparecem até em etapas mais avançadas da celulite suavizando seu aspecto acolchoado (CARDOSO; REUS, 2018).

5 Endermoterapia e bem-estar mental

É perceptível a influência que a mídia e seus padrões de beleza tem sobre as pessoas, instigando os indivíduos a buscarem pela aparência perfeita, e essa busca pode acabar gerando insatisfação, rejeição e angústia. E ao tentar se encaixar nesses padrões, eles podem acabar utilizando métodos ou realizando de forma inadequada e assim prejudicando a saúde como, por exemplo, dietas extremas ou utilização errada de medicamentos (PINHEIRO *et al.* 2020; ANJOS; FERREIRA, 2021).

A baixa autoestima e insatisfação com a aparência física, pode ter um impacto negativo e gerar algumas consequências a saúde e ao psicológico, dentre elas, ansiedade, sinais depressivos ou depressão, desânimo, comportamento antissocial, sentimento de inferioridade e incapacidade, transtornos mentais e agressão, além de doenças como bulimia (Doença que

leva a pessoa a provocar o próprio vômito após ingestão exagerada de comida), vigorexia (Prática de exercício físico de forma obsessiva), anorexia nervosa (Compulsão em ter o peso bem abaixo do normal) e ortorexia (Hábito de comer somente aquilo que considera saudável). (SHMIDTT; OLIVEIRA; GALLAS, 2009; ANJOS; FERREIRA, 2021).

Os benefícios dos procedimentos estéticos vão além da estética em si, eles também auxiliam e atuam no bem-estar físico e mental, e geram conforto, alívio e satisfação da pessoa com seu corpo e mente. A endermoterapia é um desses procedimentos, com vários benefícios para melhoria da saúde e bemestar da mente, já que, com bons resultados alcançados geram aumento da autoestima e do ânimo, também da segurança e confiança em si próprio. Além disso, a endermoterapia é uma técnica não-invasiva que não apresenta riscos para saúde, e por ser uma massagem profunda ela causa uma sensação de leveza e relaxamento (PEREIRA *et. al.* 2015; MEYER; GOULART, 2019).

A Organização Mundial da Saúde, definiu em 1946, que o conceito de saúde não está apenas ligado à ausência de doenças, pois está associado também ao estado de completo bem-estar mental, físico e social. A estética trabalha com esses três importantes itens para uma saúde completa e equilibrada, por isso a importância desses procedimentos ganharem visibilidade, como ferramentas positivas que auxiliam na qualidade de vida, saúde, autoestima, bem-estar psicológico e físico. Apesar dos benefícios, os profissionais estetas devem sempre estar atentos quanto a exageros por parte dos clientes, visando trabalhar com ética, segurança, empatia e respeito, esses exageros e procura por procedimentos que talvez não tenha necessidade de serem realizados, podem estar ligados ao emocional, algum distúrbio ou até mesmo distorção da própria imagem, assim o profissional deve saber agir com cautela e auxiliar seu cliente (ROLIM *et. al.* 2022).

5.1 Autoestima na estética

Sabe-se que a autoestima é o sentimento positivo ou negativo que as pessoas têm para consigo mesmas (RODIGUES, 2016). Quando tal sentimento é positivo, o indivíduo tende a demonstrar mais confiança em seus atos e

juízos. Esta é indispensável para desfrutar de uma vida plena em todas as áreas: pessoal, trabalho, sentimental e familiar (FERREIRA; MARTINS, 2020).

Na condição atual, uma das inúmeras formas de aprimorar a auto estima é valorizar o bem-estar físico e mental, através de terapias relaxantes e tratamentos estéticos. Afinal, a cada dia, as pessoas buscam ter qualidade de vida, eliminando o estresse e melhorando a aparência de forma saudável.

A discrepância de estudos sobre procedimentos estéticos e seus resultados positivos esclarecem sua relevância na melhora de aspectos psicológicos e emocionais de pacientes, entre os quais podemos perceber uma auto estima mais elevada por si mesmo, e uma melhoria na qualidade de vida (FERREIRA; MARTINS, 2020).

6 Conclusão

De acordo com o estudo realizado nesse artigo, pode-se concluir que a endermoterapia é um procedimento com vários benefícios, que vão de melhorias físicas à melhorias emocionais como o aumento da autoestima. Visto que é uma técnica não invasiva que contribui positivamente para a saúde, e trata diversas disfunções estéticas como gordura localizada, celulite, estrias, queimaduras, pré e pós operatório de cirurgias plásticas, e gera relaxamento através da massagem profunda.

É notório que a busca pelos procedimentos vem crescendo, não só entre as mulheres, mas homens também procuram uma maneira de melhorar a aparência física, e juntamente elevar sua autoestima, e com a ajuda de técnicas como a endermoterapia esses indivíduos podem encontrar novamente sua saúde completa com equilíbrio entre bem-estar físico e emocional.

É de grande importância que estudos sobre os procedimentos estéticos continuem sendo feitos, para assim quebrar certos “tabus” de que a estética está somente ligada a caprichos de beleza e aparência física, mas sim que a estética também está relacionada a saúde e bem-estar físico e mental. Lembrando que o profissional esteta deve sempre respeitar o corpo e suas limitações, estando

apto a realizar os procedimentos de forma correta e segura, prezando em manter a saúde em primeiro lugar e evitando exageros que podem ser prejudiciais.

Referências

ANJOS, Larissa Alves dos; FRREIRA, Zâmia Aline Barros. **Saúde Estética: Impactos Emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade.** Id on Line Rev.Mult. Psic., Maio/2021, vol.15, n.55, p. 595-604, ISSN: 19811179.

BOING, Gerusa; NITSCH, Giovana. **Estudo comparativo da utilização da endermologia associado à pipeta de vidro e pipeta de vidro com fator de crescimento para o tratamento de estrias atróficas.** Tecnologia em Cosmetologia e Estética-Pedra Branca, 2017.

CARDOSO F,M e REUS M. **Estudo dos efeitos da radiofrequência, massagem modeladora e endermoterapia no tratamento fibroedemageloide grau.:** revisão de literatura. (Trabalho de Conclusão de Curso Pós-Graduação em Estética e Bem estar) Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL-2018

CORRADI, Analaura; PANTOJA, Alessandra F . de S.;FONSECA, Juvânia M.R.; MORAES, Yuri A. de A. **Endermoterapia: Uma Revisão Bibliográfica .**Id on Line Rev.Mult. Psic., 2019, vol.13, n.45, p. 655-663. ISSN: 1981-1179.

D'ANGELO, Janet; LOTZ, Shelley; DEITZ, Sallie. **Fundamentos de Estética 1: orientações e negócios.** 10. ed. São Paulo, 2001.

DE ALBUQUERQUE PINHEIRO, Talita et al. **Relação dos procedimentos estéticos com satisfação da autoimagem corporal e autoestima de mulheres.** Revista Cathedral, v. 2, n. 1, 2020.

FERREIRA, Aline; MARTINS, Roseneide. **A Importância dos Procedimentos Estéticos na Autoestima da Mulher**. Vitória da Conquista, Bahia. Dezembro de 2020.

FLORIANI, Flavia Monique; MARCANTE, Márgara Dayana da Silva; BRAGGIO, Laércio Antônio. **Auto-estima e auto-imagem a relação com a estética**. Acesso em, v. 1, 2014.

HILLMAN, James. **Cidade & alma**. São Paulo: Studio Nobel, 1993.

KURY, Lorelai; HANGREAVES, Lourdes; VALENÇA, Máslova T. **Ritos do Corpo**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2000.

MEYER, Daniela; GOULART, Gabriela. **Avaliação da autoestima das mulheres que realizam procedimentos estéticos nas Clínicas Escolas da Unisul-Pedra Branca**. Tecnologia em Cosmetologia e Estética-Pedra Branca, 2019.

NOVAIS, Juliane Maiara Ramos de; SANTOS, Juliana Amorim Borba. **Associação de Carboxiterapia, Endermologia e Ativos no Tratamento de Estrias Albas: Uma Revisão de Literatura**. Id on Line Rev.Mult. Psic., Dezembro/2020, vol.14, n.53, p. 596-609. ISSN: 1981-1179.

PEREIRA, Pâmela Camila et al. **ENDERMOTERAPIA E ULTRASSOM TERAPÊUTICO ASSOCIADO À MASSAGEM MODELADORA NA REDUÇÃO DE MEDIDAS ABDOMINAIS** DOI: [http://dx. doi. org/10.5892/ruvrd. v13i1](http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v13i1).

2260. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, v. 13, n. 2, p. 193-202, 2015.

RODRIGUES. A., ASSMAR. E. M. L. JABLONSKY. **B Psicologia Social.** – Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

ROLIM, Priciane Mendes et al. **Disfunções estéticas corporais e faciais e os benefícios biopsicossociais dos procedimentos estéticos.** Body and facial aesthetic dysfunctions and the biopsychosocial benefits of aesthetic procedures. Brazilian Journal of Development, v. 8, n. 5, p. 34979-35005, 2022.

SCHMITZ, D; LAURENTINO; L; MACHADO; M. **Estética Facial e Corporal: uma revisão bibliográfica.** UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina, 2012.

SHMIDTT, Alexandra; OLIVEIRA, Claudete; GALLAS, Juliana Cristina. **O mercado da beleza e suas consequências.** UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina/Brasil, 2009.

SOTOZONO, Aline Cristine Bochnia et al. **Aplicação da endermoterapia em lipodistrofia localizada em abdômen: um estudo de caso.** 2021.

SUENAGA, Camila et al. **Conceito, beleza e contemporaneidade:** fragmentos históricos no decorrer da evolução estética. Universidade do vale do ItajaíUNIVALI. Florianópolis, 2012.

USSON, Fernanda dos Santos et al. **ENDERMOTERAPIA NO TRATAMENTO DA GORDURA LOCALIZADA**. 2016.