

AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA ESTÉTICA CONTEMPORÂNEA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DAS NOVAS TENDÊNCIAS

INTEGRATIVE AND COMPLEMENTARY PRACTICES IN CONTEMPORARY AESTHETICS: AN INTEGRATIVE REVIEW OF NEW TRENDS

Maysa Fernandes Pereira Marques¹
Tainá Ferreira Cipriano da Cruz²
Isabela Jubé Wastowski³

Resumo

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) vêm ganhando destaque na estética devido à demanda crescente por abordagens naturais, holísticas e abrangentes em saúde. Reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde, as PICs incluem terapias como acupuntura, fitoterapia e aromaterapia, entre outras. No entanto, apesar de sua popularidade, a falta de padronização e evidências científicas robustas ainda limita sua adoção na área estética. Este estudo busca analisar as novas tendências e a real eficácia dessas práticas na estética contemporânea por meio de uma revisão integrativa da literatura. A pesquisa utilizou a revisão integrativa para analisar estudos sobre PICs na estética. Foram consultadas bases de dados como SciELO, Google Scholar, BVS e Medline/PubMed, utilizando descritores específicos relacionados às práticas integrativas em estética. A busca cobriu o período de 2014 a 2024 e resultou na seleção de seis estudos representativos. Os estudos analisados destacaram benefícios promissores das PICs, como a acupuntura, ventosaterapia e Reiki, no tratamento de rugas e rejuvenescimento. A acupuntura, combinada com ventosaterapia, mostrou-se eficaz na redução de rugas e no clareamento de manchas, além de promover relaxamento muscular. O Reiki se destacou pelo equilíbrio energético e melhora do bem-estar emocional. Contudo, o uso de algumas PICs requer cautela, especialmente em contextos cirúrgicos. As PICs oferecem uma abordagem estética holística, proporcionando benefícios físicos e emocionais.

Palavras-chave: terapias complementares; estética; satisfação pessoal.

Abstract

Integrative and Complementary Practices (ICPs) have been gaining prominence in aesthetics due to the growing demand for natural, holistic and comprehensive approaches to health. Recognized by the Unified Health System, ICPs include therapies such as acupuncture, herbal medicine and aromatherapy. However, despite their popularity, the lack of standardization and robust scientific evidence still limits their adoption in the aesthetic field. This study seeks to analyze the new trends and the real effectiveness of these practices in contemporary aesthetics through an integrative literature review. The research used an integrative review to analyze studies on ICPs in aesthetics. Databases such as SciELO, Google Scholar, BVS and Medline/PubMed were consulted, using specific descriptors related to integrative practices in aesthetics. The search covered the period from 2014 to 2024 and resulted in the selection of six significant studies. The studies reviewed highlighted promising benefits of ICPs, such as acupuncture, cupping therapy and Reiki, in the treatment of wrinkles and rejuvenation. Acupuncture, combined with cupping therapy, proved to be effective in reducing wrinkles and lightening blemishes, as well as promoting muscle relaxation. Reiki stood out for its energy balance and improved emotional well-being. However, the use of some ICPs requires caution, especially in surgical contexts. ICPs offer a holistic aesthetic approach, providing physical and emotional benefits.

Keywords: complementary therapies; esthetics; personal satisfaction.

¹ Graduação em Ciências Biológicas UVA Ceará. Graduanda em Estética e Cosmética UEG Goiás. E-mail: maysafernandes00@gmail.com

² Graduanda em Estética e Cosmética UEG Goiás. E-mail: tainafferreiracipriano@gmail.com

³ Graduação em biomedicina PUC Goiás. Pós-doutorado em imunologia USP FMRP. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5441-4186>. E-mail: isabela.wastowski@ueg.br

1 Introdução

As práticas integrativas e complementares (PICs) têm ganhado destaque em diversas áreas da saúde, incluindo a estética, devido à crescente demanda por abordagens mais naturais com cuidado continuado, humanizado e abrangente em saúde. Essas práticas são reconhecidas e incentivadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil desde 2006 (Vieira *et al.*, 2018; Habimorad *et al.*, 2020).

As PICs compreendem uma ampla gama de abordagens que buscam promover o bem-estar físico, mental e emocional por meio de métodos alternativos à medicina convencional, principalmente no SUS. Entre as terapias mais utilizadas, destaca-se a apiterapia, que utiliza produtos da colmeia para tratamentos terapêuticos, e a aromaterapia, que emprega óleos essenciais para influenciar o estado emocional e físico do paciente. A arteterapia, por sua vez, explora a expressão criativa como meio de promover a saúde mental e emocional (Brasil, 2018; Práticas..., 2023). Já práticas como ayurveda e medicina tradicional chinesa, com ênfase em tratamentos como a acupuntura, são sistemas ancestrais que buscam restaurar o equilíbrio do corpo por meio de técnicas naturais e holísticas. Outras abordagens, como a biodança e a dança circular, visam a integração de corpo e mente por meio do movimento e da interação social. A homeopatia, a fitoterapia e a naturopatia utilizam substâncias naturais e tratamentos personalizados para estimular a capacidade de autocura do organismo (Brasil, 2018; Práticas..., 2023).

Terapias como o reiki, a imposição de mãos, a hipnoterapia e a bioenergética atuam no fortalecimento da energia vital do indivíduo, enquanto práticas como a meditação e o yoga favorecem a conexão interior e o equilíbrio emocional. Além disso, terapias mais recentes, como a ozonioterapia e a quiropraxia, se utilizam de novas abordagens científicas e tecnológicas para tratar condições físicas e melhorar a qualidade de vida (Brasil, 2018; Práticas..., 2023). A eficácia dessas terapias pode variar conforme as necessidades de cada paciente, mas sua aplicação integrada visa um cuidado humanizado que respeita e promove a saúde como um estado de equilíbrio global. Na área da estética, as PICs oferecem alternativas que prometem resultados eficazes com menor agressão ao organismo, tornando-se cada vez mais populares entre consumidores e profissionais (Vieira *et al.*, 2018; Habimorad *et al.*, 2020).

A estética contemporânea, em particular, tem sido palco de uma transformação significativa com a introdução de práticas integrativas como acupuntura, fitoterapia, aromaterapia e massoterapia. Essas intervenções são buscadas tanto por seus benefícios físicos quanto emocionais, atendendo à crescente demanda por tratamentos menos invasivos e mais alinhados a princípios naturais. No entanto, a adoção dessas práticas no campo da estética ainda

enfrenta desafios, como a falta de padronização de protocolos e de evidências robustas que comprovem sua eficácia clínica em comparação às intervenções tradicionais (Francisco; Gott, 2022; Villela; Ely, 2022).

A problemática desta pesquisa centrou-se na necessidade de uma análise crítica e sistemática sobre as novas tendências e a real efetividade das PICs no contexto estético. Apesar da popularidade crescente, a base científica que sustenta essas práticas ainda é limitada, o que levanta questões sobre a segurança, aplicabilidade e os reais benefícios proporcionados ao público-alvo. Diante desse cenário, uma revisão integrativa foi realizada para sintetizar as evidências disponíveis, oferecendo uma visão mais clara sobre o estado atual dessas práticas e suas potencialidades na estética contemporânea.

A relevância deste estudo focou-se em promover uma melhor compreensão sobre as PICs no campo da estética, permitindo que profissionais da área e consumidores façam escolhas mais informadas. Ao abordar as novas tendências dessas práticas, este trabalho contribuiu para o fortalecimento de uma abordagem estética que respeita os princípios de saúde integral, ao mesmo tempo em que promove inovação e segurança nos tratamentos oferecidos. Além disso, a análise crítica das evidências existentes pode subsidiar e nortear futuros estudos e políticas públicas que envolvam a regulamentação e a implementação dessas práticas no mercado de estética.

Este estudo buscou contribuir significativamente para o conhecimento científico sobre as práticas integrativas e complementares na estética contemporânea, buscando equilibrar inovação e cuidado responsável, ao mesmo tempo em que evidencia as lacunas e potencialidades desse campo. No entanto, apesar do aumento no uso das PICs na estética, a fundamentação científica que sustenta sua eficácia e segurança ainda é limitada. Embora essas práticas sejam amplamente procuradas por seus benefícios naturais e menos invasivos, faltam evidências robustas que comprovem os resultados e benefícios quando o esteticista adere e escolhe as PICs.

Além disso, existe uma carência de padronização nos protocolos utilizados pelos profissionais da área, o que pode gerar inconsistências nos resultados. Esses fatores levantam questionamentos sobre a aplicabilidade, segurança e efetividade dessas práticas no campo da estética contemporânea, especialmente diante da falta de consenso entre especialistas e da alta demanda do público por tratamentos estéticos mais naturais e holísticos. Nessa direção, a pergunta problema foi: Quais são as novas tendências das práticas integrativas e complementares na estética contemporânea?

Dessa forma, o objetivo geral desta pesquisa foi analisar as novas tendências e aplicações das práticas integrativas e complementares na área da estética, por meio de uma revisão integrativa da literatura científica.

2 Metodologia

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva com delineamento do tipo revisão integrativa, cuja finalidade foi sintetizar o conhecimento disponível sobre as práticas integrativas e complementares aplicadas à estética contemporânea. A pesquisa foi conduzida de forma virtual, utilizando bases de dados amplamente reconhecidas na área da saúde e estética. As bases de dados consultadas incluíram: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (Medline/PubMed), com o objetivo de garantir uma ampla cobertura de estudos e artigos científicos relevantes.

A seleção dos artigos foi realizada com base em critérios de inclusão e exclusão estabelecidos: Relevância temática - o estudo deveria abordar especificamente as práticas integrativas e complementares aplicadas ao contexto da estética, seja na estética corporal ou facial, de maneira direta e explícita; Período de publicação - artigos publicados entre os anos de 2014 e 2024; Idioma - foram incluídos apenas artigos publicados em português ou inglês. Os critérios de exclusão: Falta de foco específico na estética - estudos que abordavam PICs em outros campos da saúde sem conexão com o tema da estética; Publicações fora do período estabelecido; Duplicidade - estudos que apresentavam dados redundantes, ou seja, os mesmos resultados publicados em mais de uma base de dados, foram descartados.

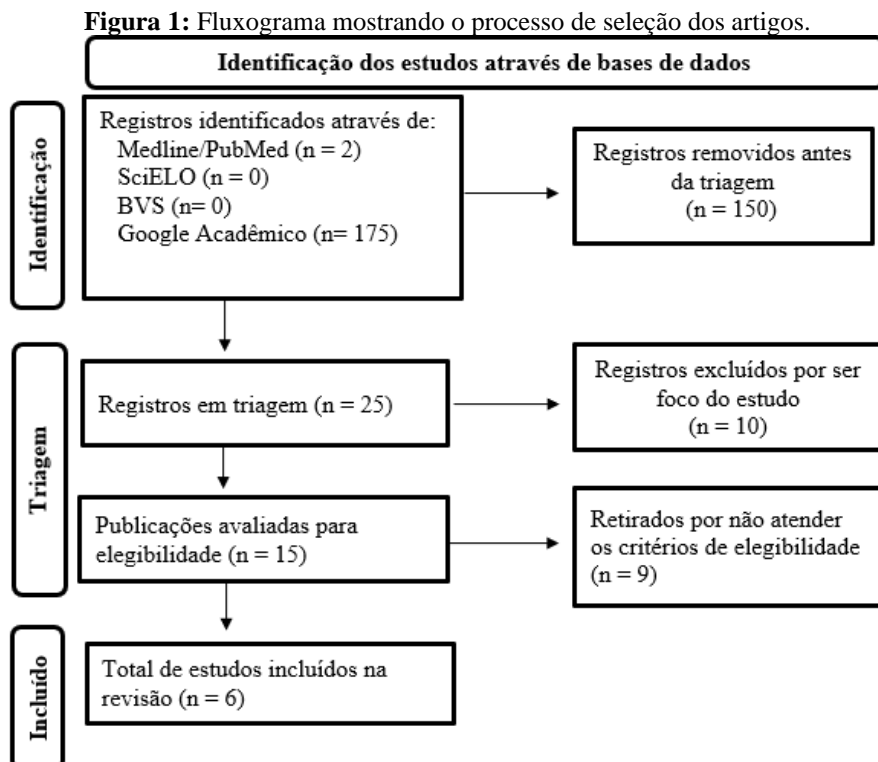
Para a coleta de dados, foram definidos descritores específicos em língua portuguesa e inglesa, utilizados de forma isolada e combinada com os operadores booleanos AND, OR: “Integrative and complementary practices”, “*Integrative practices in aesthetics*”, “*Integrative body aesthetics*” and “*Integrative facial aesthetics*”. Assim, as seguintes combinações foram utilizadas: SciELO (“Práticas integrativas e complementares” OR “Práticas integrativas em estética” OR “Estética corporal integrativa” OR “Estética facial integrativa”) AND (“saúde” OR “bem-estar” OR “estética”); Google Scholar (“Integrative and complementary practices” OR “Integrative practices in aesthetics” OR “Integrative body aesthetics” OR “Integrative facial aesthetics”) AND (“health” OR “well-being” OR “aesthetics”); BVS (“Práticas integrativas e complementares” OR “Práticas integrativas em estética” OR “Estética corporal integrativa” OR “Estética facial integrativa”) AND (“saúde” OR “estética” OR “bem-estar”); Medline/PubMed

(“Integrative and complementary practices” OR “Integrative practices in aesthetics” OR “Integrative body aesthetics” OR “Integrative facial aesthetics”) AND (“health” OR “well-being” OR “aesthetics”). A busca foi realizada entre os meses de setembro e outubro de 2024, considerando publicações disponíveis no período estabelecido nos critérios de inclusão.

3 Resultados e discussão

Ao realizar a busca utilizando os descritores, foram encontrados um total de 177 artigos, dos quais apenas 6 foram considerados significativos para a pesquisa (Figura 1). A decisão de não selecionar os outros estudos foi fundamentada em critérios específicos relacionados à relevância, à metodologia empregada, à aplicabilidade dos resultados e à conexão com o tema central da pesquisa.

Primeiramente, muitos dos artigos encontrados abordavam práticas integrativas de forma muito ampla, sem um foco claro nas áreas de estética corporal ou facial, que são uma das metas principais do estudo. Dessa forma, os seis estudos selecionados se destacam por sua relevância direta ao tema da pesquisa, por apresentarem uma metodologia adequada e por fornecerem dados consistentes que enriquecem a compreensão das práticas integrativas no contexto estético. Esses critérios garantiram que os estudos selecionados fossem os mais alinhados com os objetivos e exigências da pesquisa.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

As práticas integrativas e complementares na estética contemporânea:
uma revisão integrativa das novas tendências

Os dados foram organizados em um quadro para facilitar a visualização dos objetivos, métodos e resultados entre os estudos, isso permitiu a identificação das principais tendências na literatura científica sobre as PICs na estética contemporânea (Quadro 1).

Quadro 1: Artigos selecionados seguindo os critérios de inclusão

Identificação	Objetivos	Método	Resultados	Relação com a Estética
RUAN, 2019.	Investigar as evidências de benefício do uso de medicina integrativa (MBPs), incluindo produtos naturais (NPs) e práticas mente-corpo (MBPs), no cuidado de pacientes submetidos a cirurgia plástica.	Foi realizada uma revisão sistemática de estudos publicados até dezembro de 2016, utilizando as bases MEDLINE, PubMed e EMBASE. Os estudos analisados investigaram o uso de 76 intervenções de NPs e MBPs, conforme listado no Currículo do Conselho Americano de Medicina Integrativa em Saúde.	Foram analisados 29 estudos: 13 focaram em NPs e 16 em MBPs. Algumas evidências de nível II sugeriram benefícios de NPs como arnica (para reduzir o edema pós-operatório após rinoplastia), extrato de cebola (para melhorar a pigmentação de cicatrizes), hipnose (para reduzir a ansiedade perioperatória) e acupuntura (para reduzir náuseas). No entanto, foi identificado risco de sangramento com o uso de ginkgo e algas, e risco de infecção associado à acupuntura. Desde 2000, 92% dos estudos sobre NPs foram publicados, enquanto 44% dos estudos sobre MBPs foram divulgados (P = 0,008).	Os achados desse estudo ressaltam a importância das práticas integrativas, como o uso de arnica, extrato de cebola e acupuntura, no contexto estético, particularmente na redução do edema pós-operatório e na melhoria da cicatrização. Essas práticas não apenas ajudam a acelerar o processo de recuperação de pacientes submetidos a procedimentos estéticos, mas também contribuem para uma recuperação mais confortável, ao minimizar sintomas como ansiedade e náusea. A eficácia dessas práticas pode ser diretamente associada à estética contemporânea, uma vez que a recuperação acelerada e a diminuição de complicações pós-cirúrgicas são fundamentais para resultados estéticos aprimorados, proporcionando ao paciente um retorno mais rápido à sua aparência desejada, além de um maior conforto durante o processo de recuperação.
YUN; CHOI, 2017.	Investigar o efeito da acupuntura de incorporação de fios (TEA) nas rugas faciais e na flacidez da pele em mulheres de 40 a 59 anos, utilizando resultados quantitativos.	Esse foi um estudo aberto, prospectivo e de braço único, foram recrutadas 14 mulheres com escala de fotoenvelhecimento Glogau III.	Após o tratamento, as distâncias verticais da papada à subnasal não mostraram mudanças estatisticamente significativas. No entanto, as medições das linhas e dobras faciais revelaram reduções significativas nas dobras melolabiais e nasolabiais (p < 0,05). A escala de frouxidão de Alexiades-Armenakas mostrou uma melhoria significativa (p = 0,007), com uma média de redução de 0,27 pontos. A autoavaliação dos participantes revelou uma redução significativa tanto na flacidez facial (p = 0,001) quanto nas rugas faciais (p = 0,001).	A acupuntura demonstrou ser uma técnica eficaz na redução de rugas e flacidez facial, com destaque para a melhoria nas dobras nasolabiais, uma das áreas mais comuns de preocupação estética. Esses resultados são particularmente relevantes para a estética contemporânea, pois oferecem uma alternativa menos invasiva aos procedimentos tradicionais de rejuvenescimento, como o uso de toxina botulínica ou cirurgia estética. A acupuntura, ao atuar no estímulo da circulação e na tonificação da pele, proporciona uma abordagem natural e com menor risco de efeitos adversos, sendo cada vez mais reconhecida como uma técnica complementar válida na promoção da estética facial.

			<p>A escala global de melhoria estética indicou que 9 participantes apresentaram uma melhoria “um pouco melhorada”, e 5 participantes tiveram uma melhora “moderadamente melhorada”. Quanto à segurança, os efeitos adversos foram leves e temporários, incluindo inchaço, equimose e dor, sem complicações graves como infecção ou extrusão de fios.</p>	
<p>GARCIA; CAMBUÍ; DA COSTA, 2023.</p>	<p>O artigo tem como objetivo explorar a relação entre os chakras e o corpo humano, abordando a terapia complementar e integrativa do Reiki como uma ferramenta na estética e cosmetologia para o reequilíbrio e harmonização das dimensões física, emocional, mental e espiritual do indivíduo.</p>	<p>O método utilizado no estudo consiste em uma revisão da literatura científica sobre o tema, com foco na aplicação do Reiki na estética e cosmetologia. A pesquisa busca evidências sobre a eficácia do Reiki na promoção da saúde e do equilíbrio dos chakras, destacando seu potencial para melhorar a qualidade de vida, o bem-estar físico e emocional, e contribuir para a transcendência e autoconhecimento.</p>	<p>Os resultados indicam que o Reiki pode ser uma prática terapêutica benéfica, capaz de promover o equilíbrio físico e emocional, além de auxiliar na qualidade de vida dos indivíduos. O estudo sugere a inclusão do Reiki como uma terapia complementar no campo da Estética e Cosmetologia, evidenciando seu papel na promoção do bem-estar integral e na capacidade de levar o indivíduo a um estado mais profundo de conexão consigo mesmo e com seu ambiente.</p>	<p>A técnica de Reiki, ao promover a harmonização das dimensões física, emocional e espiritual, se revela de grande importância na estética contemporânea, especialmente quando se considera a estética integral. Embora tradicionalmente associada ao bem-estar emocional e mental, o Reiki pode contribuir positivamente na melhoria da qualidade de vida e, conseqüentemente, na aparência externa. Ao aliviar o estresse, promover o relaxamento e melhorar a circulação, o Reiki pode favorecer uma aparência mais saudável, refletindo no brilho da pele, na redução de tensões faciais e no equilíbrio geral da pessoa, o que fortalece a conexão entre o indivíduo e sua estética pessoal.</p>
<p>SOUZA, 2023.</p>	<p>O objetivo desse estudo foi avaliar a eficácia e os benefícios da acupuntura estética facial, associada à ventosaterapia, no tratamento de rugas dinâmicas.</p>	<p>Estudo de caso explanatório com a seleção de oito participantes (quatro mulheres e quatro homens), com idades entre 25 e 35 anos, que passaram por doze sessões de tratamento, realizadas duas vezes por semana.</p>	<p>Os resultados mostraram uma diminuição das rugas dinâmicas, suavização das linhas de expressão, redução de manchas e aumento da tonicidade da pele após as 12 sessões. A avaliação dos participantes indicou que 75% estavam “muito satisfeitos” com os resultados, enquanto 25% estavam “satisfeitos”. Assim, o estudo concluiu que a acupuntura associada à ventosaterapia apresentou resultados estéticos positivos e contribuiu para a melhora na qualidade de vida dos participantes.</p>	<p>O estudo apontou uma melhora significativa nas rugas, linhas de expressão e manchas faciais após a aplicação de práticas integrativas, como terapia com extratos naturais. A alta satisfação dos participantes e a eficácia observada reforçam o potencial dessas abordagens como alternativas naturais e eficazes aos tratamentos estéticos convencionais, que podem ser mais invasivos ou apresentar efeitos colaterais. Em um contexto de crescente valorização de tratamentos estéticos que priorizam o uso de recursos naturais e menos agressivos à saúde da pele, esses achados têm grande relevância na estética contemporânea, que busca oferecer opções de rejuvenescimento mais</p>

As práticas integrativas e complementares na estética contemporânea:
uma revisão integrativa das novas tendências

				suaves, com ênfase em resultados sustentáveis e com menos risco de complicações.
LEAL, 2023.	O objetivo desse estudo foi avaliar a eficácia e os benefícios da acupuntura estética facial associada à ventosaterapia no tratamento das rugas estáticas.	Trata-se de um estudo de caso explanatório. Foram selecionados 10 participantes (5 mulheres e 5 homens) com idade a partir de 35 anos. Cada participante passou por doze sessões de tratamento, sendo que nas sessões iniciais, na sexta e na décima segunda foram realizadas limpezas de pele profunda seguidas pela aplicação de argila verde. A escolha dos pontos de acupuntura foi feita com base na anamnese e protocolos estabelecidos.	Os resultados mostraram uma amenização significativa das rugas estáticas, melhora no aspecto facial, clareamento de manchas e aumento da qualidade de vida dos participantes. Ao final do tratamento, 90% dos participantes se declararam muito satisfeitos com os resultados, enquanto 10% estavam satisfeitos, indicando que as técnicas utilizadas foram eficazes e bem aceitas. Esses resultados sugerem que a acupuntura facial associada à ventosaterapia pode ser uma opção eficaz e menos invasiva para o tratamento das rugas estáticas, promovendo benefícios estéticos e de bem-estar.	A combinação de técnicas integrativas, como a aplicação de extratos naturais e tratamentos manuais terapêuticos, resultou em melhorias significativas nas rugas estáticas, clareamento de manchas e aumento da tonicidade da pele. Esses achados sugerem que práticas complementares, quando aplicadas de forma combinada, podem oferecer uma intervenção eficaz e bem aceita no campo da estética facial. A tendência atual na estética é buscar tratamentos que possam ser tanto eficazes quanto pouco invasivos, e a combinação de técnicas integrativas oferece um caminho promissor para resultados duradouros e de baixo risco.
LOPES, 2020.	O estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da ventosaterapia na promoção da saúde de colaboradores de uma universidade.	A pesquisa foi de caráter intervencionista e longitudinal, realizada nos laboratórios do Curso de Estética e Cosmética da Universidade de Fortaleza. Houve a participação de 8 funcionários da universidade. As sessões de ventosaterapia foram aplicadas duas vezes por semana, e os participantes foram convidados por e-mail e pela técnica do laboratório.	A ventosaterapia proporcionou melhorias significativas na qualidade de vida dos participantes, incluindo melhoras no sono, no humor, e uma redução no uso de medicamentos para dormir. Além disso, os participantes relataram diminuição das dores e outros sintomas relacionados ao estresse e cansaço, evidenciando benefícios globais para a saúde física e mental.	Embora o foco principal do estudo tenha sido a promoção da saúde geral, os benefícios indiretos observados, como a redução do estresse, a melhoria do sono e do humor, são fatores cruciais para a estética da pele. O estresse, por exemplo, é um conhecido agravante de condições como acne, envelhecimento precoce e perda de luminosidade da pele. Assim, práticas integrativas que promovem o equilíbrio emocional e físico podem ter um impacto positivo na saúde da pele, influenciando diretamente a aparência estética. Esses achados corroboram a crescente intersecção entre o bem-estar psicológico e os resultados estéticos, um conceito amplamente discutido na estética contemporânea, que busca integrar a saúde mental e física para alcançar uma beleza duradoura e equilibrada.

Fonte: elaborado pelas autoras (2024).

O uso de PICs na área da saúde estética tem mostrado resultados promissores, como evidenciado em diferentes estudos que analisam o impacto de intervenções como acupuntura, ventosaterapia, Reiki e o uso de nanopartículas (NPs). Essas práticas, muitas vezes associadas a abordagens convencionais, oferecem uma visão holística do cuidado com a saúde física, emocional e energética, contribuindo tanto para resultados estéticos quanto para o bem-estar global dos pacientes (Yun; Choi, 2017; Ruan *et al.*, 2019; Lopes *et al.*, 2020; Garcia; Cambuí; Costa, 2023; Souza *et al.*, 2023; Leal *et al.*, 2023).

A acupuntura estética facial, associada à ventosaterapia, destaca-se pelos efeitos benéficos no tratamento de rugas dinâmicas, como evidenciado no estudo de Souza *et al.* (2023). Os participantes relataram reduções visíveis nas rugas, especialmente nas áreas frontais e parabucais, além de melhorias complementares, como clareamento de manchas e redução de poros. Esses achados corroboram o impacto positivo dessas práticas na regeneração celular e na circulação sanguínea, fundamentais para a melhora da tonicidade da pele e rejuvenescimento.

Além disso, a ventosaterapia, ao promover o relaxamento muscular e aumentar o fluxo de energia vital (Qi), contribui para o combate ao envelhecimento cutâneo, em consonância com os princípios da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). O equilíbrio energético proporcionado por essas técnicas também reflete positivamente na saúde emocional, com melhorias relatadas na qualidade do sono e na redução do estresse. Esse impacto holístico na saúde emocional e física também se alinha aos benefícios do Reiki, outra prática integrativa amplamente utilizada na estética. Estudos como o de Garcia, Cambuí e Costa (2023) apontam que o Reiki promove o equilíbrio dos chakras e melhora o bem-estar emocional e físico dos indivíduos.

Sua aplicação na estética tem sido cada vez mais reconhecida por complementar tratamentos tradicionais, proporcionando uma experiência que vai além do cuidado físico, abrangendo o emocional e espiritual. Isso reforça a importância de um cuidado estético mais humanizado e integrado, que afeta positivamente a autoestima e a autoimagem dos pacientes (Garcia; Cambuí; Costa, 2023). Ainda no contexto de PICs, o uso de nanopartículas (NPs) como a arnica, extrato de cebola e vitamina E, também tem ganhado destaque, principalmente na estética pós-operatória. Segundo Ruan *et al.* (2019), a arnica é eficaz na redução de equimoses e edemas, enquanto o extrato de cebola melhora a pigmentação de cicatrizes.

Essas substâncias, amplamente estudadas, trazem benefícios significativos no controle de edemas e hematomas, sendo alternativas viáveis para otimizar a recuperação pós-cirúrgica, especialmente em procedimentos como rinoplastia. Contudo, há precauções quanto ao uso de

certos NPs, como o ginkgo e as algas marinhas, que podem aumentar o risco de sangramento, o que requer cautela em contextos pré-operatórios (Ruan *et al.*, 2019).

A análise dos resultados destaca benefícios significativos no uso de diversas PICs, como a arnica, extrato de cebola, vitamina E e melilotus. Esses compostos mostraram-se eficazes em diferentes contextos estéticos, especialmente no controle de equimoses e edemas, como observado no uso de arnica após rinoplastia. Da mesma forma, o extrato de cebola apresentou resultados promissores na melhora da pigmentação de cicatrizes, corroborando achados anteriores que evidenciam os benefícios de tais produtos naturais em procedimentos pós-operatórios (Ruan *et al.*, 2019).

No entanto, é fundamental que o uso dessas substâncias seja feito com cautela, principalmente no contexto pré-operatório, devido ao risco de efeitos adversos. Por exemplo, o ginkgo e as algas marinhas, apesar de seus benefícios, aumentam o risco de sangramento, o que pode comprometer a segurança do paciente (Ruan *et al.*, 2019). Essas observações destacam a necessidade de um acompanhamento rigoroso ao utilizar práticas naturais ou complementares, especialmente em contextos cirúrgicos.

As práticas complementares como a hipnose e a acupuntura também se destacam no campo da cirurgia estética, com evidências de sua eficácia na redução de ansiedade perioperatória e melhora de náuseas pós-operatórias (Ruan *et al.*, 2019). A hipnose, em particular, mostra-se uma intervenção promissora, especialmente considerando o alto índice de ansiedade entre pacientes de cirurgia plástica. Essa técnica de relaxamento auxilia na melhora da experiência cirúrgica como um todo, proporcionando uma recuperação mais tranquila e eficaz.

No âmbito de procedimentos estéticos não invasivos, como o Tratamento Estético com Fios Absorvíveis (TEA), estudos como o de Yun e Choi (2017) demonstram sua eficácia na redução de sulcos melolabiais e nasolabiais. No entanto, o TEA apresenta limitações em áreas de flacidez mais acentuada, como a papada, o que pode ser atribuído à espessura e comprimento insuficientes dos fios de polidioxanona (PDO) utilizados.

Embora o TEA seja eficaz em áreas específicas do rosto, como nas rugas associadas à perda de colágeno, ajustes na técnica ou o uso de fios mais robustos podem ser necessários para melhorar resultados em regiões mais complexas. A personalização dos tratamentos, conforme as necessidades individuais dos pacientes surgem como uma recomendação importante para o aprimoramento dos resultados (Yun; Choi, 2017).

A integração dessas diferentes abordagens – acupuntura, Reiki, nanopartículas e técnicas como o TEA – reflete uma tendência crescente de considerar o paciente de forma integral, valorizando não apenas os aspectos estéticos, mas também o bem-estar físico,

emocional e energético. Esse paradigma estético holístico oferece uma resposta eficaz às demandas por tratamentos que proporcionam benefícios mais amplos e duradouros, além de melhorar a saúde global dos indivíduos (Yun; Choi, 2017).

Além das PICs e MBPs, as intervenções não invasivas, como o tratamento estético com TEA, apresentaram resultados encorajadores. Ainda que o TEA tenha mostrado eficácia na redução de rugas em áreas como sulcos melolabiais e nasolabiais, ele se mostrou limitado na correção da flacidez em áreas mais pronunciadas, como a papada. Essa limitação é atribuída à menor capacidade de tração dos fios de PDO em áreas de flacidez mais severa, conforme observado em estudos anteriores (Yun; Choi, 2017). Apesar disso, os participantes relataram melhorias significativas na aparência e flacidez facial, sugerindo que, em áreas específicas, o TEA pode ser uma solução eficaz.

Os resultados demonstram também que a personalização dos tratamentos é essencial para fortalecer os efeitos das técnicas estéticas. Protocolos padronizados podem não atender adequadamente às necessidades individuais, o que pode impactar os resultados finais. A falta de acompanhamento em longo prazo também foi identificada como uma limitação em estudos que envolvem técnicas de rejuvenescimento, como o TEA, já que os efeitos plenos da estimulação de colágeno podem demorar meses para se manifestar (Yun; Choi, 2017).

Por outro lado, técnicas como o Reiki e a acupuntura estética facial, associadas à ventosaterapia, ofereceram benefícios estéticos e de saúde geral, especialmente no tratamento de rugas dinâmicas e outros aspectos da estética facial. A acupuntura demonstrou sua eficácia ao estimular a regeneração celular e melhorar a circulação sanguínea, contribuindo para a suavização das rugas e o aumento da tonicidade da pele (Souza *et al.*, 2023).

A ventosaterapia, quando combinada com acupuntura, potencializou os resultados, promovendo relaxamento muscular e melhorando o fluxo de energia vital, o que é necessário para o equilíbrio estético e emocional dos participantes, conforme os princípios da Medicina Tradicional Chinesa (Souza *et al.*, 2023).

No campo das práticas integrativas, o Reiki demonstrou seu papel importante no equilíbrio energético e emocional, complementando tratamentos estéticos. O Reiki atua diretamente na redução do estresse, melhora da qualidade do sono e promoção de um bem-estar integral, evidenciando que a estética pode se beneficiar de abordagens que vão além dos cuidados físicos, alcançando também os aspectos mentais e emocionais dos pacientes (Garcia; Cambuí; Costa, 2023).

O uso de PICs e MBPs, como acupuntura, ventosaterapia, Reiki e técnicas de relaxamento, se mostram promissor não apenas no campo da estética, mas também na promoção

de uma saúde integral. Ao alinhar cuidados físicos, emocionais e energéticos, essas práticas oferecem uma abordagem holística, que atende às crescentes demandas por procedimentos menos invasivos e mais focados no bem-estar global dos pacientes. Futuros estudos que avaliem a personalização dos tratamentos e o acompanhamento por um período maior, são necessários para consolidar ainda mais essas técnicas no campo da estética e saúde integrativa (Yun; Choi, 2017; Ruan *et al.*, 2019; Lopes *et al.*, 2020; Garcia; Cambuí; Costa, 2023; Souza *et al.*, 2023; Leal *et al.*, 2023).

4 Considerações finais

Com base na análise dos estudos revisados, observa-se que as práticas integrativas e complementares estão ganhando destaque e relevância na área da estética, especialmente em intervenções que visam melhorar a aparência e promover o bem-estar integral dos indivíduos. Os resultados obtidos indicam que técnicas como acupuntura estética, ventosaterapia, incorporação de fios, Reiki e o uso de produtos naturais podem oferecer benefícios significativos, tanto em termos de eficácia nos tratamentos estéticos quanto no aumento da qualidade de vida dos participantes.

Assim, o cruzamento entre PICs e a estética tem se mostrado uma área de grande potencial, proporcionando tratamentos inovadores e menos invasivos, que aliam eficácia estética à promoção do equilíbrio integral do paciente. Contudo, a personalização dos tratamentos e o acompanhamento por períodos longos permanecem como aspectos importantes para maximizar os benefícios dessas práticas, exigindo mais estudos para consolidar sua eficácia e segurança em diferentes contextos.

As novas tendências no uso das práticas integrativas e complementares na estética revelam grande potencial para intervenções não invasivas que contribuem tanto para a melhora da aparência física quanto para o bem-estar integral dos indivíduos. Contudo, há lacunas significativas, especialmente no que tange à segurança de algumas intervenções e à necessidade de maior rigor metodológico nos estudos, como a inclusão de amostras maiores, controles adequados e acompanhamento em longo prazo.

Pesquisas futuras devem focar em ensaios clínicos controlados, com amostras diversificadas, para validar a eficácia e segurança das intervenções estéticas integrativas, especialmente aquelas que envolvem práticas mente-corpo e o uso de produtos naturais. Além disso, a investigação dos efeitos ao longo do tempo e a mensuração de benefícios não apenas estéticos, mas também psicossociais, são áreas promissoras que ainda precisam ser mais

exploradas. A integração dessas práticas em protocolos estéticos deve ser acompanhada de estudos que avaliem o impacto multidimensional no bem-estar dos pacientes, consolidando a relação entre saúde, satisfação pessoal e estética.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_praticas_integrativas_complementares.pdf. Acesso em: 5 nov. 2024.

FRANCISCO, I.; GOTT, N. V. Práticas Integrativas e Complementares na Saúde/Estética/SUS. **Revista Estética em Movimento**, v. 1, n. 3, 2022. Disponível em: <https://revista.fumec.br/index.php/esteticaemmovimento/article/view/9262>. Acesso em: 21 out. 2024

GARCIA, M. L.; CAMBUÍ, H. A.; DA COSTA, M. C. D. O equilíbrio dos chakras com a técnica do Reiki: a estética transcendente. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 39, n. especial, p. 289-314, 2023. ISSN 2596-2809. Disponível em: <http://publicacoes.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/3033/2786> Acesso em: 11 out. 2024.

HABIMORAD, P. H. L. *et al.* Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 2, p. 395-405, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020252.11332018>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5GhvcX3KrXxFS5LqsFhpbVP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 2 out. 2024.

LEAL, L. T. F. *et al.* Aplicação da acupuntura estética e da ventosaterapia no tratamento de rugas estáticas faciais. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, [S. l.], v. 16, n. 7, p. 6540–6561, 2023. DOI: 10.55905/revconv.16n.7-138. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/593>. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/593> Acesso em: 11 out. 2024.

LOPES, S. S. N. *et al.* O uso da ventosaterapia como proposta de promoção í saúde para funcionários de uma universidade privada em Fortaleza–CE. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 10, n. 57, p. 3395-3406, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2020v10i57p3395-3406>. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/929>. Acesso em: 4 out. 2024.

PRÁTICAS Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Recursos terapêuticos PICS. **gov.br**, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics> Acesso em: 5 nov. 2024

RUAN, Q. Z. *et al.* Integrative medicine in plastic surgery: a systematic review of our literature. **Annals of plastic surgery**, v. 82, n. 4, p. 459-468, 2019. DOI: 10.1097/SAP.0000000000001676. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30557187/>. Acesso em: 11 out. 2024.

SOUZA, G. K. B. L. *et al.* Utilização da acupuntura estética e ventosaterapia no tratamento de rugas dinâmicas faciais. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, v. 16, n. 7, p. 6584-6606, 2023. DOI: <https://doi.org/10.55905/revconv.16n.7-140>. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/627> Acesso em: 11 out. 2024.

VIEIRA, A. B. D. *et al.* As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde como um caminho para a sensibilização e formação de acadêmicos da saúde: relato de experiência. **VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde**, v. 30, n. 1, p. 137-143, 2018. DOI: <https://doi.org/10.14295/vittalle.v30i1.7493>. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/7493>. Acesso em: 10 out. 2024.

VILLELA, M. S.; ELY, V. H. M. B. Humanização na ambiência de Práticas Integrativas e Complementares: significado de bem-estar na perspectiva dos usuários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 05, p. 2011-2022, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.07702021>. Acesso em: 11 out. 2024.

YUN, Y.; CHOI, I. Effect of thread embedding acupuncture for facial wrinkles and laxity: a single-arm, prospective, open-label study. **Integrative medicine research**, v. 6, n. 4, p. 418-426, 2017. DOI: 10.1016/j.imr.2017.09.002. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29296569/>. Acesso em: 11 out. 2024.

Data de submissão: 6 de novembro de 2024

Data de aceite: 25 de fevereiro de 2025