

Estética e práticas integrativas auxiliando no tratamento de SOP - REVISÃO DE LITERATURA

Tamires Cagnassi¹, Lara Soares da Silva¹, Thalita Bastos de Freitas e Silva².

1 – Alunas Graduandas do 2º semestre do Curso Superior Tecnológico de Estética e Cosmética, Centro Universitário Amparense (UNIFIA), Amparo, São Paulo.

2 – Docente do Curso Superior Tecnológico de Estética e Cosmética, Centro Universitário Amparense (UNIFIA), Amparo, São Paulo.

RESUMO

O artigo discute a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) e a importância das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na abordagem desta condição. A SOP é uma condição endócrina que afeta mulheres em idade reprodutiva, apresentando sintomas como amenorreia (ausência de menstruação), hiperandrogenismo, obesidade e outros problemas de saúde. O diagnóstico do SOP é baseado na presença de pelo menos dois dos três critérios: anovulação crônica, hiperandrogenismo e padrão morfológico de ovários policísticos.

Destaca-se a falta de uma causa conhecida para a SOP, os tratamentos tradicionais incluem medicamentos para controlar esses sintomas, no entanto, o artigo sugere que as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) podem ser úteis como terapias complementares. A acupuntura, por exemplo, é mencionada como um tratamento psicológico complementar às manifestações estéticas da SOP, e a combinação de tratamentos estéticos com PICs visa melhorar tanto os distúrbios estéticos quanto o bem-estar global da paciente.

O presente trabalho também abordou a percepção da estética como algo que complementa a saúde, destacando a importância de promover a saúde física e mental como parte integrante da beleza. Discutir a pressão social para atender aos padrões de beleza e como isso pode afetar a autoestima das pessoas. Além disso, menciona uma pesquisa crescente sobre Práticas Integrativas e Complementares no Brasil e seu potencial para melhorar a qualidade de vida e a saúde dos indivíduos.

Em resumo, o artigo aborda a SOP, seu diagnóstico e tratamento, destacando a relevância das Práticas Integrativas e Complementares na abordagem dessa condição e a importância de considerar a saúde como parte integrante da estética.

INTRODUÇÃO

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é uma condição endócrina que afeta um número significativo de mulheres em idade reprodutiva, entre 20 e 40 anos, com uma prevalência estimada entre 6% e 16%. Esta síndrome está associada a uma série de alterações metabólicas e funcionais nos ovários, que incluem amenorreia (ausência de menstruação), hiperandrogenismo, resistência insulínica, obesidade, síndrome metabólica, anormalidades no perfil lipídico e outros eventos adversos. A SOP não apenas impacta a saúde, mas também o bem-estar das mulheres na idade reprodutiva. (SHAH, 2019; ZHANG, et al., 2019)

O diagnóstico do SOP é estabelecido com base na presença de pelo menos dois dos três critérios principais: anovulação crônica, hiperandrogenismo e padrão morfológico de ovários policísticos. No entanto, devido à falta de um teste de diagnóstico específico e de uma compreensão parcial da sua fisiopatologia, o diagnóstico muitas vezes depende da exclusão de outras condições. (SHAH, 2019; ZHANG, et al., 2019)

As causas da SOP ainda não estão completamente esclarecidas, mas a condição se manifesta por meio de alterações hormonais que podem levar a sintomas como hirsutismo, acne, amenorreia crônica e dificuldades na concepção. Muitas vezes, a acne e o hirsutismo são os primeiros sintomas visíveis do SOP, afetando não apenas a saúde física, mas também a autoestima das mulheres. (SHAH, 2019; ZHANG, et al., 2019)

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) ganharam destaque na área da saúde e são cada vez mais pesquisadas no Brasil. Elas oferecem terapias externas para a promoção da saúde, melhorando o equilíbrio entre mente, corpo e espírito por meio de abordagens naturais. No entanto, a relação entre a estética e as PICs ainda é um campo em desenvolvimento, com a busca por tratamentos estéticos que também promovem o bem-estar dos pacientes. (PINHAL; BORGES, 2019)

A combinação de tratamentos estéticos tradicionais com PICs pode oferecer uma abordagem holística para a saúde e o bem-estar, promovendo a qualidade de vida e melhorando a autoestima dos indivíduos. Além disso, essas abordagens geralmente envolvem métodos naturais e menos invasivos, reduzindo os riscos de efeitos colaterais. (TESSER, SOUSA; NASCIMENTO, 2018)

No entanto, é importante observar que os PICs ainda requerem mais pesquisas para avaliar sua eficácia e segurança como tratamentos complementares para o SOP. Embora existam evidências de que a

acupuntura e outras terapias possam trazer benefícios, mais estudos clínicos são necessários para confirmar sua eficácia. (PINHAL; BORGES, 2019)

A estética desempenha um papel importante na saúde e no bem-estar, além da aparência física. Atualmente, a saúde é vista como um estado completo de bem-estar, abrangendo não apenas a ausência de doenças, mas também a saúde mental e social. No entanto, a mídia e os padrões de beleza muitas vezes geram insatisfações corporais, afetando a autoestima das pessoas. (PINHAL; BORGES, 2019)

Em uma pesquisa realizada, a maioria das pessoas entrevistadas acredita que a estética está relacionada tanto à beleza quanto à saúde. Isso reflete a compreensão crescente de que a estética pode contribuir para a qualidade de vida e o bem-estar integral, promovendo não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e social. A busca por um equilíbrio entre saúde e beleza é uma tendência que reflete a evolução do entendimento da saúde como um conceito multidimensional. (PINHAL; BORGES, 2019)

Concluindo, a Síndrome dos Ovários Policísticos é uma condição que afeta significativamente a saúde e o bem-estar das mulheres na idade reprodutiva. A combinação de tratamentos estéticos e Práticas Integrativas e Complementares pode oferecer abordagens holísticas para o tratamento da SOP, promovendo não apenas a melhora dos sintomas físicos, mas também o bem-estar mental e social. O equilíbrio entre saúde e beleza é uma tendência importante na busca por uma vida saudável e satisfatória. (PINHAL; BORGES, 2019)

METODOLOGIA

O presente trabalho qualifica-se como uma revisão bibliográfica extraída da literatura científica através de artigos científicos disponíveis no acervo bibliográfico das bases de dados como o Google Acadêmico, Scielo, artigos científicos e sites. Foram escolhidos 09 artigos científicos e sites autorizados, que se adequam dentro dos nossos parâmetros.

Os conceitos-chave utilizados para a pesquisa foram: SOP, práticas integrativas, saúde, tratamentos e estética. As pesquisas foram realizadas entre os anos de 2018 a 2023.

DESENVOLVIMENTO

SOP - SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

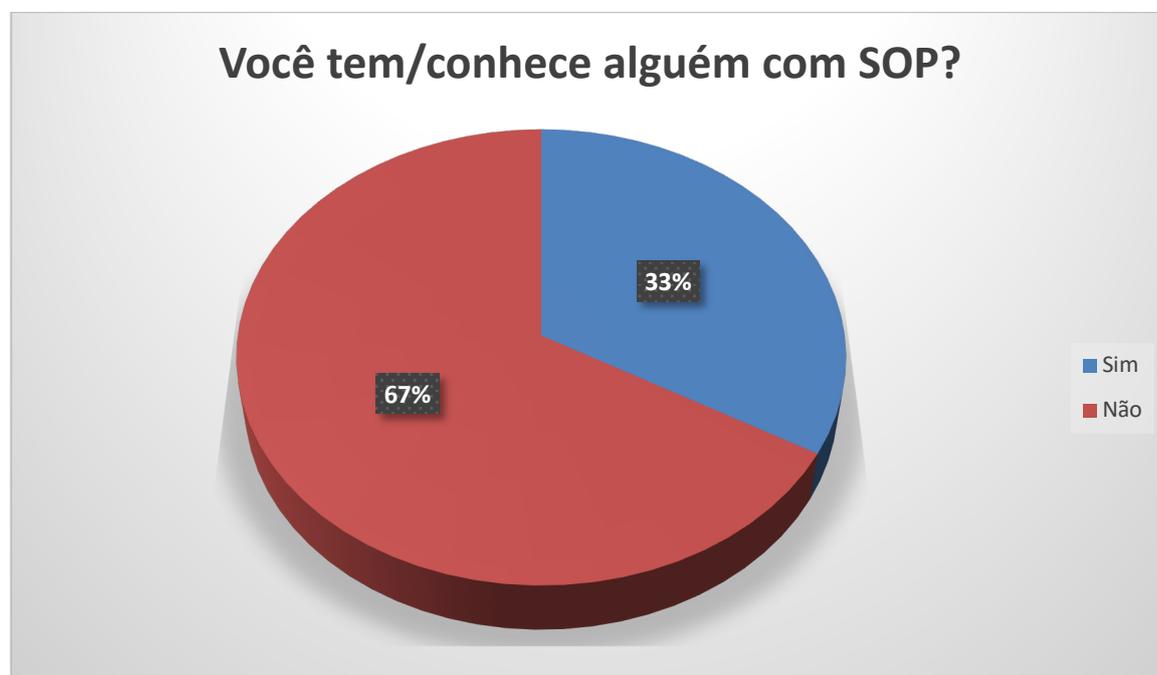
A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), também conhecido como Síndrome de Stein e Leventhal, é uma condição endócrina que ocorre durante a fase reprodutiva das mulheres, (entre 20 e 40 anos) afetando uma herança significativa, determinada entre 6% e 16%. Esta síndrome tem um papel relevante

na ocorrência de amenorreia, ou seja, ausência de menstruação, durante este período da vida das mulheres. A SOP está associada a diversas alterações metabólicas e funcionais nos ovários, sendo identificado pela presença de menstruação pouco frequente ou até mesmo a sua ausência, presença de sinais clínicos ou confirmação laboratorial de hiperandrogenismo, resistência insulínica (RI), obesidade, síndrome metabólica (SM), anormalidades no perfil lipídico, eventos cardiovasculares adversos, dislipidemia, padrão ultrassonográfico específico de ovários policísticos, entre outros. Além disso, a síndrome apresenta riscos potenciais à saúde e ao bem-estar das mulheres que estão na fase reprodutiva. (SHAH, 2019; ZHANG, et al., 2019)

Para estabelecer o diagnóstico da SOP, é necessário observar a presença de pelo menos dois dos três critérios a seguir: anovulação crônica, hiperandrogenismo e padrão morfológico de ovários policísticos. Contudo, devido à compreensão parcial da fisiopatologia da condição e à ausência de um teste de diagnóstico completamente específico, a disfunção é considerada um diagnóstico que se baseia na exclusão de outras possibilidades. Componentes etiológicos fundamentais são a obesidade e a RI e fatores frequentemente associados que motivaram a intensificação das diversas manifestações da SOP. (SHAH, 2019; ZHANG, et al., 2019)

Como a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) ainda não tem uma causa conhecida, ela costuma se manifestar por meio de alterações hormonais, tais como hiperandrogenia, amenorreia crônica, ciclos anovulatórios, presença de cisto nos ovários, hirsutismo, acne e dificuldades de engravidar. (SHAH, 2019; ZHANG, et al., 2019)

A acne e o hirsutismo são, muitas vezes, os primeiros sintomas visíveis da SOP. A pústula é uma condição que afeta principalmente o rosto, sendo caracterizada por inflamações na pele e excesso de oleosidade, resultando em comedões que podem penetrar profundamente na derme. O hirsutismo é caracterizado pelo crescimento excessivo pelos em áreas específicas do corpo, que normalmente seguem um padrão mais comum em homens do que em mulheres. (SHAH, 2019; ZHANG, et al., 2019)



Assim, na nossa pesquisa, conclui-se que 66,7% não possuem/conhecem alguém com SOP e 33,3% possuem ou conhecem.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS

Mesmo ainda sendo escassas, cresce cada vez mais o número de pesquisas sobre a PICS (Práticas Integrativas e Complementares) no Brasil, e isso se deve ao merecimento do amplo estudo tanto da sua constituição enquanto saber e técnica, quanto do ponto de vista de sua efetividade. (TESSER; SOUSA; NASCIMENTO, 2018)

De acordo com Batista e Valença (2012), as primeiras tentativas de normatização de Práticas Integrativas e Complementares (PICs), ocorreram em 1988 com a institucionalização nos serviços de saúde no Brasil, através das resoluções nº 4, 5, 6, 7 e 8 do ano de 1988, pela Comissão Interministerial de Planejamos e Coordenação. Entretanto, foi só em 1999 que o Ministério da Saúde incluiu consultas médicas em acupuntura e homeopatia no Sistema Único de Saúde (SUS). (TESSER; SOUSA; NASCIMENTO, 2018)

Desde os tempos antigos que se tem conhecimento da procura pela estética, e o maior exemplo disso foi a Cleópatra que era adepta aos cuidados com sua beleza por meios naturais na antiguidade, porém, foi a partir do século XX que essa indústria desenvolveu a sua evolução. A presença de esteticista em clínicas médicas e dermatológicas se tornou cada vez mais comum, já que os tratamentos estéticos se tornaram mais seguros e menos invasivos, e ainda mais acessíveis do que uma cirurgia plástica (TESSER; SOUSA; NASCIMENTO, 2018)

Foi através da busca pela perfeição, ecoado na maioria das vezes pela mídia, que essa área cresceu ainda mais, e por um simples motivo: a juventude eterna. Isso fez com que a preocupação com a aparência se tornasse extrema, o que desencadeou e ainda desencadeia cada vez mais pessoas insatisfeitas consigo mesmas, aumentando significativamente a procura por tratamentos estéticos e sua evolução em protocolos, cosméticos e aparelhos. (TESSER, SOUSA; NASCIMENTO, 2018)

A área da estética tem despertado interesse até mesmo em outros setores de saúde, o que gera automaticamente novas vertentes, a partir da migração para outras profissões como, biomedicina, odontologia e fisioterapia. (TESSER, SOUSA; NASCIMENTO, 2018)

Tratamentos faciais, corporais, cabelos e unhas, e entre outras áreas tornam este ramo ainda mais abrangente, que são disponibilizados em clínicas estéticas ou SPAs, e independente de qual delas forem, a responsabilidade profissional é alcançar a expectativa, satisfação, e sempre ter o comprometimento com a saúde e o bem-estar do cliente (TESSER, DALLEGRAVE, 2020)

Entre outros tratamentos, está incluso nesta área da estética as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que são terapias voltadas à saúde, onde busca o equilíbrio do ser entre mente, corpo e espírito, por meios naturais. Essas práticas beneficiam e reduzem o uso de medicamentos que possuem a função de melhorar a qualidade de vida. Desta forma, as PICs são métodos que trarão os mesmos benefícios que até mesmo um medicamento pode trazer, só que de forma natural e holístico. (TESSER, DALLEGRAVE, 2020)

O foco de quem trabalha com essa área (PICs), é promover a saúde, fazendo uso de produtos, técnicas e equipamentos que ajudam a restabelecer o equilíbrio emocional, físico e mental. A OMS (Organização Mundial da Saúde, designa tudo isso como um amplo conjunto de práticas de cuidado, saberes e produtos de uso terapêutico que não pertencem à medicina convencional ou alopática (TESSER, DALLEGRAVE, 2020)

Foi em 2006 que o Ministério da saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que busca apoiar, tornar conhecida e implantar tais práticas de tratamentos

em saúde. Atualmente, o SUS oferece gratuitamente 29 procedimentos de PICs à população, sendo elas: apiterapia com produtos derivados de abelhas, arteterapia, ayurveda de origem indiana, aromaterapia, constelação familiar (método psicoterapêutico), cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, médicos antroposóficos, MTC (acupuntura, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, reflexoterapia, reiki e yoga). (TESSER; DALLEGRAVE, 2020)

Com todas essas possibilidades de tratamentos, se tornou possível cuidar da saúde maneiras naturais e acessíveis, evitando em muitos casos, medicamentos alopáticos que acabam por debilitar seus usuários. A união das PICs com tratamentos estéticos possui a finalidade de amenizar a disfunção relatada pelo paciente, uma vez que também melhora o seu bem-estar. (PINHAL; BORGES; 2019)

O fato de que as práticas não necessitam de recursos tecnológicos mais sofisticados, pode oferecer menos riscos de efeitos colaterais quando comparado ao tratamento convencional, e necessitam de menos recursos financeiros, o que possibilita uma assistência à saúde menos onerosa e com a qualidade que o paciente necessita e merece. Além disso, pode proporcionar resultados satisfatórios, mais sabedoria sobre as funções com finalidades estéticas, tratamentos que são utilizados, conclusões alcançadas, e além de observar o número de estudos sobre tal assunto (PINHAL; BORGES, 2019)

Com os resultados a vista, muitas clínicas e SPAs poderão despertar mais interesse ou não em acrescentar as PICs em seus protocolos de tratamento, beneficiando a todos (sociedade) com essa nova vertente em saúde, agregando e complementando os tratamentos (PINHAL; BORGES, 2019)

Para Lima e Coelho, nos últimos anos, a ideia de que a saúde é a ausência de doenças, vem caindo por terra, haja vista que, hoje, entende-se que a saúde é como o funcionamento adequado do organismo, como um todo (saúde física e mental). Sobre essa perspectiva, as práticas estéticas podem contribuir para a saúde do ser humano e, por conseguinte, para o bem-estar e qualidade de vida. (TESSER; DALLEGRAVE, 2020)

Com essa visão, Goetz e Camargo (2014, p. 200), acrescentam que hoje a saúde deve ser compreendida como “qualidade de vida resultante de um processo complexo determinado por diversos fatores, como: alimentação, ecossistema, renda, educação, justiça social e entre outros”. (TESSER; DALLEGRAVE, 2020)

A OMS defende que a qualidade de vida de cada um está ligada à percepção de felicidade e satisfação geral do indivíduo com sua vida, ou seja, é uma noção subjetiva de satisfação com a vida, consigo mesmo e não apenas de fator biológico. Carvalho e Figueiredo (2020) explicam que a médica que os tratamentos estéticos estão interligados ao bem-estar e ao fortalecimento da autoestima, nota-se que há uma melhora significativa na qualidade de vida e na saúde dos indivíduos que exercem ele. (TESSER; DALLEGRAVE, 2020)

Como ainda não existem evidências suficientes que possam comprovar o tratamento isolado com a acupuntura nos tratamentos associados à SOP, é necessário a realização de ainda mais estudos clínicos. No entanto, a estimulação do músculo por meio elétrico já é sugerida como tratamento complementar às disfunções endócrinas e reprodutivas destas mulheres. (TESSER; DALLEGRAVE, 2020)

TRATAMENTOS ESTÉTICOS ASSOCIADOS COM PICS

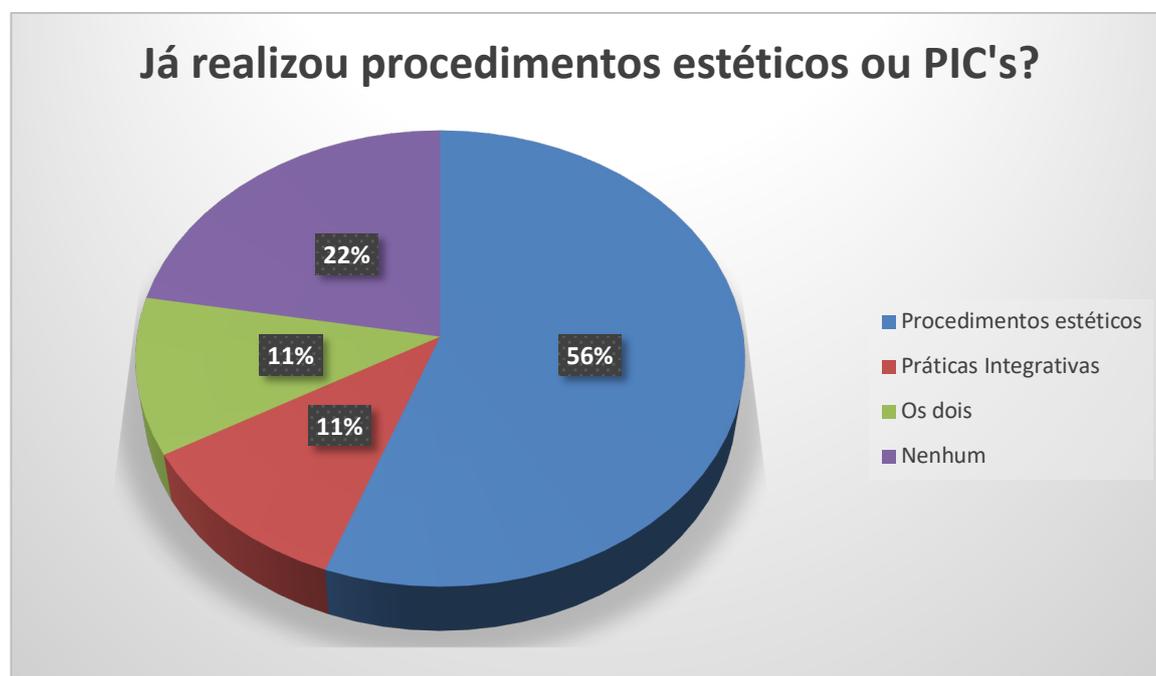
Desde tratamentos focados no facial e corporal até cuidados com cabelo e unhas, uma ampla gama de opções é oferecida por clínicas de estética e SPA. Independentemente do estabelecimento escolhido, a principal responsabilidade do profissional é superar as expectativas do cliente, garantindo sua satisfação por meio de um comprometimento cuidadoso com o bem-estar. (PINHAL; BORGES, 2019)

Além dos tratamentos tradicionais, a área da estética também engloba as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), que consistem em terapias direcionadas para a promoção da saúde. Essas terapias visam alcançar um estado de equilíbrio holístico entre mente, corpo e espírito, empregando métodos naturais. Tais abordagens para a redução da dependência de medicamentos, melhorando tanto a qualidade de vida quanto a autoestima dos beneficiários. (PINHAL; BORGES, 2019)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) categoriza essas abordagens como um amplo conjunto de práticas terapêuticas, conhecimentos e produtos que estão além da medicina convencional ou alopática. No ano de 2006, o Ministério da Saúde ratificou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), com o objetivo de promover, difundir e incorporar essas modalidades de tratamento na área da saúde. (PINHAL; BORGES, 2019)

A combinação das Práticas Integrativas Complementares (PICs) com procedimentos estéticos visa não apenas atenuar os distúrbios estéticos, mas também aprimorar o bem-estar integral do indivíduo. O destaque reside no fato de que essas abordagens não dependem de tecnologias avançadas, mas sim dos riscos potenciais de efeitos adversos quando contrastadas com os métodos tradicionais. (PINHAL; BORGES, 2019)

Além disso, elas exigem investimentos financeiros mais acessíveis, contribuindo para a acessibilidade da assistência em saúde, sem comprometer a qualidade, e fornecendo resultados que promovem satisfação. Os protocolos de associações entre elas podem ser diversos, por exemplo: massagem relaxante associada com ventosaterapia, massagem relaxante associada com auriculoterapia, massagem relaxante associada com reflexologia, limpeza de pele associada com auriculoterapia, limpeza de pele associada com reflexologia, limpeza de pele associada com ventosaterapia, corrente aussie associada com auriculoterapia, entre muitos outros. (PINHAL; BORGES, 2019)



Na pesquisa que realizamos com alunos da instituição e indivíduos de fora, concluímos que 11,1% nunca realizaram nenhum procedimento de práticas integrativas, 55,6% já realizaram algum procedimento estético, 11,1% realizaram os dois procedimentos e 22,2% nunca realizaram nenhum tipo de procedimento estético e integrativo.

COMO A ESTÉTICA PODE AUXILIAR NA SOP

O tratamento medicamentoso para esses sintomas visa reduzir os níveis de androgênio de várias maneiras, incluindo a supressão da produção de androgênios pelas glândulas adrenais ou ovários, a alteração da ligação do androgênio na corrente sanguínea, a inibição da ação do androgênio nos tecidos-alvo e a redução da conversão de precursores de androgênio em formas ativas. Por tanto, é de extrema importância fazer acompanhamento médico. (TESSER, PINHAL, DALLEGRAVE, 2019 e 2020).

A acupuntura, uma prática da medicina chinesa, tem sido estudada como um possível tratamento complementar para as manifestações psicológicas da SOP, ela envolve a estimulação dos nervos sensoriais através da inserção de agulhas na pele e nos músculos, podendo ser realizada de forma elétrica ou manual. A intensidade, frequência, tipo e intervalo de estimulação devem ser cuidadosamente considerados para ativar os receptores desejados. (TESSER, PINHAL, DALLEGRAVE, 2019 e 2020)

A acupuntura com estimulação elétrica de baixa frequência demonstrou benefícios clínicos na melhoria do hiperandrogenismo e das irregularidades menstruais associadas ao SOP, com base em evidências clínicas apresentadas. Na medicina chinesa, a SOP é frequentemente associada a desequilíbrios nos rins, fígado e baço, sendo que as disfunções reprodutivas são decorrentes de problemas renais. (TESSER, PINHAL, DALLEGRAVE, 2019 e 2020).

A estética consegue auxiliar no tratamento para SOP em algumas ocasiões, como a acne, por exemplo, realizando protocolos de tratamentos faciais como limpeza de pele, microagulhamento e fototerapia para adquirir resultados, juntamente com a associação de auriculoterapia nos pontos principais de acne, hormônios e ansiedade. (TESSER, PINHAL, DALLEGRAVE, 2019 e 2020)

Os tratamentos medicinais chineses muitas vezes incluem a utilização de misturas de ervas, como o Di Long, um extrato da região abdominal de uma minhoca, que é empregado no tratamento da anovulação na SOP, no entanto, a eficácia e a segurança desses tratamentos não estão totalmente comprovadas devido a estudos limitados e à constante variação nas hidrófilas utilizadas. (TESSER, PINHAL, DALLEGRAVE, 2019 e 2020).

Além disso, exercícios chineses como o Qi Gong e o Tai Chi demonstraram melhorar alguns sintomas da SOP, o Qi Gong é utilizado para melhorar os níveis de hemoglobina glicada, glicose e sensibilidade à insulina, enquanto o Tai Chi ajuda a controlar distúrbios psicológicos, como ansiedade e depressão, além de impactar especificamente nos níveis de glicose e lipídios. (TESSER, PINHAL, DALLEGRAVE, 2019 e 2020).

No entanto, é importante ressaltar que essas terapias complementares ainda não são consideradas tratamentos propostos para a SOP devido à necessidade de mais pesquisas e desenvolvimento para avaliar sua eficácia e segurança. No futuro, os especialistas podem considerar abordagens como terapias coadjuvantes no tratamento da SOP. (TESSER, PINHAL, DALLEGRAVE, 2019 e 2020)

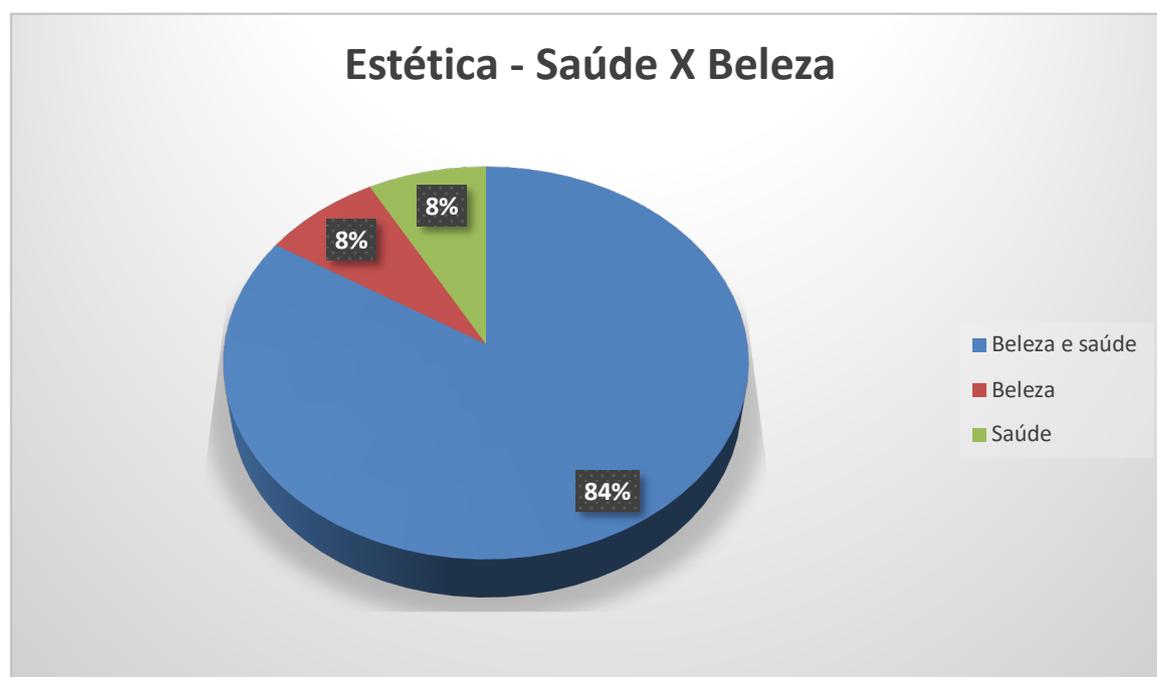
ESTÉTICA – SAÚDE x BELEZA

Atualmente a saúde pode ser definida como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, onde a mesma não se restringe somente à ausência de enfermidades/doenças, ou seja, o indivíduo se encontra em estado positivo e multidimensional envolvendo os três principais domínios já mencionados, que é a saúde psicológica, social e física (STRAUB, 2005).

Segundo Czeresnia (2004), a saúde é como a qualidade de vida advinda de um processo condicionado por fatores como: alimentação, justiça social, ecossistema, renda e educação. Através das mídias como revistas, televisão, jornais e outros meios de comunicação e divulgação, estes ditam padrões de corpos que representam parte social da beleza e da saúde. (SHOHAT & STAM, 1996).

Desta forma, esses modelos e padrões geram insatisfações no público alcançado, ficando descontentes com a própria imagem e abalam sua autoestima, ocasionando diversos problemas como não aceitação de seus próprios corpos (SHOHAT & STAM, 1996).

Levando em consideração as representações sociais na elaboração de formas coletivas de ver e viver o corpo, investigamos entre os alunos da instituição e pessoas de fora, sobre o que pensam que a estética significa, se é somente algo superficial e momentâneo ou se também algo que complementa a saúde do paciente. (STRAUB, 2005).



Assim, concluímos que a maior parte de indivíduos (84%) acreditam que estética é uma junção de beleza e saúde, 8% que é somente beleza e 8% que acredita que é somente saúde.

CONCLUSÃO

O presente artigo aborda a Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), uma condição endócrina que afeta mulheres em idade reprodutiva, a SOP é caracterizada por amenorreia (ausência de menstruação), hiperandrogenismo, resistência à insulina, obesidade e outros sintomas. O diagnóstico do SOP é baseado na observação de pelo menos dois dos três critérios principais: anovulação crônica, hiperandrogenismo e padrão morfológico de ovários policísticos. (SHAH, 2019; ZHANG, et al., 2019)

As causas do SOP ainda não são completamente compreendidas, mas a condição resulta de alterações hormonais que levam a sintomas como acne, hirsutismo e ciclos anovulatórios. A estética desempenha

um papel importante no tratamento do SOP, com terapias complementares e práticas integrativas, como a acupuntura e exercícios chineses, demonstrando benefícios potenciais na redução dos sintomas do SOP. No entanto, são possíveis mais pesquisas para avaliar a eficácia e a segurança dessas abordagens. (SHAH, 2019; ZHANG, et al., 2019)

O mesmo também destaca a relação entre saúde e beleza, observando que a saúde não se limita à ausência de doenças, mas engloba bem-estar físico, mental e social. A mídia muitas vezes impõe padrões de beleza que podem afetar a autoestima das pessoas, levando à insatisfação com seus corpos. No entanto, a estética pode desempenhar um papel na promoção da saúde e do bem-estar, desde que seja vista como uma abordagem multidimensional que combina beleza e saúde. (PINHAL; BORGES, 2019)

O estudo conclui que a maioria das pessoas acredita que a estética é uma combinação de beleza e saúde, destacando a importância de abordagens holísticas para o cuidado do corpo. Além disso, o artigo destaca a crescente importância das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) no campo da saúde, oferecendo opções de tratamento naturais e acessíveis que podem complementar os tratamentos estéticos tradicionais. (PINHAL; BORGES, 2019)

REFERÊNCIAS

VIEIRA, Talita Vicente; CORDOVA, Larissa Dutra. Práticas integrativas e complementares em saúde na estética: um estudo exploratório. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/18400/1/TCC%20II%20310Talita%20e%20Larissa.pdf> Acesso em: 01/11/2023

YARAK, Samira et al. Hiperandrogenismo e pele: síndrome do ovário policístico e resistência periférica à insulina. **Anais brasileiros de Dermatologia**, v. 80, p. 395-410, 2005. <https://www.scielo.br/j/abd/a/qqSTZ9JDB8bgBjHtsNhSNvB/?lang=pt> Acesso em: 01/11/2023

MOURA, Heloisa Helena Gonçalves de et al. Síndrome do ovário policístico: abordagem dermatológica. **Anais Brasileiros de Dermatologia**, v. 86, p. 111-119, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abd/a/qjH7YPy97v9nLtvhCr3FyLL/?lang=pt&format=html> Acesso em: 01/11/2023

JUNQUEIRA, Paulo Augusto de Almeida; FONSECA, Angela Maggio da; ALDRIGHI, José Mendes. Síndrome dos ovários policísticos. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 49, p. 13-14, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/bjgCw87FBPgbNFskTS7jgsh/?lang=pt> Acesso em: 01/11/2023

SANTOS, Rayane Medeiros; ÁLVARES, Alice da Cunha Morales. Revisão de literatura sobre a síndrome do ovário policístico. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. Esp 2, p. 261-265, 2018. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/92> Acesso em: 01/11/2023

BARROS, Nelson Filice de; SIEGEL, Pâmela; SIMONI, Carmen De. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: passos para o pluralismo na saúde. 2007. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v23n12/29.pdf Acesso em: 01/11/2023

CANDEIAS, Ana Lília Mocito et al. **Síndrome do Ovário Policístico**. 2013. Dissertação de Mestrado. Disponível em: <https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/4375/1/tese%201%20final.pdf> Acesso em: 01/11/2023

TOLENTINO, I. S. et al. Práticas integrativas e complementares. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 9, n. 3, 2016. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=PR%C3%81TICAS+INTEGRATIVAS+E+COMPLEMENTARES+INGRID+DA+SILVA+TOLENTINO1+%3B+FABIANE+DANIELLE+DA+SILVA+ANIZIO+CARNEIRO1+%3B+THAIS+JARDIM+DE+SOUZA1+%3B+VIVIANE+DE+BARROS+DUARTE&btnG= Acesso em: 01/11/2023