

MASSAGEM RELAXANTE E AROMATERAPIA COMO TRATAMENTO DO ESTRESSE E DEPRESSÃO DECORRENTES DA PANDEMIA

II Congresso Online Farmacêutico de Prescrição e Estética, 2ª edição, de 10/05/2021 a 14/05/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-06-7

OLIVEIRA; Ana Letícia Oliveira ¹, MOREIRA; Bruna Caroline Gomes ², QUEIROZ; Gabriela de Almeida ³, SOARES; Myllena Aparecida Nunes Vieira Soares ⁴, PEREIRA; Amanda Nune ⁵

RESUMO

O estresse e a depressão são transtornos emocionais que fazem parte da vida de muitos indivíduos, no entanto, durante a pandemia causada pela COVID-19 a situação agravou, a brusca mudança de hábitos trouxe um grande impacto psicológico negativo, aumentando os casos de estresse agudo e os de depressão em 90%, afetando a qualidade de vida, bem-estar e até mesmo a longevidade dos brasileiros. Dentro das técnicas terapêuticas a aromaterapia e a massagem relaxante são capazes de atuar no tratamento e prevenção do estresse e depressão. O intuito desse trabalho acadêmico é abordar e analisar como as técnicas podem atuar sobre os esses dois transtornos emocionais consequentes da pandemia. O presente estudo é de caráter analítico descritivo, no qual elaborou-se uma busca de conteúdos científicos referentes às técnicas de aromaterapia e massagem relaxante, que abordassem os mecanismos de ação das terapias isoladas no organismo e seus efeitos sobre o estresse e depressão e, por fim, propor uma possível associação das terapias no tratamento dos transtornos emocionais citados, para que se possa realizar uma investigação empírica. Os resultados apresentados foram exibidos em forma de tabelas, referentes às informações obtidas na revisão bibliográfica. As terapias sugeridas, mostram-se excelentes opções de tratamentos, pois, possuem estudos científicos, mesmo que raros positivos em relação ao seu uso e eficiência, pois atuará no emocional, no relaxamento físico, bem-estar, qualidade de vida e auxiliará na recuperação da saúde dos que foram infectados pelo vírus. Nós sugerimos a utilização conjunta das técnicas, o que não dispensa novos estudos futuros

PALAVRAS-CHAVE: Covid-19, Estresse, Depressão

¹ Instituto Itapetiningano de Ensino Superior - IIES, analeticiaoliveir@gmail.com

² Instituto Itapetiningano de Ensino Superior - IIES, analeticiaoliveir@gmail.com

³ Instituto Itapetiningano de Ensino Superior - IIES, analeticiaoliveir@gmail.com

⁴ Instituto Itapetiningano de Ensino Superior - IIES, analeticiaoliveir@gmail.com

⁵ Instituto Itapetiningano de Ensino Superior - IIES, analeticiaoliveir@gmail.com