

## EFEITO DO USO DA MASSAGEM MODELADORA ASSOCIADA A ATIVOS NA GORDURA LOCALIZADA: COMPARAÇÃO ENTRE DUAS CLIENTES COM HÁBITOS DE VIDA DIFERENTES

Calonga Ramos, Raiane<sup>1</sup>  
Weckerlin Rodrigo, Evaldo<sup>2</sup>

**Resumo:** Gordura localizada é o termo que classifica o posicionamento de gordura subcutânea em locais específicos do corpo. Nas últimas décadas tem-se ressaltado a importância da aquisição e manutenção de hábitos saudáveis, a prática regular de atividades físicas, alimentação adequada estão totalmente associados à qualidade de vida e saúde. Foram usados alguns ativos como *Piper nigrum*, agregada nos cosméticos, a pimenta preta possui efeito de aumentar a microcirculação local gerando rubor e anestesia local. A massagem pode auxiliar na redução de medidas e edemas, estimular a circulação sanguínea, o metabolismo e harmonizar os contornos corporais. O objetivo desse trabalho é descrever os resultados obtidos de um protocolo de massagem modeladora com creme de pimenta negra para o tratamento da gordura localizada, e analisar os resultados. Consideramos nossa pesquisa como qualitativa, pois verifica a alternativa entre observação e interpretação, à medida em que a análise progride. Pudemos notar que uma das clientes obteve um resultado satisfatório com o uso da massagem modeladora e seus ativos na gordura localizada, ao passo que a segunda cliente não obteve o resultado esperado perante suas expectativas.

**Palavras-chave:** Massagem modeladora. Gordura Localizada. Hábitos saudáveis. Pimenta Preta.

**Abstract:** La grasa localizada es el término que clasifica la colocación de grasa subcutánea en lugares específicos del cuerpo. En las últimas décadas se ha destacado la importancia de adquirir y mantener hábitos saludables, la práctica regular de actividad física, la nutrición adecuada están totalmente asociados con la calidad de vida y la salud. Se utilizaron algunos activos, como *Piper nigrum*, agregado a los cosméticos, la pimienta negra tiene el efecto de aumentar la microcirculación local, generando enrojecimiento y anestesia local. El masaje puede ayudar a reducir medidas y edemas, estimular la circulación sanguínea, el metabolismo y armonizar los contornos corporales. El objetivo de este trabajo es describir los resultados obtenidos con un protocolo de masaje modelador con crema de pimienta negra para el tratamiento de la grasa localizada y analizar los resultados. Consideramos nuestra investigación cualitativa, ya que verifica la alternancia entre la observación y la interpretación, a medida que avanza el análisis. Pudimos ver que una de las clientas obtuvo un resultado satisfactorio con el uso del masaje modelador y sus activos en la grasa localizada, mientras que la segunda cliente no obtuvo el resultado esperado en comparación con sus expectativas.

**Keywords:** Masaje Modelador. Grasa Localizada. Hábitos Saludables. Pimienta negra.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do 6º semestre do curso de tecnologia em Estética e Cosmética das Faculdades Magsul

<sup>2</sup> Orientador – Docente do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética das Faculdades Magsul

## 1 INTRODUÇÃO

Conforme Mello (2010), o excesso de gordura pode existir mesmo em pessoas sem excesso de peso, o que explica a presença de culote mesmo em mulheres aparentemente magras. Seu aparecimento está relacionado exatamente com o sedentarismo, estresse, antecedentes familiares, tabagismo, alterações hormonais, dentre outras (RIBEIRO, 2006).

Na atualidade existem vários tratamentos e ativos que podem ser usados para melhorar a percepção estética da gordura localizada. Entre esses ativos e tratamentos temos a pimenta negra, *Piper nigrum* na linha medicinal, agregada nos cosméticos pela sua ação antimicrobiana. O óleo de pimenta possui efeito de aumentar a microcirculação local gerando rubor, calor e anestesia local (DILIKA et al., 2000). Acompanhado de outros ativos, como: centella asiática, gengibre, entre outros.

Para que esses ativos possam permear a pele de forma mais fácil, várias técnicas de massagem podem ser utilizadas. Segundo Ribeiro (2010) a massagem modeladora é um tipo de massagem que se utiliza de movimentos de amassamento, deslizamento e pressão com movimentos rápidos e vigorosos sobre a pele.

Neste estudo de caso analisaremos 2 clientes/pacientes, a primeira C.D.C, 31 anos, solteira, nos procurou se queixando do seu abdômen (gordura localizada). A paciente pratica atividade física e possui uma alimentação balanceada. A segunda cliente/paciente S.C.M, 42 anos, casada, nos procurou se queixando do seu abdômen (gordura localizada), essa, por sua vez, não pratica atividade física e nem possui uma alimentação balanceada.

Tendo apresentado os casos decidimos pela utilização da pimenta preta, gengibre e um blend de extratos vegetais juntamente com a massagem modeladora em ambas as pacientes de forma verificar os efeitos desse tratamento de forma comparativa.

Nesse sentido pretendemos responder a seguinte questão de pesquisa: Que efeito obtemos com o uso do creme com pimenta preta, gengibre e ao blend de extratos vegetais na gordura localizada com o auxílio da massagem modeladora em duas pacientes com hábitos de vida diferentes?

O objetivo desse trabalho é descrever os resultados obtidos de um protocolo de massagem modeladora com creme de pimenta negra para o tratamento da gordura localizada, assim analisar os resultados.

A organização da nossa pesquisa vai desde uma revisão de literatura para entender a fisiologia que está relacionada com o problema apresentado e os tratamentos apontados. Seguido da escolha de um protocolo de atendimento de duas clientes/pacientes realizamos a análise dos resultados para apresentar ao leitor os resultados atingidos.

Esperamos que nossa pesquisa possa auxiliar e contribuir para a área da estética, e que os resultados e pesquisas contribuam para que as pessoas conheçam o tratamento, buscando melhorar a qualidade de vida e elevar a autoestima.

## **2 BENEFÍCIOS DE ATIVOS EM COSMÉTICOS NA REDUÇÃO DE MEDIDAS E A IMPORTÂNCIA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS**

### **2.1 Gordura localizada**

Mesmo pessoas consideradas magras, ainda podem ter alguma insatisfação ao se olhar no espelho por conta do que é chamado de gordura localizada.

Conforme informado por Mello (2010), o excesso de gordura também pode existir em pessoas sem excesso de peso, o que explica a presença de culote mesmo em mulheres aparentemente magras.

O tecido adiposo é chamado, usualmente, depósito de gordura ou, simplesmente, gordura tecidual. A principal função do tecido adiposo consiste em armazenar os triglicerídeos até que sejam necessários para o suprimento de energia em outras partes do corpo (GUYTON, 2011, p.886).

Usaremos o termo Lipodistrofia localizada (MACHADO, 2017; MELLO, 2010), uma vez que diferentes autores assim definiram o termo que classifica o posicionamento de gordura subcutânea em locais específicos do corpo. O excesso de tecido adiposo é considerado um sério problema de saúde, pois reduz a expectativa de vida pelo aumento do risco de desenvolvimento de doenças.

A distribuição de gordura subcutânea na pele é diferente em homens e mulheres. Mello (2010) classifica essa deposição de gordura como:

“andróide ou central, na qual a gordura se encontra no abdômen e é mais comum no sexo masculino; ginóide ou periférica, seu acúmulo está nas coxas e quadril, comumente encontrado em mulheres e mista, quando há associação da andróide e ginóide.” (p.25)

Seu aparecimento está diretamente relacionado com o sedentarismo, estresse, antecedentes familiares, tabagismo, alterações hormonais, elevação do estrógeno, dentre outras (RIBEIRO, 2006).

Segundo Usson (2016), em citação a Sampaio, Castro e Rivitti (1978), a gordura corporal, ainda que desempenhe funções importantes no corpo humano, servindo de isolamento contra o frio e no verão baixa em resposta a um acréscimo do gasto de energia e a diminuição do apetite, em excesso pode causar sérios danos à saúde, como: hipertensão arterial, distúrbios lipídicos, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer entre outros, além de ser indesejável nos padrões estéticos da sociedade.

Muitos indivíduos se sentem incomodados, chegando até mesmo a evitar alguns tipos de roupas, há também aqueles que não querem se submeter à cirurgia, observando que as técnicas não invasivas estão cada vez mais eficazes em destruir as indesejáveis gorduras localizadas. (LEITE, 2011).

Como pudemos perceber o entendimento sobre a gordura localizada é um tema relevante na estética corporal na atualidade, porém os relatos de insatisfação com o corpo geralmente estão também associados com a ausência de hábitos de vida e rotinas que propiciem um melhor condicionamento físico e, conseqüentemente, corporal.

Assim sendo, entendemos que para esse trabalho, vale uma breve revisão sobre alguns dos principais hábitos relacionados com a qualidade de vida e a satisfação com o próprio corpo. É o que veremos na seção seguinte.

### 2.1.1 Hábitos saudáveis e estética corporal

Nas últimas décadas têm-se ressaltado a importância da aquisição e da manutenção de hábitos saudáveis direcionados à melhoria da qualidade de vida e da saúde. A prática regular de atividades físicas, alimentação adequada, horas de sono reguladas, o uso moderado de bebidas alcoólicas, ausência de tabaco, controle emocional e do estresse são hábitos totalmente associados à qualidade de vida e à saúde. (GUEDES, GRONDIN; 2002)

A princípio, a criação dessa política<sup>3</sup> parte do pressuposto de que, para se envelhecer de forma saudável, é fundamental aumentar as oportunidades para que os indivíduos possam optar por um estilo de vida mais adequado, que inclui mudanças de hábitos alimentares e atividade física regular e, conseqüentemente, o controle da saúde física e psicológica (DAWALIBI; et al, 2013, p.394).

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Sendo assim, a atividade física, no trabalho, lazer e em demais oportunidades diárias é apontada como importante colaboradora quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2012).

Conforme Alvarez (1996, citando Cooper 1982), a dieta é o alicerce sobre o qual está assentado o bem-estar, físico e emocional do indivíduo. É importante ressaltar que as dietas e atividades físicas precisam ocorrer sob orientação profissional, uma alimentação saudável e balanceada, tendo em vista que a alimentação é fundamental para o alcance de uma melhor performance no desempenho físico, além de atender as necessidades do corpo no pré e pós-treino. (ABREU, et al. 2010).

A sociedade atual consome alimentos de alto teor calórico e gasta pouca energia, ocasionando um grande risco e aumento nos índices de obesidade, o excesso de peso vem se tornando um dos maiores riscos à saúde. (CORDEIRO, SALLES & AZEVEDO, 2017).

É compreensível que para ser saudável, praticar atividade física e realizar boa alimentação, não acontece de imediato, exige disciplina, foco e compromisso, um

---

<sup>3</sup> Aqui o autor usa a palavra "política" com o sentido de hábitos coletivos, relacionados com aspectos sociais no contexto atual, como citado no parágrafo anterior.

estilo de vida novo, é necessário adquiri-lo, construir ou até mesmo reconstruir de uma forma individualizada e constante, perseverante ao longo de toda a trajetória, até conseguir manter o equilíbrio do peso corporal.

Porém, no contexto atual, em que a rotina das pessoas é extremamente exaustiva e muitas não têm sequer tempo de organizar a sua vida para colocar em prática, alimentação e hábitos saudáveis, tem crescido o número de pessoas que recorrem a procedimentos estéticos para alcançar uma aparência física mais relacionada aos padrões estéticos que a grande mídia apresenta cotidianamente.

De acordo com dados apresentados pelo site da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (citando Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, 2019) o Brasil é o campeão em realização de cirurgias plásticas no mundo, foram cerca de 1 milhão e 500 mil procedimentos cirúrgicos em 2018, e ainda cerca de 1 milhão de procedimentos não cirúrgicos.

Apesar de os dados mostrarem que os procedimentos não cirúrgicos foram menos procurados, existe uma crescente demanda para a busca de procedimentos estéticos não cirúrgicos.

Com o intuito de promover divulgação de conhecimento, apresentaremos na seção seguinte, o princípio ativo e em sequência o procedimento estético que será a base de nossa pesquisa.

### **2.1.2 Pimenta Preta**

Segundo Laviniki (2013), que citou Martin & Gregory (1962), a pimenta-do-reino (*Piper nigrum*), arbusto trepador e perene da família *Piperaceae*, também conhecida da família da pimenteira, é uma das espécies cultivadas mais antigas do mundo.

Ela é originária das regiões tropicais da Índia, mais especificamente, da floresta Kerala do sul da África (PISSINATE, 2006). Esta é uma planta rica em retinol (vitamina A), ácido ascórbico (vitamina C), e em minerais como ferro e potássio, dentre outros compostos. Investigações fitoquímicas realizadas nas últimas décadas têm revelado que possui uma ampla variedade de metabólicos que se distribuem em diferentes classes de compostos, dificilmente encontrados em outras espécies, os quais quando isolados diante de investigações biológicas, têm apresentado importantes ações

biológicas, especialmente anti-inflamatória e antioxidante (BOMTEMPO, 2007; BONG et al., 2010).

*Piper nigrum* na linha medicinal é agregada aos cosméticos pela sua ação antimicrobiana. O óleo de pimenta possui efeito de aumentar a microcirculação local gerando rubor, calor e anestesia local (DILIKA et al., 2000).

Em geral, boa parte dos cosméticos que contêm o extrato de pimenta negra, trazem associação com outros ativos. Na seção seguinte assinalaremos alguns dos ativos associados.

### **2.1.3 Outros ativos**

Conforme apontado por Gomes e Demazio (2013), descreveremos abaixo alguns ativos, as origens e modo de ação:

- Gengibre: Extraído do rizoma. Analgésico; antisséptico.
- Arnica: Erva nativa das regiões montanhosas da Europa, cultivada por sua flor e raiz, com alto teor de arnica. Possui ação anti-inflamatória; antisséptica; analgésica; calmante; descongestionante; revulsivo tonificante.
- Castanha-da-índia: Obtido da árvore nativa do leste da Europa do Himalaia, cultivada por suas propriedades anti-inflamatório. Anti-inflamatório, antisséptico, adstringente, descongestionante, tonificante, vasodilatador.
- Centella asiática: Planta de distribuição Pantropical, de folhas comestíveis, utilizada para diversos fins medicinais. Antiedematoso; anti irritante; calmante; refrescante; tonificante; vasodilatador periférico.
- Cavalinha: Obtido da folha e da flor da planta nativa da Europa. Anti-inflamatório; antimicrobiano; adstringente; estimulante do metabolismo cutâneo; revitalizante.

## 2.2 Massagem Modeladora

A massagem exerce um efeito mecânico local resultante da ação direta da pressão exercida no segmento massageado, e uma ação automática, indireta por liberação local de substâncias vasoativas. (FRANÇA; et al. 2016).

Tem por objetivo aumentar a circulação sanguínea, favorecendo a demanda de catecolaminas responsáveis pela produção de substâncias que podem promover o esvaziamento das células adiposas. (GUIRRO, GUIRRO, 2004; TACANI; MACHADO; SOUZA, 2010).

As técnicas de massagem podem promover: alívio da dor, relaxamento muscular local e geral, aumento da nutrição tecidual, aumento da circulação sanguínea e linfática, aumento da mobilidade articular, remoção dos tecidos metabólicos entre outros. (FRANÇA; et al. 2016, p.24).

A massagem desobstrui os óstios da pele, deixando a mesma hidratada e mais macia. Os benefícios da massagem modeladora são intensificados quando agrega sua técnica à utilização de cosméticos (GUIRRO e GUIRRO, 2004).

Importante ressaltar a correta aplicação das técnicas para assim obter um resultado satisfatório. Quando executada adequadamente, pode auxiliar na redução de medidas e edemas, estimular a circulação sanguínea, o metabolismo, harmonizar os contornos corporais e minimizar a ansiedade e a depressão, contribuindo para o aumento da autoestima e da qualidade de vida (TACANI; MACHADO, et al. 2010).

Segundo Ribeiro (2010) a massagem modeladora é um tipo de massagem que se utiliza de movimentos de amassamento, deslizamento e pressão com movimentos rápidos e vigorosos sobre a pele.

É válido lembrar que além dos efeitos fisiológicos causados, existem também os efeitos psicológicos causados por ela que são extremamente importantes. São as características provocadas e conhecidas pelos efeitos do toque. Alguns dos efeitos psicológicos causados pela massagem são: relaxamento mental e aumento da sensação de bem-estar (PEREIRA, 2013).

Conforme Pereira (2013), as indicações para a massagem modeladora são: auxílio na permeação de princípios ativos, cicatrizes e aderências, melhora o contorno corporal através da mobilização de tecidos profundos. E as contraindicações são: neoplasias, dermatites e dermatoses, lesões no local, varizes, flebite, trombose,



processos inflamatórios, processos infecciosos, alterações de sensibilidade, gestantes, dentre outras patologias.

Desde que, cientes de todas as informações, podemos obter um resultado satisfatório e correto para as clientes/pacientes, elevando sua autoestima e, conseqüentemente, obtendo uma boa saúde física e mental.

### **3 METODOLOGIA**

A pesquisa feita é explorativa, ou seja, um estudo de caso, cujo objetivo é analisar cautelosamente o uso da massagem modeladora e do creme de pimenta preta no tratamento de gordura localizada.

Esta pesquisa tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições. (GIL, 2013, p.41).

Consideramos nossa pesquisa qualitativa, pois serão analisados os efeitos da massagem modeladora com o creme de pimenta negra na gordura localizada.

De acordo com Gil (2002) em pesquisas de cunho qualitativo, naquelas que não se dispõem previamente de um modelo teórico de análise, verifica-se o vaivém entre observação e interpretação na medida em que a análise progride.

Foram escolhidas duas clientes/pacientes a partir das características procuradas, de maneira intencional. Realizamos para elas uma ficha de anamnese, nas quais obtemos todas as informações necessárias para realizar o tratamento, na avaliação foi analisada a disfunção. O tratamento foi escolhido, tendo em vista a queixa principal das clientes/pacientes, sendo a gordura localizada na região do abdômen e flancos.

Após uma avaliação e da coleta das informações importantes das clientes, começamos a realizar o tratamento. O procedimento foi executado em todos os sábados em ambas. Tendo o registro fotográfico em todas as sessões do antes e depois para que tenhamos o acompanhamento de todo o resultado obtido, o registro fotográfico foi realizado com um aparelho celular, sendo usada a câmera traseira para melhor resolução das imagens, sempre nas mesmas condições de luminosidade.

A seguir uma breve explicação sobre o tratamento escolhido.

Massagem modeladora: promove o esvaziamento das células adiposas, auxilia na redução de medidas, estimula a circulação sanguínea, o metabolismo, ajuda nos contornos corporais. Aplicação do creme de pimenta preta, que possui o efeito de aumentar a microcirculação local, gerando rubor e calor, acompanhado de outros ativos como: gengibre, arnica, castanha da índia, entre outros.

O procedimento foi realizado entre setembro e novembro de 2022, da seguinte maneira:

- Higienização do local (abdômen e flancos) com álcool 70% onde retiramos todo e qualquer resquício de sujidades, microrganismos;
- Esfoliação: elimina impurezas, remove as células mortas, os ativos penetram melhor na pele, proporcionando um resultado mais eficaz;
- Retirada de resíduos do esfoliante com uma toalha;
- Aplicação do creme de pimenta preta, em pequenas quantidades;
- Realização da massagem modeladora com movimentos de amassamento, deslizamento, pressão com movimentos rápidos e vigorosos, por 30 minutos contínuos.
- Finalização, retirando com a toalha o excesso do creme na pele.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Antes de começar o procedimento, realizamos a higienização em ambas com álcool 70%, esfoliamos a região e retiramos com uma toalha para começar a massagem.

A cliente/paciente C.D.C, realiza sua atividade física regularmente todos os dias de segunda à sexta. De acordo com Guedes e Grondin (2002), a prática regular de atividades físicas, horas de sono reguladas e controle emocional, são hábitos diretamente associados à qualidade de vida e à saúde; ela também está seguindo uma alimentação saudável. Conforme Alvarez (1996, citando Cooper 1982), a dieta é o alicerce sobre o qual está assentado o bem-estar, físico e emocional do indivíduo. É importante ressaltar, que tanto as atividades físicas como a alimentação devem ser

indicadas sob orientação profissional, de forma saudável e balanceada (ABREU, et al. 2010). Sendo sua queixa principal a gordura localizada.

A seguir, está o antes e depois da primeira sessão da massagem modeladora, quando executada adequadamente, pode auxiliar na redução de medidas e edemas, estimular a circulação sanguínea, o metabolismo, harmonizar os contornos corporais, contribuindo para o aumento da autoestima e da qualidade de vida (TACANI; MACHADO, et al. 2010), juntamente com os ativos: *Piper nigrum* na linha medicinal é agregada aos cosméticos pela sua ação antimicrobiana.

O óleo de pimenta possui efeito de aumentar a microcirculação local gerando rubor, calor e anestesia local (DILIKA et al., 2000), acompanhado de outros ativos como: castanha-da-índia, que possui efeito anti-inflamatório, vasodilatador, Cavalinha estimula o metabolismo e Gengibre analgésico (GOMES E DEMAZIO; 2013). Pudemos observar que na região do abdômen notamos um pequeno remodelamento na região epigástrica e ao redor do umbigo, na região dos flancos é possível notar um remodelamento também, uma curvatura que deixa a cintura mais evidente, já na primeira foto. Tiramos as medidas, as quais são: abdômen antes do procedimento 73 cm e após 70 cm, flancos antes 82 cm e após 79 cm, peso: 62 Kg.

Cliente/paciente S.C.M, não realiza atividade física e não possui uma alimentação balanceada e sua queixa também é a gordura localizada, seu aparecimento está exatamente relacionado com o sedentarismo, estresse, antecedentes familiares, alterações hormonais, dentre outras (RIBEIRO, 2006).

A seguir está o resultado da primeira sessão da massagem modeladora juntamente com os ativos, na qual não conseguimos notar diferença na região do abdômen e muito pouco nos flancos. Tiramos as medidas, as quais são: abdômen antes do procedimento 78 cm e após 77 cm, flancos antes 87 cm e após 86 cm, peso: 66 Kg.

A seguir está o resultado da primeira sessão das duas clientes/pacientes, do lado esquerdo a cliente C.D.C e ao lado direito a cliente S.C.M, desta forma conseguimos analisar o resultado obtido na primeira sessão.

**Cliente C.D.C.**



**Cliente S.C.M.**



**Fonte:** Fotos do autor.

Em seguida, a última sessão das nossas clientes/pacientes, sendo a 10ª sessão realizada. Podemos observar que na última sessão da cliente/paciente C.D.C já conseguimos observar uma melhora positiva em comparação à primeira do procedimento, ela ainda está seguindo sua dieta e realiza atividade física regularmente todos os dias. Nas regiões do abdômen e flancos notamos uma grande

diferença a olho nu, com um remodelamento maior, com mais profundidade, diferença também nas medidas e no peso corporal da nossa cliente/paciente.

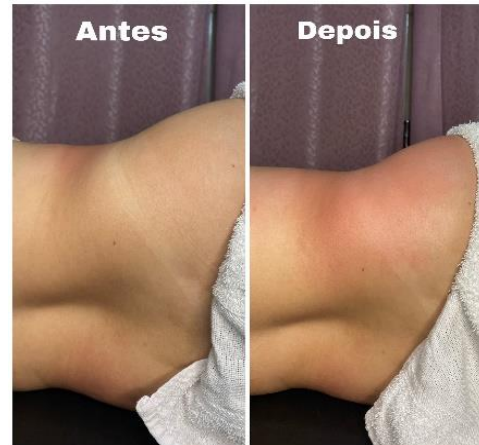
As medidas do abdômen antes do procedimento é 66 cm e depois 62 cm, flancos 76 cm e depois do procedimento 72 cm, peso inicial (primeira sessão): 62 Kg, peso final (última sessão): 58 kg. A segunda cliente/paciente S.C.M obtivemos algumas diferenças no abdômen e nos flancos, com um pequeno remodelamento nas regiões. Ela ainda não está praticando atividade física e nem seguindo uma alimentação adequada. As suas medidas não apresentaram tanta diferença em comparação à primeira sessão, aqui mencionadas: abdômen antes do procedimento 76 cm e depois 74 cm, nos flancos 85 cm e depois 83 cm, peso inicial (primeira sessão): 66Kg, peso final (última sessão): 65 Kg.

#### Cliente C.D.C.



#### Cliente S.C.M.





**Fonte:** Fotos do autor.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após a realização da pesquisa, podemos concluir que o protocolo de massagem modeladora associado ao ativo de pimenta preta e ao blend de extratos é um procedimento eficaz no tratamento da gordura localizada com o auxílio da cliente/paciente obtendo hábitos saudáveis, como uma boa alimentação e atividade física. Por meio das análises, foi possível observar efeitos positivos no quadro da cliente/paciente C.D.C já na cliente/paciente S.C.M não conseguimos progredir de forma positiva e significativa.

Sendo assim, vemos que os hábitos saudáveis fazem total diferença em nossa vida, é fundamental aumentar as oportunidades para que os indivíduos possam optar por um estilo de vida mais adequado, que inclui alimentação saudável e atividade física regular, tendo o controle da saúde física e psicológica.

O profissional esteticista necessita ter conhecimento em sua área de atuação, garantindo sua credibilidade com os clientes, tendo domínio da área, sempre se especializando e buscando novas tecnologias, atualizando-se, crescendo e sendo mais valorizado em seu campo de atuação.

Esperamos que nosso artigo possa auxiliar e contribuir para a área da estética, e seus resultados e pesquisas contribuam para que as pessoas conheçam o tratamento, buscando melhorar a qualidade de vida e elevar sua autoestima.

## 7 REFERÊNCIAS

ABREU, et al. **A importância da alimentação na hipertrofia**. 2010. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22041>. Acesso em: 23/05/2022.

BONG, C.F.J. **Pellitorine, um potencial chumbo anti-câncer Composto contra Linhas Celulares e Microbianas HL60 e MCT-7 Transformação de Piperina de Piper Nigrum. Moléculas**, v.15, n.4, p.2398-2404, 2010. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1420-3049/15/4/2398/htm>. Acesso em: 22/05/2022.

CAMILA PEREIRA, Pâmela; et al. **Endermoterapia E Ultrassom Terapêutico Associado a Massagem Modeladora Na Redução De Medidas Abdominais**. 2015. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5298206>. Acesso em: 16/05/2022.

Cordeiro, et a. **Benefícios e malefícios da direta Low Carb**. 2017. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/080\\_beneficios.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2018/06/080_beneficios.pdf). Acesso em: 24/05/2022.

DAWALIBI; et al. **Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Ygw4N4DVy5DMVgLhGHLxydp/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 22/05/2022.

DILIKA, F. et al. **Atividade antibacteriana dos ácidos linoleico e oleico isolados de Helichrysum pedunculatum: uma planta usada durante os ritos de circuncisão**. *Fitoterapia*, v. 71, nº 4, p. 450-2, 2000.

França; et al. **Eficácia da técnica de massagem modeladora para redução de adiposidades e do fibro edema gelóide**. *Atas de Ciências da Saúde, São Paulo, Vol.4, Nº.2, pág.23-30, ABR-JUN2016*. Disponível em: <http://revistaseletronicas.fmu.br/index.php/ACIS/article/view/1150/985>. Acesso em: 24/05/2022.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo. 2002.

GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos**. 2012. Gomes, Damazio. **Cosmetologia. Descomplicando os princípios ativos**. Quarta edição/Edição revisada. Capítulo 2, 2013.

GUEDES, Grondin. **Percepção de hábitos saudáveis por adolescente: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal**. Disponível em: <http://rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/338>. Acesso em: 22/05/2022.

GUIRRO, Elaine Caldeira Oliveira GUIRRO Rinaldo Roberto Jesus, **Fisioterapia Dermato Funcional: Fundamentos, Recursos e Patologias**. 3 ed. Barueri, SP: Manole, 2004.

LAVINIKI, Vanessa. **Atividade antimicrobiana in vitro dos óleos essenciais de canela da China ( Cinnamomun cassia), Orégano( origamun vulgare), Pimenta preta( piper nigrum) e Tomilho branco( Thymus vulgares) Frente à amostra de salmonela enterica isoladas de aves**. 2013. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/75654>. Acesso em 18/05/2022.

LEITE, R.G. **Fisioterapia Dermato-Funcional: uma área em observação**. 2011. Disponível em: <<http://www.fisioterapia.com/#>>. Acesso em 22/05/2022.

MELLO, Pamela B; et al. **Comparação dos efeitos da eletrolipólise transcutânea e percutânea sobre a gordura localizada na região abdominal e de flancos através da perimetria e análise de bioimpedância elétrica**. Fisioterapia Brasil. v.11. n.3, maio/junho, 2010. Disponível em: [<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapia brasil/article/view/1384>] Acesso em: 01/04/2022.



PANIZZI, Mandarino. **Girassol derivados protéicos**. 1994.

PASCALE MUTTI Tacani; et al. **Efeito da massagem clássica estética em adiposidades localizadas: estudo piloto**. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v.17, n.4, p. 352-7, out/dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/7T7NmTr34Xrgf4J6Qxtm3rk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16/05/2022.

PEREIRA, Maria Fátima Lima. **Recursos Técnicos em Estética**. 1 ed. São Caetano do Sul, SP: Difusão, 2013.

PISSINATE, Kenia. **Atividade citotóxica de Piper nigrum e Struthanthus marginatus. Estudo preliminar da correlação entre a citotoxicidade e hidrofobicidade da piperina e derivados sintéticos**. 2006. Disponível em: <https://tede.ufrj.br/handle/tede/20>. Acesso em: 22/05/2022.

REGINA ALVAREZ, Bárbara. **Qualidade de vida relacionada à saúde de trabalhadores**. 1996. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/76394>. Acesso em: 23/05/2022.

RIBEIRO, C. **Cosmetologia aplicada a dermoestética**. 1 ed. São Paulo: Pharmabooks, 2006.

RIBEIRO, Cláudio. **Cosmetologia Aplicada a Dermoestética**. 2 ed. São Paulo: Pharmabooks, 2010.