

EDITORIAL

IMPACTO DO DISTANCIAMENTO SOCIAL NOS CUIDADOS COM A SAÚDE ESTÉTICA

Com a pandemia da COVID-19 observamos, no Brasil, um conhecimento insuficiente sobre o novo corona vírus e os aspectos que envolvem sua disseminação, apresentando-se como um desafio para pesquisadores e gestores.

Ainda não há uma certeza sobre a melhor estratégia de enfrentamento. Em uma forma resumida e simplista podemos dividir esta pandemia em quatro fases: A primeira seria a fase de Contenção caracterizada pelo rastreamento ativo de pessoas vindas do exterior. A segunda fase, que tem início quando a transmissão já está instalada no país, é a fase de Migração. Nesta fase há de se reduzir os níveis de transmissão para grupos de risco, processo denominado Isolamento Vertical. A próxima fase é a de Supressão, que visa implantar medidas mais radicais de distanciamento social de toda a população até que a situação se estabilize. A última seria então, a fase de Recuperação, período que compreende a involução da pandemia.

A fase de Supressão, também denominada de Isolamento Horizontal, é muito discutida, havendo divergências de opiniões a seu respeito. Este isolamento visa reduzir a transmissão acelerada do vírus frente a debilidade do sistema de vigilância sanitária e epidemiológica de muitos países. Porém, as discordâncias são pautadas na repercussão econômica, social e psicológica do isolamento social. Este pode trazer rápidas alterações comportamentais que impulsionam adoecimento psicológico, podendo gerar graves consequências a saúde mental e física. Especialistas defendem a necessidade de estabelecer horários e rotinas para seu dia a dia, bem como a realização de práticas de cuidado com a saúde e estética, apesar de estar afastado do convívio social.

É necessário resgatar o conceito de cuidado estético, que além de destacar o glamour pessoal, demonstra uma vida saudável do ponto de vista emocional. Cuidados estéticos influenciam na autoestima e na qualidade de vida, além de contribuírem positivamente nas condições patológicas por consequência do enfrentamento neste período indeterminado, mantendo a integridade da autoestima. Tais cuidados têm grande papel na melhora de quadros emocionais dos indivíduos. De alguma forma, sentir-se bonito é uma condição para estar feliz, e voltar-se para si é uma estratégia facilitadora para bem-estar próprio.

Cuidados com a higiene, dedicar-se ao manuseio e tratamento dos cabelos, estimular o rejuvenescimento da pele de face e do corpo, utilizar da prática de exercício físico, dentre outros, são cuidados estéticos indispensáveis que são incentivados constantemente pelas mídias em geral.

REFERÊNCIAS

- Borba TJ, Thives FM. Uma reflexão sobre a influência da estética na auto estima, auto-motivação e bem estar do ser humano. **Univali**. 2011.
- Brum LFS, Barros CASM, Silva JG. A influência dos cuidados estéticos nos sintomas de baixa autoestima em idosas acometidas de transtorno depressivo. **RIES**.2013;2(2):37-48.
- Duarte MQ, Santo MAS, Lima CP, Giordani JP, Trentini CM. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul. **Ciência & Saúde Coletiva**.2020.
- Duridan A, Santos DF, Gatti AL. Autoestima e cuidados pessoais em mulheres de 60 a 75 anos. **Aletheia**.2014;43-44(0):174-187.
- Pereira MD, Oliveira LC, Costa CFT, Bezerra CMO, Pereira MD, Santos CKA, Dantas EHM. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**. 2020.
- Werneck GL, Carvalho MS. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. **CSP**. 2020 May 8;36(5).

Ana Maria Nunes dos Santos Costa Souza

Mestre em Fisioterapia – Centro Universitário do Triângulo - UNITRI

Docente da Área da Saúde - Faculdade de Talentos Humanos – FACTHUS

Fisioterapeuta – Faculdades Integradas do Triângulo – FIT

Tecnóloga em Estética e Cosmética – Faculdade de Talentos Humanos - FACTHUS

