

## A INFLUÊNCIA DA ESTÉTICA PARA MULHERES E A QUALIDADE DE VIDA NA SATISFAÇÃO COM A AUTOIMAGEM CORPORAL

Myllena Pereira Bispo de Godoi<sup>1</sup>

Katiely Vieira Pinto<sup>2</sup>

Lahís Alves Lopes Cardoso<sup>3</sup>

**RESUMO:** Este estudo investiga a intrincada relação entre a percepção da estética, a qualidade de vida e a satisfação com a autoimagem corporal em mulheres. A pesquisa, de natureza qualitativa e bibliográfica, adota uma abordagem documental para analisar a influência de padrões estéticos contemporâneos em diferentes aspectos da vida feminina. Este estudo contribui para a compreensão das implicações mais amplas da pressão estética na vida das mulheres, destacando a necessidade de abordagens sensíveis e holísticas para promover a saúde mental e o bem-estar. De forma que, a influência estética é identificada como um fator crucial na formação da satisfação com a imagem corporal, impactando não apenas aspectos emocionais, mas também comportamentais e cognitivos. Observa-se uma correlação direta entre a busca por padrões estéticos e a autoestima, com implicações notáveis na qualidade de vida e bem-estar psicológico.

**Palavras-chave:** Estética Feminina. Autoimagem Corporal. Qualidade de Vida. Influência Social. Bem-Estar Psicológico.

962

**ABSTRACT:** This study investigates the intricate relationship between the perception of aesthetics, quality of life and satisfaction with body self-image in women. The research, of a qualitative and transversal nature, adopts a documentary approach to analyze the influence of contemporary aesthetic standards on different aspects of female life. This study contributes to understanding the broader implications of aesthetic pressure on women's lives, highlighting the need for sensitive and holistic approaches to promoting mental health and well-being. Therefore, aesthetic influence is identified as a crucial factor in the formation of satisfaction with body image, impacting not only emotional aspects, but also behavioral and cognitive ones. A direct correlation is observed between the search for aesthetic standards and self-esteem, with notable implications for quality of life and psychological well-being.

**Keywords:** Feminine Aesthetics. Body Self-Image. Quality of life. Social Influence. Psychological Well-Being.

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Estética e Cosmética pela Universidade de Gurupi - UNIRG,

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Estética e Cosmética pela Universidade de Gurupi - UNIRG,

<sup>3</sup>Orientadora do curso de Estética e Cosmética pela Universidade de Gurupi - UNIRG, graduada em Fisioterapia UNIRG, Pós-Graduada em Gestão de Programa de Saúde da Família - FIJ, Pós-Graduada em Terapia Intensiva UNIRG e Dermatofuncional - FAMEESP.

## INTRODUÇÃO

A influência da estética na vida das mulheres é um fenômeno complexo e multifacetado que desempenha um papel significativo em sua qualidade de vida e satisfação com a imagem corporal. Nos últimos anos, a sociedade testemunhou um aumento notável na preocupação das mulheres com sua aparência física, impulsionado em grande parte pela constante exposição a padrões de beleza idealizados veiculados pela mídia, indústria da moda e redes sociais. Nesse contexto, tornou-se imperativo examinar de maneira aprofundada e crítica como essas influências estéticas afetam a vida das mulheres e como isso se traduz em sua percepção de si mesmas.

A busca incessante por uma aparência considerada “perfeita”; muitas vezes leva as mulheres a adotarem medidas extremas, como dietas rigorosas, cirurgias plásticas e regimes de exercícios exaustivos. Essa pressão constante para atender a esses ideais estéticos muitas vezes inatingíveis pode ter implicações significativas na saúde mental, resultando em transtornos alimentares, depressão, ansiedade e baixa autoestima. A insatisfação com a imagem corporal pode se tornar uma barreira para o pleno desenvolvimento pessoal e a realização de metas, afetando negativamente a qualidade de vida das mulheres em várias áreas.

Esta pesquisa visa, portanto, aprofundar a compreensão dessas questões cruciais, explorando as ramificações da busca implacável pela perfeição estética na vida das mulheres. Serão analisados os fatores sociais, culturais e psicológicos que contribuem para a formação das percepções sobre a imagem corporal feminina, bem como as estratégias que as mulheres adotam para lidar com essa pressão estética. Além disso, o estudo também destacará a importância de promover uma abordagem mais saudável e realista em relação à estética, incentivando a aceitação da diversidade de corpos e a valorização da autoestima e da saúde emocional das mulheres.

A metodologia utilizada no presente estudo é de natureza bibliográfica, caracterizando-se pela investigação e análise de obras e documentos já publicados sobre o tema em questão. Esse tipo de metodologia permite um aprofundamento teórico e a obtenção de um panorama abrangente das contribuições acadêmicas e científicas existentes. Ao recorrer a fontes como livros, artigos, teses e dissertações, buscamos consolidar e comparar diferentes perspectivas, proporcionando uma base sólida para a discussão e a compreensão do objeto de estudo. (Lakatos; Marconi, 2003)

Ao compreender as complexas interações entre estética, qualidade de vida e autoimagem corporal, deve-se trabalhar em direção a uma sociedade que apoia e capacita as mulheres a se sentirem bem consigo mesmas, independentemente dos padrões impostos por terceiros. A busca pela satisfação pessoal e pela qualidade de vida deve sempre prevalecer sobre as pressões estéticas externas.

## ESTÉTICA E PAPEL DO PROFISSIONAL DA ESTÉTICA

A estética surge do termo grego "aisthesis", que denota "percepção", sendo um instituto dedicado à exploração e análise da beleza e da arte. Seu objetivo principal é compreender de que maneira tais elementos influenciam a percepção e o prazer estético individuais. (Rosenfield, 2006)

Na mesma linha de estudo, a estética pode ser considerada também um campo que explora a beleza e também investiga as emoções que algo belo evoca em cada pessoa. Os institutos de estética surgiram com o propósito de fornecer tratamentos que aprimoram a aparência física e elevam a autoconfiança das pessoas. Preocupar-se com a imagem refletir-se em cuidados com a pele, cabelo e corpo, sendo considerado um indicador de saúde e qualidade de vida, além de proporcionar satisfação ao se olhar no espelho. (Neves, 2015)

964

Ao longo dos últimos anos, tornou-se evidente, respaldado por dados científicos provenientes de pesquisas de campo e artigos, que as pessoas estão cada vez mais recorrendo à estética em busca de melhorias que elevem sua autoestima e bem-estar. Atualmente, observa-se uma ênfase significativa na valorização do corpo, o que está diretamente ligado à motivação pessoal. (Albuquerque; Silva; Teixeira, 2022)

A estética desempenha um papel significativo principalmente na vida das mulheres, influenciando não apenas a forma como são percebidas pela sociedade, mas também desempenhando um papel crucial na construção da autoimagem corporal e, por conseguinte, na qualidade de vida. A busca pela estética ideal muitas vezes envolve padrões sociais, culturais e de mídia que podem impactar a autoestima e a satisfação pessoal. No mesmo raciocínio, ressalta Francisco e Scheidt:

A importância da aparência estética está cada vez mais presente e é relevante na vida das pessoas, podendo-se fazer uma relação direta entre a aparência e a autoestima, relação que, para alguns, é de grande importância, pois afeta o psicológico, o emocional e o convívio social. (2021, p.8)

A influência da estética na qualidade de vida das mulheres está intimamente ligada à relação que elas têm consigo mesmas e com seus corpos. A sociedade muitas vezes impõe

padrões inatingíveis de beleza, o que pode levar a comparações prejudiciais e à sensação de inadequação. A aceitação e a valorização da diversidade de corpos e aparências são cruciais para promover uma estética mais inclusiva e positiva. Nesse sentido, discorre Leandro (2022, p. 13):

No entanto, é importante destacar a necessidade de compreensão acerca do motivo para a realização de tais procedimentos, uma vez que essa procura pode significar a ausência de identificação própria de beleza. Mesmo que socialmente exista uma uniformidade para o estereótipo do corpo perfeito, devem-se considerar as características físicas, particularidades e sentimentos, pois a satisfação com a aparência não deve estar condicionada à adequação de critérios estabelecidos como “ideais.

Nesta perspectiva, a estética visa descobrir e realçar a melhor versão de cada indivíduo, abordando tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos. Apesar da variedade de tratamentos oferecidos pela estética, os mais requisitados pelas mulheres geralmente estão relacionados ao rosto. (Pereira, 2018)

É fundamental promover uma cultura que celebre a diversidade e desafie os padrões de beleza irreais. Além disso, é importante incentivar a educação sobre saúde mental e física, enfatizando a importância de hábitos saudáveis em detrimento de padrões estéticos prejudiciais. Ao criar um ambiente que promova a aceitação e o respeito pela individualidade, podemos contribuir para uma sociedade em que as mulheres se sintam mais satisfeitas consigo mesmas, independentemente dos padrões estéticos impostos.

Nesse sentido, a Lei 13.643/2018, que regulamenta a profissão de esteticista, estabeleceu uma divisão na categoria, reconhecendo o esteticista e o cosmetólogo como profissionais de nível superior, enquanto o técnico em estética, embora tenha sido recentemente incluído no Código Brasileiro de Ocupações do Ministério do Trabalho sob o número 322 desde 2011, é um profissional amplamente aceito e demandado no mercado de serviços. (Eduardo; Ferreira, 2018)

O tecnólogo em estética e cosmética, desempenha um papel fundamental no bem-estar e na beleza das pessoas, dedicando-se ao estudo e desenvolvimento de atividades que abrangem não apenas tratamentos faciais, corporais e capilares, mas também o gerenciamento de spas, salões e centros de estética. Além disso, recebe capacitação para exercer funções de coordenação, direção e auditoria em estabelecimentos estéticos, bem como para atuar como terapeuta, utilizando o toque para o reequilíbrio das funções fisiológicas e da imagem pessoal. Tais práticas, já cientificamente comprovadas como

benéficas, estão em conformidade com o Artigo 6º da Lei 13.643/2018, que reconhece sua importância como parte integrante da saúde. (Eduardo; Ferreira, 2018)

## A IMAGEM CORPORAL E SUA IMPORTÂNCIA PARA A MULHER

A imagem corporal, definida como a percepção que uma pessoa tem do próprio corpo e a satisfação com essa percepção, é um aspecto crucial do bem-estar psicológico e emocional, especialmente para as mulheres. Em uma sociedade onde a aparência física é altamente valorizada, a forma como as mulheres veem e se sentem em relação a seus corpos pode influenciar diversos aspectos de suas vidas, incluindo a autoestima, as relações interpessoais e a qualidade de vida em geral. Este artigo explora a importância da imagem corporal para as mulheres, destacando os fatores que a influenciam e as consequências de uma imagem corporal negativa. (Rigoti; Arantes, 2024)

Nesse contexto, de forma multidimensional que abrange a percepção que um indivíduo tem de seu próprio corpo, bem como os sentimentos e atitudes relacionados a essa percepção. Esse conceito, de acordo com o neurologista Paul Schilder (1999) pode ser analisado através de três planos distintos: físico, psíquico e sociológico. Cada um desses planos contribui de maneira única e significativa para a formação e a manutenção da imagem corporal, e sua compreensão é crucial para abordar questões relacionadas à autoestima, saúde mental e integração social.

Nesse sentido, destaca Scatolin (2012, p. 120):

Na construção da imagem corporal é indispensável o contato com a realidade externa, pois toda experiência com a realidade externa já modifica a imagem corporal mais primitiva que se possa imaginar. Assim, a imagem corporal é construída continuamente através de níveis e camadas, levando-se em consideração as experiências passadas e presentes (como a memória e a aprendizagem).

No plano físico, a imagem corporal refere-se à representação mental que uma pessoa tem de suas características físicas, incluindo tamanho, forma e aparência geral do corpo. Esse plano é fortemente influenciado por fatores biológicos e genéticos, mas também pode ser modificado por práticas e intervenções externas, como a dieta, o exercício físico e procedimentos estéticos. O plano psíquico da imagem corporal envolve os aspectos emocionais e cognitivos associados à percepção do corpo. Isso inclui a autoestima corporal, os sentimentos de inadequação ou orgulho em relação ao próprio corpo, e as distorções perceptuais que podem ocorrer, como no caso da dismorfia corporal.

O plano sociológico da imagem corporal se refere à influência das normas culturais, sociais e midiáticas na percepção do corpo. A sociedade moderna, com sua ênfase em padrões estéticos muitas vezes inatingíveis, desempenha um papel fundamental na formação da imagem corporal.

A mídia desempenha um papel crucial na formação da imagem corporal, promovendo frequentemente ideais de beleza que são inatingíveis para a maioria das pessoas. Publicidades, filmes, programas de TV e, mais recentemente, as redes sociais, inundam o público com imagens editadas e idealizadas que definem padrões estéticos rígidos. Assim bem preconiza Santos (2016) *apud* Santos e Rodrigues (2023, p. 5):

A imposição desse padrão “ideal” começa a ser veiculado pelas mídias e faz com que os usuários acabem desejando de uma forma ou outra aquele padrão seja estético ou social para si mesmo, porém muitas vezes se torna inalcançável, principalmente quando o usuário percebe que esse ideal contrapõe o real. E na medida em que isso ocorre, surgem conflitos com o indivíduo, que ultrapassam o âmbito psicológico e alcançam a parte física, ou seja, a correlação entre o que é imposto por padrões e a sua toxicidade, causam um impacto direto na saúde mental.

Esses padrões não são apenas irreais, mas muitas vezes excludentes, valorizando certos tipos de corpo e marginalizando outros. Esse fenômeno pode gerar uma pressão imensa para que as pessoas se conformem a esses padrões, levando a insatisfações e comportamentos prejudiciais, como dietas extremas, exercícios compulsivos e procedimentos estéticos arriscados. Conforme pontua Alves *et. Al.* (2009, p. 18):

Na nossa perspectiva, cada cultura constrói a sua imagem de corpo ideal. Assim, se a imagem valorizada socialmente for a de uma pessoa magra (como, efectivamente, é), emagrecer será o ideal de todos. Aqueles que não conseguem chegar a esse padrão corporal, sofrem muito, ocorrendo, quase inevitavelmente, o desenvolvimento de transtornos alimentares, de baixa auto-estima e depressão, entre outras psicopatologias. Na cultura ocidental e, como já referimos, um pouco por todo o mundo, as mulheres anseiam alcançar um ideal de magreza, enquanto os homens visam corpos musculados e bem definidos, entrando, muitas vezes, em situações de vigorexia.

As redes sociais, em particular, amplificam a pressão para alcançar esses ideais, promovendo frequentemente imagens editadas e idealizadas que distorcem a realidade. A internalização dessas normas pode resultar em uma autoavaliação negativa e em comportamentos de conformidade prejudiciais. Por outro lado, movimentos sociais que promovem a diversidade corporal e a aceitação podem ajudar a desafiar e transformar essas normas, contribuindo para uma imagem corporal mais inclusiva e saudável. Silva (2021) *apud* Paula, Lopes e Rocha (2023, p. 4) aponta o seguinte raciocínio:

A idealização de um padrão de beleza veiculado pelas redes sociais pode acarretar em uma comparação incessante e prejudicial. A busca por aprovação virtual e o cultivo de uma imagem irreal de felicidade podem resultar em

baixa autoestima e ansiedade. A constante exposição nas redes sociais, envolvendo todos os aspectos da vida, muitas vezes influenciada pela busca por reconhecimento e seguidores, pode afetar negativamente a saúde mental e a percepção de si mesmo.

Portanto, a imagem corporal é um fenômeno complexo que envolve a interação de fatores físicos, psíquicos e sociológicos. Compreender a autoimagem é essencial para abordar de maneira eficaz as questões relacionadas à percepção corporal e ao bem-estar geral dos indivíduos. A promoção de uma imagem corporal positiva requer uma abordagem integrada que considere as influências biológicas, psicológicas e sociais, fomentando a aceitação e valorização da diversidade corporal em todos os seus aspectos.

## A ESTETICA COMO INFLUENCIA NA AUTOESTIMA E NA IMAGEM CORPORAL.

A autoestima desempenha um papel crucial na qualidade de vida das pessoas, já que impacta diversos aspectos como a saúde mental, o bem-estar emocional e as relações sociais. Ela é formada a partir de uma autoavaliação, como já mencionado no capítulo anterior, influenciando diretamente a percepção de valor, capacidade e aceitação pessoal de cada indivíduo. Nesse sentido, é de suma importância destacar que a autoestima não é fixa, podendo ser desenvolvida, fortalecida e modificada ao longo do tempo, conforme as influências recebidas e as crenças adquiridas. Assim analisa Borba e Thives (2011, p. 6):

Na atual conjuntura, uma forma de melhorar autoestima é valorizando o bem estar físico e mental, através de tratamentos estéticos e terapias relaxantes. E investir na automotivação, no bem estar da sua autoimagem são tão importantes, quanto utilizar novas tecnologias para o embelezamento. Afinal, cada vez mais, as pessoas procuram ter qualidade de vida, eliminando estresse e melhorando a sua aparência de forma saudável.

Nesses termos a autoestima está relacionada à combinação de sentimentos e pensamentos que a pessoa tem sobre seu próprio valor, competência e adequação, resultando em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesma. (OLIVEIRA *et. Al.*, 2024)

Em seu estudo Arantes e Rigoti, discorre sobre a autotestima:

A autoestima influencia o nível pessoal, sentimental, familiar, social e profissional e, além disso, está diretamente relacionada ao bem-estar emocional. Quando se pratica o autocuidado, aca-ba-se obtendo uma boa autoestima e, com isso, a pessoa se sente capaz de conquistar suas metas, e se, por acaso não conseguir, terá ferramentas para se sentir bem, levantar a cabeça, controlar a frustração e seguir o seu caminho. O autocuidado é o caminho para alcançar uma boa autoestima e reconhecer que existem procedimentos estéticos adequados para determinadas situações e que os profissionais de Estética podem ajudar da melhor forma possível a pessoa a se sentir bem com sua imagem, e isso é de grande importância (2024, p. 25)

A estética desempenha um papel crucial na vida das mulheres, influenciando diretamente sua autoestima e imagem corporal. Em uma sociedade que valoriza altamente a aparência, os procedimentos estéticos surgem como uma ferramenta poderosa para melhorar a percepção que as mulheres têm de si mesmas. No entanto, essa influência é complexa, envolvendo interações entre estética, qualidade de vida e autoimagem corporal. Este texto explora a importância dos procedimentos estéticos na autoestima das mulheres e a função essencial dos esteticistas nesse processo. (Silva, 2021)

Procedimentos estéticos, que vão desde tratamentos faciais e corporais até intervenções mais invasivas, como cirurgias plásticas, têm um impacto significativo na autoestima das mulheres. Muitas mulheres recorrem a esses procedimentos para corrigir imperfeições percebidas, rejuvenescer a aparência ou simplesmente sentir-se mais bonitas e confiantes. A melhoria na aparência física pode levar a um aumento imediato na autoestima, proporcionando uma sensação de renovação e satisfação pessoal.

Além disso, a estética não se limita apenas ao físico. O autocuidado e a atenção à própria aparência podem servir como formas de autoexpressão e empoderamento. Mulheres que se dedicam a cuidar de si mesmas frequentemente relatam uma maior sensação de controle sobre suas vidas e bem-estar emocional, o que reforça positivamente sua autoestima. (Rigoti; Arantes, 2024)

A relação entre estética, qualidade de vida e autoimagem corporal é multifacetada e profundamente interconectada. A imagem corporal, ou seja, a percepção e satisfação com o próprio corpo é um componente crucial da autoestima. Quando as mulheres se sentem bem com sua aparência, isso se reflete em uma maior autoconfiança e uma visão mais positiva de si mesmas. (Eduardo; Ferreira, 2018)

A qualidade de vida também está intimamente ligada à forma como as mulheres percebem seus corpos. Uma imagem corporal positiva pode levar a melhores relacionamentos interpessoais, maior produtividade no trabalho e uma vida social mais ativa. Por outro lado, uma imagem corporal negativa pode resultar em isolamento, problemas de saúde mental como depressão e ansiedade, e uma redução geral na qualidade de vida.

Os procedimentos estéticos podem ser uma solução eficaz para mulheres que lutam com insatisfação corporal. Eles oferecem a possibilidade de alinhar a aparência externa com a imagem ideal que as mulheres têm de si mesmas, promovendo assim um bem-estar mais

holístico. No entanto, é importante que essa busca pela melhora estética seja equilibrada e não baseada em expectativas irrealistas impostas pela mídia e pela sociedade. (Albuquerque; Silva; Teixeira, 2022)

Os esteticistas desempenham um papel fundamental na jornada das mulheres em busca de uma melhor autoestima e imagem corporal. Esses profissionais não são apenas técnicos que aplicam tratamentos, mas também conselheiros de bem-estar que ajudam as clientes a entender e aceitar suas características únicas.

Sampayo (2006, p.1), delimita bem sobre a temática:

Um esteticista deve ter plena consciência da importância que tem para seus pacientes, já que a beleza, para muitos, é sinal de bem-estar consigo mesmo. Por isso, antes de qualquer coisa. Características desejáveis: responsabilidade, atualização constante de novas tecnologias e métodos através de especializações, boa comunicação, boa aparência, boa coordenação motora, boa disposição física, boa saúde, boa visão, autocontrole, e é necessário que o profissional tenha gosto pelo que faz, e conhecimentos científicos e anatômicos do corpo humano. Além de noções de cosmetologia e princípios ativos de cada cosmético, agilidade e flexibilidade, ética profissional, concentração, postura profissional, desejo de ajudar, disciplina, habilidade manual, interesse pelo corpo humano, método, paciência, perfeccionismo e noção de tendências da moda.

Um bom esteticista oferece um atendimento personalizado, adaptando os tratamentos às necessidades e desejos individuais de cada cliente. Além de realizar procedimentos estéticos, eles fornecem orientação sobre práticas de autocuidado e aconselham sobre como manter uma imagem corporal saudável e realista.

O esteticista possui conhecimento e competência para atender clientes de vários os, personalidades e hábitos, entre outras características. Quando o cliente procura um profissional de estética, vem com uma imagem pessoal formada, negativa ou positiva, as vezes usa de ajustes, isto conforme o estilo de vida. Seja no trabalho, na vida pessoal ou social. O esteticista deve saber visualizar as características predominantes e executar cedimentos estéticos adequados a necessidade de cada cliente, dominar as técnicas, sanando as suas dúvidas dentro das práticas estéticas que seja de seu domínio, para se sentir seguro profissional deve entender e dominar os procedimentos a serem realizados. (Oliveira, 2018, p. 10)

A empatia e a compreensão são características essenciais de um esteticista eficaz. Ao criar um ambiente seguro e acolhedor, esses profissionais ajudam as mulheres a se sentirem valorizadas e respeitadas, independentemente de suas imperfeições. Isso pode ser especialmente importante para aquelas que sofrem de baixa autoestima ou que têm uma percepção negativa de seus corpos.

A estética exerce uma influência profunda na autoestima e na imagem corporal das mulheres, impactando significativamente sua qualidade de vida. Os procedimentos estéticos podem ser ferramentas poderosas para melhorar a percepção pessoal e aumentar a autoconfiança, desde que usados de forma equilibrada e saudável. (Silva, 2021) Os

esteticistas, com seu papel de guias e conselheiros, são essenciais nesse processo, ajudando as mulheres a alcançar uma autoimagem mais positiva e realista. Em última análise, a promoção de uma visão inclusiva e diversificada da beleza, que valorize a singularidade de cada indivíduo, é crucial para uma sociedade mais saudável e equilibrada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A influência da estética na vida das mulheres e a qualidade de vida relacionada à satisfação com a autoimagem corporal é um tema complexo e multifacetado. Este estudo revelou que a percepção estética exerce um impacto significativo na forma como as mulheres se sentem em relação aos seus corpos, afetando não apenas a autoestima, mas também diversos aspectos de sua qualidade de vida.

Primeiramente, a busca por um padrão estético, muitas vezes irreal e imposto pela sociedade pode levar a uma série de consequências psicológicas e emocionais. Entre elas, destacam-se a ansiedade, a depressão e transtornos alimentares, que são frequentemente motivados pela pressão para atingir um corpo idealizado. Este cenário é agravado pela mídia e pelas redes sociais, que constantemente promovem imagens de corpos perfeitos, criando expectativas inatingíveis.

Por outro lado, a estética também pode ter um efeito positivo quando abordada de maneira equilibrada e saudável. A adoção de práticas estéticas e de cuidados pessoais que respeitem a individualidade e a diversidade corporal pode contribuir para uma melhor autoimagem e, conseqüentemente, para uma maior satisfação com a vida. A prática de atividades físicas, uma alimentação balanceada e o autocuidado são exemplos de ações que podem melhorar tanto a aparência quanto a percepção pessoal de bem-estar.

Nesse contexto, o papel do esteticista torna-se fundamental. Esses profissionais não são apenas técnicos que aplicam tratamentos de beleza, mas também consultores de bem-estar que podem influenciar positivamente a percepção corporal de suas clientes. Através de um atendimento personalizado e humanizado, o profissional de estética pode ajudar as mulheres a encontrarem um equilíbrio saudável entre a busca por melhorias estéticas e a aceitação de suas características naturais. Eles têm a responsabilidade de orientar sobre as possibilidades e os limites dos tratamentos estéticos, sempre promovendo a saúde e a autoestima.

A importância de uma abordagem holística é evidente. Profissionais de saúde, educadores e a sociedade em geral devem promover uma visão mais inclusiva e realista da beleza, que valorize a diversidade e a singularidade de cada indivíduo. Programas educacionais e campanhas de conscientização podem desempenhar um papel crucial na mudança de percepção, ajudando as mulheres a desenvolverem uma relação mais saudável com seus corpos.

Em suma, a estética influencia significativamente a satisfação com a autoimagem corporal e, por conseguinte, a qualidade de vida das mulheres. No entanto, é crucial que essa influência seja canalizada de maneira positiva, evitando-se os riscos associados à busca por padrões inatingíveis e promovendo uma autoaceitação baseada no respeito e na valorização das diferenças individuais. O profissional de estética, ao atuar como um guia e aliado nessa jornada, desempenha um papel vital na construção de uma sociedade mais saudável e equilibrada, onde a verdadeira beleza é reconhecida em sua pluralidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, K. L. C. de .; SILVA, L. B. da .; TEIXEIRA, H. S. . Self-esteem and quality of life: a relationship with aesthetics . **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 16, p. e496111638541, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i16.38541. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38541>. Acesso em: 15 mar. 2024.

972

Alves, D.; Pinto, M.; Alves, S.; Mota, A.; Leirós, V. Cultura e imagem corporal Motricidade, vol. 5, núm. 1, 2009, pp. 1-20 Desafio Singular - Unipessoal, Lda Vila Real, Portugal.

BORBA, Tamila J.; Thives, Fabiana Marin. UMA REFLEXÃO SOBRE ESTÉTICA NA AUTOESTIMA, AUTOMOTIVAÇÃO E BEM ESTAR DO SER HUMANO. 2011.

DIAS DA SILVA RIGOTI, A. P.; BARBOSA ARANTES, P. Procedimentos Estéticos e sua Importância na Autoestima das Pessoas. **Revista Pluri Discente**, [S. l.], v. 1, n. 5, p. 23-34, 2024. Disponível em: <https://pluridiscente.cruzeirodosulvirtual.com.br/pluridiscente/article/view/139>. Acesso em: 4 maio. 2024.

FRANCISCO, B. S.; SCHEIDT, G., A INFLUÊNCIA DA ESTÉTICA NA AUTOESTIMA E QUALIDADE DE VIDA. 2021. (TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO) UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA.

LEANDRO, Coelho Francieli. Autoestima e autoimagem após tratamento estético: uma revisão narrativa da literatura. 2022. (TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO) Disponível em: [https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/25769/1/TCC%20oruna%](https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/25769/1/TCC%20oruna%20)

20Francieli%20Coelho%20Leandro\_RUNA.pdf. Acesso em: 5 de setembro de 2023.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

NEVES, Mariana Braga. Nutrição, estética e nutricosméticos: uma abordagem Prática. 2015. Editora AS Sistemas.

Oliveira, Valdireni B. de. A evolução da estética e cosmética dos primórdios até os dias atuais. 2018. 60 folhas. Monografia de Conclusão de Curso – FASIPE – Faculdade de Sinop.

Oliveira, Luiz Gustavo, et. Al. AUTOESTIMA E SUAS IMPLICAÇÕES NO ENVELHECIMENTO. 2024. Revista Científica da UNIFENAS. Número 2, Volume 6, março de 2024 – ISSN: 2596-3481.

PAULA, A. V.; LOPES, V. A. de S.; DA ROCHA, W. S. A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOIMAGEM FEMININA: DESVENDANDO PADRÕES DE BELEZA E SEU PAPEL NO DESENVOLVIMENTO DO TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 3, n. 11, p. 20706–20726, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N11-044. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1945>. Acesso em: 23 de maio. 2024.

PEREIRA, Amanda Fernandes; BITENCOURT, Beatriz. Auto estima e bem estar pós tratamentos de rejuvenescimento facial. Tecnologia em Cosmetologia e Estética- Tubarão, 2018

973

ROSENFELD, Kathrin. **Estética**. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2006.

SAMPAYO, Z. A. Núcleo de terapias naturais. Disponível em: <<https://www.guiamais.com.br>>. Acesso em 21 março de 2024.

SANTOS, Tânia Cristina Alves dos; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS EM RELAÇÃO À AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 9, n. 3, p. 851–862, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i3.8724. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8724>. Acesso em: 20 maio. 2024.

Scatolin, Henrique Guilherme. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. 2012. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/13586/10093>. Acesso em: 5 de setembro de 2023

Schilder, Paul 1999 A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes.

SILVA, Bruna Gonçalves da. A importância da estética para a saúde mental / Bruna Gonçalves da Silva [et al].- Recife: O Autor, 2021. 16 p. Orientador(a): Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)- Centro Universitário Brasileiro- UNIBRA. Tecnólogo em Estética e Cosmética, 2021.