

IMAGEM CORPORAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO EM MULHERES NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

BODY IMAGE AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN WOMEN IN THE AGING
PROCESS

IMAGEN CORPORAL Y SUFRIMIENTO PSÍQUICO EM MUJERES EM EL PROCESO DE
ENVEJECIMIENTO

Emilly de Braga da Silva¹
Júlia Vieira da Silva²
Maria Eduarda Delduque Pereira³

RESUMO: Este artigo teve como objetivo analisar a relação entre o processo de envelhecimento, a imagem corporal e o sofrimento psíquico em mulheres. Trata-se de fenômeno universal que envolve mudanças físicas, psicológicas e sociais, influenciado por padrões culturais que valorizam a juventude e a magreza, gerando estigma sobre o corpo envelhecido. No contexto feminino, observa-se que a pressão estética imposta socialmente pode gerar conflitos entre a identidade real e a idealizada, resultando em sentimentos de insegurança e frustração. Assim, esta pesquisa consiste em uma revisão integrativa da literatura. Ao final do processo de seleção, foram incluídos 10 estudos obtidos por meio de buscas nas bases de dados BVS, LILACS, SciELO, PubMed e Pepsic, publicados entre 2016 e 2026, utilizando descritores e critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. A análise dos estudos demonstra que a imagem corporal no envelhecimento feminino ultrapassa a esfera da percepção individual, constituindo-se como um fenômeno atravessado por representações sociais, padrões culturais de beleza e condições de saúde, capazes de influenciar o sofrimento psíquico e o bem-estar mental. Conclui-se que a resignificação da beleza e a forma como a mulher idosa percebe a velhice atuam como fatores protetivos capazes de promover a qualidade de vida no envelhecimento.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Envelhecimento. Mulheres. Saúde Mental.

ABSTRACT: This article aimed to analyze the relationship between the aging process, body image, and psychological distress in women. Aging is a universal phenomenon that involves physical, psychological, and social changes, influenced by cultural standards that value youth and thinness, generating stigma toward the aging body. In the female context, it is observed that socially imposed aesthetic pressure can generate conflicts between real and idealized identity, resulting in feelings of insecurity and frustration. Thus, this research consists of an integrative literature review. At the end of the selection process, 10 studies were included, obtained through searches in the BVS, LILACS, SciELO, PubMed, and Pepsic databases, published between 2016 and 2026, using previously established descriptors and inclusion and exclusion criteria. The analysis of the studies shows that body image in female aging goes beyond the sphere of individual perception, constituting a phenomenon shaped by social representations, cultural beauty standards, and health conditions, capable of influencing psychological distress and mental well-being. It is concluded that the resignification of beauty and the way older women perceive aging act as protective factors capable of promoting quality of life in aging.

Keywords: Aging. Women. Body Image. Mental Helth.

¹Graduanda em Psicologia, Centro Universitário FAMETRO.

²Graduanda em Psicologia, Centro Universitário FAMETRO.

³Orientadora: Doutoranda em Psicologia, Mestre em Psicologia (UFAM) e Docente do curso superior em Psicologia do CEUNI FAMETRO.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo analizar la relación entre el proceso de envejecimiento, la imagen corporal y el sufrimiento psíquico en mujeres. El envejecimiento es un fenómeno universal que implica cambios físicos, psicológicos y sociales, influido por patrones culturales que valoran la juventud y la delgadez, generando estigma sobre el cuerpo envejecido. En el contexto femenino, se observa que la presión estética impuesta socialmente puede generar conflictos entre la identidad real y la idealizada, resultando en sentimientos de inseguridad y frustración. Así, esta investigación consiste en una revisión integradora de la literatura. Al final del proceso de selección, se incluyeron 10 estudios obtenidos mediante búsquedas en las bases de datos BVS, LILACS, SciELO, PubMed y Pepsic, publicados entre 2016 y 2026, utilizando descriptores y criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. El análisis de los estudios demuestra que la imagen corporal en el envejecimiento femenino trasciende la esfera de la percepción individual, constituyéndose como un fenómeno atravesado por representaciones sociales, patrones culturales de belleza y condiciones de salud, capaces de influir en el sufrimiento psíquico y el bienestar mental. Se concluye que la resignificación de la belleza y la forma en que la mujer mayor percibe la vejez actúan como factores protectores capaces de promover la calidad de vida en el envejecimiento.

Palabras clave: Envejecimiento. Mujeres. Imagen Corporal. Salud Mental.

INTRODUÇÃO

O psicólogo e psicanalista Erik Erikson (1998) elaborou a teoria do desenvolvimento psicossocial, composta por oito estágios, a fim de descrever a influência de fatores sociais e culturais na formação do Eu. Nesse sentido, a forma como o indivíduo experiencia sua trajetória de vida, seja no contexto familiar ou social, contribui para a formação de sua visão de mundo, valores e padrões comportamentais (Chiuzi *et al.*, 2024). Na sétima e penúltima fase do desenvolvimento psicossocial, Generatividade e Estagnação, considerado o estágio mais longo, o indivíduo se depara com questões voltadas ao cuidado com as futuras gerações e da sua contribuição social, e “quando isso é satisfatoriamente coesivo, tudo pode ocorrer bem e prosperar” (Erikson, 1998, p. 94). No contexto do envelhecimento feminino, esta fase pode estar relacionada à forma como a mulher percebe sua trajetória de vida, suas realizações e seu papel social, constituindo sua autoimagem.

Ademais, é necessário pontuar o contexto histórico-cultural, no qual mostra-se que, na verdade, a busca sobre o corpo ideal não é recente. Na Grécia Antiga, a valorização do corpo belo era assemelhada à de uma mente brilhante, valorizando-se o físico feminino mais volumoso e de pele clara (Tomaz, 2023). Na Idade Média, a igreja concebia o corpo como uma dimensão profana, enfatizando a castidade e a virtude espiritual (Souza *et al.*, 2015). O Renascimento retomou a valorização de corpos curvilíneos inspirados nos ideais clássicos (Souza *et al.*, 2018). Na contemporaneidade, a influência das redes sociais e a busca incessante por padrões idealizados reforçam a indústria da beleza, podendo acarretar prejuízos

emocionais e comportamentais quando tais expectativas não são alcançadas (Américo *et al.*, 2022).

Observa-se que, de modo geral, a imagem corporal tem sido associada prioritariamente a aspectos estéticos, e não às repercussões psicológicas, o que evidencia sua interferência significativa no bem-estar do indivíduo. Apesar dos avanços nas pesquisas sobre padrões de beleza e autoestima, ainda existe uma lacuna quanto à compreensão de como esses fatores geram sofrimento em mulheres diante das transformações próprias do envelhecimento, tornando-as mais vulneráveis a sentimentos de inadequação.

Diante dessa problemática, o presente estudo tem como objetivo geral analisar a relação entre o processo de envelhecimento, a imagem corporal e o sofrimento psíquico em mulheres, a partir de uma revisão integrativa da literatura. Com o intuito de contribuir para pesquisas voltadas ao envelhecimento feminino diante do sofrimento psíquico, foram definidos como objetivos específicos: compreender como mulheres no processo de envelhecimento se sentem com sua autoimagem; descrever de que forma a percepção da autoimagem pode influenciar nos aspectos da saúde mental; e identificar estratégias de enfrentamento e resistência feminina diante dos padrões de beleza impostos.

Espera-se contribuir para a ampliação da compreensão sobre a relação entre imagem corporal e saúde mental no envelhecimento feminino, subsidiar práticas profissionais mais sensíveis às especificidades dessa população e fomentar reflexões críticas acerca dos padrões estéticos socialmente impostos, de modo a promover intervenções que valorizem o bem-estar psicológico, a diversidade corporal e o envelhecimento como processo natural e multifacetado.

MÉTODOS

Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita a análise de estudos com delineamentos diversos que tratam sobre determinado tema, a partir de um problema de pesquisa. De acordo com Sousa *et al.* (2023), a revisão integrativa permite reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um tema delimitado, de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para a ampliação do conhecimento e para a prática baseada em evidências.

Para a definição da questão norteadora que delimitou o objetivo do trabalho, foi utilizada a estratégia PCC (População, Conceito e Contexto), restando a seguinte pergunta de pesquisa: “De que forma o processo de envelhecimento afeta a imagem corporal gerando

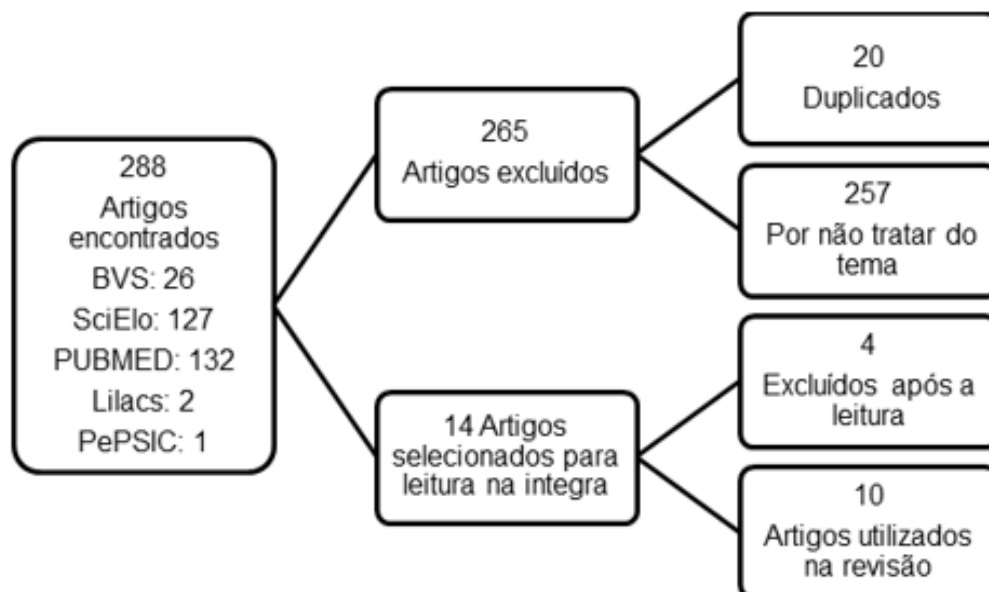
sofrimento psíquico em mulheres?”. A partir disso, foi possível buscar estudos que analisam as mudanças físicas vividas pelo público feminino no envelhecimento e a relação com a imagem corporal e a saúde mental.

Assim, foram definidos os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre 2016 e 2026; que abordam mulheres no processo de envelhecimento, incluindo a adultez intermediária e avançada (40 a 70 anos); que relacionem imagem corporal ao sofrimento psíquico e à saúde mental; disponíveis na íntegra; publicados em português, inglês ou espanhol; pesquisas empíricas e revisões de literatura. E como critérios de exclusão: estudos fora do recorte populacional ou temático estabelecido; que não relacionem a percepção corporal com sofrimento psíquico, saúde mental ou aspectos psicológicos no envelhecimento; pesquisas focadas apenas em aspectos biológicos ou fisiológicos do envelhecimento; artigos duplicados; trabalhos sem acesso ao texto completo; editoriais, cartas ao editor, opiniões e resenhas.

Para busca nas bases de dados, foram utilizados os seguintes descritores: Envelhecimento, Imagem Corporal, Mulheres, Autoestima e Saúde Mental, formulados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), e seus correspondentes em Inglês: Body Image, Aging, Women e Mental Health, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. As bases de dados utilizadas para a seleção dos artigos foram Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), USA National Library of Medicine (PubMed) e Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), considerando o alcance dessas bases para estudos nacionais e internacionais em saúde.

A busca resultou em um total de 288 artigos encontrados. Após a triagem, 265 artigos foram excluídos, sendo que 20 eram duplicados e 257 foram descartados por não tratarem do tema da pesquisa. Dessa forma, 14 artigos foram selecionados para a leitura na íntegra. Após a análise minuciosa do conteúdo integral, quatro artigos foram excluídos, o que resultou em uma amostra final de 10 artigos utilizados para o corpus de análise da revisão. O fluxograma da Figura 1 ilustra o processo de busca, seleção e análise dos artigos.

Figura 1 – Fluxograma.



Fonte: Autores, 2026.

Predominaram estudos empíricos, com diferentes abordagens metodológicas, incluindo qualitativas, quantitativas e descritivas. As pesquisas evidenciam a relevância das questões de gênero na percepção da imagem corporal. De modo geral, os estudos apontam que a imagem corporal na velhice é influenciada por fatores psicológicos, sociais e culturais, destacando-se a relação com saúde mental, padrões estéticos e experiências subjetivas do envelhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 10 artigos que abordam o contexto do envelhecimento feminino, a autoestima, a saúde mental e a percepção corporal. Para melhor entendimento, os resultados foram organizados de acordo com a Tabela 1, em que é possível visualizar informações como autor/ano, objetivo do estudo, método e resultados dos artigos que compuseram a amostra final.

Tabela 1 – Artigos selecionados de acordo com autor/ano, objetivo, método e resultados.

Autor/ Ano	Objetivo	Método	Resultados
Silveira (2019)	Analisar as relações entre as representações sociais do corpo e as práticas de cuidado corporal de pessoas idosas.	Qualitativo.	Demonstrou que a percepção corporal em idosos está relacionada ao autocuidado, sendo práticas como atividade física e hábitos saudáveis associadas a maior

			satisfação com o corpo e melhor qualidade de vida.
Carvalho <i>et al.</i> (2022)	Avaliar a imagem corporal em mulheres idosas e seus fatores associados.	Quantitativo, transversal observacional.	Evidenciou que a imagem corporal de mulheres idosas está associada a fatores como condições de saúde, nível socioeconômico, prática de atividade física e função sexual. Identificou a presença de insatisfação corporal em parte das participantes e sua relação com condições clínicas e comportamentais.
Fin <i>et al.</i> (2017)	Descobrir a percepção de mulheres idosas sobre a beleza corporal e seu significado na velhice.	Qualitativo, descritivo exploratório.	Revelou que mulheres idosas constroem percepções de beleza que envolvem tanto aspectos físicos quanto subjetivos, como saúde, bem-estar e relações sociais. Identificou uma dualidade entre aceitação e insatisfação com o corpo envelhecido.
Medeiros (2019)	Refletir teoricamente sobre as interrelações entre os transtornos mentais comuns, gênero e velhice.	Reflexão teórica.	Apontou alta prevalência de transtornos mentais comuns (TMC), como ansiedade e depressão, especialmente em mulheres. Destacou a influência de fatores sociais e de gênero na saúde mental ao longo do envelhecimento.
Aguiar <i>et al.</i> (2018)	Identificar o conteúdo e a estrutura das representações sociais do envelhecimento e da prática de rejuvenescimento.	Qualitativo.	Identificou que as representações sociais do envelhecimento e do rejuvenescimento estão ancoradas na ideia de envelhecimento ativo e bem-sucedido, sendo a saúde um elemento central. Observou-se que práticas de rejuvenescimento são associadas tanto a aspectos subjetivos quanto à dimensão corporal, especialmente entre mulheres favoráveis a essas práticas.
Romanssini <i>et al.</i> (2020)	Identificar as relações entre estética e felicidade na percepção de idosas usuárias de produtos de beleza.	Qualitativo, de caráter descritivo exploratório.	Indicou que a percepção de estética está relacionada ao bem-estar subjetivo e à felicidade. As participantes valorizaram tanto a aparência quanto aspectos

			internos, como autoestima e satisfação pessoal.
Song, Kwon, Kim (2020)	Investigar a distorção da percepção corporal em adultos de meia-idade e analisar as diferenças entre homens e mulheres.	Quantitativo, observacional e transversal.	Evidenciou que a percepção edistorcida do peso corporal está associada a prejuízos psicológicos, como baixa autoestima e insatisfação corporal, com diferenças significativas entre homens e mulheres.
Silva, <i>et al.</i> (2025)	Relacionar os sinais e sintomas do climatério/ menopausa com o perfil sociodemográfico e a imagem corporal de colaboradoras de um hospital de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.	Quantitativo, de caráter analítico.	Evidenciou que as mudanças corporais no climatério e na menopausa impactam a autoestima e o bem-estar emocional das mulheres. Destacou a importância da forma como essas transformações são percebidas e vivenciadas.
Castro <i>et al.</i> (2016)	Compreender as representações sociais do envelhecimento e rejuvenescimento para mulheres que adotam tais práticas.	Qualitativo e quantitativo.	Demonstrou que mulheres percebem o envelhecimento sob forte influência de padrões sociais que valorizam a juventude. As práticas de rejuvenescimento aparecem associadas ao desejo de manter uma aparência jovem e à pressão social relacionada à estética.
Silva <i>et al.</i> (2024)	Analisar a qualidade de vida e a autoestima de idosos frequentadores de um grupo social.	Quantitativo, analítico, observacional e transversal.	Identificou associação positiva entre autoestima e qualidade de vida em idosos. Participantes com melhor percepção de si apresentaram melhores indicadores de bem-estar.

Fonte: Autores, 2026.

AS REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO

Os achados indicam que a percepção das mulheres sobre o corpo envelhecido é marcada por estereótipos que vinculam a feminilidade com a vaidade, juventude, fertilidade e magreza. Aguiar *et al.* (2018), utiliza o termo filosófico de René Descartes, “dicotomia corpo-mente” ou “dualismo”, para definir que o corpo é físico e material, representando as mudanças físicas, como o surgimento de rugas, linhas de expressões e restrições, enquanto

a mente é pensante, referindo-se aos ganhos pessoais, algo que varia de acordo com a particularidade de cada indivíduo, como a maturidade e experiência.

Esse termo é confirmado por Fin *et al.* (2017), que investiga a experiência das mulheres diante do espelho, ao buscar compreender as percepções de beleza corporal a partir de seu próprio reflexo. As revelações mostraram dois aspectos, sendo o primeiro relacionado à depreciação daquilo que é visto, como uma aparência exausta, marcada por rugas e sinais de descuido, que gera tristeza e afeta a autoestima da mulher idosa. Por outro lado, também se evidenciam momentos de apreciação, nos quais o espelho revela satisfação com o próprio corpo, validando consigo o significado simbólico diante das marcas de expressões. Em consonância com Fin *et al.* (2017), os achados de Carvalho *et al.* (2022) apontam que se a percepção do corpo for conveniente, a autoimagem será positiva, e do contrário, negativa. Entretanto, essa percepção pode ser influenciada por fatores diversos, que vão desde transformações fisiológicas até condições socioeconômicas.

Nesse contexto, pode-se dizer que, na contemporaneidade, há uma procura crescente relacionada ao uso de produtos de beleza e de realização de procedimentos estéticos, isto é, desde os mais básicos até os mais avançados. Nesse sentido, Romanssini *et al.* (2020) mencionam que o uso de produtos de beleza contribui positivamente para a autopercepção e reconstrução da autoestima. Em contraponto, Carvalho *et al.* (2022) pontuam que, mulheres idosas em situação de baixa renda tendem a apresentar maior conformidade com sua aparência corporal, o que pode estar relacionado ao menor acesso a padrões estéticos, informações e práticas voltadas ao cuidado com a estética.

Diante disso, a relação entre os aspectos sociais e culturais mostram-se relevantes para explorar de que forma os padrões de beleza e a pressão estética contribuem para a formação desses estigmas que afetam o corpo e a mente das mulheres que estão no processo de envelhecimento.

PERCEPÇÃO DE AUTOIMAGEM E SUA INFLUÊNCIA NOS ASPECTOS DE SAÚDE MENTAL

A análise integrada dos estudos apresentados permite compreender que a imagem corporal no envelhecimento feminino não se configura apenas como uma percepção individual, mas como um fenômeno influenciado por representações sociais, padrões culturais de beleza e condições de saúde, podendo impactar o sofrimento psíquico e o bem-estar mental.

Inicialmente, destaca-se que a autopercepção corporal na velhice feminina é construída em um cenário de tensões entre aceitação e rejeição das mudanças físicas. Conforme apontado por Carvalho *et al.* (2022), algumas transformações decorrentes do envelhecimento são incorporadas como naturais, enquanto outras são negadas ou ocultadas, evidenciando um processo ambivalente. Essa ambiguidade sugere que o corpo envelhecido, embora biologicamente esperado, permanece socialmente atravessado por valores e exigências, especialmente no caso das mulheres.

Nesse sentido, a literatura indica que a autoimagem negativa ou distorcida pode contribuir para o sofrimento psíquico. O estudo de Song, Kwon e Kim (2020) evidencia que a percepção inadequada do corpo está associada a problemas psicológicos, como baixa autoestima, ansiedade e insatisfação corporal, podendo tais efeitos também se manifestar no contexto do envelhecimento.

Além disso, Medeiros (2019) destaca a maior vulnerabilidade das mulheres aos transtornos mentais comuns (TMC), como depressão e ansiedade. Embora o estudo não estabeleça uma relação direta com a imagem corporal, seus achados permitem considerar que fatores psicossociais, entre eles a forma como o corpo é percebido, podem estar associados a esse quadro.

Por outro lado, os estudos também indicam que a relação com o corpo não é exclusivamente negativa. Silveira (2019) demonstra que práticas de autocuidado, como atividade física, alimentação equilibrada e cuidados corporais, estão associadas à melhoria do bem-estar psicológico e social. Nesse sentido, o corpo pode ser compreendido não apenas como fonte de insatisfação, mas também como meio de promoção da autonomia, autoestima e qualidade de vida.

Contudo, é necessário problematizar que tais práticas de cuidado corporal estão frequentemente associadas à lógica do envelhecimento ativo e bem-sucedido, que, conforme Aguiar *et al.* (2018), tende a se configurar como uma referência social. Essa normatização pode contribuir para a produção de sentimentos de inadequação quando determinados padrões de saúde e aparência não são alcançados.

A dimensão estética também aparece como elemento relevante na construção do bem-estar. Fin *et al.* (2017) e Romanssini *et al.* (2020) apontam que mulheres idosas reconhecem a beleza não apenas como atributo físico, mas como expressão de cuidado, saúde e relações sociais. A valorização da chamada “beleza interior” pode ser interpretada como

uma forma de ressignificação da autoimagem, contribuindo para uma percepção mais positiva de si.

Outro aspecto importante refere-se às transformações vivenciadas no climatério e na menopausa. Silva, Santos e Martins (2025) evidenciam que essas mudanças impactam a autoestima e o bem-estar emocional, indicando a importância de abordagens que considerem as experiências subjetivas das mulheres. A forma como essas alterações são interpretadas pode influenciar a vivência do sofrimento psíquico. Ademais, as representações sociais do corpo envelhecido são influenciadas por ideais de juventude, como demonstrado por Castro *et al.* (2016), o que reforça pressões sociais relacionadas à aparência. Esse contexto pode contribuir para a manutenção de sentimentos de insatisfação corporal. Por fim, estudos como o de Silva *et al.* (2024) indicam que a autoestima e a qualidade de vida estão associadas à forma como se percebe o corpo, sugerindo que uma autoimagem mais positiva pode atuar como fator de proteção à saúde mental.

Dessa forma, observa-se que a imagem corporal no envelhecimento feminino constitui um elemento relevante para a compreensão do sofrimento psíquico, sendo influenciada por fatores biológicos, sociais e culturais. A construção de uma autoimagem mais positiva envolve não apenas práticas individuais de autocuidado, mas também transformações nas representações sociais sobre o envelhecimento e o corpo feminino. Nesse sentido, torna-se importante que políticas públicas e práticas em saúde considerem essa complexidade, promovendo abordagens que valorizem a diversidade corporal e o envelhecimento como processo natural.

IDENTIFICAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E RESISTÊNCIA FEMININA DIANTE DOS PADRÕES DE BELEZA IMPOSTOS

A análise dos estudos selecionados permite compreender que, embora nem todas as produções abordem diretamente o conceito de resistência, seus achados oferecem elementos consistentes para inferir a existência de estratégias de enfrentamento desenvolvidas por mulheres frente aos padrões estéticos socialmente impostos, especialmente no contexto do envelhecimento.

Inicialmente, observa-se que a literatura aponta para um movimento de ressignificação da beleza e da autoimagem. O estudo de Fin *et al.* (2017) evidencia que mulheres idosas constroem compreensões sobre a beleza que extrapolam os critérios estritamente estéticos, incorporando dimensões como saúde, bem-estar e relações sociais. A

partir desses achados, é possível interpretar que tal ampliação de sentido configura uma estratégia simbólica de enfrentamento, na medida em que relativiza os padrões predominantemente centrados na juventude e na aparência física.

Do mesmo modo, Romanssini *et al.* (2020) indicam que a valorização da chamada “beleza interior” aparece associada ao bem-estar subjetivo. Os resultados do estudo permitem refletir que essa valorização pode funcionar como mecanismo de proteção psíquica, ao reduzir a centralidade da aparência física como critério de validação social. Por outro lado, a literatura também revela a presença de ambivalências no processo de construção da autoimagem. Carvalho *et al.* (2022) demonstram que mulheres idosas alternam entre a aceitação das mudanças corporais e a tentativa de torná-las menos visíveis. Esse movimento sugere que as estratégias de enfrentamento não se dão de forma linear, mas em meio a tensões entre adaptação e contestação dos padrões sociais.

Nesse contexto, as práticas de autocuidado emergem como um eixo relevante de análise. Silveira (2019) aponta que hábitos como atividade física, alimentação equilibrada e cuidados corporais estão associados à melhoria do bem-estar psicológico e social. A partir desses dados, pode-se interpretar que tais práticas funcionam como estratégias de enfrentamento ao promoverem maior autonomia, autoestima e qualidade de vida. Contudo, Aguiar *et al.* (2018) alertam que essas mesmas práticas podem estar inseridas na lógica normativa do “envelhecimento ativo e bem-sucedido”, indicando que o autocuidado pode simultaneamente representar um recurso de fortalecimento subjetivo e uma forma de adequação às exigências sociais, o que exige cautela.

Outro aspecto relevante refere-se à influência dos padrões estéticos e sua internalização. Castro *et al.* (2016) evidenciam que mulheres reconhecem as pressões sociais relacionadas à manutenção da juventude e da aparência. O reconhecimento dessas pressões pode constituir um primeiro passo para o desenvolvimento de uma postura mais reflexiva e, potencialmente, menos subordinada às normas impostas.

Adicionalmente, os estudos que abordam o climatério e a menopausa, como o de Silva, Santos e Martins (2025), indicam que a forma como as mulheres interpretam as transformações corporais influencia diretamente sua autoestima e bem-estar. A partir dessa perspectiva, a aceitação progressiva dessas mudanças pode ser compreendida como uma estratégia de enfrentamento, especialmente quando mediada por informação, suporte social e práticas de cuidado em saúde.

Dessa maneira, os estudos permitem identificar indícios consistentes de estratégias de enfrentamento desenvolvidas por mulheres diante dos padrões de beleza impostos. Tais estratégias incluem a ressignificação da beleza, a valorização de dimensões subjetivas do corpo, a adoção de práticas de autocuidado e a construção de interpretações mais positivas sobre o envelhecimento. Contudo, essas estratégias coexistem com tensões e ambivalências, evidenciando que o enfrentamento ocorre em um campo marcado por disputas simbólicas e normativas, com impactos diretos sobre a saúde mental e o bem-estar feminino.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu analisar a relação entre o processo de envelhecimento, a imagem corporal e o sofrimento psíquico em mulheres, evidenciando que essa relação é complexa e atravessada por múltiplos fatores de ordem biológica, social e cultural. Os achados indicam que a percepção da autoimagem no envelhecimento feminino não se limita às mudanças físicas inerentes à idade, mas é fortemente influenciada por padrões estéticos socialmente construídos, que tendem a valorizar a juventude e a aparência corporal.

Observou-se que as mulheres podem vivenciar a autoimagem de forma ambivalente, oscilando entre a aceitação das transformações corporais e a insatisfação diante do distanciamento dos padrões de beleza hegemônicos. Essa dinâmica pode impactar diretamente aspectos da saúde mental, associando-se a sentimentos como baixa autoestima, ansiedade e sofrimento psíquico. Ao mesmo tempo, os estudos apontam que a relação com o corpo não é exclusivamente negativa, sendo possível identificar experiências de ressignificação da beleza e valorização de dimensões subjetivas, como bem-estar, saúde mental e relações sociais.

No que se refere aos objetivos operacionais do estudo, verificou-se que a forma como as mulheres percebem sua autoimagem está diretamente relacionada às suas condições de vida, acesso a recursos, práticas de autocuidado e experiências socioculturais. Além disso, evidenciou-se que a percepção da imagem corporal pode influenciar o bem-estar psicológico, atuando tanto como fator de risco quanto de proteção à saúde mental. Quanto às estratégias de enfrentamento, os resultados ofereceram pistas de que as mulheres desenvolvem mecanismos para lidar com as pressões estéticas, como a ressignificação da beleza, a valorização da chamada “beleza interior” e a adoção de práticas de autocuidado. Contudo, tais estratégias coexistem com normas sociais que reforçam a necessidade de envelhecer de

forma ativa e esteticamente aceitável, o que evidencia a presença de tensões e ambivalências nesse processo.

Diante desse cenário, destaca-se a importância de ampliar o olhar sobre o envelhecimento feminino, considerando não apenas os aspectos biológicos, mas também as dimensões subjetivas e sociais que influenciam a construção da autoimagem. Torna-se fundamental que profissionais de saúde e políticas públicas adotem abordagens mais sensíveis às especificidades desse público, promovendo ações que valorizem a diversidade corporal, o envelhecimento como processo natural e o fortalecimento da saúde mental.

Por fim, ressalta-se que este estudo apresenta limitações que podem estar relacionadas à condução da revisão, especialmente no que se refere ao alcance metodológico dos estudos analisados. Recomenda-se, assim, a realização de novas pesquisas empíricas, com métodos mistos, que sejam capazes de apurar e aprofundar a compreensão da temática, sobretudo no contexto brasileiro, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes voltadas ao bem-estar psicológico e à saúde mental de mulheres em processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, A. C. et al. Envelhecimento e prática de rejuvenescimento: estudo de representações sociais. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 38 n. 3., p. 494-506, 2018.

AMÉRICO, K. A. P. et al. A influência da mídia nos padrões de beleza. **Revista Saúde em Foco**, São Paulo, n° 14, p. 958-968, 2022.

CARVALHO, M. R. et al. Imagem corporal em mulheres idosas e fatores associados (comorbidades, socioeconômicos, atividade física e função sexual). **Revista de Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 55, n. 1, p. 1-10, 2022.

CASTRO, A. L. et al. Representações sociais do envelhecimento e do rejuvenescimento para mulheres que adotam práticas de rejuvenescimento. **Psico**, Porto Alegre, v. 47, n. 4, p. 320-330, 2016.

CHIUZI, R. M. et al. Conflito de gerações nas organizações: um fenômeno social interpretado a partir da teoria de Erik Erikson. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 19, n.2, p. 570-590, 2011.

ERIKSON, E. O nono estágio. Em M. A. V. Veronese (Ed.), O ciclo de vida completo. Editora ARTMED. 1998. p. 89-94.

FIN, T. C. et al. Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 77-87, 2017.

MEDEIROS, L. F. de. A inter-relação entre transtornos mentais comuns, gênero e velhice: uma reflexão teórica. **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 4, p. 448-454, 2019.

ROMANSSINI, S. F. et al. Estética e felicidade na percepção de idosas usuárias de produtos de beleza. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 1-9, 2020.

SILVA, A. R. et al. Percepção das mulheres em relação às alterações corporais do climatério/menopausa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 29, n. 2, p. 691-710, 2025.

SILVA, J. S. et al. Um estudo transversal da qualidade de vida e autoestima entre idosos de um grupo de convivência. **Fisioterapia e Movimento**, Curitiba, v. 37, n. 1, p. 1-11, 2024.

SILVEIRA, E. A. **Representações sociais do corpo, bem-estar psicológico e social e práticas de cuidado corporal adotadas por idosos**. 2019. (Dissertação de mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

SONG, Y. et al. Distorted body weight perception and its gender differences in middle-aged adults: population based study. **BMC Public Health**, Londres, v. 20, p. 1-10, 2020.

SOUSA, M. N. A. et al. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatório de la Economía Latinoamericana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483. 2023.

SOUZA, J. C. et al. A dimensão do belo no tempo. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 10, n.3, p. 87-94. 2018.

SOUZA, M. et al. O corpo na idade média: sexualidade e transformações. **Cadernos de Graduação**, v.3, n.1, p 129-130. 2015

TOMAZ, V. D. **Padrões de Beleza e o Corpo Feminino**. 2023. p. 1-44. (Dissertação de Graduação). Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2023.