

A IMPORTÂNCIA DOS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS NA AUTOESTIMA E SAÚDE MENTAL

FAVRETTO, Gabriele¹

PICOLI, Nathalia²

FRAPORTI, Liziara²

¹ Acadêmica de Biomedicina da Unidade Central de Educação FAI Faculdade (UCEFF), Chapecó, SC, Brasil

² Docente do Curso de Biomedicina da Unidade Central de Educação FAI Faculdades – UCEFF/ Chapecó, SC, Brasil.

E-mail para correspondência: favrettogabriele5@gmail.com

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução: A área da estética vem crescendo gradativamente nos últimos anos, de modo que, este campo está sempre se atualizando e se aperfeiçoando, segundo a pesquisa global da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) em 2020, o Brasil liderou a posição de procedimentos não cirúrgicos¹. O desejo de melhorar a autoestima é uma das principais motivações citadas pelos pacientes em vários procedimentos estéticos, entretanto vive-se em uma sociedade onde o padrão de beleza é, muitas vezes inatingível e inalcançável, causando assim distúrbios psicológicos, como a baixa autoestima². **Objetivo:** Apresentar de que forma os procedimentos estéticos são importantes na autoestima e na saúde mental das pessoas. **Método:** Este estudo trata-se de uma revisão de literatura acerca do assunto, o qual para a seleção dos artigos utilizou-se como base dados eletrônicos conhecidos como PubMed, Scielo e Google Acadêmico. Os descritores empregados para as buscas do trabalho foram importância, padrão de beleza, autoestima e saúde mental. Foram selecionados 6 artigos e foi utilizado como critério de inclusão artigos publicados entre 2017 e 2025, que

trazem assuntos relacionados ao tema. **Resultados e Discussão:** Nos dias atuais, é possível observar que a sociedade está sendo fortemente influenciada por ideais estéticos que buscam valorizar o chamado “corpo e rosto perfeito”, de maneira, que essa pressão a estética refere-se à imposição de padrões de beleza socialmente construídos, que afetam de forma mais intensa determinados grupos, como jovens e mulheres, o que impulsiona a necessidade de adequação aos padrões². Diante disso, se torna imprescindível abordar o real prejuízo que o padrão de beleza ideal tem causado na sociedade, e nas suas consequências como distúrbios alimentares, alterações de humor, isolamento social e depressão. De modo que, as pessoas criam expectativas e metas absurdas que não estão de acordo com sua estrutura corporal e financeira, e, acabam se tornando estatística de algum transtorno se aprisionando em suas próprias mentes³. A autoaceitação é um fator essencial para o bem-estar físico e mental, pois envolve reconhecer e valorizar a própria imagem além das imposições sociais. Deste modo, nota-se que os procedimentos estéticos podem contribuir para o aumento da autoestima e da autoconfiança das pessoas, no entanto, a comparação constante com os padrões de beleza pode gerar autocobrança e insatisfação pessoal⁴. Diante dos pontos abordados pode-se dizer que as intervenções estéticas proporcionam melhorias na autoestima e autoconfiança, melhorando assim seu psicológico, pois uma aparência rejuvenescida pode elevar a qualidade de vida e o estado mental das pessoas⁵. É importante ressaltar que os procedimentos estéticos ajudam e auxiliam, mas, não devem ser a única fonte de busca pela felicidade. Devem-se considerar outros valores, como o amor próprio, equilíbrio emocional, sonhos e realizações o qual não necessitam estar relacionados com a estética⁶. **Conclusão:** Desta forma conclui-se que os procedimentos estéticos realizados com moderação e consciência, podem ser aliados importantes para proporcionar autoestima e saúde. No entanto, é essencial compreender que a valorização pessoal não deve estar limitada aos padrões de beleza impostos pela sociedade. A busca pela felicidade e amor próprio deve ocorrer de forma leve, sem pressões externas, e deve prevalecer sobre a aparência física.

Palavras-chave: Importância. Saúde Mental. Padrão de Beleza. Autoestima.

REFERÊNCIAS

¹SOUZA, A. C; SOUSA, D. M. de. **Impactos psicológicos acerca das intervenções estéticas**. Universitário de Iporá – UNIPORÁ, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unipora.edu.br/index.php/psi/catalog/book/306>. Acesso em: 15 jul. 2025.

²MACHADO, A. **Padrões de beleza restritivos causam sofrimento a mulheres**. **Humanista**, 2018. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/humanista/2018/05/24/padroes-de-beleza-restritivos-causam-sofrimento-a-mulheres/>. Acesso em: 16 de jul. 2025.

³SILVA, Bruna Gonçalves da; OLIVEIRA, Emyle Juliete Silva de; SILVA, Myllene Alves de Andrade e; SILVA, Sayonara Gomes da. A importância da estética para a saúde mental. Recife: Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Estética e Cosmetologia).

⁴FRANCISCO, B da. S; SCHEIDT, G. **A influência da estética na autoestima e qualidade de vida**. Trabalho de Conclusão de Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética – Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2021. Disponível em: <https://repositorioapi.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/cf320849-d2ce-4639-b18e-db010289d6d8/content>. Acesso em: 16 de jul. 2025.

⁵CAVALCANTE, J da S.; MELO, J. C. D. de. **O impacto da toxina botulínica na estética facial**. Trabalho de Conclusão de Curso Bacharelado em Enfermagem – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/201/1/TCC%203%20FINAL.pdf>. Acesso em: 16 de jul. 2025.

⁶SALOMÃO, A. C de. M.; SILVA, L. L de. O.; SANTOS, J. R. ***Benefícios dos procedimentos estéticos na melhora da autoestima.*** Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Independente do Nordeste, Brasil, 2021.