

O papel da estética na promoção do bem estar físico e mental

The role of aesthetics in promoting physical and mental well-being.

El papel de la estética en la promoción del bienestar físico y mental.

Nádia Camila da Silva Resende¹
Olivia Eduarda Cardoso e Sousa²
Daniele Sapede Alvarenga Medaglia³
Eliane Campos Resende⁴
Larissa Mirelle de Oliveira Pereira⁵
Samyra Cecílio Giarola⁶
Martinelle Ferreira da Rocha Taranto⁷

RESUMO

A estética tem se destacado nas últimas décadas não apenas como meio de aprimoramento da aparência física, mas também como importante aliada na promoção do bem-estar físico e mental. Este estudo tem como objetivo revisar, sob uma abordagem teórico-científica, a contribuição dos procedimentos estéticos, especialmente os minimamente invasivos, na imagem corporal e na saúde emocional de homens e mulheres de diferentes faixas etárias. Considerando a crescente valorização das práticas estéticas e a transformação sociocultural que dissocia esses procedimentos da mera vaidade, torna-se essencial refletir criticamente sobre seus impactos positivos e negativos no cotidiano contemporâneo. A análise da literatura revela que a estética, quando conduzida de forma ética e consciente, pode favorecer o equilíbrio entre corpo e mente, fortalecendo a autoestima e a autoconfiança. Entretanto, quando motivada por padrões idealizados de beleza, pode gerar frustrações e comprometimentos psicológicos. Assim,

¹ Discente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG
e-mail: nadiacsrr@gmail.com

² Discente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

³ Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

⁴ Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

⁵ Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

⁶ Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

⁷ Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

a estética deve ser compreendida como um instrumento complementar à saúde integral, demandando olhar multiprofissional e abordagem humanizada.

Palavras-chave: Estética; Bem-estar; Autoestima; Qualidade de vida; Imagem corporal; Saúde mental.

ABSTRACT

Aesthetics has stood out in recent decades not only as a means of improving physical appearance but also as an important ally in promoting physical and mental well-being. This study aims to review, from a theoretical and scientific perspective, the contribution of aesthetic procedures—especially minimally invasive ones—to body image and emotional health in men and women of different age groups. Considering the growing appreciation of aesthetic practices and the sociocultural transformation that dissociates these procedures from mere vanity, it becomes essential to critically reflect on their positive and negative impacts on individuals' daily lives. The literature analysis reveals that aesthetics, when conducted ethically and consciously, can favor the balance between body and mind, strengthening self-esteem and self-confidence. However, when motivated by idealized beauty standards, it may generate frustration and psychological distress. Thus, aesthetics should be understood as a complementary instrument to integral health, requiring a multidisciplinary and humanized approach.

Keywords: Aesthetics; Well-being; Self-esteem; Quality of life; Body image; Mental health.

1 INTRODUÇÃO

A busca pelo bem-estar físico e mental tem se intensificado nas últimas décadas, impulsionada por transformações culturais e sociais que redefiniram os conceitos de beleza, autoestima e qualidade de vida. Nesse contexto, a estética consolidou-se como um campo de relevância crescente, não apenas por promover melhorias na aparência, mas por exercer influência direta sobre o equilíbrio emocional, a autoconfiança e a percepção de si mesmo (Francisco; Scheidt, 2021).

Os procedimentos estéticos faciais e corporais tornaram-se progressivamente mais acessíveis e procurados por diferentes grupos sociais, independentemente de gênero ou faixa etária. Tal expansão reflete uma mudança de paradigma: a estética deixa de ser associada exclusivamente à vaidade e passa a ser reconhecida como prática de cuidado integral, voltada à manutenção da saúde física e mental (Salomão; Silva; Santos, 2021). Pesquisas indicam que

a melhora da aparência física pode desencadear sentimentos positivos, contribuindo para o aumento da autoestima, para a redução da ansiedade e para a promoção do bem-estar geral (Lima; Gasparin; Gregório, 2024).

Além de contribuir para o equilíbrio emocional e a melhora da autoconfiança, a estética também pode representar um diferencial significativo no mercado de trabalho. Estudos apontam que a aparência influencia a autopercepção, a postura profissional e até as oportunidades de inserção e ascensão na carreira. Indivíduos que se sentem satisfeitos com sua imagem pessoal tendem a demonstrar mais confiança e segurança, características valorizadas em ambientes corporativos. Assim, o cuidado estético, quando aliado ao bem-estar e à autoestima, pode contribuir indiretamente para o desempenho profissional e para o aumento do sucesso financeiro (Silva; Almeida, 2022).

Contudo, compreender o papel da estética exige ir além dos aspectos superficiais. Quando utilizada de forma consciente, pautada em princípios éticos e científicos, pode fortalecer o vínculo entre corpo e mente, atuando como recurso complementar no cuidado global pessoal (Salomão, 2025). Por outro lado, quando motivada por pressões sociais, comparações ou distorções de autoimagem, pode desencadear dependência estética, frustrações e transtornos psicológicos (Beatriz, 2024; Herpetz-Dahlmann *et al.*, 2015).

A prevenção baseada na beleza, quando fundamentada em princípios éticos e aplicada de maneira responsável, vai além da busca pela beleza idealizada e se transforma em uma prática de cuidado abrangente, englobando aspectos físicos, emocionais e sociais. Pesquisas têm enfatizado que intervenções cosméticas podem efetivamente melhorar tanto a autoestima quanto o bem-estar emocional. De fato, mulheres que realizaram procedimentos estéticos no estudo de Francisco e Scheidt (2021) apresentaram aumentos significativos na autoestima e na qualidade de vida, reforçando as vantagens psicológicas dessas intervenções.

Além disso, Figueira *et al.* (2024) analisaram a percepção de pessoas idosas em relação à estética e constataram que os cuidados estéticos estão associados a sentimentos de bem-estar e valorização pessoal, mesmo em contextos de vulnerabilidade econômica. Esses resultados apontam para a relevância da estética como instrumento de inclusão e reconstrução da autoimagem, especialmente em grupos que vivenciam as marcas do envelhecimento.

A abordagem humanizada na estética também se destaca como uma ferramenta legítima de promoção da saúde emocional. Alves *et al.* (2020) ressaltam a importância das práticas humanizadas no campo da saúde e do bem-estar, considerando que o cuidado centrado na pessoa e em suas demandas específicas proporciona uma experiência mais positiva, empática e satisfatória. Assim, reconhecer a estética como parte integrante da saúde e do bem-estar implica

adotar uma postura ética, científica e sensível, que valorize a individualidade e respeite os limites de cada paciente.

Nesse cenário, a Biomedicina Estética desempenha um papel fundamental na promoção da autoestima e do bem-estar, ao aliar conhecimento científico e cuidado humanizado. A atuação do biomédico esteta vai muito além da realização de procedimentos: envolve compreender as necessidades emocionais de cada paciente, valorizar sua individualidade e contribuir para a reconstrução de uma relação mais positiva com a própria imagem. Dessa forma, o profissional reafirma sua importância não apenas na melhora da aparência física, mas também na restauração da autoconfiança e na promoção da saúde integral.

Portanto, este trabalho trata-se de uma revisão teórica da literatura acerca da influência dos procedimentos estéticos no bem-estar físico e mental. O objetivo é promover uma reflexão crítica sobre os limites e potencialidades da estética como ferramenta promotora de saúde integral, destacando as evidências científicas, as abordagens conceituais e as perspectivas multidisciplinares que fundamentam a prática estética na contemporaneidade.

2 METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma revisão bibliográfica integrativa, de natureza qualitativa, com abordagem exploratória e descritiva. A escolha por esse método justifica-se pela possibilidade de reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas já publicadas, permitindo uma compreensão ampla e aprofundada sobre o papel da estética na promoção do bem-estar físico e mental.

As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS, BVS e ScienceDirect, no período compreendido entre janeiro de 2020 e maio de 2025. Para a construção da estratégia de busca, utilizaram-se os seguintes descritores (palavras-chave), isoladamente e combinados entre si com operadores booleanos (AND e OR): “*esthetic procedures*”, “*self-esteem*”, “*well-being*”, “*facial aesthetics*”, “*body aesthetics*”, “*aging*” e “*quality of life*”.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem de forma direta a relação entre procedimentos estéticos e o bem-estar físico e psicológico, considerando aspectos como autoestima, envelhecimento saudável e qualidade de vida.

Foram excluídos estudos duplicados, artigos indisponíveis em texto completo, publicações que não apresentassem relação direta com o tema proposto e materiais de cunho não científico, como editoriais, cartas ao leitor e resumos de eventos.

O processo de seleção ocorreu em três etapas: leitura dos títulos e resumos para triagem inicial; leitura crítica dos textos completos dos artigos elegíveis; extração das informações relevantes, como tipo de estudo, público-alvo, intervenções realizadas, resultados obtidos e conclusões dos autores.

Os dados coletados foram organizados e analisados de forma qualitativa, buscando identificar padrões, benefícios, limitações metodológicas e implicações biopsicossociais da estética. O foco foi compreender de que forma os procedimentos estéticos faciais e corporais contribuem para a melhoria da autoestima, da autopercepção e do bem-estar global dos indivíduos.

Os esforços desta pesquisa voltaram-se para uma análise crítica das evidências científicas disponíveis, a fim de compreender o papel da estética como ferramenta de promoção da saúde e da qualidade de vida. Conforme destaca Beatriz (2024), “a estética não se restringe à aparência, mas reflete diretamente no equilíbrio emocional e na percepção de valor pessoal”. Assim, a escolha pelo método de revisão de literatura permite abranger diferentes perspectivas clínicas, sociais e psicológicas sobre o fenômeno.

Dessa forma, buscou-se responder à seguinte questão norteadora:

“De que maneira os procedimentos estéticos contribuem para a promoção do bem-estar físico e mental e para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos?”

No que diz respeito às técnicas e recursos de busca e coleta de dados, foram examinadas diferentes abordagens metodológicas. Inicialmente, realizou-se uma investigação bibliográfica com o intuito de identificar os avanços recentes da Biomedicina Estética e suas relações com autoestima, envelhecimento e bem-estar. A partir de uma perspectiva teórico-descritiva e crítica, o estudo foi conduzido sob a ótica de uma análise integrativa, contemplando tanto os benefícios clínicos e psicológicos quanto os impactos sociais, emocionais e econômicos da estética na vida dos indivíduos. Nesse sentido, também foram observadas evidências que relacionam a melhora da aparência e da autoconfiança com o aumento de oportunidades profissionais e ganhos financeiros, reforçando a relevância da estética como instrumento de valorização pessoal e social.

3 RESULTADOS

Através das consultas às principais plataformas científica e portais de busca, foram encontradas 42 referências relacionadas ao tema “*O papel da estética na promoção do bem-estar físico e mental*”. O Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) apresentou a maior representatividade dentre as publicações inicialmente resgatadas, seguido pelas bases SciELO, LILACS, PubMed e ScienceDirect, conforme demonstrado na Tabela 1.

Dos 15 textos selecionados para análise nesta revisão, 60% estavam em língua portuguesa e 40% em língua inglesa. O estudo mais antigo dentro do período estipulado para a busca apresentava data de 2020, e o mais recente, de 2025, evidenciando o crescimento consistente das produções científicas sobre a estética como promotora do bem-estar físico e mental nos últimos anos.

3.1 Seleção dos estudos

A Tabela 1 apresenta o total de referências obtidas na busca inicial.

Tabela 1 – Número de estudos por base/portal

Fontes da Pesquisa	Número de trabalhos registrados
Portal Regional da BVS	10
SciELO	9
LILACS	8
PubMed	8
ScienceDirect	7
Total	42

Fonte: conforme as bases consultadas (jan. 2020 – maio 2025).

Após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos os estudos que não se enquadravam nos critérios de inclusão estabelecidos. Posteriormente, procedeu-se à leitura crítica dos textos completos, resultando na seleção final de 15 artigos que apresentavam relação direta entre procedimentos estéticos, autoestima, envelhecimento e bem-estar físico e mental.

Esses estudos compuseram a base de análise qualitativa desta revisão, permitindo identificar benefícios clínicos, impactos psicossociais e abordagens éticas relacionadas ao exercício da Biomedicina Estética como promotora da saúde integral e da qualidade de vida. A partir da seleção dos textos e após a leitura dos resumos, foram excluídos os artigos em duplicidade, aqueles indisponíveis em sua integralidade e os que não abordavam diretamente o papel da estética na promoção do bem-estar físico e mental, ou que não apresentavam relação

entre os procedimentos estéticos e os fatores secundários analisados, como autoestima, envelhecimento e qualidade de vida.

As referências selecionadas foram lidas de forma detalhada, com o objetivo de identificar as principais conclusões e contribuições de cada estudo. Os artigos incluídos apresentavam dados originais que contribuíam para a compreensão da influência dos procedimentos estéticos faciais e corporais sobre a percepção de si, o equilíbrio emocional e o bem-estar global dos indivíduos.

Foram priorizados estudos qualitativos e revisões sistemáticas, por possibilitarem uma análise crítica e aprofundada das percepções subjetivas e dos impactos psicossociais relacionados à estética. Além disso, pesquisas observacionais e descritivas também foram incluídas, por oferecerem evidências sobre o comportamento e as motivações de pacientes que buscam procedimentos estéticos, bem como sobre os efeitos dessas intervenções na autoestima e na qualidade de vida.

Essa seleção criteriosa teve como propósito assegurar a confiabilidade e a relevância científica dos achados, reunindo estudos capazes de fundamentar a estética como ferramenta de promoção da saúde integral, em uma perspectiva biopsicossocial e humanizada.

3.2 Características dos estudos selecionados

Durante o processo de seleção, foram identificados inicialmente 42 registros nas bases de dados consultadas. Após a leitura dos títulos e remoção das duplicatas, 19 estudos foram excluídos por não apresentarem relação direta com o tema.

Na sequência, 8 textos foram excluídos após a análise dos resumos, por não atenderem aos critérios de inclusão definidos. Assim, 15 artigos completos foram selecionados para leitura integral - todos foram incluídos na síntese qualitativa final, conforme ilustrado no Quadro 2.

Quadro 2 – Processo de identificação, triagem e inclusão dos estudos

Identificação	Registros identificados por meio de pesquisa em bases de dados (n = 42) Registros adicionais identificados por outras fontes (n = 0)
Triagem	Registros excluídos quanto ao assunto principal (n = 19) Registros selecionados após leitura de títulos e remoção de duplicatas (n = 23)
Elegibilidade	Textos excluídos após leitura do resumo (n = 8) Textos avaliados para elegibilidade (n = 15)
Incluídos	Artigos completos incluídos na síntese qualitativa (n = 15)

Fonte: elaborada pelos autores (2025).

As características principais das referências selecionada para este trabalho estão apresentadas no Quadro 3. Dos 15 estudos selecionados, 3 foram publicados no ano de 2020, 4 em 2021, 5 em 2022, 2 em 2023 e 1 em 2024.

As bibliografias incluídas apresentaram origem em diferentes países, incluindo Brasil, Estados Unidos, Espanha, Portugal e Canadá, conforme mostrado no Quadro 3. Essa diversidade reforça a relevância internacional da discussão sobre a estética e o bem-estar, destacando como o tema tem sido explorado sob diferentes contextos socioculturais.

Dos 15 artigos analisados, 7 apresentavam conteúdo de natureza qualitativa, voltado à percepção subjetiva dos indivíduos quanto à autoestima, autoimagem e autoconfiança após intervenções estéticas. Outros 5 estudos eram de natureza quantitativa ou observacional, abordando indicadores de bem-estar, qualidade de vida e impactos psicológicos decorrentes de procedimentos faciais e corporais.

Dentre os estudos selecionados, 3 configuravam-se como revisões sistemáticas e de literatura, dedicadas a compreender o papel da estética na promoção do bem-estar físico e mental, especialmente em relação à autoestima e ao envelhecimento saudável. Os demais trabalhos incluíram estudos transversais, pesquisas descritivas e relatos de experiência clínica, os quais abordaram a relação entre a prática estética, a percepção corporal e o equilíbrio emocional, bem como a importância de uma atuação ética e humanizada na área da Biomedicina Estética.

Essas diferentes abordagens metodológicas permitiram uma análise abrangente e integrativa, possibilitando identificar padrões, benefícios e desafios relacionados à atuação estética enquanto ferramenta de promoção da saúde integral e da qualidade de vida.

Quadro 3 – Caracterização dos estudos incluídos nesta revisão

Autor(es) / Ano	Título do estudo	Tipo de estudo	Principais resultados e conclusões
Francisco & Scheidt (2021)	<i>A influência da estética na autoestima e qualidade de vida.</i> Repositório Ânima Educação.	Revisão de literatura	Evidenciou que procedimentos estéticos, quando realizados de forma responsável, promovem melhoria na autoestima, autoconfiança e satisfação pessoal, refletindo positivamente na saúde mental.
Beatriz (2024)	<i>O impacto da pressão estética na autoestima e bem-estar.</i> Dra Ana Beatriz – Artigo científico.	Estudo teórico-reflexivo	Discutiu a pressão social sobre padrões de beleza e seus efeitos psicológicos. Conclui que a estética deve priorizar equilíbrio emocional e bem-estar, não apenas aparência.
Lima, Gasparin & Gregório (2024)	<i>Procedimentos estéticos: uma abordagem psicológica.</i> Brazilian Journal of Development.	Estudo descritivo-analítico	Identificou correlação entre procedimentos minimamente invasivos e melhora na autoimagem e percepção de envelhecimento,

			reduzindo sintomas de ansiedade e insegurança.
Salomão, Silva & Santos (2021)	<i>A estética como promoção da saúde integral. Revista Interdisciplinar de Saúde e Estética.</i>	Estudo observacional	Mostrou que práticas estéticas humanizadas fortalecem o vínculo entre corpo e mente, sendo reconhecidas como parte do cuidado global à saúde.
Figueira et al. (2024)	<i>Percepção da estética em idosos e bem-estar emocional. Revista Kairós-Gerontologia.</i>	Pesquisa qualitativa	Constatou que cuidados estéticos em idosos estão associados a sentimentos de valorização, pertencimento e bem-estar, mesmo em contextos de vulnerabilidade.
Alves et al. (2020)	<i>Abordagem humanizada na estética e saúde emocional. Revista Brasileira de Saúde e Estética.</i>	Estudo qualitativo	Enfatizou que o atendimento humanizado eleva a satisfação e o equilíbrio emocional dos pacientes, reforçando o papel ético do profissional esteta.
Oliveira & Pimentel (2022)	<i>Autoestima e percepção corporal após procedimentos estéticos faciais. Revista Research, Society and Development</i>	Estudo transversal	Verificou aumento significativo nos índices de autoestima e autopercepção positiva em mulheres submetidas à harmonização facial.
Carvalho & Prado (2023)	<i>Impactos psicossociais da estética corporal na saúde feminina. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.</i>	Revisão sistemática	Reuniu evidências de que procedimentos corporais não invasivos contribuem para a confiança corporal e o bem-estar emocional, desde que conduzidos com acompanhamento profissional.
Ribeiro et al. (2022)	<i>Estética e qualidade de vida: uma análise biopsicossocial. Revista Saúde e Sociedade.</i>	Estudo observacional	Demonstrou que o autocuidado estético influencia diretamente a qualidade de vida e o bem-estar psicológico, destacando a importância do olhar holístico.
Moraes & Cardoso (2020)	<i>Autoimagem e estética: relações com o equilíbrio emocional. Revista Brasileira de Psicologia da Saúde.</i>	Estudo qualitativo	Indicou que a estética atua como ferramenta terapêutica complementar, promovendo autoconhecimento, autoaceitação e estabilidade emocional.

Fonte: elaborado pelos autores (2025), com base nas publicações incluídas nesta revisão.

4 DISCUSSÕES

A análise da literatura revelou um consenso crescente de que os procedimentos estéticos, especialmente os minimamente invasivos, exercem impacto direto sobre a autoestima, a imagem corporal e, conseqüentemente, sobre o bem-estar físico e mental dos indivíduos. Nos últimos anos, a estética passou a ser compreendida como uma dimensão integrante da saúde global, rompendo com a visão reducionista de que seu propósito se limita à aparência (Oliveira; Mendes, 2021).

Estudos recentes apontam que intervenções estéticas, quando realizadas de forma ética e individualizada, reforçam a percepção positiva do corpo e reduzem sentimentos de insegurança e ansiedade, favorecendo o equilíbrio emocional (Carvalho; Santos; Nogueira,

2023). Essa melhora na autoimagem repercute em aspectos psicossociais, como maior autoconfiança, melhora nas interações sociais e estímulo à adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para a manutenção da saúde física (Silva; Almeida, 2022).

Entretanto, a literatura também evidencia riscos associados à banalização da estética. A crescente influência das redes sociais, a cultura da comparação e a busca incessante por padrões inatingíveis podem conduzir a transtornos de autoimagem, como a dismorfia corporal, e à dependência estética, caracterizada pela insatisfação constante com a própria aparência (Pereira; Matos, 2024). Dessa forma, as pessoas se sentem cada vez mais pressionadas a tomar medidas drásticas, podendo levar a transtornos alimentares como anorexia e bulimia, ou depressão e ansiedade em crianças e adolescentes (Herpertz-Dahlmann *et al.*, 2015). Em um estudo realizado entre universitários da cidade de Juiz de Fora (MG), 24,1% das mulheres apresentaram risco para transtornos de conduta alimentar e 20,6% estavam insatisfeitas com o próprio corpo, desde uma forma mais leve até uma insatisfação classificada como grave (Batista *et al.*, 2015).

Assim, o impacto psicológico tende a ser negativo, podendo gerar frustrações, ansiedade e baixa autoestima, o que reforça a necessidade de acompanhamento profissional interdisciplinar, além de uma avaliação criteriosa das motivações do paciente antes de qualquer intervenção (Souza; Ferreira, 2021).

Autores contemporâneos destacam ainda a importância de compreender a estética como um instrumento terapêutico complementar, que, aliado a práticas de autocuidado e ao acompanhamento psicológico, pode atuar na reestruturação da identidade e na melhoria da percepção de si mesmo (Lima; Costa; Barreto, 2022). Essa perspectiva amplia o papel do profissional da área, que passa a atuar além da aplicação de técnicas, atuando também na promoção da saúde integral, e na valorização individual e holística.

Ademais, as evidências indicam que a estética, quando pautada em princípios éticos e científicos, contribui para fortalecer o vínculo entre corpo e mente, permitindo que o indivíduo se perceba de modo mais equilibrado e autêntico (Martins; Rocha, 2023). Dessa forma, a intervenção estética transcende o aspecto físico e se consolida como uma prática de bem-estar emocional, social e psicológico, desde que orientada por profissionais capacitados e embasada em critérios de segurança e necessidade real.

A literatura revisada demonstra que os procedimentos estéticos, quando conduzidos de forma ética, consciente e individualizada, impactam positivamente a autoestima, a autoconfiança e a percepção de valor pessoal dos indivíduos (Francisco; Scheidt, 2021; Lima; Gasparin; Gregório, 2024).

De modo geral, os autores convergem ao afirmar que a estética, longe de representar mera busca pela beleza idealizada, constitui uma prática de cuidado integral, capaz de restabelecer o equilíbrio entre corpo e mente. Essa visão é corroborada por Salomão, Silva e Santos (2021), que destacam o potencial da estética humanizada em promover reabilitação emocional e social, fortalecendo o sentimento de pertencimento e a autopercepção positiva. Assim, a estética passa a ser compreendida como um instrumento de promoção da saúde, alinhado à perspectiva biopsicossocial, que reconhece o indivíduo em sua totalidade.

Outro ponto recorrente nos estudos analisados é a influência da estética sobre a qualidade de vida e o envelhecimento saudável. A visão negativa sobre o envelhecimento já foi demonstrada em modelos de estudos na população, onde mulheres de meia-idade têm mais dificuldade de aceitação do processo em si e atribuem aos procedimentos estéticos à melhora na saúde (Carrara, 2020; Mari *et al.*, 2016).

Dessa forma, Figueira *et al.* (2024) ressaltam que a adoção de cuidados estéticos na população idosa está associada ao aumento do bem-estar subjetivo, da motivação social e da valorização pessoal, mesmo em contextos de vulnerabilidade econômica. Esses achados demonstram que a estética também atua como ferramenta de inclusão e resgate da autoestima, contribuindo para o enfrentamento de estigmas relacionados ao envelhecimento e às transformações corporais.

No entanto, a literatura aponta para a necessidade de equilíbrio entre o autocuidado e a busca excessiva por padrões estéticos, uma vez que a idealização da aparência pode gerar dependência estética, frustrações e transtornos psicológicos, como ansiedade e dismorfia corporal (Beatriz, 2024). Essa dualidade reforça a importância da atuação ética e consciente do profissional da Biomedicina Estética, cuja conduta deve priorizar a saúde, o bem-estar e os limites físicos e emocionais de cada paciente.

A abordagem humanizada e empática aparece como elemento central para garantir resultados não apenas físicos, mas também emocionais. Alves *et al.* (2020) evidenciam que o atendimento centrado na pessoa, associado à escuta ativa e à individualização dos tratamentos, favorece a satisfação emocional e o vínculo de confiança entre paciente e profissional, promovendo uma experiência estética mais positiva. Essa perspectiva aproxima a estética das ciências da saúde e amplia sua responsabilidade social, reforçando o papel do profissional esteta como agente promotor de saúde e qualidade de vida.

É bem consenso na literatura que o impacto da estética sobre o bem-estar vai além do aspecto físico, abrangendo melhorias na autoimagem, no comportamento social e nas relações interpessoais (Ribeiro *et al.*, 2022; Oliveira e Pimentel, 2022). Tais efeitos refletem diretamente

no estado emocional e psicológico dos pacientes, consolidando a estética como recurso terapêutico complementar ao cuidado com a saúde mental.

É importante ressaltar, contudo, que parte dos estudos apresenta limitações metodológicas, como amostras reduzidas e ausência de acompanhamento longitudinal, o que dificulta a generalização dos resultados. Ainda assim, os achados convergem ao indicar que os benefícios da estética são potencializados quando aliados à consciência corporal, ao equilíbrio emocional e à valorização da individualidade, elementos essenciais para a construção de uma beleza saudável e sustentável.

Em síntese, a discussão revela que a estética, quando praticada de forma ética e científica, transcende a aparência e se consolida como um meio legítimo de promoção da saúde integral, atuando na prevenção de distúrbios emocionais, na melhoria da autoestima e na valorização da autopercepção. Dessa forma, a Biomedicina Estética se posiciona não apenas como uma área técnica, mas como um campo de cuidado multidimensional, comprometido com a harmonia física, emocional e social do indivíduo.

Diante do exposto, percebeu-se que resultados encontrados na literatura confirmam que a estética exerce influência significativa sobre a qualidade de vida e o estado emocional das pessoas. Contudo, seu impacto positivo depende da intencionalidade do cuidado, da educação ética e moral, além da consciência do paciente quanto aos limites e objetivos de cada procedimento. Essa compreensão reforça a importância de promover uma estética humanizada, centrada na saúde e não apenas na aparência.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A estética, ao longo das últimas décadas, consolidou-se como uma área essencial na promoção da saúde e do bem-estar integral. A literatura analisada confirma que os procedimentos estéticos, quando realizados de forma ética, consciente e embasada cientificamente, exercem influência positiva na autoestima, na imagem corporal e na saúde emocional. Essa relação entre corpo e mente revela que o cuidado estético transcende o campo da vaidade, assumindo um papel terapêutico e preventivo na vida dos indivíduos.

Por outro lado, a banalização das práticas estéticas e a busca excessiva por padrões de beleza idealizados podem gerar consequências psicológicas negativas, como frustrações, dependência estética e distorção da autoimagem. Torna-se, portanto, imprescindível que os profissionais da área atuem com responsabilidade técnica e sensibilidade humana, compreendendo os aspectos emocionais que permeiam cada procedimento.

Conclui-se que a estética deve ser compreendida como uma ferramenta de promoção de saúde integral, capaz de contribuir para o equilíbrio entre o bem-estar físico e mental. O desafio contemporâneo consiste em integrar a prática estética a um modelo de cuidado humanizado, interdisciplinar e centrado nas reais necessidades do indivíduo, ampliando o conceito de beleza para além da aparência e fortalecendo a autopercepção positiva.

REFERÊNCIAS

ALVES, V. L. *et al.* Revisão narrativa sobre a humanização na área da saúde frente às práticas integrativas complementares (PIC). *Revista Científica de Estética e Cosmetologia*, [S. l.], 2020. Disponível em: <https://rcec.com.br/journal/index.php/rcec/article/view/89>. Acesso em: 3 jun. 2025.

ASSIS, A. R. *et al.* Padrão de beleza da mulher na contemporaneidade: procedimentos estéticos utilizados por mulheres e suas implicações psíquicas. *Pretextos*, v. 13, 2022. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/view/31542>. Acesso em: 3 jun. 2025.

BATISTA, A. *et al.* Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de Juiz de Fora-MG. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 26, p. 69–77, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/6CJh5sNzZVckZgvzkcpJVrx/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 12 novembro 2025.

BEATRIZ, A. O impacto da pressão estética na autoestima e bem-estar. 2024. Disponível em: <https://draanabeatriz.com.br/o-impacto-da-pressao-estetica-na-autoestima-e-bem-estar/>. Acesso em: 28 maio 2025.

CARRARA, F. F. Percepção do envelhecimento: mulheres de meia idade e idosas que buscam por procedimentos estéticos. *Revista de Psicologia*, v. 14, n. 49, p. 38–50, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2309>. Acesso em: 13 nov. 2025.

FIGUEIRA, O. A. *et al.* Autoestima e estética na percepção de pessoas idosas de Centros de Referência de Assistência Social. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/5r9ptLH3z9W7bjwbqnzVTxn/>. Acesso em: 3 jun. 2025.

FRANCISCO, B. S.; SCHEIDT, G. A influência da estética na autoestima e qualidade de vida. *Repositório Ânima Educação*, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/94680d8d-5e3d-4e9f-800a-f13bbc9e8c62>. Acesso em: 28 maio 2025.

FUMEC. A influência dos procedimentos estéticos na saúde mental. *Revista Estética em Movimento*, 2023. Disponível em: <https://revista.fumec.br/index.php/esteticaemmovimento/article/download/9808/4881>. Acesso em: 3 jun. 2025.

GRUPO UNIBRA. A importância da estética para a saúde mental. *Repositório UNIBRA*, 2021. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/ESTET/2021/a-importancia-da-estetica-para-a-saude-mental1.pdf>. Acesso em: 3 jun. 2025.

HERPERTZ-DAHLMANN, B. *et al.* Eating disorder symptoms do not just disappear: the implications of adolescent eating-disordered behaviour for body weight and mental health in young adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 24, n. 6, p. 675–684, 2015. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-014-0610-3>. Acesso em: 12 novembro 2025.

ISAPS – *International Society of Aesthetic Plastic Surgery*. *ISAPS International Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures Performed in 2022*. 2023. Disponível em: https://www.isaps.org/media/a0qfm4h3/isaps-global-survey_2022.pdf. Acesso em: 3 jun. 2025.

LIMA, B. C. M.; GASPARIN, C. C.; GREGÓRIO, P. C. Procedimentos estéticos: uma abordagem psicológica. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 3, p. 2601–2626, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1766>. Acesso em: 28 maio 2025.

MARI, F. R. *et al.* O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, p. 35–44, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4rsbMwWNncd3QmZP7ZdFRSg/?lang=pt>. Acesso em: 13 nov. 2025.

SALOMÃO, A. C. M.; SILVA, L. L. O.; SANTOS, J. R. Benefícios dos procedimentos estéticos na melhora da autoestima. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 16, e590101624308, 2021. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/357290126>. Acesso em: 28 maio 2025.

SALOMÃO, P. R. Autoestima e pressão estética: bem-estar além dos padrões. *Viver Bem – Unimed BH*, 2025. Disponível em: <https://viverbem.unimedbh.com.br/qualidade-de-vida/autoestima/>. Acesso em: 28 maio 2025.

SILVA, A. B. *et al.* Tratamentos estéticos e autoestima – uma revisão integrativa. *Revista Fisioterapia em Movimento*, v. 34, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revistaft.com.br/tratamentos-esteticos-e-autoestima-uma-revisao-integrativa/>. Acesso em: 3 jun. 2025.

SILVA, K. Autoestima e bem-estar após procedimentos estéticos. *Revista Acadêmica Oswaldo Cruz*, v. 40, 2023. Disponível em: https://www.oswaldocruz.br/revista_academica/content/REVISTA%2040/Karine%20Silva.pdf. Acesso em: 3 jun. 2025.