O IMPACTO DA ESTÉTICA NA QUALIDADE DE VIDA: INFLUÊNCIA NA AUTOESTIMA, SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

Diane De Carvalho Silva, Maria Gabriela Ramos Martins, Josne Carla Paterno.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, daiane.carvalhosilva@yahoo.com.br, ramosgabriela_@hotmail.com, professorajosne@gmail.com

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre como os procedimentos estéticos exercem influência significativa na qualidade de vida dos indivíduos, evidenciando a relação da estética com a autoestima, a saúde mental e o bem-estar. Os procedimentos estéticos vêm se tornando cada vez mais presentes na sociedade, o que reforça a importância de compreender os impactos psicossociais relacionados a essas práticas. A revisão foi iniciada a partir do levantamento de artigos científicos e revistas especializadas que abordam o tema, incluindo estudos clínicos e pesquisas científicas relacionadas às influências no contexto psicossocial. Com base nas informações obtidas, demonstra-se como a estética pode impactar tanto de forma positiva quanto negativa, refletindo diretamente nas questões psicológicas e na qualidade de vida.

Palavras-chave: Estética; Autoestima; Procedimentos Estéticos.

Área do Conhecimento: Saúde e Estética Avançada.

Introdução

Nos dias atuais, a busca pela estética tem aumentado de forma constante, impulsionada pelo desejo de alcançar um padrão de beleza e maior satisfação pessoal. Esse movimento evidencia que a autoestima e a qualidade de vida estão diretamente relacionadas à estética (Ferreira; Lemos; Silva, 2016).

Quando se fala em autoestima, a estética surge como um fator associado ao bem-estar e à qualidade de vida. A melhora da aparência, por meio de procedimentos estéticos, demonstra impactos positivos relevantes na autoestima dos indivíduos (McKeown, 2021). Com o avanço da idade, observa-se um aumento da insatisfação em relação à aparência, o que pode interferir de forma significativa nas relações sociais e contribuir para a baixa autoestima. Diante disso, a procura pelos procedimentos pode favorecer melhorias nos aspectos psicológicos de indivíduos que apresentam insatisfação com sua autoimagem (Cohen *et al.*, 2021).

Os procedimentos estéticos vão além da modificação da aparência física, uma vez que seus resultados também influenciam a forma como cada indivíduo se percebe. Dessa maneira, contribuem para a melhora da autoestima, da autoimagem e da autoconfiança, refletindo, consequentemente, em uma melhor qualidade das relações sociais (Albuquerque; Silva; Teixeira, 2022). Em um estudo realizado por Castro *et al.* (2020), demonstrou-se que procedimentos invasivos ou minimamente invasivos são capazes de promover impactos positivos importantes na autoestima. Além disso, indivíduos com autoestima elevada tendem a apresentar respostas mais positivas em relação à saúde física e mental (Filgueiras, 2018).

O presente artigo tem como objetivo analisar estudos que abordam a relação entre a estética e o bem-estar psicossocial, buscando compreender de que maneira os tratamentos estéticos podem influenciar positivamente a satisfação física, emocional e, principalmente, no aspecto social dos indivíduos. Além disso, pretende discutir como o fortalecimento da autoimagem e da autoestima pode refletir diretamente no bem-estar pessoal e na qualidade de vida. Também procura evidenciar como os procedimentos estéticos podem impactar de maneira positiva a percepção individual da própria imagem, especialmente na forma como o indivíduo passa a perceber a própria aparência diante do espelho. Dessa maneira, os procedimentos podem favorecer o aumento da autoconfiança, da segurança emocional e do bem-estar, refletindo positivamente tanto na vida pessoal quanto na vida social dos indivíduos.

Metodologia

O presente trabalho apresenta uma revisão de literatura, desenvolvida por meio de levantamento bibliográfico a partir de referências encontradas em artigos científicos, revistas e livros relacionados à estética e à qualidade de vida. Para a realização da pesquisa, foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e Google Acadêmico, buscando por palavras-chave “Estética”, “Procedimento Estético” e “Qualidade de vida”, considerando publicações nos idiomas português e inglês, publicadas entre os anos de 2016 a 2026. Ao todo, foram utilizados sete artigos para a construção desta revisão. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os sete artigos atenderam aos objetivos desta revisão e foram selecionados para análise. Os critérios de inclusão envolveram estudos relacionados à temática do artigo, enquanto os critérios de exclusão abrangeram artigos que não apresentavam relação com o tema proposto. Os artigos em língua inglesa foram traduzidos para melhor compreensão e desenvolvimento do estudo.

A seleção das referências ocorreu a partir da análise da relevância temática, atualidade das publicações e relação com os objetivos da pesquisa. Após a etapa de busca e seleção dos materiais, foi realizada a leitura, análise e interpretação dos conteúdos, possibilitando a construção da revisão de literatura sobre o tema abordado.

Além dos conhecimentos já abordados na literatura, foi elaborada uma discussão sobre os principais conceitos relacionados à estética e à qualidade de vida, analisando diferentes perspectivas teóricas e identificando tópicos relevantes para a área. Dessa forma, o estudo tem o objetivo de ampliar a compreensão sobre o tema e contribuir para futuras pesquisas no campo da estética.

Resultados

Por meio da análise dos estudos realizados com as devidas seleções de artigos que abordavam a temática desta revisão, prosseguiu-se com a obtenção dos resultados apresentados.

A Tabela 1 reúne os artigos selecionados para fundamentar o presente estudo, contendo informações referentes ao título, autores e objetivos de cada pesquisa analisada.

Tabela 1 – Artigos selecionados para a revisão.

Título	Autor	Objetivo
Autoestima e qualidade de vida: uma relação com a estética.	ALBUQUERQUE, K.; SILVA, L.; TEIXEIRA, H.	Análise da satisfação pessoal na autoestima dos pacientes ao realizar um procedimento estético.
Representações sociais do envelhecimento e do rejuvenescimento para mulheres que adotam práticas de rejuvenescimento.	CASTRO, Amanda *et al.*	Compreender como mulheres que realizam procedimentos de rejuvenescimento percebem o envelhecimento e a melhora, analisando as influências sociais.
Multimodal facial aesthetic treatment on the appearance of aging, social confidence, and psychological well-being: HARMONY Study.	COHEN, J. L. *et al.*	Avaliação e relato de resultados psicológicos e sociais relacionados ao impacto dos procedimentos estéticos.
Qualidade de vida, imagem corporal e satisfação nos tratamentos estéticos.	FERREIRA, J. B.; LEMOS, L. M. A.; SILVA, T. R.	Análise e comparação da influência dos tratamentos estéticos na qualidade de vida, antes e após os tratamentos.
O crescimento e valorização do mercado da estética no Brasil.	FILGUEIRAS, Nathalia Lima.	Entender o funcionamento dos ambientes que propiciam a estética e a demanda por estes cuidados.
O bem-estar e a autoestima no pós-tratamento estético facial e corporal, considerando os impactos causados pela mídia para o padrão de beleza.	MACHADO, Isabella Victória Sant’Anna; NOVIELLO, Mariana Camilo Meirelles.	Análise em como os tratamentos estéticos influenciam o bem-estar, a autoestima e a autoconfiança dos pacientes, contribuindo para melhorias na vida cotidiana.
Impact of minimally invasive aesthetic procedures on the psychological and social dimensions of health. Plastic and Reconstructive Surgery	MCKEOWN, D. J.	Avaliar as alterações na saúde psicossocial após intervenção estética com injetáveis na prática clínica de rotina.

Fonte: elaborada pelas próprias autoras, 2026.

Conforme demonstrado na Tabela 1, observa-se, de forma consistente, por meio dos estudos analisados e da revisão, de que a estética exerce influência significativa na qualidade de vida dos indivíduos. Todos os estudos indicam que a busca por uma melhor imagem de si, por meio de procedimentos estéticos, está associada a resultados positivos e satisfatórios, os quais se correlacionam diretamente com o bem-estar físico, psicológico e social.

No estudo realizado por Cohen *et al.* (2021), é demonstrado que a satisfação com a percepção da autoimagem em indivíduos submetidos a procedimentos estéticos pode gerar benefícios significativos, especialmente relacionados à melhora da autoconfiança, a partir de percepções mais realistas. Além disso, observa-se um aumento na autoestima e, consequentemente, na sensação de bem-estar após os resultados obtidos.

Os procedimentos estéticos não promovem apenas melhorias físicas na aparência, mas também possibilitam uma busca por aperfeiçoamento interno, refletindo positivamente em outras áreas da vida. Dessa forma, podem contribuir para o aumento da confiança pessoal e social, favorecendo a evolução da autoimagem e, consequentemente, promovendo maior aceitação e segurança em si mesmo.

Atualmente, a forma como o indivíduo se vê impacta diretamente o seu bem-estar, sendo que uma boa autoimagem tende a trazer mais segurança, felicidade e autonomia nas decisões. Por outro lado, quando essa percepção é negativa, podem surgir inseguranças que interferem em diferentes aspectos da vida, incluindo a qualidade de vida (Machado; Noviello, 2023).

Em relação aos procedimentos estéticos, também associados à não aceitação do envelhecimento, observa-se que estes podem impactar especialmente indivíduos em idade mais avançada. Enquanto para algumas pessoas as linhas finas e os cabelos brancos são vistos como um “charme” natural, para outras a busca pelo rejuvenescimento representa uma forma de se sentirem melhor consigo mesmas e com mais satisfação pessoal. Nesse contexto, destaca-se ainda a influência da pressão social em relação à aparência, que pode motivar a busca por modificações estéticas e a melhora na percepção da qualidade de vida (Castro *et al.*, 2020).

De modo geral, observa-se que um número significativo de pessoas, abrangendo jovens, adultos e idosos, recorre aos procedimentos estéticos como forma de elevar a autoestima e de se sentirem mais satisfeitas consigo mesmas ao se cuidarem e se produzirem.

Discussão

Os estudos analisados apresentaram que a procura por procedimentos estéticos está fortemente relacionada à autoestima, à insatisfação individual e à percepção da própria imagem. Foi possível observar e destacar as influências desses procedimentos na busca pelo aprimoramento estético, bem como perceber que sua realização pode beneficiar e auxiliar na melhoria de questões psicossociais. Nesse sentido, a estética ganha destaque ao evidenciar sua relevância na vida dos indivíduos.

A autoestima está diretamente ligada à forma como o indivíduo percebe a si mesmo, como percebe o outro e como se relaciona em sociedade. Quando a autoestima se encontra baixa, a percepção que o indivíduo tem de si mesmo pode acarretar sentimentos de desmotivação, não apenas relacionados à aparência física, mas também capazes de prejudicar diferentes aspectos do cotidiano. Dessa forma, reforça-se a importância da estética como um meio que pode impactar positivamente a vida de alguém, promovendo sentimentos de satisfação pessoal, confiança e realização social.

Vale considerar que os procedimentos estéticos não são os únicos responsáveis pela melhora das questões psicológicas, porém influenciam significativamente nesses aspectos, atuando como aliados na manutenção do bem-estar, da autoestima e da satisfação.

Dessa forma, observa-se que a busca pela estética vai além das barreiras físicas, e que a procura por procedimentos estéticos tem se tornado cada vez mais presente, enfatizando a importância da autoestima e da qualidade de vida que estes podem proporcionar. Dessa maneira, torna-se importante compreender que a estética deve estar associada ao bem-estar e à satisfação pessoal, e não apenas à busca por padrões impostos pela sociedade. Assim, quando realizados de maneira consciente, os procedimentos podem contribuir de forma positiva para a percepção pessoal, além de favorecer impactos positivos nas relações pessoais, sociais e emocionais.

Conclusão

A partir da análise dos estudos utilizados como base deste trabalho, conclui-se que a estética possui influência significativa na qualidade de vida, na autoestima e na saúde mental dos indivíduos.

Observou-se que a busca por procedimentos estéticos vai além da aparência física, estando também relacionada ao bem-estar psicológico, emocional e social. Nesse contexto, os procedimentos estéticos podem contribuir positivamente para o aumento da autoconfiança, da satisfação pessoal e, consequentemente, para a melhora das relações interpessoais.

Embora os procedimentos estéticos não sejam os únicos responsáveis pela melhora das questões psicossociais, eles podem atuar como importantes aliados na promoção da autoestima e do bem-estar.

Além disso, destaca-se a importância da atuação ética e qualificada dos profissionais da área, oferecendo suporte adequado durante todo o procedimento e no período pós-procedimento, garantindo maior segurança e resultados satisfatórios aos pacientes.

Dessa forma, compreende-se que a estética deve estar associada à saúde emocional, à satisfação pessoal e ao autocuidado, e não apenas à busca por padrões impostos pela sociedade. Assim, quando realizados de maneira consciente e responsável, os procedimentos estéticos podem proporcionar benefícios significativos à percepção pessoal e à qualidade de vida dos indivíduos.

Referências

ALBUQUERQUE, K.L.C.; SILVA, L.B. da; TEIXEIRA, H.S. Autoestima e qualidade de vida: uma relação com a estética. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 16, p. e496111638541, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i16.38541. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/38541. Acesso em: 16 jan. 2026.

CASTRO, A. *et al.* Representações sociais do envelhecimento para mulheres que utilizam práticas de rejuvenescimento. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 38, n. 102, p. 735–754, 2020. DOI: 10.7213/psicolargum.38.102.AO07. Disponível em: https://doi.org/10.7213/psicolargum.38.102.AO07. Acesso em: 10 mar. 2026.

COHEN, J.L. *et al.* Multimodal Facial Aesthetic Treatment on the Appearance of Aging, Social Confidence, and Psychological Well-being: HARMONY Study**. Aesthetic Surgery Journal**, Oxford, v. 42, n. 2, p. NP115–NP124, 2021. DOI: 10.1093/asj/sjab114. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33751048/. Acesso em: 14 jan. 2026.

FERREIRA, J.B.; LEMOS, L.M.A.; SILVA, T.R. Qualidade de vida, imagem corporal e satisfação nos tratamentos estéticos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 6, n. 4, p. 402–410, 2016. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v6i4.1080. Disponível em: https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/1080. Acesso em: 14 jan. 2026.

FILGUEIRAS, N.L. **O crescimento e a valorização do mercado de estética no Brasil.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Estética e Cosmética) – Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu, 2018. Disponível em: https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/repositoriotcc/article/view/1009. Acesso em: 09 abr. 2026.

MACHADO, I.V.S.; NOVIELLO, M.C.M. O bem-estar e a autoestima no pós-tratamento estético facial e corporal, considerando os impactos causados pela mídia para o padrão de beleza. **Estética em Movimento**, Belo Horizonte, v. 2, n. 1, p. 106–128, jan./jun. 2023. Disponível em: https://revista.fumec.br/index.php/esteticaemmovimento/article/view/9410. Acesso em: 11 mai. 2026.

MCKEOWN, D.J. Impact of Minimally Invasive Aesthetic Procedures on the Psychological and Social Dimensions of Health. **Plastic and Reconstructive Surgery – Global Open**, Philadelphia, v. 9, n. 4, e3578, 2021. DOI: 10.1097/GOX.0000000000003578. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33936919/. Acesso em: 13 jan. 2026.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos conceder força, sabedoria e perseverança ao longo desta trajetória. A todos os professores que, durante este um ano e meio de curso, contribuíram para nossa formação profissional, dedicando-se a nos auxiliar em cada etapa desse processo.

Aos nossos pais, familiares, amigos, ao esposo Júnior Martins e ao namorado Juan Rodriguez, pelo apoio, incentivo, compreensão e por estarem presentes nos momentos mais desafiadores dessa caminhada.

À pequena Luísa, que mesmo antes de chegar ao mundo já trouxe ainda mais força, amor e motivação para seguir em frente e concluir esta etapa tão importante. E, por fim, a todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte da nossa formação e contribuíram para que chegássemos até aqui, os nossos mais sinceros agradecimentos.