



Contribuições da Estética para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar Psicológico: Uma Revisão da Literatura

Contributions of aesthetics to the promotion of health and psychological well-being: Literature Review

Karina Carneiro Silva

Instituto Florence de Ensino Superior. <http://lattes.cnpq.br/9780132629591675>

Vanessa Suelem Dourado Sousa

Instituto Florence de Ensino Superior. <https://lattes.cnpq.br/2816263881906817>

Resumo: Este estudo analisa como a estética pode ser abordada como forma de autocuidado que valoriza a imagem pessoal e promove uma relação mais saudável consigo mesmo. Ao agir com sensibilidade, contribui para o bem-estar e para uma percepção mais positiva da vida. O objetivo do estudo é analisar a relação entre os procedimentos estéticos e a questão da relação com os sentimentos e a maneira como a pessoa percebe o próprio corpo. Por isso, esse assunto tem grande relevância nos estudos da área de estética. Consiste em um estudo de caráter bibliográfico, realizado por meio de exame de publicações acadêmicas vinculadas às intervenções estéticas, ao autocuidado e aos elementos psicológicos presentes na autopercepção corporal. Os achados teóricos indicam que, quando bem planejados, os procedimentos estéticos podem favorecer mais segurança e satisfação com a própria aparência. O mais importante não é seguir um padrão de beleza, mas respeitar o que faz sentido para cada pessoa. Por isso, a atuação profissional deve ser cuidadosa, ética e humana, evitando promessas exageradas e possíveis frustrações. Conclui-se que a prática estética responsável considera não só o resultado visual, mas também o bem-estar do indivíduo, pois o profissional deve agir com sensibilidade, orientar sobre limites e evitar expectativas impossíveis.

Palavras-chave: autoimagem; qualidade de vida; humanização da assistência.

Abstract: This study analyzes how aesthetics can be approached as a form of self-care that values personal image and promotes a healthier relationship with oneself. Acting with sensitivity, it contributes to well-being and to a more positive perception of life. The objective of the study is to analyze the relationship between aesthetic procedures and feelings, as well as the way a person perceives their own body. Therefore, this subject is highly relevant in studies in the field of aesthetics. This is a bibliographic study, carried out through the examination of academic publications related to aesthetic interventions, self-care, and the psychological elements present in bodily self-perception. The theoretical findings indicate that, when well planned, aesthetic procedures can promote greater confidence and satisfaction with one's own appearance. The most important point is not to follow a beauty standard, but to respect what makes sense for each person. Therefore, professional practice must be careful, ethical, and humane, avoiding exaggerated promises and possible frustrations. It is concluded that responsible aesthetic practice considers not only the visual result, but also the individual's well-being, since the professional must act with sensitivity, provide guidance regarding limits, and avoid impossible expectations.

Keywords: self-image; quality of life; humanization of assistance.

INTRODUÇÃO

Durante muito tempo, falar de estética era falar quase exclusivamente de beleza e aparência. No entanto, essa compreensão foi mudando, pois a imagem corporal também influencia sentimentos, confiança e relações pessoais. A estética ganhou um significado mais humano, pois também está ligada à autoestima e à qualidade de vida. O cuidado com a imagem pode influenciar a confiança e o modo como a pessoa se reconhece. Quando realizado com responsabilidade, esse processo favorece uma relação mais positiva com o próprio corpo.

Nesse sentido, o presente trabalho aborda o fato de que, quando bem orientados, os cuidados estéticos podem ajudar a pessoa a se sentir mais confiante com sua aparência. O atendimento precisa levar em conta não apenas a mudança visual, mas também o modo como cada pessoa vive esse processo. Procedimentos feitos com responsabilidade trazem resultados que mudam a forma de sentir e reduzem a autocrítica, os quais impulsionam comportamentos mais seguros e tornam as interações mais seguras.

O problema de pesquisa que orienta este estudo consiste em compreender: de que maneira a estética pode contribuir para a promoção da saúde e para o bem-estar psicológico humano, sem se limitar apenas à busca pela beleza física? A percepção do corpo funciona como referência para emoções; ao alterar a aparência, muda também as leituras sobre si. Intervenções que restituem coerência entre imagem e sensação reduzem a autocrítica persistente.

Este trabalho visa compreender como a estética e a autoestima se influenciam mutuamente, ou seja, sinais visíveis afetam as avaliações emocionais e práticas responsáveis promovem bem-estar, o que pode criar coerência entre imagem e sensação que fortalece recursos psicológicos e reduz autocrítica. Com isso, surgem decisões mais seguras e relações interpessoais mais harmoniosas ao longo da vida.

O tema é relevante porque ajuda a entender a estética como parte do cuidado integral. A percepção do corpo orienta sentimentos e escolhas; ao alterar traços visíveis, surgem novas leituras do que se vive por dentro. Esses ajustes sustentam uma autoestima mais estável, que favorece decisões com maior segurança. O resultado aparece em interações menos marcadas pela dúvida.

A relação entre aparência e saúde mental cria novos sentidos: o corpo visto e o corpo sentido dialogam e moldam comportamentos. Intervenções estéticas trazem provas concretas que alteram a maneira de se avaliar. Estado de equilíbrio na rotina sinaliza uma reorganização dos modos de sentir e agir, pois os cuidados que produzem resultados visíveis operam como catalisadores desse processo. A presença de provas concretas de cuidado próprio reduz o peso de autocríticas persistentes e favorece decisões mais confiantes.

Este trabalho busca compreender como o cuidado estético pode colaborar com a saúde e o bem-estar psicológico. A prática de cuidados corporais conecta imagem e experiência; reconhecer limites reais cria base segura para a autoestima. Intervenções pautadas em técnica e cuidado atuam como suporte emocional que reduz pressões idealizadas.

REVISÃO DA LITERATURA

Estética, Autoestima e Qualidade de Vida

Quando a imagem externa corresponde à forma como se sente o corpo, experimenta-se o bem-estar, pois o cuidado estético consciente não busca conformidade com modelos, e sim acolher preferências internas. Dessa união vêm calma, uma postura mais segura e presença mais real. Para Salomão, Silva e Santos (2021), quando se dedica tempo ao visual, mostra-se que há maior importância para nós, e isso influencia como se interage. Alterações na aparência podem transformar atitudes próprias e a resposta do ambiente, liberando espaço para ser notado de maneira diferente.

A autoimagem age como uma lente que organiza sentimentos e vivências; ao ser alterada, muda também a interpretação do mundo. Intervenções no visual podem provocar revisões internas que enfraquecem inseguranças antigas. Com isso, surgem atitudes mais seguras e relações com menos hesitação. Nesse sentido, Albuquerque, Silva e Teixeira (2022) inferem que o corpo percebido serve de referência para atitudes e sentimentos; ao mudar a aparência, reavaliações internas podem reduzir inseguranças. Cuidados estéticos bem pensados fortalecem recursos emocionais e promovem uma postura mais segura.

A compreensão de bem-estar passa por reconhecer como a imagem pessoal afeta a vida social; práticas estéticas podem ajudar a alinhar o que se sente com o que se mostra. Resultados visíveis funcionam como apoio para reduzir dúvidas persistentes, conforme discutem Francisco e Scheidt (2021) ao vincularem à autovalorização que nasce do encontro entre imagem, afetos e reconhecimento social.

A intervenção nos traços faciais e corporais pode ligar imagem e autoestima; com acompanhamento adequado, torna-se um cuidado pessoal concreto. Resultados visíveis servem de apoio para rever a própria avaliação e reduzir a autocrítica. Depois, aparecem atitudes mais firmes e relações com menos insegurança. Para Correa *et al.* (2022), a prática estética facial funciona como um gesto simbólico que, ao alterar traços percebidos, abre espaço para novas leituras do eu. Essas leituras reconstróem a narrativa interna e ampliam a presença social.

A autoimagem e o afeto estão ligados; ao alterar traços percebidos, mudam também as formas de sentir. Procedimentos guiados por escuta e técnica oferecem provas concretas de cuidado que ajudam a reconhecer-se de novo. Leandro (2022) discute que a mudança no aspecto físico pode funcionar como gatilho para mudanças emocionais: ao ver novos traços no espelho, surgem outras maneiras de se reconhecer. Essas novas leituras alimentam uma autoestima mais firme, que influencia reações e escolhas. Na esfera social, isso se reflete em comportamentos mais seguros e em relações com menos ansiedade.

Procedimentos que atendem a desejos reais funcionam como apoio à identidade, oferecendo sinais concretos de cuidado próprio que ajudam a reconstruir

a autoestima. Essas evidências sustentam escolhas mais seguras e uma postura relacional menos hesitante. O resultado aparece em vínculos com menos ansiedade e mais confiança. Silva (2022) relaciona a experiência estética que pode marcar uma virada na vida emocional, pois mudanças visíveis fazem com que se leia a própria história de outro modo. Essas novas leituras criam fundamentos para uma autoestima mais sólida, que ajuda a enfrentar desafios com mais equilíbrio.

A satisfação com a estética facial funciona como sinal de cuidado próprio que repercute no mundo emocional: ao notar mudanças apreciadas, a pessoa passa a reavaliar seu valor. Essa reavaliação modifica a disposição para enfrentar situações sociais e tomar decisões. Rombaldi (2023) diz que expectativas e resultados aproximam a aparência da experiência da pessoa e que os procedimentos discretos podem alterar a autoimagem, sobretudo se as mudanças forem registradas.

O cuidado com a aparência gera mudanças visíveis que podem transformar a maneira como alguém se vê, mas essas provas sensoriais não resolvem questões emocionais profundas. Apoio psicológico e momentos de reflexão ajudam a tornar os ganhos estéticos mais duradouros. Juntos, esses cuidados equilibram sentimentos e atitudes, favorecendo decisões mais seguras e relações menos tensas. Rigoti e Arantes (2023) discutem que a promessa de mudança estética se concretiza quando há prática responsável e expectativas realistas; sem esses pilares, os efeitos emocionais podem ser instáveis. Avaliação prévia, consentimento informado e acompanhamento profissional ajudam a tornar os resultados um suporte para a autoestima.

A autoimagem organiza afetos e comportamentos; sentir-se satisfeito com o corpo amplia maneiras de agir no mundo. Cuidados que geram mudanças visíveis ajudam a reformular julgamentos internos e aumentam a presença nas interações. Para Godoi, Pinto e Cardoso (2024), a percepção do próprio corpo interfere no modo de encarar desafios diários; quando imagem e desejo se aproximam, aumenta a confiança para enfrentar situações. Cuidados que respeitam limites pessoais ajudam a manter o equilíbrio emocional e servem de apoio nas escolhas.

A intervenção estética abre espaço para mudanças percebidas no corpo, criando maior coerência entre intenção e aparência. Esse ajuste reduz conflitos internos e fortalece recursos emocionais. Na prática, observa-se mais disposição para agir socialmente e tomar decisões com segurança. Xavier *et al.* (2024) afirmam que procedimentos estéticos passam a ser práticas com propósito e não servem apenas para mudar a aparência, mas para criar possibilidades de autoconhecimento.

A prática que combina escuta e postura ética oferece mais do que mudança estética: cria bases para novas formas de autopercepção. O acolhimento e o diálogo ajudam a transformar expectativas em metas realistas, diminuindo frustrações. Branco (2024) destaca que compreender os efeitos psicológicos dos tratamentos pede olhar atento ao caso como um todo: benefícios aparecem quando o desejo do paciente converge com o que o procedimento pode oferecer. A consulta inicial e o acompanhamento são essenciais para ajustar expectativas e antecipar resultados.

A estética pode ajudar no cuidado pessoal: mudanças percebidas no corpo favorecem novas formas de se entender e reduzem a autocrítica. Com avaliação cuidadosa e acompanhamento profissional, esses sinais tendem a virar recursos emocionais duradouros. Assim, cresce o bem-estar subjetivo e a confiança para atuar no convívio social. Para Costa *et al.* (2025), os efeitos dos procedimentos no bem-estar exigem olhar atento ao histórico e às expectativas de cada pessoa: ganhos surgem quando objetivos pessoais e possibilidades técnicas convergem. Acompanhamento adequado transforma sinais de progresso em novas maneiras de se ver, reduzindo inseguranças persistentes.

Procedimentos Estéticos e Bem-Estar Psicológico

Procedimentos que respeitam motivos e limites pessoais ajudam a aproximar desejo e realidade, gerando mudanças visíveis que sustentam uma nova forma de se ver. Essas evidências externas facilitam a incorporação de mudanças e diminuem a autocrítica persistente. Como resultado, a pessoa costuma sentir mais coragem para decidir e mais conforto ao se colocar em público. Conforme Oliveira, Silva e Silva (2021), a estética pode ajudar a reorganizar a forma como alguém se vê: mudanças percebidas criam bases para recuperar a sensação de competência. Avaliação cuidadosa, metas realistas e acompanhamento profissional transformam ganhos imediatos em recursos emocionais duradouros.

O corpo guarda histórias afetivas e essas alterações podem ser pistas para reescrever momentos de baixa autoestima. Procedimentos bem indicados e realizados com critério oferecem evidências concretas de mudança que ajudam a construir novas narrativas sobre si. Isso tende a ampliar a presença pessoal e a facilitar tomadas de decisão com mais segurança. Torres, Dutra e Reis (2022) destacam que a pele guarda marcas da vida, em que as ações que atenuam sinais de envelhecimento dão pistas para revisar sentimentos de fragilidade. Resultados visíveis funcionam como provas de mudança e ajudam a trocar dúvidas por sensação de controle. Isso costuma refletir numa postura mais segura ao conviver com outras pessoas.

Procedimentos faciais bem indicados ajudam a aproximar o sentir interno da aparência externa, funcionando como impulso para a autoestima. Mudanças perceptíveis no corpo atuam como pontos de passagem na biografia: cada resultado verificável cria oportunidade para revisar crenças limitantes. Quando objetivos são compatíveis com possibilidades técnicas, as provas externas integram-se ao repertório emocional, diminuindo a persistência de dúvidas internas. Conforme Correa *et al.* (2022), tratar procedimentos faciais com critério e diálogo ajuda a conciliar desejos e possibilidades, evitando frustrações que minam a autoestima.

A mudança visível no corpo funciona como marco na história pessoal, porque cada resultado concreto permite rever crenças sobre valor próprio. Souza (2023) diz que procedimentos responsáveis oferecem provas que podem ser incorporadas ao repertório emocional, enfraquecendo dúvidas persistentes, e a pessoa costuma ficar mais disposta a enfrentar desafios e a tomar decisões importantes.

A estética menos invasiva funciona como ajuste sutil da aparência, oferecendo mudanças perceptíveis sem grandes intervenções. Rombaldi (2023) aponta que medir a satisfação antes e depois registra como essas mudanças entram na autoimagem e ajuda a orientar procedimentos futuros. Esse acompanhamento transforma o ato técnico em um ciclo de observação e aprimoramento que favorece o paciente e o profissional.

A discussão sobre toxina botulínica atravessa dimensões técnicas e subjetivas, pois o recurso oferece provas de mudança que, se bem comovidas por avaliação e expectativa realista, alimentam uma nova descrição do eu. Bezerra e Sousa (2023) mostram que esse processo transforma intervenções isoladas em etapas de um percurso de cuidado, fortalecendo a capacidade de planejar ações pessoais com maior convicção.

O saber clínico mostra sua dimensão ética na escolha adequada do recurso e que cada corpo exige leitura cuidadosa para identificar riscos e possibilidades. Berwanger *et al.* (2023) abordam que a triagem e o seguimento funcionam como mecanismos de proteção que permitem ao paciente usufruir de ganhos reais sem sofrer danos evitáveis. A presença de profissional capacitado dá corpo à promessa de cuidado.

A imagem que se projeta funciona como espelho das vivências afetivas, onde as intervenções que alteram traços percebidos entram nesse diálogo e podem reorganizar respostas emocionais. Lira *et al.* (2023) mostram que há bases neurobiológicas para essas repercussões, o que explica por que mudanças visíveis costumam modificar o humor e a autopercepção. Assim, tratamentos bem indicados têm potencial de fortalecer recursos internos ligados ao bemestar.

A dimensão ética do cuidado aparece quando o procedimento é indicado com base em avaliação cuidadosa e em escuta atenta; essa postura cria espaço para que ganhos de autoestima sejam duradouros. Santos, Ramos e Machado (2023) apontam que o efeito positivo sobre a autoestima emerge quando o tratamento integra um cuidado que priorize a saúde emocional do paciente. O papel do profissional é orientar limites e metas plausíveis, apoiando a construção de bem-estar.

Avaliação equilibrada do impacto estético coloca em jogo tanto promessas quanto contenções; reconhecer limites corporais protege contra efeitos adversos e preserva benefícios. Trópia e Moreira (2023) mostram que a orientação adequada é condição para que o tratamento contribua para o bem-estar físico e mental. A prática responsável demanda diálogo, previsão de desdobramentos e acompanhamento atento.

A relação entre corpo e identidade revela que escolhas estéticas funcionam como comentários sobre quem se pretende ser; quando a motivação parte do desejo pessoal e não de imposições externas, o procedimento oferece material para reconstruir o sentido de valor. Miranda *et al.* (2022) mostram que a literatura apoia ganhos de autoestima em contextos assim, pois a intervenção passa a sustentar projetos próprios em vez de reproduzir normas estranhas. O resultado prático é um reforço do bem-estar emocional que se apoia em decisões conscientes.

Dessa forma, perceber procedimentos estéticos sob a ótica do cuidado responsável leva a interpretar resultados como recursos para a vida emocional: mudanças capazes de promover satisfação alimentam a autoconfiança. Costa *et al.* (2025) afirmam que, acompanhados de critérios éticos e de segurança, tais procedimentos contribuem para maior qualidade de vida. A atenção profissional e a adaptação às necessidades individuais garantem que os benefícios sejam apropriados e duradouros.

Saúde Mental, Autoimagem e Relação com o Corpo

A estética como recurso de cuidado significa aceitar que a imagem corporal participa do bem-estar emocional; intervenções bem orientadas oferecem sinais que podem ser incorporados à identidade. Oliveira, Silva e Silva (2021) afirmam que, ao promover autoestima e segurança emocional, a estética contribui para a saúde mental. A responsabilidade no processo ajuda a transformar efeitos imediatos em suporte duradouro ao sujeito.

A forma como alguém se vê atua como lente pela qual se tomam decisões cotidianas; alterar a imagem percebida pode reconfigurar julgamentos sobre o valor pessoal. Albuquerque, Silva e Teixeira (2022) sugerem que, ao favorecer a autoestima, mudanças na aparência impactam o equilíbrio emocional. Quando metas são realistas e há acompanhamento, essas mudanças tendem a sustentar melhor qualidade de vida.

A aparência funciona como elo entre o corpo e o sentir: alterar traços percebidos oferece matéria para revisar narrativas internas sobre competência e valor. Lira *et al.* (2023) indicam bases neuropsicológicas que explicam por que pequenas mudanças físicas podem repercutir no estado emocional. Quando avaliação e seguimento sustentam a intervenção, essas repercussões tendem a reforçar recursos internos e a ampliar disposição para enfrentar demandas.

A dimensão terapêutica do cuidado estético emerge da combinação entre técnica e presença humana: mudanças percebidas tornam-se significativas se surgem num ambiente de acolhimento. Santos, Ramos e Machado (2023) ressaltam que a biomedicina estética auxilia a saúde mental quando baseada em avaliação individual e em metas plausíveis.

A idealização da beleza funciona como medida que nunca se completa: ao fixar um padrão inalcançável, o sujeito instala um regime de insatisfação contínua. Martins *et al.* (2023) mostram que essa busca alimenta comparação e ansiedade, corroendo o sentimento de valor. A vigilância clínica sobre motivos e limites abre espaço para outras narrativas sobre o corpo, reduzindo sofrimento e restaurando possibilidades de escolha autêntica.

Operar o corpo pode ser entendido como intervir na narrativa que alguém conta sobre si; a transformação visível fornece material para reescrever capítulos de desconforto. Aguiar (2023) indica que o efeito emocional varia conforme a adequação entre expectativa e resultado, e que a prática clínica cuidadosa atua para reduzir descompassos. Quando há correspondência entre desejo e possibilidade, emergem ganhos que repercutem no bem estar pessoal.

A relação entre corpo e mente exige um olhar ponderado, em que as intervenções que geram mudanças perceptíveis oferecem material para reconfigurar a autoestima, porém esse potencial só se confirma quando há critérios técnicos e escuta do paciente. Trópia e Moreira (2023) lembram que reconhecer limites corporais protege contra frustrações. Uma prática clínica que combina avaliação e seguimento transforma intervenções em etapas de cuidado que podem sustentar bemestar.

A busca por mudança no corpo reflete tensões entre desejo pessoal e exigências sociais; quando a iniciativa vem de pressões externas, o procedimento tende a reproduzir ansiedade e insatisfação. Miranda *et al.* (2022) indicam que, em casos assim, os ganhos são frágeis e o risco de sofrimento aumenta. Uma postura clínica que explore motivos e ofereça suporte crítico permite que escolhas sejam mais autênticas e menos vulneráveis à frustração.

A imagem que se produz sobre si funciona como base para agir no mundo; melhorar essa imagem por meio de cuidados bem orientados fornece substância para novas escolhas e maior presença pessoal. Godoi, Pinto e Cardoso (2024) sugerem que, ao transformar modos de ver o corpo, a estética pode sustentar estados afetivos mais estáveis. A prática cuidadosa oferece oportunidades para que essa mudança seja integrada à vida cotidiana, convertendo percepções positivas em recursos duradouros.

Dessa forma, a estética atua como mediadora entre percepção corporal e bemestar psicológico: mudanças exteriores oferecem sinais que reconfiguram histórias de valor pessoal. Silva (2025) mostra que influências sociais, especialmente digitais, ampliam o desejo por modificações. Procedimentos orientados por princípios humanos e por avaliação cuidadosa têm maior chance de promover aceitação sólida, reduzindo a recorrência de insatisfações motivadas por modelos idealizados.

O Poder de Persuasão da Mídia e dos Padrões de Beleza

A circulação incessante de imagens idealizadas instala um padrão de comparação permanente, onde o corpo vira superfície de medidas alheias; nessa dinâmica, a autoestima passa a depender de validação externa. Martins *et al.* (2023) mostram que esse processo pode ampliar o sofrimento. Uma reflexão crítica sobre fontes de desejo e critérios de escolha oferece caminhos para recuperar autonomia sobre a própria imagem.

A mídia funciona como palco onde normas de beleza se encenam, e esse encenado transforma desejos em demandas concretas por modificações corporais. Aguiar (2023) relaciona essa dinâmica à busca por autoestima através da cirurgia plástica em mulheres, lembrando que narrativas sociais alimentam expectativas que podem não corresponder a possibilidades reais. Uma atitude reflexiva diante dessas narrativas permite distinguir entre necessidade e influência imposta.

A circulação pública de saberes sobre saúde transforma imagens em instrumentos de cuidado: quando as mensagens trazem conteúdo responsável, criam recursos para decisões mais seguras e fundamentadas. Trópia e Moreira

(2023) apontam que esse movimento permite que procedimentos associados à aparência sejam realizados com critérios que protegem o sujeito. Investir em comunicação qualificada amplia a capacidade coletiva de distinguir entre promessa de transformação e informação técnica.

Atribuir valor à aparência implica lidar com tensões entre desejo íntimo e exigências exteriores; procedimentos que emergem de um impulso autêntico tendem a reforçar a segurança interior, enquanto aqueles impulsionados por normas coletivas arriscam perpetuar frustração. Miranda *et al.* (2022) relacionam esses caminhos a desfechos distintos na saúde mental feminina. Práticas clínicas que clarifiquem motivações e monitorizem efeitos favorecem escolhas mais conscientes.

A circulação de imagens idealizadas produz um mecanismo de avaliação contínua: ao compararse com modelos externos, muitas pessoas passam a medir seu valor por padrões alheios, e isso corrói o bemestar. Godoi, Pinto e Cardoso (2024) mostram que esse movimento afeta a qualidade de vida feminina. Cultivar critérios internos de avaliação e limitar a exposição a conteúdos prescritivos pode restituir espaço para escolhas mais autênticas.

A ideia de solução imediata transforma procedimentos em respostas simplificadas a conflitos internos; essa redução tende a ocultar fatores emocionais que requerem tratamento diferenciado. Lima, Gasparin e Gregório (2024) mostram que a investigação das motivações permite separar a busca autêntica da tentativa de cura por atalho. Um processo de avaliação que priorize escuta profunda favorece decisões mais fundamentadas e menos suscetíveis a arrependimento.

A circulação massiva de conteúdos transforma saberes especializados em consumo cotidiano, permitindo que pessoas aprendam sobre prevenção e autocuidado, mas também expondo jovens a modelos que pressionam mudanças imediatas. Caetano (2024) relaciona esse fenômeno à adoção precoce de procedimentos e ao aumento de expectativas irreais. Investir em educação crítica e em critérios para indicação protege vulneráveis e qualifica escolhas.

Anaturalização de hábitos promovida pela mídia transforma práticas complexas em respostas automáticas a demandas estéticas; nesse movimento, perde-se o espaço da reflexão crítica sobre riscos pessoais. Abujamra *et al.* (2024) situam as decisões em uma trama que combina impacto psicológico e considerações morais. Insistir em etapas de avaliação e de investigação das motivações restabelece fricção necessária entre desejo e possibilidade, protegendo indivíduos de escolhas precipitadas.

A exposição contínua a imagens idealizadas transforma a experiência do eu em uma série de julgamentos externos, onde o valor pessoal passa a depender de sinais visuais; esse movimento instala uma dinâmica de medição que corrói a confiança. Silva (2025) relaciona essa dinâmica ao aumento da procura estética motivada por comparação. Fomentar reflexão sobre fontes de desejo e cultivar critérios internos de avaliação contribuem para preservar autonomia psicológica.

Riscos, Intercorrências e Limites Éticos dos Tratamentos Estéticos

A intervenção sobre a aparência coloca em jogo saber técnico e sofrimento subjetivo: o equilíbrio entre benefício e risco depende da precisão da indicação e da consideração das características pessoais. Berwanger *et al.* (2023) mostram que aplicações de toxina botulínica demandam competência técnica e ponderação sobre condições individuais. Processos de avaliação que considerem história pessoal, expectativas e possíveis efeitos oferecem suporte para decisões mais seguras.

A insistência na alteração do corpo transforma um projeto pessoal em tarefa sem fim, onde cada sucesso vira ponto de partida para nova exigência. Martins *et al.* (2023) relacionam essa escalada à ampliação do sofrimento emocional. Reavaliar objetivos, questionar motivos e considerar limites subjetivos ajudam a interromper o ciclo de insatisfação.

Tratar o corpo como objeto de intervenção rápida reduz a complexidade do cuidado: cada procedimento carrega efeitos biológicos e repercussões subjetivas que pedem consideração atenta. Miranda *et al.* (2022) demonstram que até procedimentos rotineiros, como aplicações de toxina botulínica, demandam precisão na indicação e no gesto técnico. Introduzir etapas de avaliação e monitoramento preserva a integridade física e emocional do paciente.

A dimensão psíquica torna visíveis razões que a superfície estética não revela, pois desejos, carências e narrativas pessoais costumam orientar pedidos por modificações corporais. Lima, Gasparin e Gregório (2024) indicam que compreender essas razões permite distinguir entre busca legítima e tentativa de compensação de sofrimento. Proceder com exame psicológico antes da intervenção cria espaço para decisões mais fundamentadas e reduz chances de arrependimento.

A antecipação de modificações corporais por parte de jovens revela uma tensão entre desejo de pertencimento e formação ainda incompleta de critérios pessoais, em que a busca por adequação a imagens externas tende a antecipar decisões sem maturidade suficiente. Caetano (2024) relaciona esse fenômeno ao aumento de intercorrências e de impactos emocionais. Procedimentos de avaliação que considerem desenvolvimento, contexto familiar e motivos profundos reduzem riscos e promovem decisões mais responsáveis.

Práticas clínicas que priorizam responsabilidade profissional reconhecem que cada intervenção toca dimensões do sujeito que não se reduzem ao corpo; a técnica precisa conviver com cuidado ético. Abujamra *et al.* (2024) mostram que considerar o impacto psicológico e alertar sobre limites evitam danos evitáveis. Procedimentos deliberados por critérios clínicos e por diálogo cuidadoso entre profissional e paciente sustentam decisões menos arriscadas.

A correlação entre alteração corporal e bem estar subjetivo exige considerar o horizonte de expectativas e as metas bem definidas permitem que o resultado técnico se traduza em ganho emocional, enquanto expectativas desajustadas tendem a produzir frustração. Moreira Filho *et al.* (2024) mostram que essa calibragem é central

para a relação entre autoestima e qualidade de vida. Procedimentos precedidos por avaliação rigorosa e por acompanhamento estruturado ampliam a consistência dos efeitos buscados.

A promessa de mudança rápida pode ocultar a complexidade do sujeito; sem exame amplo, a transformação exterior corre o risco de acentuar conflitos interiores. Branco (2024) argumenta que avaliar limites e inseguranças permite calibrar expectativas e escolher caminhos mais adequados. Combinar avaliação clínica e suporte psicológico reduz a chance de insatisfação futura.

A exposição contínua a imagens idealizadas transforma percepções coletivas, porque o corpo passa a ser avaliado por marcas que pertencem ao repertório público, e essa medida externa reorienta escolhas íntimas. Silva (2025) relaciona essa dinâmica ao aumento de procedimentos impulsionados por comparações. Promover consciência crítica sobre as fontes de desejo e resgatar parâmetros internos de avaliação fortalecem a autonomia.

A confiança excessiva na facilidade dos tratamentos gera uma sensação enganosa de controle, e essa sensação favorece negligência em relação a cuidados essenciais. Caetano (2024) diz que instituir práticas que exijam verificação de indicação, esclarecimento pormenorizado sobre efeitos esperados e protocolos de acompanhamento reduz descompassos entre promessa e resultado.

Portanto, os riscos e limites dos tratamentos estéticos mostram que a estética só contribui verdadeiramente para o bem-estar quando está associada à ética, à segurança e à responsabilidade. Quando guiada por padrões irreais ou por intervenções inadequadas, pode gerar frustrações, intercorrências e prejuízos à saúde psicológica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A estética funciona como tecnologia de modificação do corpo e, simultaneamente, como catalisador de mudanças na autoavaliação. Os ganhos psicológicos surgem quando há sintonia entre objetivo e possibilidade técnica, bem como atenção às dimensões emocionais do pedido. O trabalho apresentado apresenta esse entrelaçamento entre técnica, ética e promoção do bem-estar.

A imagem que uma pessoa sustenta sobre o corpo funciona como moldura para suas ações no mundo; quando cuidados técnicos são orientados por critérios responsáveis, a mudança visível oferece suporte para ampliar confiança e presença social. Tratar pedidos com exame atento das motivações e com acompanhamento transforma intervenções em etapas de cuidado que favorecem equilíbrio emocional.

A importância deste trabalho está no ponto em que a estética funciona como ponto de interseção entre corpo e emoção e modificar traços percebidos como problemáticos pode alterar modos de sentir e de estar no mundo, desde que haja correspondência entre objetivo e possibilidade. O estudo demonstra que integrar critérios éticos, diálogo sobre motivações e retorno clínico aumenta a probabilidade de concretizar ganhos psicológicos duradouros.

A pesquisa permite compreender que a estética, tomada como ferramenta de cuidado, funciona bem quando conserva limites realistas e reconhece a precariedade das promessas de perfeição; a aceitação corporal cresce quando a intervenção dialoga com a história íntima do sujeito. Procedimentos que considerem motivações, riscos e potenciais efeitos psicológicos geram resultados mais consistentes e menos sujeitos à revivescência de insatisfação.

A relevância deste estudo está na compreensão de que a circulação intensa de imagens idealizadas cria terreno fértil para decisões impulsivas e que contrapor essa tendência exige práticas que priorizem segurança, avaliação e suporte. Inserir etapas de triagem, esclarecer cenários prováveis e oferecer retorno clínico reduzem riscos e convertem intervenções em oportunidades reais de fortalecimento subjetivo.

O texto deste trabalho se presta tanto a alimentar discussões acadêmicas quanto a orientar soluções aplicadas; ao compilar questões sobre padrões de beleza, riscos e responsabilidade profissional, cria-se um repertório que auxilia na construção de treinamentos, diretrizes e projetos de extensão. Essa base teórica pode fomentar pesquisas que examinem efeitos de mídia, estratégias de triagem e modelos de acompanhamento clínico.

Conclui-se que promover bem-estar por meio de alterações estéticas exige atenção às motivações individuais e à responsabilidade ética do profissional. Somente decisões informadas e acompanhadas têm chance de transformar mudança visual em recurso de qualidade de vida. Evitar a reprodução de padrões opressivos e fortalecer critérios de indicação promovem uma cultura de autocuidado mais saudável e um bem-estar psicológico adequado.

REFERÊNCIAS

- ABUJAMRA, N. Z. M. *et al.* **Implicações psicológicas e aspectos éticos dos procedimentos estéticos.** 2024. Capítulo acadêmico. Disponível em: <https://sistema.editorapasteur.com.br.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2026.
- AGUIAR, K. G. M. de. Cirurgia plástica estética em mulheres e autoestima. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, 2023. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/5277>. Acesso em: 02 jun. 2026.
- ALBUQUERQUE, Karla Larissa Chaves de; SILVA, Lindiele Batista da; TEIXEIRA, Heurisongley Sousa. Autoestima e qualidade de vida: uma relação com a estética. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/38541/31879/420384>. Acesso em: 01 jun. 2026.
- BERWANGER, F. Y. G. *et al.* Toxina botulínica em procedimentos estéticos. **Research, Society and Development**, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/42271/34255/448149>. Acesso em 07 jun. 2026.
- BEZERRA, André Luiz Dantas; SOUSA, Milena Nunes Alves de. Impactos do uso da toxina botulínica tipo A sobre a autoestima e autoimagem de mulheres. **Revista**

Brasileira de Filosofia e História, v. 12, n. 4, p. 1786-1803, 2023. Disponível em: <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RBFH/article/download/10224/12148>
Acesso em: 01 jun. 2026.

BRANCO, Daniele Bazzoni. **O impacto dos procedimentos estéticos na autoestima do paciente**. 2024. Monografia. Disponível em: <https://rdta.facsete.edu.br/monografia/files/original/ff5801b7e17c743af093a01ca88ccccc.pdf>. Acesso em: 27 mai. 2026.

CAETANO, M. E. C. **Principais procedimentos estéticos realizados em jovens e possíveis intercorrências**. 2024. Trabalho acadêmico. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/pdf>. Acesso em: 28 mai. 2026.

CORREA, Maria Augusta Ferreira de Jesus *et al.* **Autoestima e bem-estar após procedimentos estéticos faciais**. Recife: Centro Universitário Brasileiro — UNIBRA, 2022. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/ESTET/2022/autoestima-e-bem-estar-apos--procedimentos-esteticos-faciais7.pdf>. Acesso em 01 jun. 2026.

COSTA, Luan Brenner da *et al.* Estética, bem-estar e autoestima: a influência dos procedimentos estéticos na qualidade de vida. **Revista REHCOL**, 2025. Disponível em: <https://www.rehcol.com/index.php/rehcol/article/view/38>. Acesso em: 28 jun. 2026.

FRANCISCO, Bruna Silva; SCHEIDT, Geovana. **A influência da estética na autoestima e qualidade de vida**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/94680d8d-5e3d-4e9f-800a-f13bbc9e8c62>. Acesso em: 01 jun. 2026.

GODOI, M. P. B. de; PINTO, L. A.; CARDOSO, L. A. L. A influência da estética para mulheres e a qualidade de vida na satisfação com a autoimagem corporal. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/14429/7320/30749>. Acesso em: 02 jun. 2026.

LEANDRO, Francieli Coelho. **Autoestima e autoimagem após tratamento estético: uma revisão narrativa da literatura**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/5c39840a-cfee-49bd-8d51-33f0b6d47deb/download>. Acesso em: 01 jun. 2026.

LIMA, Bruna Carneiro de Miranda; GASPARIN, Caroline Cardozo; GREGÓRIO, Paulo César. Procedimentos estéticos: uma abordagem psicológica. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 3, p. 2601-2626, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1766>. Acesso em 06 jun. 2026.

LIRA, Francisco Kelton Araújo *et al.* Avaliação dos efeitos neurobiológicos e psicológicos dos procedimentos estéticos. **Brazilian Journal of Development**, v.

9, n. 5, p. 16742-16757, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/59838>. Acesso em: 07 jun. 2026.

MARTINS, A. de Souza *et al.* Os efeitos da busca pela perfeição estética e os riscos à saúde mental. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/11379/5159>. Acesso em: 01 jun. 2026.

MIRANDA, L. C. M. *et al.* Novo olhar acerca da influência dos procedimentos estéticos na saúde mental da mulher: uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/44356/35560/465296>. Acesso em: 02 jun. 2026.

MOREIRA FILHO, H. F. *et al.* Autoestima e qualidade de vida em pacientes submetidos a cirurgia plástica. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcp/a/XbVcbS4kszQGJrNtjywQfXM/>. Acesso em: 02 jun. 2026.

OLIVEIRA, Emyle Juliette Silva de; SILVA, Myllene Alves de Andrade e; SILVA, Sayonara Gomes de. **A importância da estética para a saúde mental**. Recife: Centro Universitário Brasileiro — UNIBRA, 2021. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/ESTET/2021/a-importancia-da-estetica-para-a-saude-mental1.pdf>. Acesso em: 03 jun. 2026.

RIGOTI, Ana Paula Dias da Silva; ARANTES, Pamela Barbosa. Procedimentos estéticos e sua importância na autoestima das pessoas. **Revista Pluri Discente**, v. 1, n. 5, p. 23-34, 2023. Disponível em: <https://pluridiscente.cruzeirodosulvirtual.com.br/pluridiscente/article/view/139>. Acesso em: 02 jun. 2026.

ROMBALDI, Cecy Amaral. **Avaliação do grau de satisfação com a estética facial e da qualidade de vida antes e após a realização de procedimentos estéticos faciais minimamente invasivos**. 2023. Dissertação — Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/25/25152/tde-18052023-171137/publico/CecyAmaralRombaldi.pdf>. Acesso em: 28 mai. 2026.

SALOMÃO, Any Caroline de Moraes; SILVA, Lorena Lanusse de Oliveira; SANTOS, Jeane Rocha. Benefícios dos procedimentos estéticos na melhora da autoestima. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/24308/21257/287912>. Acesso em: 01 jun. 2026.

SANTOS, Fábio; RAMOS, Luana Clarindo; MACHADO, Pedro Henrique Araújo. **Melhorando a autoestima e a saúde mental de pessoas através da biomedicina estética**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso — Escola Superior São Francisco de Assis. Disponível em: https://www.esfa.edu.br/arquivo/TCCs/BIOMEDICINA/TCCs_2023/BIOMED06_2023.pdf. Acesso em: 06 jun. 2026.

SILVA, B. P. de Paiva. Mídias sociais e padrões de beleza: impacto na autoestima e na busca por procedimentos estéticos. **Revista Foco**, 2025. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/10360>. Acesso em: 02 jun. 2026.

SILVA, Karine. Autoestima e bem-estar após procedimentos estéticos. **Revista Acadêmica Oswaldo Cruz**, 2022. Disponível em: https://www.oswaldocruz.br/revista_academica/content/REVISTA%2040/Karine%20Silva.pdf. Acesso em 28 de mai. 2026.

SOUZA, A. **Qualidade de vida em pacientes submetidos a procedimentos estéticos**. 2023. Trabalho acadêmico. Disponível em: <https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/768/1892542108974687.PDF>. Acesso em: 02 jun. 2026.

TORRES, L. O.; DUTRA, B. S. S.; REIS, L. A. Benefícios dos procedimentos estéticos que retardam o envelhecimento cutâneo na autoestima de mulheres. **Research, Society and Development**, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/38446/31681/418371>. Acesso em: 28 mai. 2026.

TRÓPIA, Carolina Guimarães; MOREIRA, Sabrine Pereira da Silva. A influência dos procedimentos estéticos na saúde mental. **Revista Estética em Movimento**, v. 2, n. 2, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/398098222_O_papel_da_estetica_na_promocao_do_bem_estar_fisico_e_mental. Acesso em: 07. jun. 2026.

XAVIER, Nayara Moema de Jesus *et al.* Impacto dos procedimentos biomédicos estéticos na autoestima e qualidade de vida. **Revista DELOS**, v. 17, n. 60, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/2432>. Acesso em: 01 jun. 2026.