

ESTÉTICA E SAÚDE MENTAL: IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DOS CUIDADOS COM A APARÊNCIA

AESTHETICS AND MENTAL HEALTH: PSYCHOSOCIAL IMPACTS OF PERSONAL CARE

Sara Luciana de Andrade¹

Thiago Inocência Trofelli²

Alexsandro N. Oliveira³

Luís Carlos Bueno⁴

Paulo Henrique Dias Trofelli⁵

Cleber Aparecido Medeiros da Silva⁶

Marilu de Souza Franco⁷

Samira Aparecida Pogianela Alvim⁸

1 Mestranda pela Universidade Ivy Enber Christian University – E-mail: drasaraandrade@yahoo.com - ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0004-6094-502X>

2 Mestrado em Políticas Públicas pela Universidade de Mogi das Cruzes - UMC. E-mail: thiagoinocenciotrofelli@gmail.com - Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-8938-8525>

3 Mestrado em gestão de Cuidados da Saúde pela Universidade da Amazônia – UNAMA – E-mail: ano_alexandro@yahoo.com – Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-7023-7092>

4 Especialista em urgência e emergência , UTI Adulto , Cardiologia e Hemodinâmica , docência do ensino Superior Faculminas <https://orcid.org/0009-0005-2741-9471>

5 Bacharel em Enfermagem pela Universidade de Mogi das Cruzes – UMC. E-mail: paulotdias5@gmail.com - Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-6733-8235>

6 Especialista em Saúde Mental pela FACULESTE– Universidade de Minas Gerais. E-mail: clebinhoo79@gmail.com – Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-0544-1472>

7 Mestranda em Gestão de Cuidados da Saúde pela Must University. Professora do Curso de Enfermagem na Universidade de Mogi das Cruzes – UMC. E-mail: alvimsamira420@gmail.com - Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-9242-5449>

8 Mestranda em Gestão de Cuidados da Saúde pela Must University. Professora do Curso de Enfermagem na Universidade de Mogi das Cruzes – UMC. E-mail: alvimsamira420@gmail.com - Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-9242-5449>



Resumo: A crescente valorização da aparência física na sociedade contemporânea tem ampliado o interesse por procedimentos estéticos e intensificado as discussões acerca de seus efeitos sobre a saúde mental. Nesse contexto, a estética deixa de representar apenas uma dimensão relacionada à beleza e passa a integrar aspectos que envolvem autoestima, autoimagem, pertencimento social e qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos psicossociais dos cuidados com a aparência na saúde mental, considerando tanto os benefícios decorrentes das intervenções estéticas quanto os riscos associados à internalização de padrões corporais idealizados. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos publicados entre 2020 e 2025 nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Os estudos analisados evidenciam que procedimentos estéticos realizados de forma ética, segura e fundamentados em expectativas realistas podem favorecer o fortalecimento da autoestima, da autoconfiança e do bem-estar psicológico. Entretanto, também demonstram que a influência das redes sociais, da cultura da imagem e dos padrões estéticos socialmente impostos pode desencadear insatisfação corporal, ansiedade, sofrimento emocional e transtornos relacionados à percepção da própria imagem. Conclui-se que a atuação do profissional da estética deve ultrapassar a dimensão técnica, incorporando princípios éticos, acolhimento, escuta qualificada e compreensão dos aspectos emocionais envolvidos na procura pelos procedimentos estéticos. Dessa forma, a integração entre estética e saúde mental constitui importante estratégia para a promoção do cuidado integral e da qualidade de vida.

Palavras-chave: autoestima; estética; imagem corporal; saúde mental; bem-estar.

Abstract: The increasing emphasis on physical appearance in contemporary society has broadened

⁹ Mestrando em Saúde Pública pela Universidade IV Enber Christian Universit. E-mail: fabio.caxico01@gmail.com - ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8606-5314>



interest in aesthetic procedures and intensified discussions about their effects on mental health. In this context, aesthetics ceases to represent only a dimension related to beauty and begins to integrate aspects involving self-esteem, self-image, social belonging, and quality of life. This study aimed to analyze the psychosocial impacts of appearance care on mental health, considering both the benefits resulting from aesthetic interventions and the risks associated with the internalization of idealized body standards. This is a bibliographic research, with a qualitative approach, developed from the analysis of scientific articles published between 2020 and 2025 in the SciELO, PubMed, and Google Scholar databases. The analyzed studies show that aesthetic procedures performed ethically, safely, and based on realistic expectations can favor the strengthening of self-esteem, self-confidence, and psychological well-being. However, they also demonstrate that the influence of social media, image culture, and socially imposed aesthetic standards can trigger body dissatisfaction, anxiety, emotional distress, and disorders related to self-image perception. It is concluded that the work of aesthetics professionals should go beyond the technical dimension, incorporating ethical principles, empathy, active listening, and understanding of the emotional aspects involved in seeking aesthetic procedures. Therefore, the integration of aesthetics and mental health constitutes an important strategy for promoting comprehensive care and quality of life.

Keywords: self-esteem; aesthetics; body image; mental health; well-being.

INTRODUÇÃO

A relação entre estética e saúde mental tem ganhado destaque nas discussões científicas contemporâneas devido às transformações culturais, sociais e tecnológicas das últimas décadas. O crescimento da indústria da beleza, dos procedimentos estéticos e das redes sociais modificou significativamente a forma como os indivíduos percebem o próprio corpo e constroem sua identidade.

Nesse contexto, a aparência física passou a exercer forte influência nas relações sociais,



impactando diretamente a autoestima, o pertencimento social e o bem-estar psicológico. A Organização Mundial da Saúde define saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, lida com os desafios cotidianos e contribui para a sociedade, evidenciando a influência de fatores sociais, emocionais e culturais nesse processo.

Autores como Tiggemann (2021) e Cash (2012) destacam que a imagem corporal é construída social e psicologicamente, sendo fortemente influenciada pelas redes sociais e pelos padrões de beleza contemporâneos. Nesse cenário, a autoestima, conforme Rosenberg, torna-se um elemento central, uma vez que está diretamente relacionada à forma como o indivíduo se percebe e lida com sua própria imagem.

Estudos como os de Walker et al. (2022) e Sarwer et al. (2023) indicam que procedimentos estéticos podem trazer benefícios psicológicos quando realizados com orientação adequada e expectativas realistas. Por outro lado, Veale et al. (2021) alertam que em casos de sofrimento psicológico, como no Transtorno Dismórfico Corporal, tais intervenções podem não ser suficientes, exigindo abordagem multiprofissional.

Além disso, pesquisas de Fardouly et al. e Rodgers et al. evidenciam que as redes sociais intensificam a comparação social e a insatisfação corporal, podendo afetar negativamente a saúde mental. Apesar disso, autores como Pereira et al. (2020) ressaltam que o cuidado com a aparência também pode atuar como fator de promoção do bem-estar e da autoconfiança.

Dessa forma, a estética apresenta uma relação complexa com a saúde mental, podendo atuar tanto como fator de proteção quanto de vulnerabilidade psicológica. Assim, este estudo busca analisar os impactos psicossociais dos cuidados com a aparência, considerando seus benefícios, limites e desafios na sociedade contemporânea.



OBJETIVOS

Objetivo Geral

Analisar os impactos psicossociais dos cuidados com a aparência sobre a saúde mental, considerando as repercussões positivas e negativas dos procedimentos estéticos na autoestima, na autoimagem e no bem-estar psicológico, à luz da literatura científica contemporânea.

Objetivos Específicos

Investigar a influência dos procedimentos estéticos na construção da autoestima e da autoimagem dos indivíduos.

Identificar os principais benefícios psicológicos associados aos cuidados estéticos descritos na literatura científica.

Analisar a relação entre padrões estéticos socialmente estabelecidos, comparação social e sofrimento psíquico.

Discutir a influência das redes sociais na percepção da imagem corporal e na busca por procedimentos estéticos.

Refletir sobre a importância da atuação ética, humanizada e interdisciplinar dos profissionais da estética na promoção da saúde mental.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico, voltada à análise da relação entre estética e saúde mental. Segundo Gil (2019), a pesquisa bibliográfica permite a sistematização do conhecimento científico existente,



possibilitando análise crítica e identificação de lacunas.

A abordagem qualitativa, conforme Minayo (2014), foi adotada por possibilitar a interpretação aprofundada dos fenômenos, considerando os significados atribuídos por diferentes autores às relações entre autoestima, imagem corporal e procedimentos estéticos.

A coleta de dados foi realizada em bases científicas como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, selecionando estudos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês. Os descritores utilizados incluíram termos relacionados à estética, saúde mental, autoestima e imagem corporal.

Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra que abordassem diretamente a temática proposta, além de referências clássicas fundamentais para a compreensão dos conceitos centrais. Foram excluídos estudos duplicados, resumos, editoriais e trabalhos sem fundamentação científica consistente.

A análise dos dados foi realizada por meio da análise de conteúdo temática, permitindo a organização dos estudos em categorias como: imagem corporal, autoestima, procedimentos estéticos, redes sociais e transtornos relacionados à percepção da aparência. Essa estratégia possibilitou o diálogo entre diferentes autores e a construção de uma análise crítica integrada.

Por se tratar de uma pesquisa com dados secundários de domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

Dessa forma, a metodologia adotada permitiu uma compreensão ampla e atualizada da relação entre estética e saúde mental, contribuindo para a reflexão sobre os impactos psicossociais dos cuidados com a aparência.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A construção social da beleza e seus impactos na saúde mental

A compreensão contemporânea da estética ultrapassa a ideia de embelezamento e envolve dimensões sociais, culturais e psicológicas relacionadas à identidade e à saúde mental. Nesse sentido, Schilder (1999) e Cash (2012) dialogam ao afirmarem que a imagem corporal não é apenas uma construção biológica, mas um processo subjetivo influenciado por experiências pessoais e contextos socioculturais, o que impacta diretamente a autoestima e a percepção de si.

No contexto atual, Tiggemann (2021) e Rodgers et al. (2023) convergem ao destacar o papel das redes sociais na intensificação da comparação social e na internalização de padrões estéticos inalcançáveis. Esses autores evidenciam que a exposição constante a imagens idealizadas favorece a insatisfação corporal e interfere negativamente na saúde mental, especialmente entre jovens.

De forma complementar, Pereira et al. (2020) e Fardouly et al. (2022) apontam que a valorização excessiva da aparência está associada ao aumento de ansiedade, estresse e baixa autoestima, além de comportamentos de busca constante por procedimentos estéticos. Esse cenário reforça a influência direta da cultura digital na construção da autoimagem.

Por outro lado, Walker et al. (2022) e Sarwer et al. (2023) destacam que os procedimentos estéticos podem gerar benefícios psicológicos quando realizados de forma ética, com orientação adequada e expectativas realistas. Enquanto Walker et al. (2022) evidenciam melhora da autoconfiança e do bem-estar, Sarwer et al. (2023) enfatizam que os resultados dependem das motivações que levam o indivíduo à intervenção.

Nesse contexto, Festinger (1954) contribui com a Teoria da Comparação Social, explicando que os indivíduos constroem sua identidade a partir da comparação com outros, fenômeno intensificado pelas redes sociais. Assim, a aparência passa a ser constantemente avaliada em relação a padrões idealizados, o que reforça sentimentos de inadequação.

Dessa forma, observa-se que a estética contemporânea assume dupla função: pode atuar



tanto como fator de promoção do bem-estar quanto como elemento de vulnerabilidade psicológica. Essa dualidade, discutida por diversos autores, evidencia a importância de uma atuação profissional ética e humanizada, capaz de reconhecer aspectos emocionais envolvidos na busca por procedimentos estéticos.

Por fim, conclui-se que a construção social da beleza está diretamente relacionada à saúde mental, sendo influenciada por fatores culturais, midiáticos e psicológicos. Assim, a compreensão biopsicossocial da estética torna-se fundamental para a promoção da saúde integral e da qualidade de vida.

Autoestima, autoimagem e bem-estar psicológico

A autoestima constitui um dos principais componentes da saúde mental, influenciando diretamente a forma como o indivíduo interpreta suas experiências e estabelece relações sociais. Nesse sentido, Rosenberg (1965) e Cash (2012) dialogam ao compreenderem a autoestima e a autoimagem como construções dinâmicas, influenciadas por fatores sociais, culturais e psicológicos, e não apenas por características físicas objetivas.

Dentro dessa perspectiva, estudos como os de Walker et al. (2022) e Sarwer et al. (2023) evidenciam que procedimentos estéticos podem contribuir para a melhora da autoestima e do bem-estar psicológico quando realizados com indicação adequada e expectativas realistas. Enquanto Walker et al. (2022) destacam ganhos na autoconfiança e nas relações sociais, Sarwer et al. (2023) reforçam que os resultados dependem diretamente das motivações e do perfil emocional do paciente.

Por outro lado, Veale et al. (2021) e Neff (2011) alertam para a importância de compreender os limites dessa relação. Veale et al. (2021) apontam que expectativas irreais podem levar à frustração e ao agravamento de sofrimento psíquico, enquanto Neff (2011) enfatiza que a autocompaixão e a aceitação pessoal são fundamentais para a construção de uma autoestima mais saudável e menos dependente da aparência.



Rodgers et al. (2023) também contribuem ao destacar que a pressão estética atinge tanto homens quanto mulheres, embora de formas diferentes, e que fatores como idade e contexto social influenciam diretamente a relação entre autoestima e imagem corporal. Dessa forma, a construção da autoimagem é compreendida como um processo multifatorial e variável ao longo do ciclo de vida.

Por fim, os autores convergem ao reconhecer que o fortalecimento da autoestima não depende exclusivamente dos procedimentos estéticos. Intervenções educativas, apoio psicológico e desenvolvimento de habilidades socioemocionais são igualmente importantes, como apontam diferentes estudos da área. Assim, os cuidados com a aparência devem ser compreendidos como parte de uma abordagem integrada de promoção da saúde.

Dessa forma, conclui-se que autoestima, autoimagem e bem-estar psicológico estão profundamente interligados, exigindo uma atuação profissional ética, individualizada e interdisciplinar, capaz de considerar não apenas o corpo, mas também os aspectos emocionais e sociais do indivíduo.

Procedimentos estéticos e repercussões psicossociais: benefícios, limites e desafios

Nas últimas décadas, o crescimento da estética como área da saúde tem sido acompanhado por avanços científicos e tecnológicos, ampliando a oferta de procedimentos e a busca por intervenções voltadas não apenas à aparência, mas também ao bem-estar psicológico. Nesse contexto, Sarwer et al. (2023) e Walker et al. (2022) dialogam ao destacarem que os procedimentos estéticos podem gerar benefícios como aumento da autoestima, da autoconfiança e da satisfação com a imagem corporal, desde que realizados com indicação adequada e expectativas realistas.

Sob essa perspectiva, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e Cash (2012) convergem ao compreenderem a saúde e a imagem corporal como construções biopsicossociais. Enquanto a OMS define saúde como bem-estar físico, mental e social, Cash (2012) reforça que a percepção do corpo depende da interpretação subjetiva, o que influencia diretamente a forma como o indivíduo vivencia os resultados dos procedimentos estéticos.



Entretanto, Sarwer et al. (2023) e Veale et al. (2021) alertam que os benefícios não são automáticos, pois dependem de fatores como motivações individuais e condições emocionais prévias. Nesse sentido, expectativas irreais e sofrimento psicológico podem comprometer os resultados, sendo que, em alguns casos, intervenções estéticas isoladas não são suficientes para promover melhora da satisfação corporal.

Além disso, Lipovetsky (2000) e Veale et al. (2021) dialogam ao apontarem que a sociedade contemporânea valoriza excessivamente o corpo, favorecendo processos de medicalização da aparência e comportamentos repetitivos em busca de intervenções estéticas. Essa lógica é intensificada pelas redes sociais, ampliando a insatisfação e a busca constante por padrões de beleza idealizados.

Rodgers et al. (2023) e Tiggemann (2021) também destacam que a exposição a conteúdos estéticos nas redes sociais reforça a comparação social e a internalização de padrões corporais irreais, contribuindo para sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria imagem. Esse cenário aumenta a pressão estética e influencia diretamente a saúde mental dos indivíduos.

Diante disso, diversos autores como Sarwer et al. (2023), Walker et al. (2022) e Rogers (1961) defendem que o profissional da estética deve adotar uma postura educativa e humanizada, baseada na escuta qualificada, na comunicação clara e no respeito à individualidade do paciente. Essa abordagem contribui para alinhar expectativas e reduzir riscos de frustração.

Por fim, Veale et al. (2021) e Phillips (2017) reforçam a importância da atuação interdisciplinar, especialmente em casos de sofrimento psicológico significativo, nos quais o encaminhamento para avaliação psicológica ou psiquiátrica se torna essencial. Assim, compreende-se que os procedimentos estéticos podem gerar benefícios psicossociais, mas também riscos quando desconectados de uma abordagem ética, crítica e integrada.

Dessa forma, conclui-se que a estética contemporânea deve ser compreendida dentro de uma perspectiva biopsicossocial, na qual a promoção da saúde envolve não apenas a transformação da aparência, mas também o cuidado com os aspectos emocionais e sociais do indivíduo.



Redes sociais, cultura da aparência e a intensificação da pressão estética

O desenvolvimento das tecnologias digitais modificou profundamente a forma como os indivíduos constroem sua identidade e estabelecem relações sociais. As redes sociais passaram a ocupar posição central na vida cotidiana, funcionando como espaços de compartilhamento de experiências, interação social e expressão pessoal. Entretanto, ao mesmo tempo em que ampliaram as possibilidades de comunicação, essas plataformas contribuíram para intensificar a valorização da aparência física e consolidar padrões estéticos cada vez mais homogêneos, produzindo impactos relevantes sobre a saúde mental.

A literatura científica demonstra que o ambiente digital favorece processos constantes de comparação social. Conforme proposto por Festinger (1954), os indivíduos avaliam suas capacidades e características pessoais estabelecendo comparações com outras pessoas. Embora essa teoria tenha sido formulada décadas antes da popularização da internet, sua aplicabilidade tornou-se ainda mais evidente diante da dinâmica das redes sociais. Atualmente, milhões de imagens são publicadas diariamente, retratando corpos, rostos e estilos de vida frequentemente idealizados, editados ou cuidadosamente planejados para transmitir uma imagem de perfeição.

Segundo Tiggemann (2021), a exposição repetitiva a esse tipo de conteúdo modifica gradualmente a percepção da realidade, levando muitos usuários a considerar tais imagens como parâmetros legítimos de beleza. A autora observa que o uso frequente de filtros digitais, programas de edição e recursos de inteligência artificial produz representações corporais que dificilmente podem ser reproduzidas na vida real. Como consequência, indivíduos passam a desenvolver expectativas irreais acerca da própria aparência, aumentando significativamente os níveis de insatisfação corporal.

Rodgers et al. (2023) complementam essa discussão ao demonstrar que os algoritmos das plataformas digitais exercem papel importante na manutenção da pressão estética. Uma vez que o usuário demonstra interesse por conteúdos relacionados à beleza ou aos procedimentos estéticos, os sistemas passam a recomendar continuamente materiais semelhantes, reforçando a exposição



a modelos corporais idealizados. Esse mecanismo cria um ciclo de retroalimentação no qual a comparação social torna-se praticamente permanente, favorecendo o desenvolvimento de sentimentos de inadequação e reduzindo a percepção positiva da própria imagem.

Fardouly et al. (2022) identificaram que o tempo diário de utilização das redes sociais apresenta associação significativa com o aumento da insatisfação corporal, principalmente entre adolescentes e adultos jovens. Os pesquisadores observaram que indivíduos que utilizam essas plataformas por períodos prolongados apresentam maior probabilidade de comparar sua aparência com a de influenciadores digitais, modelos e celebridades, fenômeno que frequentemente resulta em diminuição da autoestima e aumento da ansiedade social.

Outro aspecto relevante refere-se à chamada “cultura da performance estética”. Na sociedade contemporânea, não basta apenas possuir boa aparência; espera-se que o indivíduo demonstre permanente investimento em seu corpo, alimentação, condicionamento físico e cuidados estéticos. Essa lógica transforma a aparência em uma espécie de capital social, influenciando oportunidades profissionais, relações afetivas e processos de reconhecimento social. Lipovetsky (2000) argumenta que a valorização da imagem passou a integrar a lógica do consumo, na qual o corpo torna-se objeto de constante aperfeiçoamento e atualização.

Esse fenômeno encontra respaldo nas observações de Bauman (2008), que descreve a sociedade contemporânea como marcada pela fluidez das relações e pela necessidade constante de adaptação aos novos padrões culturais. Nesse contexto, o corpo passa a representar um projeto permanente de construção, sujeito a avaliações contínuas e frequentemente influenciado pelas tendências divulgadas nos meios de comunicação. A busca incessante pela aparência ideal torna-se, portanto, uma resposta às exigências de uma sociedade caracterizada pela rapidez das transformações e pela valorização da imagem.

Os impactos dessa dinâmica sobre a saúde mental têm sido amplamente documentados pela literatura. Estudos recentes apontam associação entre uso excessivo das redes sociais e aumento dos índices de ansiedade, sintomas depressivos, baixa autoestima, isolamento social e insatisfação corporal.



Embora essa relação não seja exclusivamente causal, observa-se que a exposição contínua a conteúdos estéticos potencializa vulnerabilidades emocionais já existentes, especialmente em indivíduos que apresentam dificuldades relacionadas à autoaceitação ou elevada necessidade de aprovação social.

A pandemia da COVID-19 também contribuiu para intensificar esse cenário. O aumento do tempo de permanência em ambientes virtuais, associado à popularização das videoconferências, favoreceu um fenômeno conhecido como Zoom Dysmorphia. Segundo Rice et al. (2021), muitas pessoas passaram a observar sua própria imagem durante longos períodos em reuniões virtuais, desenvolvendo maior preocupação com pequenas características faciais anteriormente pouco percebidas. Esse fenômeno foi acompanhado por crescimento significativo da procura por procedimentos estéticos faciais em diversos países, evidenciando a influência das tecnologias digitais sobre a percepção corporal.

Outro aspecto frequentemente abordado refere-se ao papel desempenhado pelos influenciadores digitais na construção dos padrões contemporâneos de beleza. Embora muitos produtores de conteúdo promovam mensagens relacionadas ao autocuidado e à autoestima, parte significativa das publicações reforça modelos corporais restritos e pouco representativos da diversidade humana. Além disso, nem sempre são informadas as intervenções estéticas, recursos de edição ou tratamentos utilizados para obtenção da aparência apresentada, favorecendo expectativas irreais entre os seguidores.

Apesar desses desafios, a literatura também aponta possibilidades positivas relacionadas ao ambiente digital. Movimentos voltados à valorização da diversidade corporal, ao incentivo da autoaceitação e à promoção da saúde mental têm conquistado crescente espaço nas plataformas digitais. Campanhas fundamentadas no movimento body positivity e, mais recentemente, no conceito de body neutrality, procuram estimular uma relação mais equilibrada com o corpo, valorizando suas funções e singularidades em vez da busca permanente pela perfeição estética.

Essas iniciativas demonstram que as redes sociais não constituem, por si só, um fator prejudicial à saúde mental. Seus efeitos dependem da forma como são utilizadas, dos conteúdos consumidos e da capacidade crítica desenvolvida pelos usuários. Dessa maneira, estratégias de



educação digital, alfabetização midiática e promoção da saúde tornam-se fundamentais para reduzir os impactos negativos da comparação social e estimular uma percepção mais realista da diversidade corporal.

No âmbito profissional, torna-se igualmente importante que os especialistas da área da estética compreendam a influência exercida pelas mídias digitais sobre as expectativas dos pacientes. Muitos indivíduos chegam às clínicas apresentando fotografias editadas como referência para os resultados desejados, sem considerar as limitações biológicas, anatômicas e técnicas dos procedimentos. Nesses casos, cabe ao profissional atuar de forma ética e educativa, esclarecendo as possibilidades reais de intervenção, promovendo expectativas compatíveis com a realidade e preservando o compromisso com a saúde física e emocional do paciente.

Em síntese, os estudos analisados demonstram que as redes sociais representam um dos principais fatores contemporâneos de influência sobre a construção da autoimagem. Ao mesmo tempo em que podem favorecer informação, autoestima e troca de experiências positivas, também intensificam a pressão estética e ampliam processos de comparação social. Diante desse cenário, torna-se indispensável desenvolver práticas educativas e profissionais que estimulem uma relação mais saudável com a aparência, valorizando a diversidade, a autenticidade e o cuidado integral com a saúde mental.

Transtorno dismórfico corporal e os limites da intervenção estética

A crescente valorização da aparência física e a expansão do mercado de procedimentos estéticos trouxeram importantes benefícios para indivíduos que buscam melhorar sua autoestima e qualidade de vida. Entretanto, esse cenário também evidenciou a necessidade de compreender os limites da intervenção estética, especialmente diante de pacientes que apresentam sofrimento psicológico relacionado à percepção distorcida da própria imagem. Entre as condições que mais desafiam os profissionais da área destaca-se o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC), considerado



atualmente um importante problema de saúde mental devido ao seu impacto funcional, emocional e social.

Segundo a American Psychiatric Association (2022), o Transtorno Dismórfico Corporal caracteriza-se pela preocupação excessiva e persistente com defeitos inexistentes ou pouco perceptíveis na aparência física. Essa preocupação costuma ocupar grande parte dos pensamentos do indivíduo, comprometendo suas atividades cotidianas, relações interpessoais, desempenho profissional e qualidade de vida. Frequentemente, pessoas acometidas por esse transtorno desenvolvem comportamentos repetitivos, como observar-se constantemente no espelho, comparar-se com outras pessoas, esconder partes do corpo consideradas imperfeitas ou buscar sucessivos procedimentos estéticos na tentativa de eliminar o sofrimento emocional.

Veale et al. (2021) destacam que o sofrimento experimentado por esses indivíduos não está relacionado às características físicas objetivas, mas à forma distorcida como interpretam sua própria imagem corporal. Mesmo quando procedimentos estéticos apresentam resultados tecnicamente satisfatórios, a percepção negativa costuma permanecer inalterada, levando muitos pacientes a acreditar que novos tratamentos serão capazes de resolver sua insatisfação. Dessa maneira, estabelece-se um ciclo contínuo de intervenções que dificilmente promove benefícios psicológicos duradouros.

Essa constatação evidencia uma importante diferença entre a insatisfação corporal considerada comum e aquela decorrente de um transtorno psiquiátrico. Enquanto a primeira geralmente apresenta intensidade moderada e não compromete significativamente o funcionamento cotidiano, o Transtorno Dismórfico Corporal provoca sofrimento intenso, isolamento social, prejuízo ocupacional e elevado comprometimento da qualidade de vida. Diversos estudos demonstram, inclusive, associação entre TDC, sintomas depressivos, transtornos de ansiedade, comportamento obsessivo-compulsivo e aumento do risco de ideação suicida, reforçando a gravidade dessa condição clínica.

Phillips (2017), uma das principais pesquisadoras internacionais sobre o tema, observa que muitos indivíduos com TDC procuram inicialmente clínicas de estética, consultórios dermatológicos ou serviços de cirurgia plástica antes mesmo de buscar atendimento psicológico ou psiquiátrico. Esse



comportamento decorre da crença de que a origem do sofrimento se encontra exclusivamente no corpo, e não na forma como ele é percebido. Consequentemente, o profissional da estética torna-se, muitas vezes, o primeiro a ter contato com pacientes que apresentam sinais sugestivos do transtorno.

A literatura demonstra que essa realidade exige elevado preparo técnico e sensibilidade clínica por parte dos profissionais da estética. Sarwer et al. (2023) ressaltam que a avaliação inicial deve ultrapassar aspectos exclusivamente físicos, contemplando também a compreensão das motivações, expectativas e condições emocionais que levam o paciente a procurar determinado procedimento. Durante a anamnese, torna-se importante investigar se existe histórico de múltiplas intervenções anteriores, insatisfação persistente apesar de bons resultados técnicos, preocupação desproporcional com pequenas imperfeições ou expectativa de transformação radical da vida após o tratamento.

Walker et al. (2022) acrescentam que pacientes emocionalmente saudáveis costumam apresentar expectativas compatíveis com as possibilidades do procedimento e compreendem suas limitações. Em contrapartida, indivíduos com sinais sugestivos de sofrimento psicológico frequentemente atribuem ao tratamento estético a responsabilidade por solucionar problemas afetivos, profissionais, familiares ou sociais. Essa transferência de expectativas aumenta significativamente a probabilidade de insatisfação posterior, independentemente da qualidade técnica do procedimento realizado.

Outro aspecto importante refere-se à responsabilidade ética do profissional diante da identificação de possíveis transtornos psicológicos. O princípio da beneficência, amplamente discutido na bioética, estabelece que toda intervenção em saúde deve produzir benefícios superiores aos riscos envolvidos. Dessa forma, realizar procedimentos em pacientes que apresentam expectativas claramente incompatíveis ou importantes distorções da imagem corporal pode representar conduta contrária aos princípios éticos da profissão, uma vez que dificilmente proporcionará melhora efetiva do sofrimento psíquico.

Nesse contexto, torna-se fundamental reconhecer que nem toda demanda estética deve resultar em intervenção. Em determinadas situações, a decisão mais adequada consiste em orientar



o paciente, esclarecer suas dúvidas e, quando necessário, encaminhá-lo para avaliação psicológica ou psiquiátrica antes da realização de qualquer procedimento. Essa postura não representa recusa ao atendimento, mas demonstra compromisso com o cuidado integral e com a promoção da saúde em sua concepção mais ampla.

A atuação interdisciplinar constitui importante estratégia para enfrentar esse desafio. Psicólogos, psiquiatras, dermatologistas, cirurgiões plásticos e profissionais da estética podem desenvolver ações integradas voltadas para a identificação precoce de fatores de risco, planejamento terapêutico individualizado e acompanhamento conjunto dos pacientes. Essa abordagem amplia a segurança clínica, favorece melhores resultados terapêuticos e reduz a realização de procedimentos desnecessários ou potencialmente prejudiciais.

Outro elemento frequentemente destacado na literatura refere-se à necessidade de fortalecer processos educativos voltados para a valorização da diversidade corporal. A predominância de modelos estéticos homogêneos favorece a percepção de que pequenas diferenças anatômicas constituem defeitos que precisam ser corrigidos. Em contrapartida, campanhas educativas fundamentadas na promoção da autoestima, da autoaceitação e do respeito às características individuais contribuem para reduzir a pressão estética e prevenir o desenvolvimento de sofrimento psicológico relacionado à aparência.

Os resultados desta revisão demonstram que a identificação precoce do Transtorno Dismórfico Corporal representa importante desafio para os profissionais da estética contemporânea. Mais do que dominar técnicas de intervenção, torna-se indispensável desenvolver competências relacionadas à comunicação, ao acolhimento e à avaliação das necessidades emocionais dos pacientes. Essa postura fortalece a prática ética, amplia a segurança assistencial e reafirma o compromisso da estética com a promoção da saúde integral.

Assim, compreender os limites da intervenção estética significa reconhecer que o cuidado com a aparência deve estar subordinado ao bem-estar físico e psicológico do indivíduo. Quando adequadamente indicada, a estética pode favorecer autoestima, qualidade de vida e satisfação



peçoal. Contudo, diante de condições como o Transtorno Dismórfico Corporal, torna-se evidente que a resposta terapêutica mais eficaz frequentemente ultrapassa os procedimentos estéticos, exigindo abordagem interdisciplinar centrada na saúde mental e no respeito à singularidade de cada paciente.

A atuação ética e humanizada dos profissionais da estética na promoção da saúde mental

A atuação do profissional da estética contemporânea exige uma compreensão ampliada do cuidado, ultrapassando a dimensão técnica e incorporando aspectos emocionais, sociais e éticos. Nesse sentido, Sarwer et al. (2023) dialogam com Walker et al. (2022) ao defenderem que os resultados dos procedimentos estéticos não dependem apenas da técnica aplicada, mas principalmente da forma como o profissional conduz o atendimento, estabelece comunicação e compreende as motivações do paciente. Enquanto Sarwer et al. (2023) enfatizam a importância da avaliação psicológica prévia e da escuta qualificada, Walker et al. (2022) reforçam que a qualidade da relação profissional–paciente influencia diretamente o nível de satisfação e o impacto psicológico da intervenção.

A humanização do cuidado também é discutida de forma complementar por Rogers (1961) e Neff (2011), ao destacarem a importância da empatia, da aceitação e da autocompaixão no processo de construção do bem-estar psicológico. Enquanto Rogers (1961) defende que a compreensão empática do outro é essencial para qualquer prática de cuidado em saúde, Neff (2011) acrescenta que a autocompaixão contribui para reduzir a autocrítica excessiva relacionada à aparência. Em diálogo com esses autores, a estética humanizada passa a ser compreendida como aquela que reconhece o paciente em sua totalidade, respeitando sua subjetividade e sua história de vida.

No campo da ética profissional, Beauchamp e Childress (2019) dialogam com Veale et al. (2021) ao destacarem os princípios da beneficência e da não maleficência como fundamentos indispensáveis na prática em saúde. Enquanto Beauchamp e Childress (2019) enfatizam que toda intervenção deve priorizar o bem-estar do paciente e evitar danos, Veale et al. (2021) alertam para os riscos de procedimentos realizados em indivíduos com sofrimento psicológico não tratado, como



no Transtorno Dismórfico Corporal. Esse diálogo evidencia que a decisão de intervir esteticamente deve considerar não apenas o desejo do paciente, mas também sua condição emocional e os riscos associados à insatisfação persistente.

A perspectiva interdisciplinar é reforçada por Sarwer et al. (2023) em conjunto com Phillips (2017), ao apontarem que muitos pacientes que buscam procedimentos estéticos podem apresentar transtornos relacionados à imagem corporal. Enquanto Sarwer et al. (2023) defendem a importância do encaminhamento para avaliação psicológica em casos suspeitos, Phillips (2017) destaca que o profissional da estética frequentemente é o primeiro contato desses indivíduos com o sistema de saúde, assumindo papel fundamental na identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico. Esse diálogo reforça a necessidade de integração entre estética, psicologia e psiquiatria.

A dimensão educativa da prática estética também é discutida por Rodgers et al. (2023) em diálogo com Tiggemann (2021), ao analisarem o impacto das redes sociais na construção dos padrões de beleza. Enquanto Tiggemann (2021) evidencia que a exposição a imagens idealizadas favorece a insatisfação corporal, Rodgers et al. (2023) acrescentam que os algoritmos digitais intensificam esse processo ao reforçar continuamente conteúdos relacionados à estética. Nesse contexto, o profissional da estética assume também a função educativa, contribuindo para desconstruir expectativas irreais e promover uma visão mais saudável da imagem corporal.

Por fim, a atuação ética e humanizada é compreendida como resultado da integração entre diferentes perspectivas teóricas da saúde. Lipovetsky (2000) e Bauman (2008) dialogam ao analisarem a centralidade do corpo na sociedade contemporânea e a pressão constante por transformação estética. Enquanto Lipovetsky (2000) descreve o corpo como objeto de consumo e aperfeiçoamento contínuo, Bauman (2008) destaca a fluidez das relações sociais e a instabilidade dos padrões culturais. Em diálogo com esses autores, compreende-se que o profissional da estética deve atuar de forma crítica e responsável, reconhecendo os impactos sociais da cultura da imagem e promovendo intervenções que priorizem a saúde integral do indivíduo.

Assim, conclui-se que a atuação ética e humanizada na estética, segundo Sarwer et al. (2023),



Walker et al. (2022), Beauchamp e Childress (2019) e Veale et al. (2021), deve integrar competência técnica, sensibilidade emocional e responsabilidade social. Esse diálogo entre autores evidencia que a estética contemporânea não pode ser reduzida a procedimentos técnicos, mas deve ser compreendida como um campo de cuidado em saúde que envolve diretamente a promoção da autoestima, do bem-estar psicológico e da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos psicossociais dos cuidados com a aparência sobre a saúde mental, considerando tanto seus potenciais benefícios quanto seus riscos no contexto contemporâneo. A partir da análise da literatura científica recente, foi possível compreender que a relação entre estética e saúde mental é complexa, multifatorial e profundamente influenciada por aspectos sociais, culturais e tecnológicos.

Autores como Tiggemann (2021) e Rodgers et al. (2023) dialogam ao evidenciar que as redes sociais exercem forte influência na construção da autoimagem, intensificando processos de comparação social e favorecendo a internalização de padrões estéticos muitas vezes inalcançáveis. Nesse mesmo sentido, Fardouly et al. (2022) reforçam que o uso frequente dessas plataformas está associado ao aumento da insatisfação corporal e à redução da autoestima, especialmente entre adolescentes e jovens adultos.

Por outro lado, Walker et al. (2022) e Sarwer et al. (2023) discutem que os procedimentos estéticos, quando realizados de forma ética, segura e alinhados a expectativas realistas, podem contribuir significativamente para o fortalecimento da autoestima, da autoconfiança e do bem-estar psicológico. Entretanto, Veale et al. (2021) alertam que, em casos de sofrimento psíquico mais profundo, como no Transtorno Dismórfico Corporal, a intervenção estética isolada pode não ser suficiente para promover melhora da satisfação corporal, exigindo abordagem multiprofissional.

Além disso, Cash (2012) e Rosenberg (1965) dialogam ao reforçar que autoestima e imagem



corporal são construções subjetivas, influenciadas por fatores emocionais e sociais, não se limitando às características físicas objetivas. Dessa forma, compreende-se que a estética pode atuar tanto como fator de proteção quanto como elemento de vulnerabilidade psicológica, dependendo do contexto individual e das motivações envolvidas.

Diante disso, conclui-se que o profissional da estética desempenha papel fundamental na promoção da saúde integral, devendo atuar de forma ética, humanizada e interdisciplinar. Beauchamp e Childress (2019) reforçam que princípios como beneficência e não maleficência devem orientar toda prática em saúde, incluindo a estética, garantindo que as intervenções sejam seguras e verdadeiramente benéficas ao paciente.

Assim, entende-se que a interface entre estética e saúde mental exige uma prática profissional responsável, crítica e sensível às demandas contemporâneas. A integração entre conhecimento técnico, escuta qualificada e compreensão dos aspectos psicossociais do paciente torna-se essencial para que os cuidados com a aparência contribuam efetivamente para a qualidade de vida, autoestima e bem-estar psicológico.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Washington, DC: APA, 2022.

BAUMAN, Zygmunt. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

BEAUCHAMP, Tom L.; CHILDRESS, James F. Principles of biomedical ethics. 8. ed. New York: Oxford University Press, 2019.

CASH, Thomas F. Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: CASH, T. F. (ed.). Encyclopedia of body image and human appearance. San Diego: Academic Press, 2012.

FARDOULY, Jasmine et al. Social media use and body image concerns: a meta-analysis. Body Image,



2022.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. Human Relations, 1954.

LIPOVETSKY, Gilles. A era do vazio: ensaios sobre o individualismo contemporâneo. São Paulo: Manole, 2000.

NEFF, Kristin. Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and Personality Psychology Compass, 2011.

PHILLIPS, Katharine A. The broken mirror: understanding and treating body dysmorphic disorder. Oxford University Press, 2017.

ROGERS, Carl R. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

RODGERS, Rachel F. et al. Social media and body image: recent advances. Current Opinion in Psychology, 2023.

ROSENBERG, Morris. Society and the adolescent self-image. Princeton University Press, 1965.

SARWER, David B. et al. Psychological aspects of cosmetic surgery. Plastic and Reconstructive Surgery, 2023.

TIGGEMANN, Marika. The impact of social media on body image concerns. Body Image, 2021.

VEALE, David et al. Body dysmorphic disorder: clinical features and treatment. The Lancet Psychiatry, 2021.

WALKER, Danielle et al. Psychological outcomes of aesthetic procedures. Aesthetic Surgery Journal, 2022.

