



# RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS DE CUIDADO COM A PELE, QUALIDADE DE VIDA E AUTOESTIMA EM MULHERES DE 18 A 25 ANOS

*Luísa de Lima Censi Scodro<sup>1</sup>, Daniele Fernanda Felipe<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. [luisascodro@gmail.com](mailto:luisascodro@gmail.com)

<sup>2</sup>Orientadora, Doutora, Docente no curso de Medicina e do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. [daniele.felipe@unicesumar.edu.br](mailto:daniele.felipe@unicesumar.edu.br)

## RESUMO

Este estudo tem como objetivo avaliar a relação entre os hábitos de cuidado com a pele, a qualidade de vida e a autoestima de mulheres com idade entre 18 e 25 anos. Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, de corte transversal descritivo-analítico, realizada por meio de um questionário online. A amostra será composta por mulheres selecionadas de forma não probabilística e por conveniência, utilizando o método “bola de neve” para a divulgação do link do Google Forms por meio das redes sociais da pesquisadora. Os critérios de inclusão são: ser do sexo feminino, ter entre 18 e 25 anos e aceitar participar voluntariamente do estudo, enquanto o critério de exclusão será a duplicidade de respostas. A coleta de dados será realizada ao longo de 6 meses e incluirá um questionário de perfil sociodemográfico e dados clínicos, um questionário sobre autoimagem e hábitos de cuidados faciais e a Escala de Autoestima de Rosenberg para avaliar o nível de autoestima das participantes. Os dados obtidos serão analisados estatisticamente a fim de identificar possíveis correlações entre os hábitos de skincare e a percepção da autoimagem e autoestima. Espera-se que os resultados contribuam para uma melhor compreensão da influência dos cuidados com a pele no bem-estar emocional, fornecendo subsídios para futuras intervenções e abordagens na promoção da autoestima e da qualidade de vida das mulheres jovens.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autoimagem; Cuidados com a pele; Bem-estar emocional.

## 1 INTRODUÇÃO

A autoestima refere-se ao conjunto de sentimentos relacionados ao valor próprio, à competência e à adequação. Dessa forma, pode se manifestar como uma percepção positiva ou negativa de si mesmo, representando os sentimentos gerais de autovalorização. Atualmente, questões relacionadas à autoestima são frequentes na sociedade e têm sido associadas ao surgimento de sintomas depressivos, impactando a qualidade de vida. Além disso, diversas pesquisas indicam que mulheres são mais suscetíveis a quadros de depressão, ansiedade e, conseqüentemente, a uma autoestima mais fragilizada em comparação aos homens (Correia; Borloti, 2011).

A pele reflete a condição dos órgãos internos e serve como um elo de comunicação com o ambiente externo. Qualquer alteração em um desses órgãos pode se manifestar na epiderme, assim como estímulos na pele podem repercutir no interior do organismo. Em uma sociedade que valoriza a estética e estabelece padrões de beleza, a pele é frequentemente percebida como um “cartão de visitas”, atraindo olhares críticos e exigentes. Quando saudável e íntegra, contribui para a interação social e favorece o bem-estar emocional, profissional e sexual. No entanto, quando afetada por doenças cutâneas, pode acarretar impactos significativos nesses aspectos (Jesus et al., 2015).

A acne vulgar é uma das doenças inflamatórias crônicas mais prevalentes no mundo, caracterizada pelo surgimento de lesões como pápulas, pústulas, comedões e nódulos. Embora seja mais comum durante a adolescência, pode afetar indivíduos em diversas faixas etárias, incluindo adultos. Além dessas manifestações típicas, especialmente em indivíduos jovens, podem ocorrer alterações adicionais na pele, como ressecamento, muitas vezes decorrente do uso de agentes tópicos irritantes; manchas pós-inflamatórias, resultantes da cicatrização das lesões; e aumento da oleosidade cutânea, frequentemente



relacionado à maior atividade hormonal nessa fase da vida, o que pode contribuir para a obstrução dos poros e agravamento do quadro clínico (Ö. Kutlu, 2023).

Nesse contexto, a preocupação com os cuidados com a pele tem se tornado cada vez mais comum, especialmente entre mulheres jovens. O uso de produtos como filtros solares, ácidos e cremes é amplamente adotado, sobretudo com o objetivo de prevenir o envelhecimento cutâneo e manter a pele saudável. No entanto, é fundamental compreender como a prática regular desses cuidados pode influenciar a percepção da autoimagem e o bem-estar emocional, destacando a importância de estudos que forneçam informações embasadas e confiáveis sobre seus impactos na qualidade de vida (Ferreira, et al., 2016; Scorza & Borges, 2008).

Dessa forma, esta pesquisa parte da hipótese de que a adoção regular de cuidados com a pele contribui positivamente para a percepção da autoimagem, refletindo-se no fortalecimento da autoestima e na melhora do bem-estar emocional. Além disso, considera-se que mulheres jovens que mantêm uma rotina de skincare, incluindo o uso de filtros solares, ácidos e cremes, apresentam menores índices de baixa autoestima em comparação àquelas que não adotam tais práticas. Supõe-se também que afecções cutâneas impactam negativamente a autoestima e a qualidade de vida, podendo estar associadas ao desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiosos. Por fim, parte-se da premissa de que o padrão estético valorizado pela sociedade contemporânea influencia diretamente os hábitos de autocuidado, tornando os cuidados com a pele um fator determinante na construção da autoimagem e na percepção de bem-estar.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO**

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa de corte transversal descritivo-analítico.

### **2.2 POPULAÇÃO**

A pesquisa será realizada em ambiente online, com mulheres entre a faixa etária de 18 a 25 anos. A amostra será escolhida de forma não probabilística e por conveniência, onde será divulgado o link de Google Forms com o questionário a ser preenchido pelas participantes através das redes sociais da pesquisadora, adotando o formato bola de neve. Como critérios de inclusão serão adotados: sexo feminino, faixa etária entre 18 a 25 anos e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Os critérios de exclusão serão mulheres que preencherem o questionário mais de uma vez.

### **2.3 COLETA DE DADOS**

Será realizada a coleta de dados através de questionário online a ser preenchido na plataforma Google Forms. O questionário será divulgado por meio de redes sociais da pesquisadora, durante 6 meses. Serão utilizados um questionário de perfil sociodemográfico e dados clínicos (Apêndice 1) e um questionário de autoimagem e hábitos de cuidados faciais (Apêndice 2). Os dados referentes à autoestima serão coletados através da Escala de Rosenberg (Anexo 1).

### **2.4 INSTRUMENTOS DE DADOS**

#### **2.4.1 Questionário De Perfil Sociodemográfico E Dados Clínicos**



O questionário de perfil sociodemográfico e dados clínicos tem o objetivo de caracterizar as participantes quanto às questões sociodemográficas como nível de escolaridade, faixa salarial, cidade de residência, dentre outras informações, a fim de correlacionar esses aspectos com os achados nos outros instrumentos de avaliação. O questionário será composto por 9 questões, onde as 5 primeiras abordam dados sociodemográficos e as demais abordam dados clínicos. As questões referentes à idade e município de residência da participante são abertas, enquanto as demais questões são objetivas para categorização. O questionário foi elaborado pelos autores, a fim de contemplar dados relevantes para a discussão e resultados da pesquisa.

#### **2.4.2 Questionário De Autoimagem E Hábitos De Cuidados Com A Pele**

O questionário de autoimagem e hábitos de cuidados com a pele tem o objetivo de avaliar o nível de cuidados com a aparência facial e a percepção de envelhecimento facial de mulheres jovens, abordando cuidados diários realizados em ambiente doméstico, bem como procedimentos estéticos realizados em consultório, para posteriormente relacionar esses achados com seus níveis de qualidade de vida e autoestima. O questionário apresenta 10 questões, fechadas e de múltipla escolha, elaborado pela autora de acordo com a hipótese do estudo.

#### **2.4.3 Escala De Rosenberg**

Para identificar o nível de autoestima das participantes será utilizada a Escala de Rosenberg (Anexo 2), que é composta por 10 afirmações, traduzida, validada e adaptada culturalmente para o Brasil e é amplamente utilizada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (Dini et al., 2001). Trata-se de um instrumento unidimensional capaz de classificar o nível de autoestima em baixo, médio e alto, da forma como o próprio indivíduo se identifica.

### **2.5 ASPECTOS ÉTICOS**

Esse estudo faz parte do projeto XXXX já aprovado pelo CEP, sob n. XXX, da Universidade Cesumar, atendendo à resolução 466/2012. Os participantes da pesquisa deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), anexo ao questionário no Google Forms, esclarecendo todas as informações previamente.

### **2.6 ANÁLISE DOS DADOS**

Os dados descritivos serão apresentados por frequência absoluta (n) e relativa (%) para as variáveis categóricas e por média e desvio padrão para as variáveis contínuas. Será realizado o teste de Qui-quadrado para comparar a frequência entre dois ou mais grupos de dados categóricos. Será calculado o alfa de Cronbach para análise da confiabilidade dos questionários validados. As análises serão realizadas utilizando o software estatístico SPSS versão 21 considerando o nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

## **3 RESULTADOS ESPERADOS**

Espera-se que, a partir deste estudo, as mulheres participantes percebam a importância dos hábitos de cuidado com a pele não apenas para a estética, mas também para a saúde e qualidade de vida. A pesquisa visa evidenciar a relação entre o autocuidado facial e a autoestima, demonstrando como uma rotina adequada de cuidados



pode contribuir para maior autoconfiança e bem-estar emocional. Além disso, ao identificar possíveis padrões de comportamento e sua influência na autoimagem, espera-se que as participantes compreendam o impacto positivo de práticas como a hidratação, o uso de protetor solar e a limpeza adequada da pele na prevenção do envelhecimento precoce e no fortalecimento da autoestima.

Outro aspecto relevante esperado com este estudo é a conscientização sobre a importância dos cuidados com a pele na prevenção de doenças dermatológicas, como acne, melasma e irritações cutâneas. Ao analisar os dados coletados, espera-se reforçar a necessidade de hábitos saudáveis e da busca por orientação profissional quando necessário, promovendo maior conhecimento sobre os benefícios do autocuidado. Dessa forma, o estudo poderá contribuir para a valorização da saúde da pele entre mulheres jovens, incentivando a adoção de práticas diárias que, a longo prazo, auxiliem na manutenção da qualidade de vida e do bem-estar geral.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cuidado com a pele é um aspecto fundamental não apenas para a estética, mas também para a saúde e o bem-estar emocional. A adoção de hábitos de autocuidado pode influenciar diretamente a autoestima e a qualidade de vida, especialmente entre mulheres jovens, que estão constantemente expostas a padrões de beleza e influências sociais. Diante disso, este estudo se justifica pela necessidade de compreender como a prática regular de cuidados faciais pode impactar a percepção de autoimagem e bem-estar, fornecendo informações relevantes para áreas como a dermatologia, a psicologia e a saúde pública.

Além disso, este estudo contribui para a ampliação do conhecimento científico ao investigar a relação entre os hábitos de cuidado com a pele e fatores psicológicos, como a autoestima. Os resultados poderão auxiliar profissionais da saúde no desenvolvimento de estratégias que incentivem o autocuidado de forma consciente, prevenindo o envelhecimento precoce e possíveis doenças dermatológicas. Dessa forma, a pesquisa não apenas reforça a importância desses hábitos para a saúde da pele, mas também evidencia seu impacto no bem-estar e na confiança das mulheres jovens, promovendo uma visão mais abrangente sobre os benefícios do autocuidado.

#### REFERÊNCIAS

BRITTO RIBEIRO DE JESUS, P.; DOS SANTOS, I.; DA SILVA BRANDÃO, E. **A autoimagem e a autoestima das pessoas com transtornos de pele: uma revisão integrativa da literatura baseada no modelo de Callista Roy.** Aquichan, Bogotá, v. 15, n. 1, p. 75-89, 2015. Disponível em:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-59972015000100008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972015000100008&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 30 mar. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5294/aqui.2015.15.1.8>.

CORREIA, K. M. L.; BORLOTI, E. **Mulher e depressão: uma análise comportamental-contextual.** *Acta comportamental*, v. 19, n. 3, p. 359-373, 2011. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-81452011000300007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452011000300007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 01 abr. 2025.

GODOI, M. P. B.; PINTO, K. V.; 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, v. 10, n. 6, p. 962-973, 2024.  
DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i6.14429>.

KUTLU, O.; KARADAG, A. S.; WOLLINA, U. **Adult acne versus adolescent acne: a narrative review with a focus on epidemiology to treatment.** Anais Brasileiros de Dermatologia, v. 98, p. 75-83, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.abd.2022.06.003>.

MARTINS, R. S. G.; FERREIRA, Z. A. B. **A importância dos procedimentos estéticos na autoestima da mulher.** ID on line. Revista de Psicologia, v. 14, n. 53, p. 442-453, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2341>. Acesso em: 30 mar. 2025.

PARREIRA DE AVELAR, C. F.; VEIGA, R. T. **Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e personalidade.** Revista de Administração de Empresas, v. 53, n. 4, p. 338-349, 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=155127925002>. Acesso em: 30 mar. 2025.