

**IMPACTOS DOS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS NA AUTOESTIMA E  
QUALIDADE DE VIDA: um estudo sobre percepções e resultados.  
IMPACTS OF AESTHETIC PROCEDURES ON SELF-ESTEEM AND  
QUALITY OF LIFE: a study on perceptions and results.**

**Blenda Maciel Rocha<sup>1</sup>, Déborah Cristina Musso Marques<sup>2</sup>, Isadora Leite Rosa<sup>3</sup>,  
Taynes das Graças Marcelino Machado<sup>4</sup>, Robson Kerner Coelho dos Santos<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade Unis São Lourenço, Soledade de Minas, Minas Gerais,  
[blenda.rocha@alunos.unis.edu.br](mailto:blenda.rocha@alunos.unis.edu.br), 0009-0002-5356-5745

<sup>2</sup> Faculdade Unis São Lourenço, Baependi, Minas Gerais,  
[deborah.marques@alunos.unis.edu.br](mailto:deborah.marques@alunos.unis.edu.br), 0009-0003-9494-6701

<sup>3</sup> Faculdade Unis São Lourenço, Carmo de Minas, Minas Gerais,  
[isadora.rosa@alunos.unis.edu.br](mailto:isadora.rosa@alunos.unis.edu.br), 0009-0008-6875-1624

<sup>4</sup> Faculdade Unis São Lourenço, Cruzília, Minas Gerais,  
[taynes.machado@alunos.unis.edu.br](mailto:taynes.machado@alunos.unis.edu.br), 0009-0004-2571-6213

<sup>5</sup> Faculdade Unis São Lourenço, São Lourenço, Minas Gerais,  
[robson.santos@professor.unis.edu.br](mailto:robson.santos@professor.unis.edu.br), 0000-0003-4163-5486

**RESUMO**

O estudo analisa a relação entre procedimentos estéticos não invasivos e seus impactos na autoestima e na qualidade de vida de indivíduos adultos. Trata-se de uma pesquisa quantitativa e descritiva, realizada com 40 participantes, de ambos os gêneros, com idades entre 18 e 40 anos, por meio de questionário online. Os resultados indicaram que 82,5% dos participantes já realizaram algum procedimento estético, sendo os capilares os mais frequentes (67,5%). A maioria relatou melhora significativa na autoestima (67,5%) e reconheceu influência direta da estética na qualidade de vida (92,5%), especialmente em aspectos como bem-estar emocional (75%) e autoconfiança (67,5%). Observou-se que o desejo pessoal é a principal motivação (62,5%) e que fatores econômicos ainda limitam o acesso a tratamentos. Apesar da percepção positiva, 75% reconheceram sentir pressão social relacionada a padrões de beleza. Conclui-se que os procedimentos estéticos, quando realizados de forma ética e consciente, contribuem para o fortalecimento da autoimagem e para o equilíbrio entre corpo e mente, reafirmando a importância do profissional esteticista na promoção da saúde emocional e da valorização individual.

**Palavras-chave:** estética; autoestima; qualidade de vida; bem-estar; autoimagem.

## **1. INTRODUÇÃO**

O aumento da procura por procedimentos estéticos não invasivos tem refletido uma sociedade cada vez mais voltada à valorização da imagem e ao autocuidado. A estética, enquanto área que transita entre a saúde e o bem-estar, desempenha papel significativo na construção da autoconfiança, da autoimagem e da satisfação pessoal (Hoffman e Fabi, 2022). Estudos apontam que tratamentos estéticos minimamente invasivos não apenas aprimoram a aparência física, mas também estão associados a ganhos psicológicos, como aumento da autoestima e melhora da qualidade de vida (Mohammadi et al., 2022; Barros, 2023).

Esse cenário motiva o presente estudo, que busca compreender como os resultados obtidos com os procedimentos estéticos ultrapassam o aspecto físico, impactando o emocional e o social, e de que maneira essa percepção varia entre diferentes perfis de pacientes na faixa etária de 18 a 40 anos. O objetivo geral é analisar os impactos dos procedimentos estéticos na autoestima e na qualidade de vida dos indivíduos, considerando suas percepções, expectativas e resultados após os tratamentos.

Além disso, embora o crescimento do setor estético seja expressivo, ainda há lacunas na literatura acerca da relação entre satisfação pessoal, identidade e bem-estar psicológico, especialmente quando analisadas de forma integrada (Osikowicz, 2025). A investigação desses impactos é essencial para compreender a relevância da atuação do profissional esteticista na promoção do bem-estar integral, físico e emocional (Alawadhi et al., 2025).

Por fim, o estudo também contribui para o campo acadêmico ao propor uma análise que une os aspectos técnicos e psicológicos da estética, reforçando sua importância como área de saúde, prevenção e valorização da individualidade (Hoffman e Fabi, 2022; Mohammadi et al., 2022).

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A relação entre estética, autoestima e qualidade de vida**

A busca por procedimentos estéticos tem se tornado cada vez mais comum na sociedade contemporânea, refletindo uma preocupação crescente com a aparência, o autocuidado e o bem-estar emocional. Segundo Albuquerque, Silva e Teixeira (2022), a autoestima e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas à forma como o indivíduo percebe sua própria imagem. A estética, nesse contexto, surge como uma ferramenta de fortalecimento da autoconfiança e de promoção da saúde mental, sendo considerada parte essencial do cuidado integral com o corpo e a mente.

Costa et al. (2025) destacam que os procedimentos estéticos, quando realizados de forma consciente e orientada por profissionais capacitados, proporcionam melhorias significativas não apenas na aparência física, mas também na satisfação pessoal, nas relações sociais e na sensação de pertencimento. Esses autores ressaltam que a estética contribui para uma visão mais positiva de si mesmo, refletindo-se em melhor qualidade de vida e maior equilíbrio emocional.

## **2.2 Autoimagem, autoestima e bem-estar emocional**

A autoimagem é um dos principais determinantes da autoestima e influencia diretamente a forma como o indivíduo se posiciona socialmente. De acordo com Silva, Veras e Paula (2024), os procedimentos estéticos têm papel relevante na reconstrução da autoimagem, permitindo que o sujeito se reconheça de maneira mais confiante e segura. Essa transformação física e simbólica colabora para o fortalecimento da autoestima e para o bem-estar emocional, especialmente em pessoas que enfrentam inseguranças relacionadas à aparência.

Francisco e Scheidt (2021) corroboram essa visão ao afirmarem que a estética atua como um meio de promover o equilíbrio entre corpo e mente, auxiliando o indivíduo a alcançar um estado de satisfação pessoal e autoconhecimento. Para as autoras, os benefícios estéticos ultrapassam o campo visual e estão profundamente conectados à identidade e à valorização pessoal.

Da mesma forma, Salomão, Silva e Santos (2021) enfatizam que os procedimentos estéticos podem gerar impactos positivos expressivos na autoestima, desde que aplicados com responsabilidade, respeitando as particularidades e limitações de cada pessoa. As autoras reforçam que a estética deve ser compreendida como um complemento do autocuidado, e não como um padrão a ser alcançado.

### **2.3 A estética como promotora de qualidade de vida**

Carvalho e Figueiredo (2020) abordam a estética como uma prática que contribui significativamente para a qualidade de vida, ao proporcionar sensação de bem-estar físico e emocional. O ato de cuidar de si, segundo os autores, representa um movimento de valorização pessoal e de busca por equilíbrio interior, impactando positivamente as relações interpessoais e a autoestima.

Martins e Ferreira (2020) também apontam que os procedimentos estéticos podem ser considerados instrumentos de empoderamento, especialmente para as mulheres, por possibilitarem maior segurança e satisfação com a própria imagem. As autoras observam que, ao sentir-se bem consigo mesma, a mulher tende a apresentar melhor desempenho social, profissional e afetivo, evidenciando a relevância da estética na construção da autoconfiança.

Santos et al. (2021) acrescentam que a relação entre estética e autoestima não se limita à transformação física, mas abrange também a percepção subjetiva do indivíduo sobre si mesmo. O processo estético é, portanto, um meio de reforçar a identidade pessoal e de elevar o bem-estar geral.

### **2.4 Estética e saúde mental: conexões contemporâneas**

Nos últimos anos, tem-se ampliado o debate sobre os impactos psicológicos dos procedimentos estéticos. Tropia e Moreira (2024) afirmam que a estética exerce influência direta na saúde mental, podendo contribuir para a redução de sintomas de ansiedade e insegurança quando aplicada de forma adequada. As autoras destacam, entretanto, a importância do acompanhamento ético e do equilíbrio entre expectativas e resultados, a fim de evitar distorções de autoimagem e dependência estética.

Godoi, Pinto e Cardoso (2024) complementam essa discussão ao evidenciar que, para muitas mulheres, o investimento em procedimentos estéticos está ligado ao sentimento de satisfação com o corpo e à valorização da autoimagem. As autoras ressaltam que a percepção positiva da própria aparência está associada a níveis mais

elevados de autoestima e qualidade de vida, confirmando a relevância da estética no contexto da saúde emocional e social.

## **2.5 Síntese do referencial teórico**

De modo geral, os estudos analisados demonstram que os procedimentos estéticos têm potencial para promover melhorias significativas na autoestima, na autoimagem e na qualidade de vida. Contudo, os benefícios dependem de fatores como orientação profissional, equilíbrio emocional e expectativas realistas. A estética, quando compreendida como parte do cuidado integral à saúde, torna-se uma aliada poderosa na promoção do bem-estar físico e psicológico, reafirmando sua importância no contexto contemporâneo de valorização da individualidade e do autocuidado.

## **3. MATERIAL E MÉTODOS**

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo quantitativo e descritivo, de natureza exploratória, voltado à análise dos impactos dos procedimentos estéticos na autoestima e na qualidade de vida de indivíduos adultos. De acordo com Creswell e Creswell (2023), as pesquisas quantitativas permitem a mensuração objetiva de fenômenos sociais, possibilitando identificar padrões e relações entre variáveis com base em dados numéricos.

A partir do objetivo de mensurar a percepção geral sobre os efeitos dos tratamentos estéticos e buscando reduzir a interferência de opiniões subjetivas ou interpretações pessoais. A escolha por uma abordagem quantitativa justifica-se pela necessidade de obter resultados mensuráveis e comparáveis, conforme defendido por Hair et al. (2022), que destacam a utilidade dessa metodologia para análises comportamentais e estudos de percepção.

A amostra foi composta por 40 participantes anônimos (20 mulheres e 20 homens) com idades entre 18 e 40 anos. Essa escolha buscou contemplar um público diversificado, representativo da população jovem e adulta que mais recorre aos procedimentos estéticos atualmente. A seleção dos participantes seguiu o critério de conveniência, amplamente utilizado em estudos exploratórios de percepção (Bryman, 2021).

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário online, contendo questões fechadas e de múltipla escolha, desenvolvido com base em estudos prévios sobre autoestima, autoimagem e qualidade de vida. O uso de instrumentos digitais de coleta é reconhecido como um método eficaz para pesquisas sociais contemporâneas, pois amplia o alcance e assegura o anonimato dos participantes (Evans & Mathur, 2018).

O instrumento foi aplicado de forma remota, respeitando os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que orienta pesquisas envolvendo seres humanos em contextos das ciências sociais e humanas no Brasil.

As questões abordaram aspectos relacionados à frequência de realização de procedimentos estéticos, nível de satisfação com os resultados, percepção sobre mudanças na autoestima e impactos percebidos na vida pessoal e social após os tratamentos.

Os dados coletados foram analisados por meio de estatística descritiva simples, com cálculo de frequências e percentuais, permitindo identificar tendências e padrões de resposta entre os participantes. Conforme afirmam Field (2021) e Pallant (2020), a estatística descritiva é uma ferramenta essencial para resumir e interpretar informações em estudos exploratórios, fornecendo uma visão geral dos comportamentos observados.

Os resultados obtidos foram organizados e interpretados de modo a possibilitar a análise dos efeitos dos procedimentos estéticos sobre a autoestima e a qualidade de vida, atendendo aos objetivos propostos e fornecendo subsídios para a discussão subsequente.

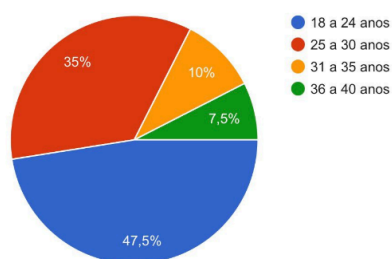
#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os dados coletados por meio do questionário online foram analisados de forma quantitativa, com o objetivo de compreender as percepções dos participantes sobre os impactos dos procedimentos estéticos na autoestima e na qualidade de vida. A seguir, são apresentados os principais resultados obtidos com base na análise estatística descritiva das respostas.

**Imagem 1: Idade e Sexo**

**1. Qual a sua idade?**

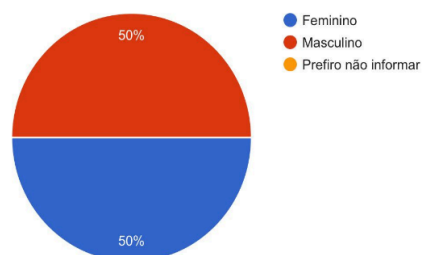
40 respostas



**2. Sexo:**

40 respostas

Copiar gráfico

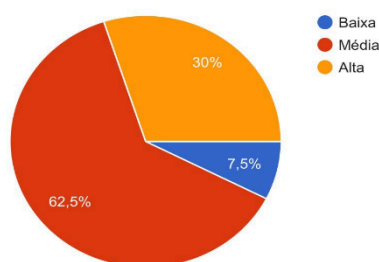


Observa-se que a maioria dos participantes (47,5%) está na faixa etária de 18 a 24 anos, enquanto 35% têm entre 25 e 30 anos e 17,5% estão na faixa de 31 a 40 anos. Esses dados sugerem que o interesse por procedimentos estéticos e práticas de autocuidado é mais expressivo entre os jovens adultos, corroborando pesquisas recentes que apontam esse grupo como o principal público consumidor da estética contemporânea (Hoffman e Fabi, 2022; Alawadhi et al., 2025). A amostra foi equilibrada, composta por 50% de mulheres e 50% de homens, o que permitiu observar percepções semelhantes entre os gêneros quanto à relação entre estética, autoestima e bem-estar.

**Imagem 2: Autoestima e se Já realizou algum procedimento estético**

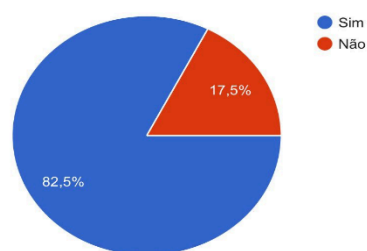
**3. Como você avalia sua autoestima atualmente?**

40 respostas



**4. Você já realizou algum procedimento estético (facial ou corporal)?**

40 respostas



**Fonte:** Google Forms (2025)

Cerca de 62,5% dos participantes classificaram sua autoestima como média, 30% a consideraram alta e apenas 7,5% relataram baixa autoestima. Esses resultados sugerem que, embora predomine uma percepção positiva de si, ainda há um grupo que manifesta insegurança ou insatisfação com a própria imagem. Tal achado corrobora

estudos que apontam a autoestima como um fator diretamente relacionado à percepção corporal e à satisfação pessoal, sendo influenciada por aspectos psicológicos e socioculturais (Silva, Veras, & Paula, 2024; Francisco & Scheidt, 2021).

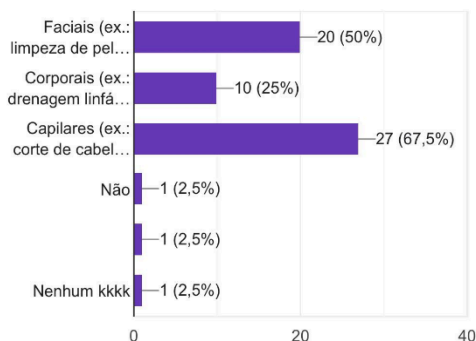
A grande maioria dos participantes (82,5%) declarou já ter realizado algum tipo de procedimento estético, em contraste com 17,5% que nunca vivenciaram essa prática. Esses resultados reforçam a tendência de crescimento observada no setor da estética, impulsionada pela valorização da imagem e pelo aumento do acesso a procedimentos minimamente invasivos. Essa ampliação da adesão também tem sido relatada em estudos recentes, que destacam o papel das mídias sociais e do autocuidado na decisão de investir em tratamentos estéticos (Hoffman e Fabi, 2022; Alawadhi et al., 2025).

**Imagem 3:** Tipos de procedimento estético realizados e frequência

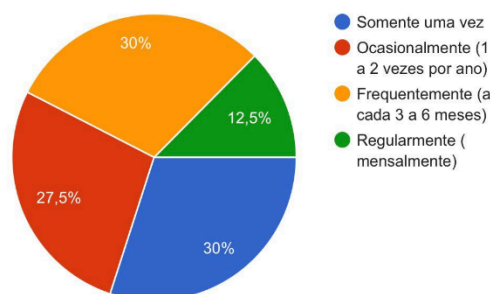
**5. Se sim, quais tipos de procedimentos você realizou? (Pode marcar mais de um)**

**6. Com que frequência você realiza procedimentos estéticos?**

40 respostas



40 respostas



**Fonte:** Google Forms (2025)

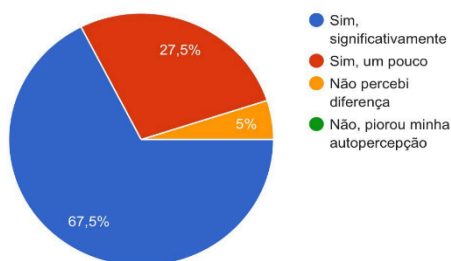
Os procedimentos capilares foram os mais citados (67,5%), seguidos pelos faciais (30%) e corporais (25%). A predominância dos tratamentos capilares pode estar associada à sua praticidade, à integração nas rotinas de autocuidado e à forte relação simbólica entre cabelos saudáveis e boa aparência. De acordo com Godoi, Pinto e Cardoso (2024), os cuidados com os cabelos são frequentemente percebidos como expressão de identidade e autoconfiança, desempenhando papel relevante na autoestima e na interação social. Essa percepção reforça a ideia de que a estética capilar vai além da aparência, tornando-se parte do bem-estar emocional e da autoimagem (Francisco & Scheidt, 2021).

Os resultados revelaram equilíbrio entre os participantes que realizam procedimentos apenas uma vez (30%) e aqueles que o fazem de forma regular, a cada três a seis meses (30%). Outros 27,5% afirmaram realizá-los ocasionalmente e 12,5% mensalmente. Esses achados demonstram que os cuidados estéticos estão incorporados à rotina de uma parcela significativa dos participantes, refletindo o papel crescente do autocuidado como prática de bem-estar e manutenção da autoimagem. Segundo Costa et al. (2025), a regularidade dos tratamentos estéticos está associada à busca contínua por satisfação pessoal e autoconfiança, sendo percebida como uma forma de equilíbrio entre corpo e mente.

**Imagem 4:** Procedimentos estéticos, autoestima e qualidade de vida

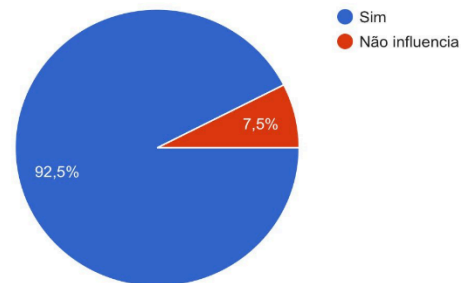
**7. Você acredita que os procedimentos estéticos melhoram sua autoestima?**

40 respostas



**8. Você acredita que cuidar da estética influencia diretamente sua qualidade de vida?**

40 respostas



[Copiar gráfico](#)

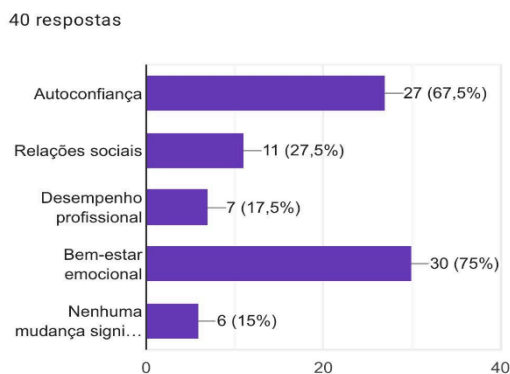
**Fonte:** Google Forms (2025)

A maioria dos participantes (67,5%) relatou melhora significativa na autoestima após a realização de procedimentos estéticos, enquanto 27,5% perceberam melhora moderada e apenas 5% não notaram alterações. Nenhum participante relatou piora da autopercepção. Esses resultados corroboram os achados de Costa et al. (2025) e Francisco e Scheidt (2021), que destacam a influência positiva das intervenções estéticas na autoconfiança e na satisfação pessoal. Tais evidências indicam que os benefícios percebidos vão além do aspecto físico, abrangendo dimensões emocionais e sociais do bem-estar.

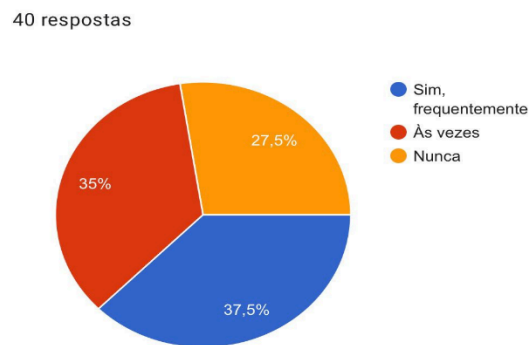
Para a maioria dos participantes (92,5%), cuidar da estética exerce influência direta sobre a qualidade de vida, evidenciando que o autocuidado e a satisfação com a própria aparência estão fortemente associados ao bem-estar geral. Apenas 7,5% relataram não perceber essa relação. Esse resultado está em consonância com os achados de Carvalho e Figueiredo (2020) e Tropaia e Moreira (2024), que apontam a estética como um componente relevante da saúde integral, capaz de promover equilíbrio emocional e valorização pessoal.

**Imagem 5:** Mudanças após procedimentos estéticos e pressão social ou da mídia

**9. Após realizar cuidados ou procedimentos estéticos, você percebeu mudanças em sua:**



**10. Você sente pressão social ou da mídia para manter um padrão estético?**



**Fonte:** Google Forms (2025)

As principais mudanças relatadas pelos participantes ocorreram no bem-estar emocional (75%) e na autoconfiança (67,5%), seguidas por impactos nas relações sociais (27,5%) e no desempenho profissional (17,5%). Apenas 15% afirmaram não ter percebido alterações significativas. Esses resultados indicam que os efeitos dos procedimentos estéticos transcendem o aspecto físico, refletindo melhorias nas esferas emocional e social. De acordo com Salomão, Silva e Santos (2021), a estética, quando conduzida de forma ética e personalizada, contribui para o fortalecimento da autoestima e da satisfação pessoal, promovendo equilíbrio entre corpo e mente. Essa relação

também é destacada por Godoi, Pinto e Cardoso (2024), que associam os cuidados estéticos à valorização da autoimagem e à ampliação das interações sociais positivas.

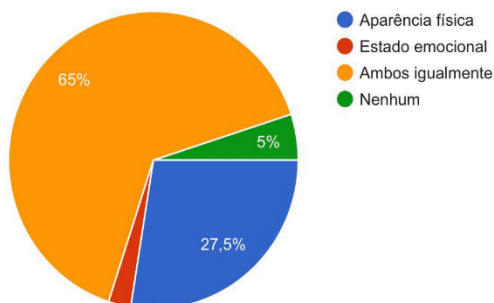
Cerca de 37,5% dos participantes relataram sentir frequentemente pressão social para manter um padrão estético, enquanto 35% afirmaram vivenciar essa influência ocasionalmente. Apenas 27,5% declararam não se sentir afetados por tais padrões. Esses resultados evidenciam a influência persistente dos modelos de beleza difundidos pela mídia e pelas redes sociais, que moldam percepções de corpo e autoestima. De acordo com Tropa e Moreira (2024), a exposição constante a ideais estéticos midiáticos pode gerar comparações sociais e sentimentos de inadequação. De modo semelhante, Silva, Veras e Paula (2024) apontam que a pressão estética influencia diretamente a autopercepção e pode afetar o bem-estar emocional quando associada a padrões inalcançáveis.

**Imagem 6:** Resultados em procedimentos estéticos e investimento em procedimentos

**12. Você acredita que os resultados de procedimentos estéticos são mais visíveis em:**

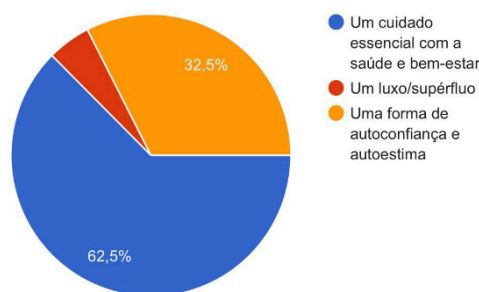
 Copiar gráfico

40 respostas



**11. Em sua opinião, o investimento em estética deve ser considerado:**

40 respostas



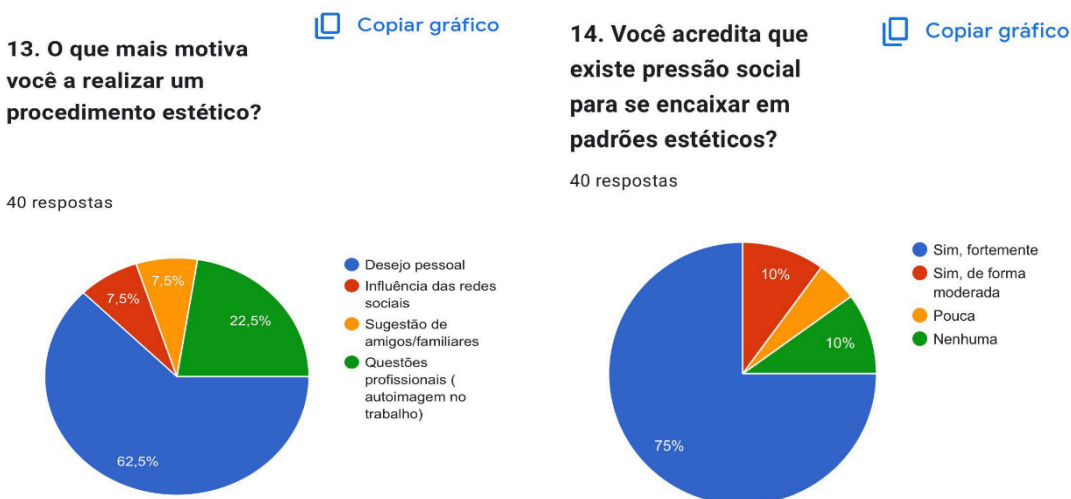
**Fonte:** Google Forms (2025)

Para 62,5% dos participantes, investir em estética é considerado um cuidado essencial com a saúde e o bem-estar, enquanto 32,5% o associam à autoconfiança e à autoestima, e apenas 5% o percebem como um luxo ou algo supérfluo. Esses resultados refletem uma mudança de mentalidade social, na qual a estética é compreendida como parte integrante das práticas de autocuidado e da promoção da saúde emocional. Carvalho e Figueiredo (2020) afirmam que o ato de cuidar da aparência constitui uma forma de valorização pessoal e de equilíbrio interior. De forma semelhante, Costa et al. (2025) ressaltam que os procedimentos estéticos, quando conduzidos de modo

consciente, contribuem para o bem-estar psicológico e a percepção positiva de si mesmo.

A maioria dos participantes (65%) relatou que os resultados dos procedimentos estéticos são visíveis tanto na aparência física quanto no estado emocional, enquanto 27,5% destacaram apenas os efeitos visuais. Esses resultados reforçam a concepção da estética como prática que integra corpo e mente, contribuindo para o equilíbrio emocional e a valorização da autoimagem. De acordo com Francisco e Scheidt (2021), os procedimentos estéticos ultrapassam o campo físico, promovendo bem-estar psicológico e autoconhecimento. Essa visão é compartilhada por Tropia e Moreira (2024), que evidenciam a influência positiva da estética na redução de sintomas de ansiedade e na melhora da autopercepção.

**Imagem 7:** Procedimentos estéticos, autoestima e qualidade de vida



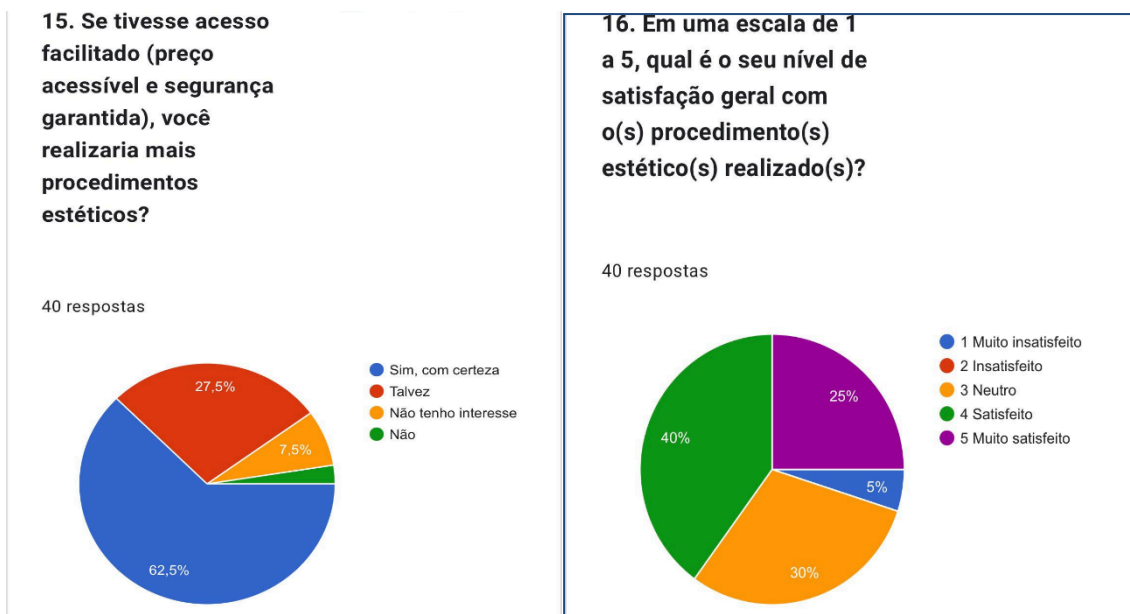
**Fonte:** Google Forms (2025)

O desejo pessoal foi identificado como a principal motivação para a realização de procedimentos estéticos (62,5%), seguido de fatores profissionais (22,5%). A influência das redes sociais e de amigos ou familiares foi menos expressiva (ambas com 7,5%), sugerindo que a maioria dos participantes busca tais procedimentos de forma autônoma, orientada pela vontade individual e pelo autocuidado. Esse resultado está alinhado aos achados de Alawadhi et al. (2025), que destacam o protagonismo da motivação intrínseca na decisão de realizar intervenções estéticas, especialmente entre jovens adultos. De forma semelhante, Hoffman e Fabi (2022) aponta que a satisfação

pessoal e o bem-estar subjetivo são fatores determinantes na adesão a práticas estéticas, superando as influências externas e midiáticas.

A maioria dos participantes (75%) reconheceu sentir forte pressão social para se adequar a padrões estéticos, enquanto 10% a perceberam de forma moderada e 5% em grau reduzido. Apenas 10% afirmaram não sentir tal influência. Esses dados evidenciam o impacto da cultura estética contemporânea e das mídias sociais na construção da autoimagem e da percepção de beleza. Tropia e Moreira (2024) argumentam que a exposição contínua a ideais de beleza pode gerar sentimentos de inadequação e aumentar a busca por intervenções estéticas como forma de aceitação social. De modo semelhante, Godoi, Pinto e Cardoso (2024) destacam que a pressão por padrões corporais midiáticos está diretamente associada à diminuição da autoestima, especialmente entre mulheres jovens.

**Imagem 7:** Procedimentos estéticos, autoestima e qualidade de vida



Fonte: Google Forms (2025)

Mais da metade dos participantes (62,5%) afirmaram que realizariam mais procedimentos estéticos se houvesse maior acessibilidade e custos reduzidos, enquanto 27,5% responderam “talvez” e apenas 10% declararam não ter interesse. Esses achados sugerem que fatores econômicos ainda constituem barreiras significativas à prática contínua de cuidados estéticos. Carvalho e Figueiredo (2020) destacam que o investimento financeiro é um dos principais determinantes do acesso a tratamentos

estéticos, influenciando diretamente a frequência e o tipo de procedimento escolhido. De forma semelhante, Costa et al. (2025) apontam que, embora a estética seja cada vez mais vista como parte do autocuidado e da saúde emocional, seu alcance ainda é condicionado pelas condições socioeconômicas dos indivíduos.

Em relação à satisfação geral, 40% dos participantes declararam-se satisfeitos, 25% muito satisfeitos e 30% mantiveram uma percepção neutra. Apenas 5% relataram insatisfação com os resultados obtidos. Esses dados indicam um elevado grau de contentamento e reforçam o papel dos procedimentos estéticos como promotores de autoestima e bem-estar emocional. De acordo com Salomão, Silva e Santos (2021), a satisfação com os resultados estéticos está diretamente relacionada à melhoria da autopercepção e da confiança pessoal. Essa constatação é corroborada por Tropia e Moreira (2024), que enfatizam o potencial dos cuidados estéticos na redução de inseguranças e na valorização da imagem corporal.

De modo geral, os resultados obtidos corroboram as pesquisas de Albuquerque, Silva e Teixeira (2022) e Costa et al. (2025), evidenciando que os procedimentos estéticos exercem influência positiva sobre a autoestima e a qualidade de vida. Observa-se que os efeitos ultrapassam a dimensão física, alcançando o bem-estar emocional, a autoconfiança e as relações sociais. Esses achados reforçam a relevância da estética como prática promotora de saúde integral, ao contribuir para a valorização pessoal e o equilíbrio psicológico dos indivíduos.

Contudo, os dados também revelam a persistência de pressões sociais e de padrões estéticos que influenciam a percepção individual de beleza. Tal cenário demanda uma atuação ética e consciente por parte dos profissionais da área, pautada no respeito à diversidade e na valorização da identidade pessoal de cada cliente. Assim, a estética deve ser compreendida não como um instrumento de padronização, mas como um meio de promover o autocuidado, a aceitação e o fortalecimento da autoestima de forma saudável e sustentável.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente pesquisa permitiu compreender de forma clara que os procedimentos estéticos exercem papel significativo na construção da autoestima e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Os resultados indicaram que, tanto entre homens quanto entre mulheres, há uma percepção amplamente positiva em relação aos

benefícios físicos e emocionais decorrentes das práticas estéticas, especialmente no que se refere ao fortalecimento da autoconfiança, da satisfação pessoal e do bem-estar social.

Constatou-se que a estética transcende o aspecto visual, configurando-se como uma prática de autocuidado e valorização pessoal, capaz de promover equilíbrio emocional e fortalecimento da autoimagem. Esses achados corroboram as evidências apresentadas por Costa et al. (2025) e Francisco e Scheidt (2021), que apontam a estreita relação entre o bem-estar físico e a percepção positiva de si mesmo, reforçando o papel dos cuidados estéticos como aliados na promoção da saúde integral.

Conclui-se, portanto, que os procedimentos estéticos, quando realizados de forma ética, consciente e profissional, influenciam positivamente a autoestima e a qualidade de vida, favorecendo uma relação mais equilibrada entre corpo e mente. No entanto, destaca-se a importância de que essa busca pela estética seja pautada pela autenticidade e pela aceitação pessoal, evitando a reprodução de padrões idealizados e priorizando o bem-estar e a individualidade de cada pessoa.

Por fim, recomenda-se que pesquisas futuras ampliem a análise aqui proposta, incorporando abordagens qualitativas e longitudinais que aprofundem a compreensão das dimensões subjetivas, sociais e emocionais envolvidas nas práticas estéticas, contribuindo para uma visão mais humanizada e ética da estética contemporânea.

### ***ABSTRACT***

*This study analyzes the relationship between non-invasive aesthetic procedures and their impact on adults' self-esteem and quality of life. It is a quantitative and descriptive research conducted with 40 participants of both genders, aged between 18 and 40 years, through an online questionnaire. The results indicated that 82.5% of participants had already undergone some aesthetic procedure, with hair treatments being the most frequent (67.5%). Most respondents reported a significant improvement in self-esteem (67.5%) and recognized a direct influence of aesthetics on quality of life (92.5%), especially regarding emotional well-being (75%) and self-confidence (67.5%). Personal motivation was identified as the main factor (62.5%), while economic aspects remain a limitation for regular aesthetic care. Despite the overall positive perception, 75% acknowledged experiencing social pressure related to beauty standards. It is concluded that aesthetic procedures, when performed ethically and consciously, contribute to strengthening self-image and promoting balance between body and mind, reaffirming the importance of aesthetic professionals in fostering emotional health and personal appreciation.*

**Keywords:** *aesthetics; self-esteem; quality of life; well-being; self-image.*

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, K. L. C. de; SILVA, L. B. da; TEIXEIRA, H. S. **Autoestima e qualidade de vida: uma relação com a estética.** 2022.
- ALAWADHI, E., IBRAHIM, D., SAADALLAH, A., & AWADA, Z. (2025). *Prevalence of minimally invasive facial cosmetic surgery and its association with mental health among college students in Kuwait.* *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1678308>
- BARROS, L. M., LOPES, F., PAULA, C. R. de. **Invasive and non-invasive aesthetic procedures: risks and benefits.** (2023). *Research, Society and Development*, 12(5), e22112541796. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i5.41796>
- BISPO DE GODOI, M. P., PINTO, K. V., CARDOSO, L. A. L. **A influência da estética para mulheres e a qualidade de vida na satisfação com a autoimagem corporal.** 2024.
- BRYMAN, A. (2021). **Social Research Methods** (6th ed.). Oxford University Press.
- CARVALHO, M. L., FIGUEIREDO, F. de C. **Contribuições da estética para a qualidade de vida.** 2020.
- CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (CNS). (2016). **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016.** Brasília: Ministério da Saúde.
- COSTA, L. B. da; FIGUEIREDO, C. A. da C. F. e; PEREIRA, F. M., WERLICH, K. T., RODRIGUES, M. O., BRANDÃO, L. F. do N., LELIS, S. N. B. de. **Estética, bem-estar e autoestima: a influência dos procedimentos estéticos na qualidade de vida.** 2025.
- CRESWELL, J. W., & CRESWELL, J. D. (2023). **Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches** (6th ed.). Sage Publications.
- DA SILVA, D. C. F., VERAS, T. R. O., DE PAULA, L. M. **A relação entre procedimentos estéticos e autoestima: impactos na autoimagem e no bem-estar social.** 2024.
- DA SILVA FRANCISCO, B., SCHEIDT, G. **A influência da estética na autoestima e qualidade de vida.** 2021.
- DOS SANTOS, D. A. L., DA SILVA, J. de A. S.; DE OLIVEIRA, M. E. P.; DE ANDRADE, T. S., MUNHOZ, V. **A relação da estética com a autoestima.** 2021.
- EVANS, J. R., & MATHUR, A. (2018). **The value of online surveys: A look back and a look ahead.** *Internet Research*, 28(4), 854–887. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2018-0089>
- FIELD, A. (2021). **Discovering statistics using IBM SPSS Statistics** (6th ed.). Sage Publications.

FRANCISCO, B. S., & SCHEIDT, G. (2021). **A influência da estética na autoestima e qualidade de vida.**

GODOI, M. P. B., PINTO, K. V., & CARDOSO, L. A. L. (2024). **A influência da estética para mulheres e a qualidade de vida na satisfação com a autoimagem corporal.**

GUSMÃO MARTINS, R. da S., FERREIRA, Z. A. B. **A importância dos procedimentos estéticos na autoestima da mulher.** 2020.

HAIR, J. F., PAGE, M., & BRUNSVELD, N. (2022). **Essentials of business research methods** (5th ed.). Routledge.

HOFFMAN, L., FABI, S. (2022). **Look Better, Feel Better, Live Better? The Impact of Minimally Invasive Aesthetic Procedures on Satisfaction with Appearance and Psychosocial Wellbeing.** *The Journal of clinical and aesthetic dermatology*, 15(5), 47–58.

KAZEMINIA, M., SALARI, N., HEYDARI, M., AKBARI, H., MOHAMMADI, M. (2022). **The effect of cosmetic surgery on self-esteem and body image: a systematic review and meta-analysis of clinical trial studies.** *European Journal of Plastic Surgery*. 2022. 1-9. 10.1007/s00238-022-01987-6.

OSIKOWICZ, M. D., COGIEL, K., OCHMAN-PASIERBEK, P., KRONENBERG, M., & MEÇIK-KRONENBERG, T. (2025). **Psychological aspects of plastic surgery: Impact on self-esteem, body image, and quality of life of patients.** *Wiadomości lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, 78(7). <https://doi.org/10.36740/WLek/204769>

PALLANT, J. (2020). **SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS** (7th ed.). McGraw-Hill Education.

SALOMÃO, A. C. de M., SILVA, L. L. de O., SANTOS, J. R.. **Benefícios dos procedimentos estéticos na melhora da autoestima.** 2021.

SILVA, D. C. F., VERAS, T. R. O., & PAULA, L. M. (2024). **A relação entre procedimentos estéticos e autoestima: Impactos na autoimagem e no bem-estar social.**

TROPIA, C. G., MOREIRA, S. P. da S. **A influência dos procedimentos estéticos na saúde mental.** 2024