

## A BUSCA PELO PADRÃO DE BELEZA IDEALIZADO PELAS MULHERES EM TRATAMENTOS ESTÉTICOS

**Fernanda Antunes Miranda<sup>1</sup>**

**Rosimeire Soares Louback<sup>2</sup>**

**Resumo:** Tendo em vista que o padrão de beleza está sendo muito almejado pelas mulheres que não se sentem confortáveis e satisfeitas com sua autoestima por causa da influência do padrão, esta a pesquisa mostra como esse padrão induz as mulheres a pensarem em mudar sua estética corporal e buscar o aperfeiçoamento em tratamentos estéticos, muitas vezes sem a necessidade, sentindo-se excluídas da realidade que a sociedade julga como estilo de corpo correto. Em virtude disso, acabam desenvolvendo uma obsessão pessoal em relação ao corpo, podendo desencadear problemas sérios de baixa autoestima, psicológicos e alimentares, sendo os tratamentos estéticos vistos como um método de solução para o problema. Realizou-se, então, a pesquisa de revisão bibliográfica através de livros e sites como Scielo e Google acadêmico, de caráter exploratório, aplicou-se um questionário para recolhimento dos dados, resultando em apresentar como a maioria das mulheres, incluídas na pesquisa, sentem-se abaladas por não se encaixarem nos padrões e desenvolvem então interesse nos tratamentos.

**Palavras-chave:** Padrão de beleza. Autoestima. Tratamentos estéticos.

**Abstract:** Considering that the beauty standard is being highly sought after by women who do not feel comfortable and satisfied with their self-esteem due to the influence that this standard has, the research shows how this standard induces women to think about changing their body aesthetics and seek improvement in aesthetic treatments, often without need, feeling excluded from the reality that society judges as the correct body style. As a result, they end up developing a personal obsession with their body, which can trigger serious low self-esteem, psychological and dietary problems, with aesthetic treatments being seen as a method of solving the problem. A bibliographical review research was then carried out through books and websites such as Scielo and Google Scholar, of an exploratory nature, a questionnaire was applied to collect data, resulting in presenting what requires the observation of the majority of women included in the research, they feel shaken because they do not fit into the standards and then develop an interest in the treatments.

**Keywords:** Beauty standard. Self esteem. Aesthetic treatments.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do 6º semestre do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética das Faculdades Magsul de Ponta Porã-MS. E-mail: fernandaamiranda9@gmail.com.

<sup>2</sup> Professora Orientadora- Docente do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética das Faculdades Magsul de Ponta Porã-MS. E-mail: prof.rosimeiresoareslouback@magsul-ms.com.br.

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a busca incessante pelo corpo perfeito vem crescendo cada vez mais, levando as pessoas a recorrerem a procedimentos estéticos em busca da perfeição corporal. Esse padrão imposto como ideal muitas vezes não respeita a diversidade de biótipos existentes, levando mulheres a se sentirem insatisfeitas com sua aparência e a desejarem o emagrecimento (Witt *et al.*, 2009).

Portanto, entende-se que essa busca pelo padrão de beleza, idealizado por mulheres em tratamentos estéticos, afeta diretamente a autoestima e por isso esses procedimentos estão sendo tão almejados.

Segundo Gomes (2013), na cultura contemporânea, ser belo é possuir um corpo similar ao de uma modelo de passarela, ou seja, mulheres com estrutura corporal magra e curvas bem definidas. Logo, esse exemplo acaba afetando quem não se sente confortável com seu próprio corpo, gerando problemas de aceitação pessoal e baixa autoestima, desse modo, levando à busca de métodos estéticos para se encaixar nos padrões impostos pela sociedade.

Dessa forma, a pergunta condutora da pesquisa é: por que algumas mulheres estão insatisfeitas com sua aparência e autoestima e buscam ter uma imagem corporal dentro dos padrões por meios estéticos?

O objetivo desse trabalho é esclarecer o quanto um determinado padrão estético imposto pela sociedade pode atuar de forma negativa na autoestima de uma mulher, desencadeando a desvalorização da aparência do seu corpo e influenciando na busca incessante por tratamentos estéticos para se sentir bem. É preciso mudar esse modo de pensar da sociedade de estabelecer que existe um padrão a ser seguido, e assim fazendo com que as mulheres enxerguem que cada ser é único, possui suas peculiaridades e deve se aceitar.

A pesquisa é desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica, utilizando principalmente livros e artigos científicos, é de caráter exploratório, juntamente foi aplicado um questionário com o intuito de informar como as mulheres se sentem aparentemente e seus interesses nesses determinados tratamentos estéticos.

A relevância desse trabalho é esclarecer como esse modelo de beleza age de forma desagradável na vida de uma mulher, realizando assim a diminuição da sua aparência e corpo, despertando interesse nos procedimentos, sendo uma das formas

de se sentir aceita nesse modo de pensar perante as pessoas da sociedade. (Pinheiro *et al.*, 2020).

## **2 PERCURSO HISTÓRICO SOBRE A BELEZA E OS TRATAMENTOS ESTÉTICOS pela BUSCA DO PADRÃO**

### **2.1. História da beleza**

Desde os tempos mais primordiais da história e pré-história, o corpo se tornou um objeto cultural. Existe a descrição em que os antigos povos usavam a essência da maquiagem como uma forma de deixar mais belo, demonstrando então o cuidado com sua aparência. Com o intuito de satisfazer os deuses e expulsar maus espíritos, pintavam seus rostos e corpos (Kury; Hangreaves; Valença, 2000).

Os povos egípcios foram os antecedentes em cultivar o belo de forma presumida. Faziam o uso dos cosméticos como parte de rotina para se embelezar como em eventos religiosos e preparativos dos sepultamentos. Eles consideravam, a higiene como forma de proteção contra o mal e contra as patologias. (D'angelo; Lotz; Deitz, 2011).

Os antigos hebreus utilizavam várias técnicas de cuidados com a pele, os cosméticos eram utilizados como um dos principais métodos de higiene e estabilidade facial, capilar e também da saúde como um todo. Era utilizado o azeite de oliva e também o óleo de semente de uva para a proteção e hidratação da pele (D'angelo; Lotz; Deitz, 2011).

Para os gregos o corpo era enxergado como um templo, o estilo criado nessa época é aplicado até nos dias atuais. O padrão ideal era o equilíbrio entre o corpo e a mente. Eram acostumados a tomar banho no azeite de oliva e passar areia logo após, com a finalidade da regulação da temperatura corporal e proteção contra os raios solares. Eles estavam sempre buscando meios de aperfeiçoamento da aparência e melhora da saúde. Isso acabou tornando-os anunciadores das técnicas de cuidados com o corpo (D'angelo; Lotz; Deitz 2011).

Na antiguidade, os romanos eram conhecidos por suas casas de banho, eram disponibilizadas nelas massagens e outras opções terapêuticas, tanto para homens quanto para mulheres, com ala separada. Para finalizar a terapia, eram aplicados óleos para deixar a pele com um aspecto mais saudável (D'angelo; Lotz; Deitz, 2011).

A história conta que a etnia chinesa utilizava gelatina, cera de abelha e clara de ovos nas unhas para deixá-las com a cor preta, outro fato interessante é que retiravam os pelos com um parecido procedimento que damos o nome de “depilação a linha” nos tempos de hoje (D'angelo; Lotz; Deitz, 2011).

No tempo da Idade Média, o idealizado era dar favoritismo a mulheres com a pele clara e cabelos loiros (Kury, Hangreaves, Valença, 2000). O embelezamento com maquiagem era julgado uma forma de sedução que levava ao pecado (D'angelo; Lotz; Deitz, 2011).

No Renascimento, homens e mulheres começaram a recorrer à utilização de joias e a maquiagem passa a ser mais valorizada (Kury; Hangreaves; Valença, 2000). Um procedimento comum era a depilação das sobrancelhas e sobressair uma porção do cabelo para aumentar a testa, concordavam que cometiam esse ato para aparentar serem mais competentes. Algumas partes do corpo receberam uma valorização como os seios e nádegas (D'angelo; Lotz; Deitz, 2011).

Em meados do século XIX, a convicção de beleza ganha uma nova era. A conduta se modifica, o que é belo se vê em mínimos detalhes e não no aumento, o aspecto mais natural e saudável passa a ser mais habituado (Kury; Hangreaves; Valença, 2000).

A chegada do século XX trouxe várias modificações, autocuidado com a pele e o aperfeiçoamento na cultura da beleza, segundo D'Angelo; Lotz; Deitz (2011). Com o passar do tempo, a estética tinha certas alterações que resultaram em costumes e modo de agir. Para as mulheres, foi dado consentimento de aderir costumes que só eram permitidos pelos homens, como fazer a ingestão de bebidas alcoólicas perante a sociedade, fazer a escolha de uma profissão, entre outros (Kury, Hangreaves, Valença, 2000).

Nos anos 60, foi adotado o visual de um modo semelhante entre homens e mulheres, porém, apesar desse fato, as responsabilidades de cada um prosseguiram diferentes, e de decorrer em padrões de beleza dessemelhante. Homens deviam ser vistos como um meio de força, brutalidade e poder, já as mulheres em manter uma boa aparência em relação a sua beleza (Kury, Hangreaves, Valença, 2000).

A partir dos anos 90, foi a época em que o padrão de beleza teve uma alteração tão acelerada, que resultou em modelos magras em desfiles, estilos de roupas, maquiagem e altura de cós de calças (Kury, Hangreaves, Valença, 2000).

O século XXI trouxe vários avanços tecnológicos, dentre eles a manipulação de cosméticos, aparelhos mais aprimorados, tratamentos são mais requisitados e evoluídos, pois buscam primeiramente a segurança e conforto do cliente, almejando sempre o mais qualificado de acordo com cada tipo de pele, corpo e idade (D'angelo; Lotz; Deitz. 2011).

No momento presente, independente de existir diferentes etnias, ainda há um padrão estético único, esse fato de certa forma não age de maneira negativa nas outras culturas, pois cada nação tem sua tradição de diversos padrões estéticos, ou seja, a civilização em que viviam nossos ascendentes ainda seguem vívidas nos tempos de hoje (Kury, Hangreaves, Valença, 2000).

## **2.2 A busca pelo padrão de beleza**

A estética sempre teve aproximação com a cronologia da arte. Os padrões estéticos se transformaram muito ao longo da história, variam de acordo com a religião, cultura, épocas, etc. (Suenaga, Lisboa, Silva, Paula, 2012).

No final do século XX e princípio do século XXI assegura-se que serão mencionados como o tempo em que a idolatria ao corpo se transformou em uma compulsão. A partir disso então, a procura de um padrão ideal de beleza se modificou e passou a ser mais cobiçado e valorizado (Witt, Schneider, 2009).

No momento presente, as pessoas estão buscando alcançar o corpo perfeito por conta da influência que a sociedade tem, como um modo de suprir as expectativas dentro dos padrões de beleza. É procurado um corpo que se diz perfeito, sem defeitos. São padrões que causa certo desconforto a imagem no ser humano que não se encaixa dentro dos modelos de beleza idealizados (Resende, 2006).

Ser magro de algum modo se tornou um meio de beleza, o corpo magro na adolescência passou a ser idolatrado. Para Mota (2006), na atualidade, o padrão estético conduz a concepção de que para ter, de certo modo, um reconhecimento internamente social, a única maneira era estar dentro desse padrão.

Essa busca tem muito poder e influência sobre as pessoas que se sentem atingidas, pois quando não conseguem alcançar o padrão de beleza podem acabar desencadeando problemas de baixa autoestima, dificuldades psicológicas e alimentares (Mota, 2006).

O padrão de beleza idealizado coincide a um corpo magro, esteticamente perfeito, então as mulheres presumem que se tornando magras poderão compreender

seus propósitos. Conseqüentemente a eliminação de peso se torna uma forma de solucionar essa dificuldade (Witt, Schneider, 2009).

Perante essa apreensão com o corpo, a aparência corporal se torna importante diante da sociedade, tendo assim tanto domínio que acaba fazendo com que as pessoas busquem de formas desesperadas a perfeição corporal (Witt, Schneider, 2009).

### **2.3 Tratamentos Estéticos**

Os tratamentos estéticos foram formados com intuito de tratar melhorando a saúde, autoestima e imagem corporal (Neves, 2012). Diante da busca pelo desejo da perfeição corporal, as pessoas se sujeitam a tratamentos excessivos, sendo métodos estéticos um dos modos de solucionar esse problema (Souza, 2008).

Dessa maneira, os tratamentos estéticos são um modo de diminuir incômodos, e eliminar inseguranças com a imagem corporal. Estão muitas vezes ligados ao emocional, podendo em ocasiões realizar os procedimentos e não suprir o desejo de satisfação, e isso consegue ocasionar o desejo de mais mudanças, transformando os tratamentos como um meio de saída para suas dificuldades (Pinheiro *et al.*, 2020).

Mas também existem diferentes estudos que afirmam repercutir de forma positivas, diante a importância dos problemas emocionais dos pacientes, acabam fazendo com que, praticando esse hábito de tratamentos que modificam seu próprio corpo, se sintam melhores, acolhidos pela sociedade, e até melhor em questão de qualidade de vida (Pereira *et al.*, 2018).

Esse ramo oferece diversos tratamentos estéticos com efeitos eficazes e instantaneamente para cada alteração, seja lipodistrofia, flacidez, estrias, fibroedema gilóide, entre outros. O profissional de estética tem que ter conhecimento qualificado para atuar nessa área, saber identificar patologias a serem tratadas para ser designado o tratamento adequado com resultados satisfatórios (Schmitz, 2010).

A estética, além disso, pode ajudar na redução de medidas e edemas, estimular a circulação sanguínea, o metabolismo e as respostas neuromusculares e harmonizar os contornos corporais (Santos, 2010).

Também estimula a circulação linfática, auxilia neocolanogênese que ajuda em processos inflamatórios, atua também no relaxamento psicológico e físico, de certo modo favorecendo positivamente em problemas com ansiedade, depressão,

colaborando para o desenvolvimento de uma autoestima boa, melhora na qualidade de vida (Santos, 2010).

### 3 METODOLOGIA APLICADA

Neste trabalho, foi utilizada uma revisão bibliográfica que, segundo Gil (2002), é elaborado a partir de materiais já aprimorados, desenvolvidos, sobretudo de livros e artigos científicos.

É uma pesquisa que tem caráter exploratório, de acordo com Gil (2002), esse estudo tem finalidade de ocasionar ligação com o problema, seu objetivo maior é melhorar ideias ou o descobrimento de intuições.

Essa revisão bibliográfica foi coletada a partir de livros da área da estética e sites de artigos científicos como Scielo e Google Acadêmico.

Foi utilizado como recurso para coleta de dados um questionário com algumas perguntas de caráter informativo, que foi disponibilizado através de um link, com o intuito de fazer um levantamento de como as mulheres se sentem com sua autoestima diante dos padrões impostos.

#### 3.1 Participantes

A pesquisa foi composta por 16 mulheres da turma do curso de estética e cosmética das Faculdades Magsul, 56,3% possuem idade entre 21 e 25 anos, 37,5% entre 17 e 20 anos e 6,3% entre 26 e 30 anos.

#### 3.2 Questionário de identificação

Criado com o intuito de analisar, por meio de 10 questões, o quanto o padrão de beleza influencia na autoestima das mulheres e quais seus modos de pensar para uma possível solução para isso através dos tratamentos estéticos, identificando nome e idade. Os itens estão disponíveis no quadro 1.

**Quadro 1** - Questões do questionário de identificação

	<b>Descrição das perguntas</b>	<b>Opções de respostas</b>
1.	Como você definiria o grau da sua autoestima hoje?	Baixa/ Muito baixa/ Média/ Alta
2.	Você se sente satisfeita com a sua aparência?	Sim/ Não
3.	O padrão de beleza exigido socialmente abala sua autoestima?	Sim/ Não/ Um pouco

4.	A opinião de alguma pessoa relacionada a sua aparência, influencia ou já influenciou na sua autoestima?	Sim já influenciou/ Sempre influencia/ Nunca influenciou
5.	Sente vontade de mudar algo com tratamentos estéticos?	Sim/ Não/ Talvez/ Com certeza
6.	Se realizasse algum procedimento estético relacionado a sua queixa principal, você se sentiria totalmente confiante e segura com seu corpo?	Sim/ Não/ Depende do resultado
7.	O que mais sente vontade de mudar esteticamente?	Gordura localizada/ Estrias/ Celulite/ Outros
8.	O quanto esse problema te incomoda?	Pouco/ Mais ou menos/ Muito
9.	Já realizou algum procedimento para tratar esse problema?	Sim/ Não
10.	Caso não tenha realizado, qual o motivo?	Problemas financeiros/ Não tive interesse/ Não sabia que existia tratamento

Fonte: Dados da pesquisa da própria autora.

#### 4 RESULTADOS: A BELEZA DA MULHERES E OS TRATAMENTOS ESTÉTICOS

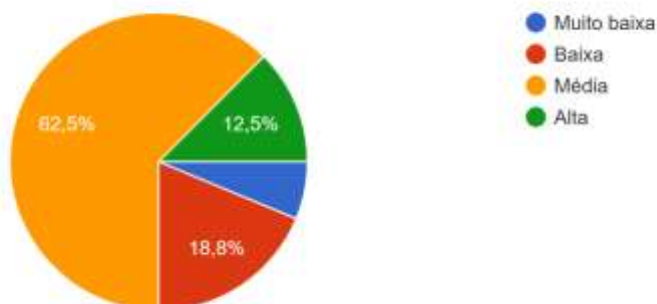
A autoestima está interligada com a autoconfiança, visto que uma pessoa com a autoestima elevada tende a se sentir mais confiante, perante suas escolhas. É um processo de autoaceitação, sendo um meio de validação ou crítica com sua autoimagem e conduta (Floriani; Marcante; Braggio, 2014).

A pesquisa foi elaborada através de um formulário online e tiveram os resultados que serão discorridos a seguir.

##### Gráfico 1 – Sobre o grau de autoestima

Como você definiria o grau da sua autoestima hoje?

16 respostas

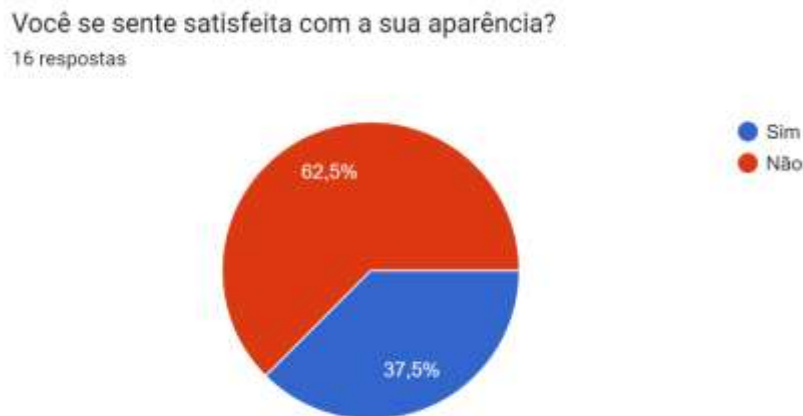


Fonte: própria autora, (2023).



Segundo os resultados da pesquisa, no gráfico 1 observa-se que, 18,8% se sentem com a autoestima baixa e 6,3% muito baixa, geralmente são essas pessoas que se sentem desmotivadas, sem confiança e inseguras, isso pode acarretar certos problemas psicológicos negativos (Castro; Lopes; Monteiro. 2020).

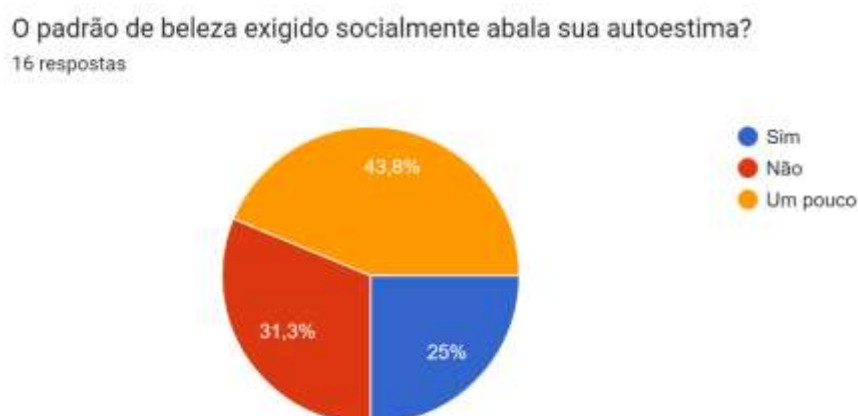
**Gráfico 2 – Sobre a satisfação com a aparência**



Fonte: própria autora (2023).

Ao observar os resultados das respostas ilustradas no gráfico 2, é possível considerar grande diferença no gráfico, percebe-se que mais da metade (62,5%) não se sente satisfeita com a sua aparência.

**Gráfico 3 - Sobre o padrão de beleza exigido socialmente**



Fonte: própria autora, (2023).

Entende-se que conforme as épocas foram passando ao longo dos anos, os padrões de beleza vêm sendo mudados desde então, de acordo com cada determinada

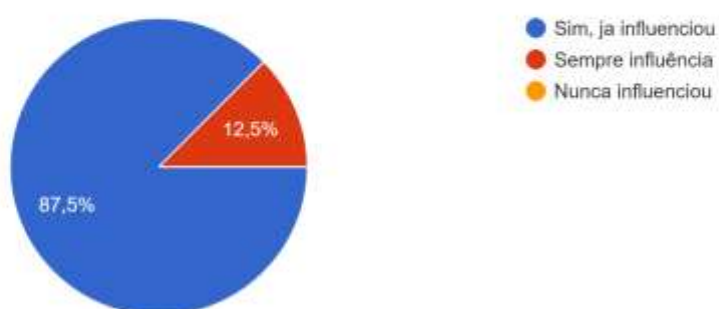
época. Levando os indivíduos a desencadearem aflição com seu corpo, certos volumes, forma corporal, entre outros (Vasconcelos *et al.* 2004; Castro, 2007).

O que mostra no resultado do gráfico 03 anterior, 43, 8% afirmam que o padrão de beleza abala um pouco sua autoestima e 25% afirmam que afetam sim, desse modo então se tornando o grande problema dos tempos atuais.

#### **Gráfico 4-** Sobre a influência da opinião alheia sobre a aparência

A opinião de alguma pessoa relacionada a sua aparência, influência ou já influenciou na sua autoestima?

16 respostas



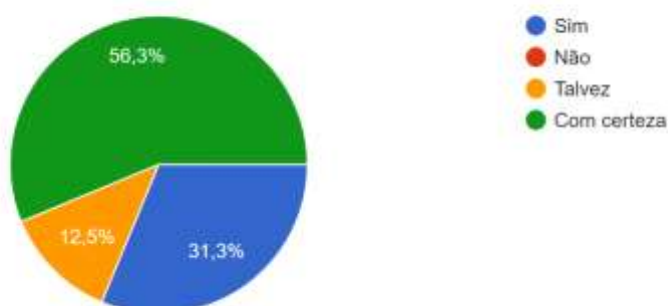
Fonte: própria (2023)

Nota-se que no gráfico 4 a grande maioria (87,5%) já foi influenciada por conta de opiniões de pessoas sobre seu corpo, isso inclui comentários desnecessários que, muitas vezes para quem não está confortável se torna ainda mais grave, fazendo com que se sintam ainda mais afetados.

#### **Gráfico 5 –** Sobre mudança por meio de tratamentos estéticos

Sente vontade de mudar algo com tratamentos estéticos?

16 respostas



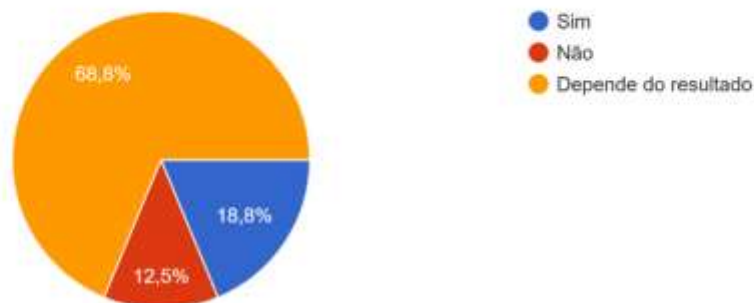
Fonte: A própria autora, 2023.

Como mostra o gráfico 5, ao perguntar “Sente vontade de mudar algo com tratamentos estéticos?” A maior parte das mulheres tem essa vontade de mudar esteticamente. Sendo os tratamentos estéticos não só um meio de beleza, mas também de saúde e autoimagem (Neves, 2012). São muito procurados, pois são um meio de remover certas inseguranças e desconfortos pessoais com o corpo. (Pinheiro *et al.*, 2020).

**Gráfico 6 - Sobre a confiança após um procedimento estético**

Se realizasse algum procedimento estético relacionado a sua queixa principal, você se sentiria totalmente confiante e segura com seu corpo?

16 respostas



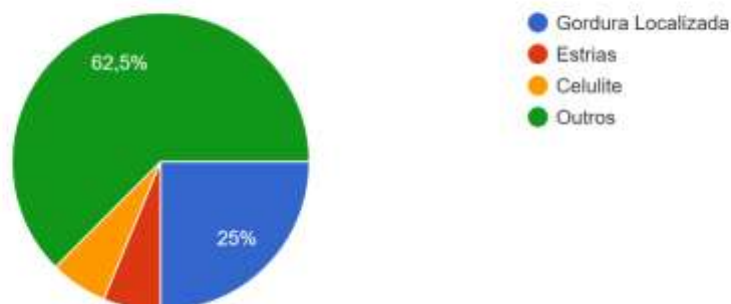
Fonte: própria autora (2023).

O gráfico 6 apresentado demonstra a grande questão da satisfação com o procedimento realizado, assim 68,8% afirmaram que depende do resultado para então poder garantir a confiança e segurança com o corpo. Pois muitas vezes também pode ocorrer de realizar o procedimento e não se sentir satisfeita tornando-se um vício repentino. (Pinheiro *et al.*, 2020).

**Gráfico 7 – Sobre a vontade de mudar esteticamente**

O que mais sente vontade de mudar esteticamente?

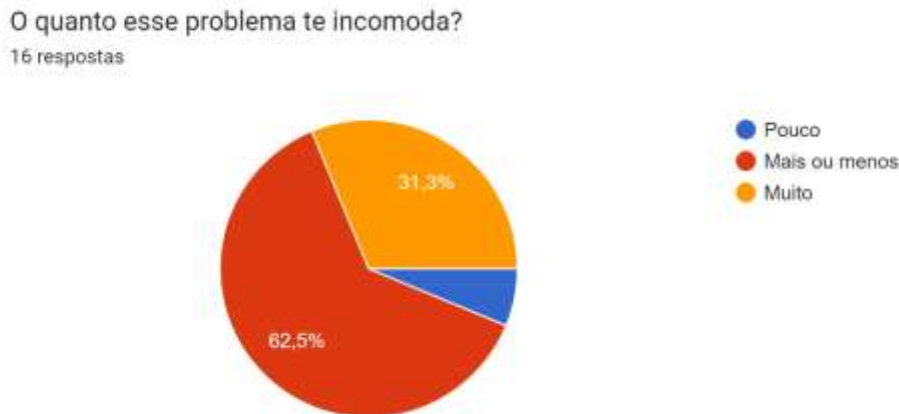
16 respostas



Fonte: própria (2023).

Sabe-se que a estética engloba várias áreas e que existem vários procedimentos para cada disfunção, como listado no gráfico 7, foi colocado apenas alguns desses procedimentos e dentre esses, a gordura localizada foi 25% escolhida como queixa principal.

Gráfico 8:



Fonte: própria autora (2023).

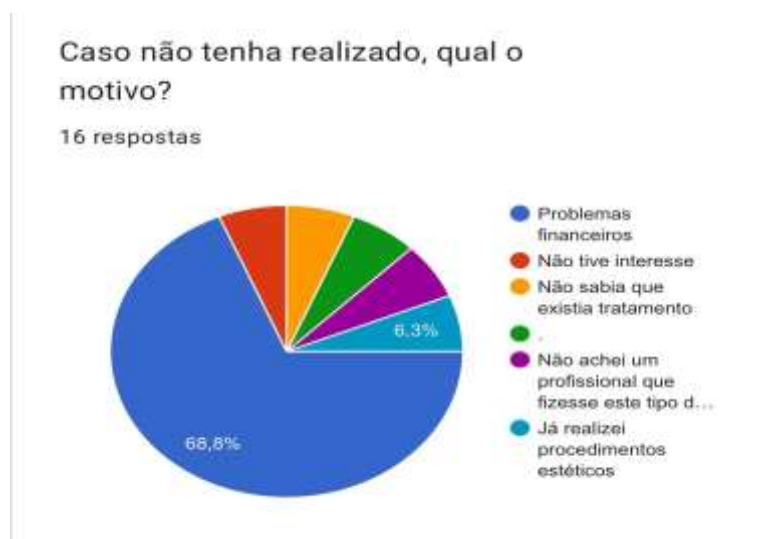
Foi mencionado também como descreve o gráfico 8, o quanto esse problema incomoda as mulheres, resultando então 62,5% em mais ou menos.

**Gráfico 9 - Sobre realizar procedimento para tratar problema**



Fonte: própria autora (2023).

Ao analisar as respostas do gráfico 9 explicitado, identificamos que 62,5% ainda não realizaram um procedimento para tratar de sua queixa principal, o gráfico a seguir mostra algumas opções do motivo disso.

**Gráfico 10** - Sobre o motivo de não ter realizado procedimento

Fonte: própria autora (2023).

É possível verificar no gráfico 10 que um dos maiores motivos (68,8%) para que as mulheres não tenham realizado ainda os procedimentos são os problemas financeiros. Como a demanda é grande, só tem tendência a aumentar cada vez mais, levando então ao crescimento diário da área e aumento dos preços.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No momento inicial, a pesquisa nos mostra o decorrer da história da beleza através dos anos, como foi se modificando e se aprimorando ao longo deles, notando-se que cada época tem seus costumes e os padrões são estabelecidos de acordo com a sua cultura. Visto que, o padrão considerado como correto se deu nos anos 90 e, assim, são presenciados até nos dias de hoje. (Kury, Hangreaves, Valença, 2000).

A partir dos resultados obtidos, conclui-se que os objetivos são atendidos, esclarecendo de forma evidente que foi possível identificar o quanto de fato a idealização de um corpo inatingível manipula negativamente a autoestima feminina. Desse modo então respondendo à pergunta condutora com a afirmação de que o principal motivo para o público feminino ser atingido com mais facilidade, é a ambição pela perfeição corporal, levando em consideração a procura pelos tratamentos estéticos.

Deve-se considerar também que existem estudos que comprovam que os tratamentos estéticos podem contribuir positivamente na autoestima, qualidade de vida e um modo de se sentir melhor na vida das mulheres, realizando o bem-estar, tornando-se uma conduta de solução para seus problemas. Além disso, tem grande importância emocionalmente. (Pereira *et al.*, 2018).

Em virtude da pesquisa demonstrada em gráficos acima, é possível entender a relevância de não impor padrões estéticos necessários, para juntamente acontecer uma busca de autoaceitação pessoal de cada indivíduo, a fim de que cada ser humano compreenda que cada pessoa é única e tem suas particularidades.

## REFERÊNCIAS

ANJOS, Larissa Alves; FERREIRA, Zâmia Aline Barros. **Saúde Estética: Impactos Emocionais** causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade. Vitória da Conquista – BA. 2021. Acesso em: 21. Nov. 2023.

CASTRO, Natália Barreto; LOPES, Marcos Venícios de Oliveira; MONTEIRO, Ana Ruth Macedo. **Baixa Autoestima Crônica e Baixa Autoestima Situacional: uma revisão de literatura.** Fortaleza-CE, 2020. Acesso em: 18 de nov. de 2023.

D'ANGELO, Janet; LOTZ, Shelley; DEITZ, Sallie. **Fundamentos da Estética 1: orientações e negócios.** 10. Ed. São Paulo, 2001. Acesso em: 20 de mar. de 2023.

DUTRA, R. J; SOUZA, F. M. S; PEIXOTO, C. M. **A influência dos padrões de beleza veiculados pela mídia, como fator decisório na automedicação com moderadores de apetite por mulheres no município de Miracema-RJ.** Itaperuna-RJ, 2015. Acesso em: 20 de mar. de 2023.

FLORIANI, Flavia Monique; MARCANTE, Márgara Dayana da Silva; BRAGGIO, Laércio Antônio. **Auto-estima e auto-imagem: a relação com a estética.** Balneário Camboriú -SC, 2014. Acesso em: 18 de nov. de 2023.

GIL, A. C; **Como classificar as pesquisas?** Academia.edu. 2002. Acesso em: 17. nov. 2023.

GOMES, C. A. R. A insatisfação corporal feminina e suas implicações na saúde mental. **Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos**, 2013. 5(1), 12-20. Acesso em: 25 de mar. de 2023.

KURY, Lorelai; HANGREAVES, Loures; VALENÇA, Másvola T. **Ritos do Corpo**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2000. Acesso em: 01 de abr. de 2023.

MOTA, Maria Dolores de B. **Dê Vênus a Kate Moss**: reflexões sobre o corpo, beleza e relações de gênero. Universidade Federal do Ceará, 2006. Acesso em: 02 de abr. de 2023.

NEVES, M. **Nutrição Estética e Nutricosméticos**: uma Abordagem Prática. AS Sistemas, 2015. Acesso em: 25 de mar. de 2023.

PEREIRA, Amanda Fernandes; BITENCOURT, Beatriz. **Auto estima e bem-estar pós tratamentos de rejuvenescimento facial. Tecnologia em Cosmetologia e Estética**-Tubarão, 2018. Acesso em: 10 de abr. de 2023.

PINHEIRO, A. T; PIOVEZAN, M. N; BATISTA, V. H. H; MUNER, C. L. **Relação dos procedimentos estéticos com satisfação da autoimagem corporal e autoestima de mulheres**. Universidade São Francisco, Campinas – SP, 2020. Acesso em: 05 de maio de 2023.

RESENDE, C.S. **O corpo perfeito e seu processo de construção psico-sócio-cultural**. Faculdade de ciências da saúde – facs. Brasília - DF, 2006. Acesso em: 05 de maio de 2023.

SANTOS, C. G., ALMEIDA, A. C., CARVALHO, A., COSTA, E., & JUNIOR, A. (2018). A atuação da estética no sistema único de saúde (sus). **Revista Iniciação Científica**, 8(2), 13. Acesso em: 27 de mar. de 2023.

SARAIVA, L. **A influência dos padrões estéticos na autoestima feminina**. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2020. 23(1), 52-63. Acesso em: 06 de maio de 2023.

SCHUBERT, Claudio. A construção do conceito estético Ocidental e sua implicação na formação valorativa e no processo educacional. In: **Divisão Temática Interfaces**

**Comunicativas do X Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sul.** Blumenau, 2009. Acesso em: 28 de mar. de 2023.

SCHULTHEISZ, T. (2015). **Autoestima, conceitos correlatos e avaliação** | Semantic Scholar. Semantic Scholar AI-Powered Research Tool. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Autoestima,-conceitos-correlatos-e-avaliação-Schultheisz-Aprile/ec5e1614fe0626b23162222a018339967d6fd3b7>. Acesso em: 29 de mar. de 2023.

SOUZA, N.M. **A história da beleza através dos tempos.** Universidade Candido Mendes Pós-Graduação “Lato Sensu” projeto a vez do mestre. Rio de Janeiro, 2008. Acesso em: 28 de mar. de 2023.

SUENAGA, C; LISBOA, C. D; SILVA, S. M; PAULA, B. V. **Conceito, beleza e contemporaneidade:** fragmentos históricos no decorrer da evolução estética. Universidade do Vale do Itajaí, Unidade Ilha, Florianópolis- SC, 2012. Acesso em: 26 de mar. de 2023.

VASCONCELOS, N.A. *et al.* Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. **Revista Mal Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 4, n. 1, out./ dez. 2004, p. 65.93. Acesso em: 19 de nov. de 2023.

WITT, Z. G. S. J; SCHNEIDER, P. A. **Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional.** Instituto de Pesquisa Ensino e Gestão em Saúde. Porto Alegre RS, 2009. Acesso em: 25 de mar. de 2023.