

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

BRUNA GONÇALVES DA SILVA
EMYLE JULIETE SILVA DE OLIVEIRA
MYLLENE ALVES DE ANDRADE E SILVA
SAYONARA GOMES DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA ESTÉTICA PARA A SAÚDE
MENTAL**

RECIFE/2021

BRUNA GONÇALVES DA SILVA
EMYLE JULIETE SILVA DE OLIVEIRA
MYLLENE ALVES DE ANDRADE E SILVA
SAYONARA GOMES DA SILVA

A IMPORTÂNCIA DA ESTÉTICA PARA A SAÚDE MENTAL

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Estética e Cosmetologia.

Professor(a) Orientador(a): Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

I34

A importância da estética para a saúde mental / Bruna Gonçalves da Silva
[et al]. - Recife: O Autor, 2021.
16 p.

Orientador(a): Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Estética e Cosmética, 2021.

Inclui Referências.

1. Estética. 2. Saúde mental. 3. Autoestima. 4. Bem-estar. I. Oliveira,
Emyle Juliete Silva de. II. Silva, Myllene Alves de Andrade e. III. Silva,
Sayonara Gomes de. IV. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. V. Título.

CDU: 646.7

Dedicamos esse trabalho à nossa rede de apoio, ao nosso grupo que nunca se deixou abalar, amigos e familiares.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradecemos ao nosso orientador "Hugo Felix" pela grande atenção dispensada que se tornou essencial para que o projeto fosse concluído, este trabalho não seria possível sem cuja dedicação, conhecimento e assistência, foram fundamentais para a conclusão deste projeto. Gostaríamos também de agradecer aos membros da banca examinadora.

Deixamos um agradecimento em especial aos nossos familiares por todo apoio durante o período de estudo, que acreditaram em nossos sonhos e deram forças todos os dias, ao longo desta etapa encorajaram, incentivaram e apoiaram até a finalização deste trabalho. Agradecemos a Deus que nos deu força e nos permitiu realizar esse sonho.

“Eu acredito que por meio da estética podemos sim melhorar a autoestima através da beleza de fora para dentro; desde que esteja alinhada com a mente equilibrada, com as emoções e o autoconhecimento que traz a beleza de dentro para fora.”

(Dra. Luciana Coral)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	09
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
REFERÊNCIAS.....	14

A IMPORTÂNCIA DA ESTÉTICA PARA A SAÚDE MENTAL

Bruna Gonçalves da Silva

Emyle Juliete Silva de Oliveira

Myllene Alves de Andrade e Silva

Sayonara Gomes da Silva

Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix¹

Resumo: O conceito do corpo perfeito ou rosto bonito tem se modificado ao longo do tempo, cada vez mais é possível ver pessoas que buscam o “padrão perfeito” imposto pela sociedade. O objetivo central desta pesquisa é avaliar os efeitos que a estética pode gerar à saúde mental em relação ao bem-estar, à autoestima e à autoimagem. Alguns dos passos definidos para chegar lá foram avaliar a influência das mídias sociais, os padrões de beleza atuais e identificar o papel da estética no equilíbrio do bem-estar mental. Para tanto, foi utilizado como método de coleta de dados a pesquisa bibliográfica. A partir análise das informações foi possível perceber a importância da estética para a saúde mental, os desafios e bem-estar que ela pode gerar. Enfim, por meio da pesquisa realizada, foi possível confirmar que a busca pelo corpo perfeito pode desenvolver transtornos mentais e exageros de procedimentos estéticos, e que o esteticista pode ajudar nessa busca de forma saudável, entendendo as motivações do indivíduo e buscando o melhor tratamento.

Palavras-chave: Estética. Saúde mental. Autoestima. Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

A influência da mídia na auto-imagem e a busca incansável por padrão de beleza ainda está presente em nossa sociedade, o padrão de beleza estético está em constante mudança. Nos anos 50 a referência internacional de padrão de beleza era Marilyn Monroe em “Os homens preferem as loiras” (1953), a referência brasileira era Martha Rocha. Maria Martha Hacker Rocha foi a 1.º Miss Brasil, eleita Miss Brasil em 1954 no Quitandinha, Petrópolis no Rio de Janeiro. (CALDAS, 2018)

Nos anos 60 a britânica Twiggy que é considerada a primeira modelo “superskinny“, inovou com o corte pixie que inspirou muitas mulheres. No Brasil a Helô Pinheiro, “moça do corpo dourado” ou “a Garota de Ipanema” de Tom Jobim e

¹ Professor da UNIBRA. Esp. Em Gestão Educacional. E-mail: prof.hugo@outlook.com

Vinícius de Moraes(1962). Nos anos 70 a atriz e modelo Farrah Fawcett ficou conhecida após interpretar Jill Munroe em “As panteras” (1970), considerada um dos maiores símbolos femininos na década de 70. A atriz brasileira Sônia Braga que interpretou Gabriela da Silva em “Gabriela”(1975), com seus cabelos volumosos e pelos na axila, era considerada uma das mulheres bonitas e talentosas. (SUENAGA, 2012)

Nos anos 80 a era do “culto ao corpo” a cantora e compositora Madonna, com o estilo extravagante e roupas coloridas foi o maior referencial internacional (DENK, 2018), a ex-rainha dos baixinhos, Xuxa Meneghel, se enquadrava a essa ideia e foi copiada por muitas garotas da época. Nos anos 90 a “cultura da magreza” volta ser um padrão de beleza, a modelo e atriz britânica Naomi Campbell era a referência com seu rosto "perfeito" e corpo magro. A modelo brasileira Gisele Bündchen, alta e magra, conquistou as passarelas cedo. (CALDAS, 2018)

Anos 2000 com muitas tendências, a maior referência até os dias atuais é a Kim Kardashian. A socialite e empresária ficou famosa após o reality “Keeping Up With The Kardashians”(2007). A revista Time em 2015 elegeu a mesma como "uma das mais mulheres mais influentes do mundo". Cresceu nas redes sociais e lançou uma variedade de produtos com seu nome. (PINTO, 2019)

Em uma matéria da revista Viver Magazine (2016), vemos que “vivemos em uma sociedade onde o padrão de beleza é, muitas vezes, inatingível, causando assim distúrbios psicológicos, como a baixa autoestima [...]”. Segundo Schultheisz (2013), o conceito de autoestima traduz a maneira e o quanto o indivíduo gosta dele mesmo. Compreendendo isso, indaga-se: qual o papel que a estética exerce para melhorar a autoestima e o bem-estar mental?

Portanto, o objetivo geral dessa pesquisa é avaliar os efeitos que a estética pode gerar à saúde mental em relação ao bem-estar, à autoestima e à autoimagem. Para tanto, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: avaliar a influência das mídias sociais; avaliar os padrões de beleza atuais e, identificar o papel da estética no equilíbrio do bem-estar mental.

2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa é uma revisão de literatura e para ser realizada foram feitas pesquisas nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, LILACS e BVS.

Essa pesquisa foi feita entre agosto e novembro de 2021 e foram utilizados artigos e matérias do ano de 2010 até o ano de 2021. Foram apenas selecionados artigos com data de publicação inferior a 2010 que possuísse conceitos sobre o assunto abordado.

Os descritores utilizados na pesquisa foram: estética, saúde mental, autoestima, bem-estar e padrões de beleza. Durante a busca, foram encontrados aproximadamente 30 artigos, mas foram utilizados apenas 25 artigos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros. (DAMASCENO, 2006) De acordo com Thompson (1999) a aplicação do termo imagem corporal seria uma maneira de padronizar os diferentes componentes que englobam a imagem corporal.

A ânsia pelo “corpo perfeito”, impede que se tenha uma consciência de si mesmo, o que leva a uma batalha interna que causa angústia e sofrimento. lamentavelmente a distorção da imagem corporal impede uma percepção real de si mesma. Por outro lado, a pretensão por uma imagem corporal perfeita e inalcançável produz graves distorções perceptivas, o que leva a uma permanente insatisfação e pode desencadear transtornos psicológicos. (Palazzo, 2016)

O transtorno Dismórfico Corporal (TDC) é retratado como um transtorno mental, que envolve a preocupação exagerada com anomalias imaginárias na aparência ou com um defeito mínimo presente. O TDC também é relacionado à vigorexia. Esta é caracterizada pela prática excessiva de exercícios físicos que provocam manifestações físicas, psíquicas e/ou emocionais (perda de apetite, perda de peso, irritabilidade, agressividade, diminuição da concentração, ansiedade e depressão). (PADILHA, 2018)

Com toda a exposição da mídia e de uma sociedade cada vez mais rigorosa com a imagem corporal, é possível verificar que o paciente com TDC sofrerá com essa influência, com os fatores associados à educação na infância, que refletirá na autoestima, e na auto percepção corporal, dessa forma o indivíduo poderá procurar

aperfeiçoar a sua imagem corporal através de diversos procedimentos estéticos, buscando resolver e suprir o seu problema psicológico. (EMILIANO, 2013)

De acordo com dados da Sociedade Internacional De Cirurgias Plásticas (ISAPS) e Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) o Brasil se tornou em 2019 o país que mais realizou procedimentos estéticos, sendo feita 1,493 milhão de operações cirúrgicas, o que representa 13,1% do total global. (PUBLIMED, 2021)

A pressão estética é tão vil que pune a quem foge do padrão, estamos vivendo em uma atualidade que os indivíduos estão facilmente inclinados a ter atitudes que podem até fazer mal a própria saúde para ter o corpo aceitável pela sociedade. No entanto nós esquecemos que tais ações podem causar danos que não são vistos a olhos nus tais como problemas e transtornos psicológicos. (TERRA, 2021)

A necessidade de um corpo perfeito faz com que pessoas recorram a procedimentos estéticos para melhorar sintomas de depressão e ansiedade. Com a forte pressão que muitos sofrem recorrem a procedimentos para a "cura" de alguns transtornos, porém com essa busca excessiva pelo corpo ideal com mais rapidez alguns procedimentos podem até piorar determinados sintomas, tais por não sair como desejado, a demora do pós operatório pode acarretar crises de ansiedade entre outros. (ROCHA, 2018)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) cerca de 322 milhões de pessoas no mundo sofrem com a Depressão, muitas delas mulheres que são mais vulneráveis a influência da mídia e da sociedade em suas vidas, afetando sua saúde mental. (ONODERA, 2017)

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. (SEGRE, 1997) Sabendo isso, podemos perceber que a estética pode exercer um papel importante na saúde do indivíduo, pois auxilia no bem-estar físico e na qualidade de vida.

Atualmente vivemos em uma sociedade no qual somos inclinados ao famoso "corpo perfeito". A Pressão Estética está relacionada a pressão que a sociedade impõe para as pessoas inclusive mulheres gordas e negras, que desde muito cedo amadurecem de uma forma muito rápida para iniciar a busca do padrão de beleza

aceitável pela sociedade, portanto o grupo jovem se torna mais vulnerável aos padrões impostos. (MACHADO, 2018)

Alguns fatores são tão severos que muitas pessoas recorrem a procedimentos estéticos de uma forma tão vasta para poder ocupar o "vazio" que tem, pois estão sempre em busca do famoso "belo". A Pressão Estética está tão imposta às pessoas que fogem do padrão da pele branca. Mesmo o Brasil sendo um país miscigenado, necessariamente para ser aceito, a pessoa precisa ter tom de pele clara, cabelo lisos e olhos claros. (PRATES, 2020)

Por muitos anos a mídia televisiva impôs o "padrão de beleza", mudando conforme a época. Com novelas e propagandas, mostrando que para ser "aceito" na sociedade precisava ter o corpo parecido com o de uma atriz ou uma cantora, desenvolvendo problemas com autoestima até autoimagem distorcida. Em 2014 a cantora Beyoncé lançou "Pretty Hurts", a música fala sobre a pressão estética nas mídias sociais. O vídeo clipe alerta sobre a bulimia, mostrando a vida de uma Miss por trás dos palcos. A cantora Melanie Martinez lançou a música "Mrs. Potato Head" que fala sobre pressão estética e cirurgias plásticas. Em 2020 Melanie lançou o álbum K-12 e a música "Orange Juice" que também fala sobre bulimia. (LELES, 2019)

Em "Mean Girls"(2004), conta a história da Cady Heron que foi educada na África pelos seus pais que são cientistas. A família da Cady muda para um subúrbio nos Estados Unidos e ela começa a frequentar a escola pública. Conhece as poderosas e aprende sobre ser "popular", o trio de garotas seguem o padrão e era referência na escola. (FLORIANI, 2015)

Atualmente o padrão de beleza está em processo de ressignificação, o movimento corpo livre está ganhando força, visibilidade e o objetivo é tornar a mulher livre do padrão imposto pela sociedade. No Instagram o perfil do "Movimento corpo livre" já alcançou 451mil seguidores, sempre incluindo pessoas cis, trans, LGBTQIA+, PCD e negras. Outro perfil que compartilha o corpo real é o "Normalize corpos reais" com 25,6mil seguidores, conteúdo informativo e inclusivo. (ANJOS, 2021)

O conceito do corpo perfeito ou rosto bonito tem se modificado ao longo do tempo, cada vez mais é possível ver pessoas que buscam o "padrão perfeito" imposto pela sociedade, muitas vezes arriscando não só a saúde como a vida em clínicas que prometem o "perfeito" por um custo mais acessível, porém em alguns

casos o barato pode sair caro. A busca por esse padrão de beleza tem se tornado insano e é surpreendente a quantidade de casos em que mulheres arriscam suas vidas em procedimentos estéticos extremamente perigosos, como principal objetivo aceitação no meio social, se tornando escravas da mídia e sociedade que vem conseqüentemente afetando a saúde mental. (TERRA, 2019)

É possível ver constantemente em redes sociais ou comerciais de TV propagandas com principais interpelação “Como perder a gordura localizada mais rápido”, “Como eliminar celulite”, “Dê adeus as suas estrias”, “Procedimentos estéticos na promoção” São notícias quase diárias, para uma mulher que acredita está acima do peso, apresenta baixa autoestima ou até mesmo não se acha de acordo com o padrão “perfeito” da sociedade, isso acaba se tornando um gatilho para a saúde mental. (MECCA, 2012)

O Brasil é o vice-campeão em cirurgias plásticas no mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos. (DINIZ, 2016) Segundo uma pesquisa realizada pela Gazeta, ao todo no Brasil, já foram feitos mais de 430 mil procedimentos na face, mesmo em tempo de crise e instabilidade financeira. Os números se tornam testemunha da busca pela aparência dita como perfeita. (GAZETA, 2017)

Diante disso é quase impossível não abordar o real prejuízo que isso tem causado em mulheres e nas conseqüências como: distúrbios alimentares, alterações de humor, isolamento social e depressão. As mulheres criam perspectivas e metas absurdas que não estão de acordo com sua estrutura corporal e acabam virando estatística de algum transtorno, ficando prisioneira da própria mente. (LIFECARE, 2020)

É preciso disseminar ainda mais a busca pela aceitação, hoje se escuta mais sobre o padrão perfeito do que se dedicar a cuidar da saúde mental, entender sobre seu corpo e aceitar cada ruga é uma dádiva, o padrão não pode se torna opressor, ter uma relação íntima com o corpo e saúde mental é essencial. (MECCA, 2012)

Estudos sobre procedimentos estéticos e seus resultados positivos justificam sua importância na melhora de aspectos psicológicos e emocionais dos pacientes, nos quais podemos encontrar uma maior autoestima, um aumento nas relações sociais e interpessoais, e uma melhoria na qualidade de vida. Procedimentos de estética melhoram consideravelmente complexos ou distúrbios psicológicos

secundários a alguma condição física, e com os ganhos psicológicos obtidos há um impacto considerável no estilo e qualidade de vida do paciente. (MARTINS, 2020)

Em uma matéria no G1 (2018), afirma-se que mais do que cuidar da beleza, o profissional de estética é responsável por promover o bem-estar das pessoas, já que a busca pela qualidade de vida passa pela aceitação da autoimagem, boas condições físicas e emocionais. Desde um simples cuidado, como uma limpeza de pele, até tratamentos mais sofisticados envolvendo processos de estimulação da circulação sanguínea por meio da eletroterapia uma série de atividades desempenhadas pelos esteticistas são capazes de promover o bem-estar e levantar o astral.

Um exemplo de tratamento que ajuda no bem-estar são as massagens. Por meio de vários mecanismos fisiológicos, a massagem melhora consideravelmente a qualidade de vida. Em primeiro lugar, o toque provoca analgesia, que é a redução ou eliminação da dor, que por si mesmo, deixa qualquer um menos ansioso e agitado. Durante a sessão, o corpo libera serotonina e endorfina, substâncias que ajudam a combater os incômodos físicos, proporcionam sensação de bem-estar e melhoram o humor. (RÓS, 2018)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da presente pesquisa foi possível constatar que os padrões de beleza estão em constante mudança ao longo dos anos, sempre afetando pessoas cis, trans, gordas e negras. Pessoas que se intitulam “fora do padrão” e não têm condições de realizar procedimentos estéticos, acabam se frustrando, o que acaba acarretando danos à saúde mental do indivíduo, gerando transtornos de imagem corporal e até doenças mentais como ansiedade e depressão.

Mesmo com o “movimento corpo livre” crescendo cada dia mais, ainda existem pessoas que não se aceitam completamente. O papel do esteticista é ouvir as queixas, entender as motivações do cliente e ajudá-lo melhorando o aspecto da sua pele, eliminando gorduras localizadas, flacidez, melhorando o bem-estar e mental através de massagens, entre outros, buscando a melhor opção de tratamento para cada um e cada uma. Concluindo assim que a estética tem um papel cada vez mais relevante na saúde mental e bem-estar dos indivíduos, sempre ressaltando a beleza de cada corpo e levantando a autoestima.

REFERÊNCIAS

ANJOS, Larissa; FERREIRA, Zamia. Saúde Estética: Impactos Emocionais e causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, v. 15, n. 55, p. 595-604, maio, 2021.

Beleza e saúde mental caminham juntas. Manual da beleza, 2020. Disponível em: <https://clinicalifecare.com.br/manualdabeleza/beleza-e-saude-mental/>. Acesso em: 22 de set. 2021.

Brasil é o top 1 mundial em número de cirurgias plásticas. Publimed, 2021. Disponível em: <https://portalhospitaisbrasil.com.br/brasil-e-o-top-1-mundial-em-numero-de-cirurgias-plasticas/>. Acesso em: 10 de nov. 2021.

Brasil é o país que mais faz cirurgias plásticas no mundo. Terra, 2021. Disponível em: <https://www.eql.com.br/usufruir/2021/07/brasil-e-o-pais-que-mais-faz-cirurgias-plasticas-no-mundo/>. Acesso em 10 de nov. 2021.

CALDAS, Carina. As Mudanças dos padrões de beleza através dos anos. Superela, 2018. Disponível em: <http://superela.com/padroes-de-beleza-decadas>. Acesso em: 08 de set. 2021.

Cuidados com a beleza e estética ajudam a controlar a depressão e ansiedade. Onodera Estética, 2017. Disponível em: <https://www.onodera.com.br/blog-franquias/cuidados-com-beleza-e-estetica-ajudam-controlar-depressao-e-ansiedade>. Acesso em 10 de nov. 2021.

DENK, Diego. Relembre os padrões de beleza feminina e masculina de cada década. Mega Curioso, 2018. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/estilo-de-vida/106617-relembre-os-padroes-de-beleza-feminina-e-masculina-de-cada-decada.htm>. Acesso em: 08 de set. 2021.

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. Imagem corporal e corpo ideal. *R. bras. Ci e Mov.* 2006; 14(1): 87-96.

EMILIANO, S; URBANO, A, R. Dismorfobismo – Um Estudo Bibliográfico. Curitiba, 2013.

FLORIANI, Flavia; MARCANTE, Márgara. Auto-estima e auto-imagem: a relação com a estética. Santa Catarina, 2015. Disponível em: https://www.academia.edu/24563790/AUTO_ESTIMA_E_AUTO_IMAGEM_A_RELACAO_COM_A_ESTETICA?bulkDownload=thisPaper-topRelated-sameAuthor-citingThis-citedByThis-secondOrderCitations&from=cover_page. Acesso em: 13 de set. 2021.

LELES, Izabela. Internalização, pressão estética e estereótipos nas mídias digitais: uma abordagem historiográfica. Uberlândia, 2019.

MACHADO, Andressa. Padrões de beleza restritivos causam sofrimento a mulheres. Humanista, 2018. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/humanista/2018/05/24/padroes-de-beleza-restritivos-causam-sofrimento-a-mulheres/>. Acesso em: 14 de set. 2021.

MARTINS, Roseneide; FERREIRA, Zamia. A Importância dos Procedimentos Estéticos na Autoestima da Mulher. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, v. 14, n. 53, p. 443-453, dez. 2020.

MECCA, Renata; CASTRO, Eliane. Experiência estética e cotidiano institucional: novos mapas para subjetivar espaços destinados à saúde mental. São Paulo, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/JszsW7VDqtTSn9mcnFk3mWP/?lang=pt>. Acesso em: 22 de set. 2021.

PINTO, Naiara Moura. *Corpos da moda: mídia e padrão de beleza*. Salvador, 2019. Disponível em: <http://www.xvenecult.ufba.br/modulos/submissao/Upload-484/112143.pdf/>. Acesso em: 09 de set. 2021.

PRATES, Vitória. *Padrões de beleza: pressão estética, consequências e amor próprio*. Fala Universidades, 2020. Disponível em: <https://falauniversidades.com.br/padroes-de-beleza-pressao-estetica-consequencias-e-amor-proprio/>. Acesso em: 14 de set. 2021.

Profissional de Estética: cuidados vão além da aparência. G1, 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/especial-publicitario/shopfizio/noticia/profissional-de-estetica-cuidados-vao-alem-da-aparencia.ghtml>. Acesso em: 08 de set. 2021.

PALAZZO, V. L. O que é Distorção da Imagem Corporal. Gatda, 2016. Disponível em: <http://gatda.com.br/index.php/2016/02/26/imagem-corporal/>. Acesso em: 11 de nov. 2021.

PADILHA, R. C.; BENASSI, A. R. A relação entre o conceito de beleza na construção da autoestima e o desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal. *Brasil Escola*, 2018. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/psicologia/a-relacao-entre-o-conceito-de-beleza-na-construcao-da-auto-estima-e-o-desenvolvimento-do-transtorno-dismorfico-corporal.htm>. Acesso em: 11 de nov. 2021.

RÓS, Letícia; PRADO, Carolina. *Massagem vai além do relaxamento e auxilia no tratamento de doenças*. Viva Bem, 2018. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/01/06/massagem-vai-alem-do-relaxamento-e-auxilia-ate-no-tratamento-de-doencas.htm>. Acesso em: 08 de set. 2021.

ROCHA, M. T. “Padrão de beleza” e saúde mental da mulher. *Psicologia Acessível*, 2018. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/psicologiaaaccessivel.net/2018/09/04/padrao-de-beleza-e-saude-mental-da-mulher/amp/>. Acesso em 10 de nov. 2021.

SUENAGA, Camila; LISBOA, Daiane Carla. *Conceito, beleza e contemporaneidade: fragmentos históricos no decorrer da evolução estética*. Brasília, 2012. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Camila%20Suenaga,%20Daiane%20Lisboa.pdf>. Acesso em: 09 de set. 2021.

SEGRE, Marco. O conceito de saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 31, n. 5, p. 538-42, out. 1997. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/ztHNk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 de set. 2021.

Saúde e bem-estar: cuidados com a estética podem ser importantes para a saúde mental. Terra, 2019. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/dino/saude-e-bem-estar-cuidados-com-a-estetica-podem-ser-importantes-para-a-saude-mental,238c2b8814a841a8397c94027ffedc8786dfc19o.html>. Acesso em: 22 de set. 2021.

THOMPSON J.K.; COOVERT, M. D.; STORMER, S. Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*. 1999; 26, 43–51.