

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ - UNIPORÁ**

**FLÁVIA MARIA DAS NEVES**

**BENEFÍCIOS DOS PROTOCOLOS ESTÉTICOS VOLTADOS PARA O  
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

**IPORÁ - GOIÁS**

**2025**

**FLÁVIA MARIA DAS NEVES**

**BENEFÍCIOS DOS PROTOCOLOS ESTÉTICOS VOLTADOS PARA O  
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário de Iporá - UNIPORÁ como exigência parcial para obtenção do título de Tecnóloga em Estética e Cosmética.

Orientador: Prof. Ms. Kaio José Silva Maluf Franco

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Ms. Kaio José Silva Maluf Franco - UNIPORÁ

Presidente da Banca e Orientador

---

Profª Esp. Cristina Maria da Costa - UNIPORÁ

Examinadora

---

Prof. Ms. Geomar Souza Alves - UNIPORÁ

Examinador

**IPORÁ – GOIÁS**

**2025**

# BENEFÍCIOS DOS PROTOCOLOS ESTÉTICOS VOLTADOS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL<sup>1</sup>

## BENEFITS OF AESTHETIC PROTOCOLS AIMED AT HEALTHY AGING

*Flávia Maria das Neves<sup>2</sup>*

### RESUMO

O envelhecimento humano, embora seja um processo natural e progressivo, frequentemente gera impactos negativos na autoimagem, motivando a busca por intervenções que amenizem os sinais do tempo. O presente estudo teve como objetivo geral compreender a influência dos cuidados estéticos na vida de mulheres maiores de 40 anos, destacando seus benefícios para a qualidade de vida e para a promoção de um envelhecimento saudável. Metodologicamente, tratou-se de uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa, realizada a partir da análise de artigos e obras científicas que abordam o envelhecimento cutâneo, a saúde mental e as tecnologias estéticas. A revisão da literatura evidenciou que os protocolos não invasivos, como peelings e eletroterapias, são eficazes no retardamento da senescência e na redução da necessidade de cirurgias futuras, confirmando as hipóteses levantadas. Os resultados demonstraram ainda que tais procedimentos, quando aliados a um estilo de vida preventivo, transcendem a vaidade, atuando como catalisadores de autoestima, socialização e bem-estar psicossocial. Conclui-se que a estética preventiva desempenha um papel fundamental na saúde integral da mulher madura, ressignificando a experiência de envelhecer com maior autonomia e satisfação pessoal.

**Palavras-chave:** Envelhecimento saudável. Protocolos estéticos não invasivos. Autoestima. Mulher madura. Qualidade de vida.

### ABSTRACT

Human aging, although a natural and progressive process, often generates negative impacts on self-image, motivating the search for interventions that soften the signs of time. The present study aimed to understand the influence of aesthetic care on the lives of women over 40 years old, highlighting its benefits for quality of life and for the promotion of healthy aging. Methodologically, it was a qualitative bibliographic research, carried out based on the analysis of scientific articles and works addressing skin aging, mental health, and aesthetic technologies. The literature review evidenced that non-invasive protocols, such as peels and electrotherapies, are effective in delaying senescence and reducing the need for future surgeries, confirming the hypotheses raised. The results further demonstrated that such procedures, when combined with a preventive lifestyle, transcend vanity, acting as catalysts for self-esteem, socialization, and psychosocial well-being. It is concluded that preventive aesthetics plays a fundamental role in the integral health of the mature woman, resignifying the experience of aging with greater autonomy and personal satisfaction.

**Keywords:** Healthy aging. Non-invasive aesthetic protocols. Self-esteem. Mature woman. Quality of life.

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado à Banca Examinadora do Curso de Farmácia do Centro Universitário de Iporá - UNIPORÁ como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Farmácia. Orientador: Prof. Ms. Kaio José Silva Maluf Franco.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário de Iporá - UNIPORÁ, GO. Email: flaviamariadasneves@gmail.com

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo biológico natural e progressivo, caracterizado por alterações fisiológicas que impactam diretamente a aparência e a funcionalidade do organismo. Na sociedade contemporânea, a longevidade tem sido acompanhada por uma crescente valorização da imagem pessoal, o que impulsiona a busca por intervenções que atenuem os sinais do tempo. A Tecnologia em Estética e Cosmética assume um papel relevante ao oferecer recursos não invasivos capazes de promover a manutenção da saúde cutânea e o bem-estar integral. O presente trabalho de conclusão de curso aborda os benefícios dos protocolos estéticos voltados para o envelhecimento saudável, investigando como essas práticas podem contribuir para a qualidade de vida de mulheres maduras.

A problemática central que norteia esta pesquisa consiste na seguinte indagação: Quais as principais contribuições dos protocolos estéticos não invasivos no processo de prevenção ao envelhecimento? Para responder a essa questão, o estudo parte de hipóteses: Hipótese 1: protocolos estéticos preventivos não invasivos (peelings químicos e mecânicos) aplicados a partir dos 40 anos retardam sinais visíveis do envelhecimento e reduzem a necessidade de procedimentos invasivos futuros; Hipótese 2: cuidados estéticos não invasivos promovem bem-estar físico e mental ao potencializarem a autoestima e qualidade de vida em adultos acima de 40 anos; Hipótese 3: procedimentos estéticos não invasivos retardam e atenuam os efeitos visíveis do envelhecimento cutâneo; Hipótese 4: existe correlação positiva entre autocuidado estético, saúde mental e socialização em indivíduos em processo de envelhecimento; e Hipótese 5: a adoção precoce de protocolos preventivos (fotoproteção, nutrição e exercício) associados a cuidados estéticos influencia positivamente o envelhecimento saudável.

O objetivo geral deste artigo é compreender como a busca pela estética influencia a vida das mulheres maiores de 40 anos, destacando os benefícios da estética aliada à qualidade de vida como forma de prevenção ao envelhecimento. Para tanto, foram traçados os seguintes objetivos específicos: discorrer sobre o processo de envelhecimento humano; analisar os principais métodos estéticos utilizados para retardar esse processo; investigar os impactos da estética na saúde física e mental desse público; relacionar estética, autoestima e qualidade de vida; e discutir a influência do estilo de vida e da prevenção precoce no envelhecimento saudável.

A justificativa para este estudo reside na necessidade de fundamentar cientificamente a atuação do tecnólogo em estética, demonstrando que sua prática vai além do embelezamento superficial. Em um cenário onde a expectativa de vida aumenta, torna-se conveniente entender como intervenções não invasivas podem atuar como ferramentas de saúde pública, promovendo não apenas o rejuvenescimento, mas também a saúde psicossocial e a autonomia do indivíduo em processo de envelhecimento. A pesquisa se estrutura, portanto, como um estudo qualitativo e bibliográfico, organizado em seções que abarcam a revisão de literatura sobre o envelhecimento e a autoimagem, a metodologia aplicada, a discussão dos resultados encontrados à luz das hipóteses levantadas e as considerações finais sobre o tema.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 O processo de envelhecimento humano**

Esta seção tem como objetivo analisar o processo de envelhecimento humano, abordando-o como um fenômeno complexo e multidimensional. O envelhecer é apresentado não apenas em sua dimensão biológica, como um processo fisiológico, contínuo e irreversível, mas também em suas facetas psicossociais. A discussão abrangerá desde as transformações no organismo até as influências do contexto histórico e social que moldam a percepção da velhice e a experiência individual ao longo da vida.

O envelhecimento é um processo fisiológico, natural, contínuo e irreversível, sendo inerente à condição humana e compreendido como um fenômeno multidimensional que abrange transformações biopsicossociais, sociais e demográficas. Para além das mudanças biológicas, envelhecer representa uma experiência subjetiva, um "modo de andar a vida" que se traduz no acúmulo de experiências ao longo da existência. Embora seja uma etapa natural, o processo pode trazer consigo fragilidades que necessitam de cuidados especiais para agregar qualidade de vida aos anos vividos para que o envelhecer seja saudável e com bem-estar (Lopes; Araújo; Nascimento, 2016, p. 181; 183; 195; 196).

Insta salientar que por muito tempo a ideia de envelhecimento se encontrou ligada à pobreza, bem como à ociosidade. No entanto, conforme destacado por Dardengo & Mafrá (2018, p. 3), a partir de 1960 o processo de envelhecimento passou

a integrar a ideia de saúde, equilíbrio e qualidade de vida. Por sua vez, Pereira *et al.* (2020, p. 462) ressalta que o envelhecimento é parte de um processo natural e irreversível, desenvolvendo-se de maneira contínua, ao passo que ocorre desde a concepção, se encerrando com a morte.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua a velhice conforme a expectativa de vida e o estágio de desenvolvimento dos países. Quanto maior é a expectativa e a qualidade de vida, maior será a variação considerada como faixa etária inserida no contexto da velhice. De modo geral, a velhice se inicia entre os 60 e 65 anos, sendo que no Brasil, ela começa aos sessenta e inclui, basicamente, os parâmetros cronológicos, embora abarque outros aspectos (OMS, 2015, p. 5).

O envelhecer humano ocorre de forma contínua e inevitável, configurando-se não apenas como a passagem do tempo, mas como um fenômeno multidimensional e irreversível que se inicia na concepção e perpassa todo o curso vital. Esse processo caracteriza-se por ser dinâmico e progressivo, envolvendo um conjunto complexo de modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que impactam a capacidade de adaptação do organismo. Contudo, o envelhecimento não é um evento homogêneo; ele é o resultado de uma construção sócio-histórica e biológica na qual as transformações próprias interagem com fatores extrínsecos, fazendo com que cada indivíduo vivencie essa etapa de maneira singular, dependendo de seu modo de vida e das circunstâncias ambientais (Dardengo & Mafra, 2018, p. 11-15).

Afonso (2021, p. 6; 7; 8; 13) afirma que o envelhecimento é um processo progressivo, irreversível e singular que se estende da concepção à morte. Este fenômeno é marcado por uma considerável variabilidade individual, sendo influenciado por um conjunto complexo de fatores como herança genética, condições ambientais e estilo de vida. Ao longo do ciclo vital, ocorrem transformações em múltiplas dimensões que definem a experiência de envelhecer: a biológica, a psicológica e a social. No plano biológico, observa-se um acúmulo de danos moleculares e celulares que resultam em uma diminuição das reservas fisiológicas. Concomitantemente, as esferas psicológica e social são alteradas por meio de novos papéis sociais, mudanças na capacidade de adaptação e na necessidade de lidar com perdas, caracterizando o envelhecimento como um balanço entre ganhos e perdas vivenciado de forma única por cada pessoa.

Nesse sentido, entende-se que envelhecer possa ser descrito como um fenômeno causado por diversos fatores, tanto de ordem biológica, quanto

psicossocial. Assim, o envelhecimento deve ser compreendido como parte de um processo pontuado por singularidades individuais e, ao mesmo tempo, pelas experiências coletivas e ambientais, ocasionando, desde as alterações fisiológicas e cognitivas, até as psicossociais (Pereira *et al.*, 2020, p. 458).

Biasus (2016, p. 56) ressalta que o envelhecer não ocorre da mesma forma para todos os indivíduos. Isso significa que cada organismo tem seu próprio ritmo e para algumas pessoas, o envelhecimento pode trazer maiores ou menores desconfortos. O referido autor destaca que a velhice corresponde à última etapa do ciclo vital, mas a degeneração celular, bem como o fotoenvelhecimento já é perceptível desde a juventude, com intensidade variada. Enquanto última fase do desenvolvimento humano, a velhice inclui diversas perdas, as quais vão, desde as habilidades psicomotoras, às fisiológicas.

Do mesmo modo, segundo Biasus (2016):

Vivenciar a velhice é conviver com modificações corporais ocorridas no processo de envelhecer como: o aparecimento de rugas, os cabelos brancos, a diminuição da elasticidade da pele, a perda dos dentes, as modificações no esqueleto que por sua vez implicam problemas musculares e encurtamento postural, os problemas de circulação, a desaceleração do metabolismo e dos impulsos nervosos que alteram os sentidos do velho; enfim, as modificações físicas e fisiológicas do envelhecimento (p. 57).

Entende-se que o conceito de envelhecimento se volte também para o processo de tornar-se idoso, caracterizado por uma extensa trajetória de vida e influenciado por transformações sociais e demográficas ao longo do tempo. Um dos principais desafios à saúde na terceira idade é a diminuição progressiva da capacidade funcional, envolvendo tanto habilidades físicas quanto cognitivas essenciais para a execução das atividades básicas e instrumentais do cotidiano (Miranda; Mendes; Silva, 2016, p. 508).

Segundo Fonseca *et al.* (2014, p. 430; 435; 436), o envelhecer humano ocorre como um fenômeno progressivo, irreversível e universal, caracterizado pelo declínio do organismo que desencadeia alterações físicas, sociais e emocionais ao longo do ciclo de vida. Embora esse processo implique uma redução natural da aptidão funcional, o impacto dessas mudanças no bem-estar da pessoa idosa depende significativamente da maneira como ela as interpreta e aceita. Os autores alertam que, muitas vezes, a exigência social por um corpo ideal gera um insucesso na tentativa de reverter tais alterações físicas; contudo, a compreensão desse declínio e a busca

pelo aprimoramento da funcionalidade possível são essenciais para que o envelhecimento transcorra de forma saudável e com qualidade.

Sob uma perspectiva que ultrapassa a biologia, o envelhecimento ocorre de maneira subjetiva e condicionada a aspectos emocionais, nos quais o sentimento de inadequação a modelos de beleza tidos como perfeitos impulsiona a necessidade de corrigir supostos defeitos da aparência. No cenário brasileiro, esse processo configura-se como uma verdadeira corrida contra o tempo, alimentada dinamicamente pelo surgimento contínuo de novas informações, produtos e tendências de mercado. Dessa forma, a intensa pressão social e a cobrança pela manutenção de uma juventude eterna, que recaem sobretudo sobre as mulheres, atuam como elementos centrais que justificam a crescente adoção de procedimentos de rejuvenescimento (Albuquerque; Silva; Teixeira, 2022, p. 1; 2; 4).

Os procedimentos estéticos podem influenciar positivamente, bem como retardar o envelhecimento de mulheres acima de 40 anos, visto que ele acontece, não apenas sob a perspectiva biofisiológica, mas social e psicológica. O envelhecimento é resultante de diversos processos, os quais impõem mudanças significativas no organismo, principalmente após a maturidade sexual. Essas transformações, por sua vez, levam à senescência, contemplando a ordem natural da vida. “Tais processos são de natureza interacional, iniciam-se em diferentes épocas e ritmos e acarretam resultados distintos para as diversas partes e funções do organismo, bem como para cada indivíduo” (Biasus, 2016, p. 56).

Os pontos apresentados até aqui revelam que o envelhecimento humano é um processo universal, contínuo e heterogêneo, que se inicia na concepção e se encerra com a morte. Foi evidenciado que, para além do declínio fisiológico e do acúmulo de danos celulares, o envelhecer é influenciado por fatores sociais, psicológicos e ambientais, tornando-se uma experiência singular para cada indivíduo. Conclui-se, portanto, que a interação entre as transformações biológicas e os fatores extrínsecos, como o estilo de vida e as pressões sociais, determina a forma como cada pessoa vivencia essa fase da vida, que é compreendida como um balanço entre perdas e ganhos.

## **2.2 Impacto psicossocial da estética na mulher 40+**

Esta seção tem como objetivo investigar os impactos psicossociais dos procedimentos estéticos em mulheres com mais de 40 anos, buscando compreender



os motivos que levam à procura por tais intervenções e os seus reflexos na saúde física e mental. Será analisado como o processo de envelhecimento, marcado por alterações biológicas e hormonais, interage com pressões socioculturais e padrões estéticos rígidos, influenciando diretamente a autoimagem e a autoestima feminina. A discussão permeará a relação entre as mudanças corporais esperadas na meia-idade e a busca pela estética não apenas como vaidade, mas como uma estratégia de enfrentamento e resgate do bem-estar emocional.

Uma das grandes mudanças decorrentes do processo de envelhecimento se encontra na perda da autoestima, principalmente em mulheres, o que também compromete a qualidade de vida. A partir dos quarenta anos, experimentam uma queda em relação à saúde reprodutiva e muitas já passam a vivenciar o climatério ou mesmo a menopausa, o que afeta o envelhecimento satisfatório (Oliveira *et al.*, s.d., p. 2).

Para Oliveira *et al.* (s.d., p. 2), o envelhecimento considerado satisfatório está relacionado às transformações proporcionadas pela maturidade, que conferem às pessoas uma maior leveza diante das adversidades da vida, incluindo a aceitação das mudanças na aparência física. Essa habilidade de enfrentar desafios, adaptar-se e descobrir novas formas de lidar com situações de maneira positiva é frequentemente conceituada como 'resiliência'. Nesse sentido, a meia-idade, particularmente a partir dos 40 ou 50 anos, pode ser percebida por alguns como um período infrutífero ou desprovido de ocupações significativas.

O processo de envelhecimento impõe modificações corporais inevitáveis, como o surgimento de rugas, cabelos brancos e a perda de elasticidade da pele, as quais podem impactar a percepção da autoimagem e da feminilidade, influenciando até mesmo o interesse sexual (Biasus, 2016, p. 57; 58; 59). Segundo a autora, essa transformação física pode levar a uma crise de identidade corporal, na qual o corpo, deixando de ser fonte de prazer e tornando-se "depositário de dor", corre o risco de ser negligenciado em sua higiene e saúde. Contudo, a busca por procedimentos estéticos e o autocuidado surgem como estratégias para um envelhecimento bem-sucedido, pois o controle dos fatores extrínsecos e a manutenção de um estilo de vida saudável não apenas preservam o organismo, mas fortalecem o domínio psicológico, que atua como um mecanismo adaptativo e atenuante frente às perdas biológicas, resgatando a motivação para o cuidado de si.

Fonseca *et al.* (2014, p. 430) reforçam que na meia-idade, algumas alterações consideradas naturais, tais como perda do tônus e o surgimento de rugas, são esperadas, principalmente entre as mulheres. No entanto, existe uma grande pressão social contínua, responsável por conferir à aparência física um papel central em relação à qualidade de vida, o que torna indesejáveis os sinais físicos do envelhecimento. Além disso, o referido autor também menciona os impactos psicológicos que o envelhecimento impõe, sobretudo na autoestima feminina e isso decorre da percepção negativa do corpo e a internalização de padrões estéticos rígidos que interferem diretamente na satisfação pessoal e no bem-estar emocional dessas mulheres.

Se tratando das mulheres acima de 40 anos, Fonseca *et al.* (2014, p. 430; 431; 434; 435; 436) indicam que a busca por melhorias corporais é frequentemente impulsionada por uma forte exigência social e cultural por padrões estéticos ideais, gerando uma insatisfação com a aparência que afeta negativamente a autoestima. Os autores observam que, tanto na meia-idade quanto na velhice, fatores como o sobrepeso são determinantes para essa insatisfação, motivando a procura por intervenções estéticas e práticas corporais não apenas como medida de saúde, mas como tentativa de resolver o descontentamento com a própria imagem. Contudo, ao engajar-se nesses cuidados, os benefícios que estão além da estética: a melhora na satisfação com a imagem corporal eleva a autoestima e promove uma sensação de realização pessoal e respeito próprio. Assim, a valorização da aparência torna-se um componente importante para a consciência de si e para o desenvolvimento de uma vida plena e satisfatória.

Historicamente, raízes dessa concepção podem ser observadas desde a Grécia antiga, onde a beleza e o vigor eram enaltecidos em detrimento da velhice, muitas vezes vista com desprezo. Na sociedade contemporânea, esse comportamento perpetua-se através de um paradoxo: almeja-se uma vida longa, mas recusam-se as marcas biológicas desse processo. Assim, a estética surge como uma ferramenta para mitigar o conflito entre o envelhecer e a autoimagem, embora seja essencial para a saúde mental compreender que os valores humanos não se sustentam apenas na preservação da beleza física, mas sim na dignidade inerente ao indivíduo (Dardengo & Mafra, 2018, p. 5; 15; 17).

A busca por procedimentos estéticos nesta etapa da vida vai além da mera vaidade, sendo motivada pelo desejo de disfarçar a idade e exercer a sedução, fatores

que muitas vezes revelam uma necessidade de contato e de suprir carências afetivas. Esse cuidado com a aparência representa um importante investimento em si mesmo, viabilizado quando o indivíduo direciona seus recursos para o próprio bem-estar. A estética atua como aliada da saúde mental ao favorecer a aceitação da aparência física, reforçando a percepção de que o acúmulo de experiências vividas pode superar os efeitos do declínio orgânico natural (Lopes; Araújo; Nascimento, 2016, p. 192-193).

Oliveira *et al.* (s.d., p. 7) relatam que, na medida em que envelhecem, muitas mulheres buscam atenuar os sinais do envelhecimento, como rugas, manchas, flacidez e alterações nas medidas corporais, por meio de procedimentos estéticos invasivos, como cirurgias, ou minimamente invasivos, como tratamentos a laser, aplicação de toxina botulínica, preenchimentos faciais e técnicas que estimulam a síntese de colágeno, além de intervenções para redução de medidas corporais, visando preservar ou aprimorar a autoestima, uma vez que a percepção da própria imagem corporal exerce influência direta sobre a autoestima e o bem-estar emocional. Cada indivíduo constrói e redefine sua imagem corporal ao longo das diferentes fases da vida, sendo a velhice um período particularmente crítico, marcado pela dificuldade de aceitar as transformações naturais do corpo em uma sociedade que ancora seus padrões estéticos na juventude. A mídia desempenha papel significativo ao propagar ideais de rejuvenescimento, associando-os ao bem-estar, à atividade, à beleza e à jovialidade, reforçando a perspectiva de que o envelhecimento deve ser minimizado, perpetuando a ideia de que o ideal seria viver por muitos anos sem incorporar os sinais naturais do envelhecimento.

Sob a ótica da fisiologia aplicada ao rejuvenescimento, Oliveira (2022, p. 18) define esse processo como o resultado da aplicação de métodos cirúrgicos, clínicos ou naturais, cujo objetivo está acima da restauração da jovialidade estética para incluir a manutenção da funcionalidade e vitalidade corporal. O autor destaca que a atual gama terapêutica para o tratamento dos sinais da idade se divide entre procedimentos invasivos e abordagens minimamente invasivas; neste último grupo, são indicados especificamente recursos como ácidos, peelings e lasers, que atuam na melhoria da aparência sem a agressividade das intervenções cirúrgicas.

No espectro das intervenções voltadas ao retardo do envelhecimento, destacam-se recursos que oferecem eficácia clínica sem a necessidade de abordagens cirúrgicas agressivas. Martins & Ferreira (2020, p. 442; 443; 451) apontam o ultrassom como uma técnica satisfatória que proporciona resultados

visíveis e duradouros, constituindo uma indicação preferencial para pacientes que manifestam contraindicações ou aversão à cirurgia plástica. De forma complementar, os autores classificam os peelings químicos como processos dermatológicos cosméticos que, ao integrarem o conjunto de procedimentos minimamente invasivos, atuam não apenas na melhoria estética, mas também no aumento da autoconfiança e na qualidade da vida social dos indivíduos.

A busca por intervenções estéticas é motivada não apenas pelo desejo de aproximação com um ideal de beleza estabelecido ou por razões de saúde, mas também pela vaidade, que influencia diretamente a inclinação para a realização de tratamentos e uso de cosméticos. Os benefícios para mulheres acima de 40 anos ultrapassam a esfera física, impactando positivamente a saúde mental ao devolver a autoestima e promover satisfação e bem-estar. Estudos revisados com voluntárias entre 30 e 60 anos e idosas demonstram que procedimentos como a micropigmentação, peelings faciais e técnicas de rejuvenescimento são capazes de fazer com que as participantes se sintam mais seguras e confiantes. Tais resultados comprovam que a estética não modifica apenas a aparência, mas ressignifica de forma positiva a autoimagem e a maneira como essas mulheres se veem após os procedimentos (Albuquerque; Silva; Teixeira, 2022, p. 4; 5; 6).

Os pontos apresentados até aqui demonstram que a estética exerce um papel relevante na promoção da saúde mental de mulheres acima dos 40 anos, atuando como um mecanismo capaz de mitigar os impactos negativos do envelhecimento sobre a autoimagem. Os achados indicam que, embora a busca por procedimentos seja frequentemente impulsionada por pressões sociais e pela desvalorização da velhice, os resultados obtidos ultrapassam a esfera física, proporcionando aumento da autoestima, maior autoconfiança e ressignificação positiva da própria identidade. Conclui-se que o cuidado estético, quando alinhado a uma perspectiva de saúde integral, contribui significativamente para um envelhecimento mais satisfatório, favorecendo a aceitação das transformações naturais e o fortalecimento da resiliência emocional diante das perdas inerentes a essa etapa da vida.

### **2.3 Relações entre estética, autoestima e qualidade de vida das mulheres 40+**

Esta seção tem como objetivo analisar a inter-relação entre estética, autoestima e qualidade de vida em mulheres com mais de 40 anos, evidenciando como a adoção de um estilo de vida preventivo e o autocuidado influenciam o envelhecimento

saudável. A partir de uma perspectiva multidimensional, discute-se como a manutenção da autoimagem e a busca por intervenções estéticas não se restringem à vaidade, mas atuam como estratégias para o fortalecimento do domínio psicológico e a preservação da autonomia diante das transformações fisiológicas inerentes a esta fase. A abordagem considera a importância da integração entre saúde física, bem-estar emocional e engajamento social como pilares para uma velhice ativa e satisfatória.

O envelhecimento saudável deve ser compreendido como um processo em que a prevenção assume papel central para evitar a cronicidade de doenças e reduzir a necessidade de tratamentos complexos. A adoção de um estilo de vida ativo não apenas promove a saúde física, mas está diretamente associada a uma maior satisfação com a vida, conforme relatam idosos que aproveitam melhor a existência ao se manterem em movimento. Esse bem-estar é reforçado pela aceitação das mudanças fisiológicas e pelo estímulo à autonomia, permitindo que o indivíduo continue sendo o construtor de seu próprio "eu". Adicionalmente, fatores como atividades de lazer, um ambiente de moradia adequado e o convívio social (como a vizinhança) impactam positivamente a autoestima e reduzem o isolamento. No que tange à sexualidade, observa-se que, diferentemente dos homens, as mulheres tendem a expressar o desejo de modo mais sutil, influenciadas por questões afetivas e relacionais, o que reforça a natureza multidimensional da qualidade de vida nessa fase (Lopes; Araújo; Nascimento, 2016, p. 191; 192; 193; 195).

O envelhecimento saudável, especialmente a partir dos 40 anos, está ligado ao domínio psicológico e ao estilo de vida preventivo, exigindo um olhar proativo sobre a qualidade de vida e a autoimagem. De acordo com Afonso (2021, p. 3; 4; 8; 28), o domínio psicológico abrange elementos como sentimentos, autoestima, imagem corporal e a crença pessoal, que se entrelaçam para compor a percepção subjetiva de bem-estar. O envolvimento em atividades sociais e comunitárias não apenas reforça o bem-estar psicológico e a satisfação com a vida, mas também atua como fator protetor contra sintomas depressivos, promovendo uma adaptação positiva às mudanças dessa fase. O autor destaca que um modelo de envelhecimento bem-sucedido se apoia em mecanismos internos como a orientação futura, o altruísmo e a resiliência diante de eventos estressores, enfatizando a importância de um estilo de vida ativo, com baixo risco de doenças e manutenção de vínculos sociais, para assegurar a preservação da autonomia e da saúde integral.

O modo de envelhecer depende de uma interação constante entre fatores biológicos, psicológicos e as condições socioculturais, evidenciando que a prevenção e o autocuidado são determinantes para um envelhecimento saudável. Rompendo com estigmas passados, a partir da segunda metade do século XX, novas imagens passaram a ser associadas a esta etapa da vida, priorizando a saúde, a atividade e a satisfação pessoal. Portanto, a busca por intervenções estéticas e hábitos saudáveis não deve ser vista isoladamente, mas como parte de uma construção do "curso de vida" que prepara a mulher adulta de hoje para ser a idosa ativa de amanhã (Dardengo & Mafra, 2018, p. 3; 12; 13; 21).

A qualidade de vida e o enfrentamento do processo de envelhecimento estão ligados à construção da autoestima e à adoção de hábitos saudáveis desde cedo. Segundo Biasus (2016, p. 57; 58; 59; 60; 62), a capacidade de lidar com as dificuldades dessa fase depende diretamente do "grau de maturidade, autoestima, tolerância à frustração" e da habilidade de investir em novos objetivos, visto que a falta de autoestima frequentemente decorre do reconhecimento da dependência e da perda de autonomia. O domínio psicológico assume um papel central como mecanismo atenuante e adaptativo frente à depreciação orgânica, sendo fundamental que sua manutenção seja priorizada. A autora defende que uma "velhice bem-sucedida" extrapola os limites biológicos, marcando um organismo que, embora envelhecido, não apresenta doenças crônicas e sustenta um estilo de vida saudável — com atividade física, cuidados alimentares e controle de substâncias nocivas —, o que reforça a necessidade de estratégias preventivas que minimizem os efeitos dos fatores extrínsecos sobre o envelhecimento primário.

No contexto contemporâneo, o cuidado com o corpo deixou de ser considerado uma atividade supérflua para se consolidar como uma questão de saúde que eleva a autoestima, gerando impactos sociais e econômicos. A percepção individual da beleza, condicionada ao estado geral de saúde, influencia diretamente o nível de satisfação pessoal e o estado de espírito, o que torna prioritária a atenção a fatores controláveis, como a alimentação e a higiene. Embora estudos em SPAs demonstrem que a combinação de exercícios e estética seja eficaz na redução do peso e do IMC, observou-se também que, mesmo em quadros de sedentarismo e hábitos alimentares inadequados, a realização de procedimentos estéticos foi capaz de reduzir medidas corporais, melhorando a saúde física e renovando a autoestima das pacientes (Albuquerque; Silva; Teixeira, 2022, p. 2; 5; 6).

Segundo Fonseca *et al.* (2014, p. 430; 431; 435; 436), a qualidade de vida e a saúde física e mental das mulheres maiores de 40 anos estão ligadas a um estilo de vida preventivo e à manutenção da autoestima. Os autores indicam que a iniciativa dessas mulheres em procurar atividades corporais reflete não apenas a busca por uma "vida saudável", mas também uma tentativa de resolver insatisfações corporais preexistentes, impulsionadas por padrões estéticos e sociais. Contudo, ao se engajarem nessas práticas, os benefícios extrapolam a estética: o exercício regular restaura o equilíbrio, diminui riscos de doenças crônicas e permite lidar com o envelhecimento de forma "mais prazerosa". Assim, a melhora da imagem corporal e da autoestima — baseada em valores de autoconfiança e competência — torna-se um meio de promoção da saúde, reforçando a importância do desenvolvimento precoce de hábitos ativos para o alcance de uma velhice saudável, feliz e autônoma.

Os pontos apresentados até aqui indicam que a qualidade de vida das mulheres acima de 40 anos está ligada à construção de uma autoestima sólida, sustentada por hábitos saudáveis e pela aceitação positiva das mudanças corporais. Evidenciou-se que a estética e o cuidado com a aparência funcionam como catalisadores do bem-estar, promovendo autoconfiança e motivando a adoção de comportamentos preventivos que mitigam os impactos do envelhecimento. Conclui-se, portanto, que investir na autoimagem e em um estilo de vida ativo desde a meia-idade é essencial para garantir não apenas a longevidade, mas uma experiência de envelhecimento marcada pela autonomia, satisfação pessoal e resiliência emocional.

### **3. MATERIAL E MÉTODOS**

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza qualitativa e exploratória, desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica. O método qualitativo foi escolhido por permitir uma compreensão dos fenômenos estudados, focando na interpretação dos significados e processos envolvidos na relação entre protocolos estéticos e envelhecimento saudável. A abordagem bibliográfica fundamentou-se na análise de produções teóricas e científicas já publicadas, visando reunir e discutir conhecimentos atualizados sobre os benefícios dos procedimentos não invasivos para mulheres acima de 40 anos.

O levantamento de dados foi realizado em bases de dados eletrônicas reconhecidas na área da saúde e ciências sociais, especificamente Google

Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Para a busca, foram utilizados os seguintes descritores e palavras-chave, combinados entre si: "envelhecimento saudável", "protocolos estéticos não invasivos", "autoestima", "mulher madura" e "procedimentos estéticos preventivos". A pesquisa abrangeu publicações realizadas preferencialmente nos últimos dez anos, garantindo a atualidade das informações técnicas e socioculturais analisadas.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos, teses, dissertações e livros publicados em língua portuguesa e inglesa, que estivessem disponíveis na íntegra e que abordassem diretamente a correlação entre cuidados estéticos, prevenção do envelhecimento cutâneo e aspectos psicossociais da qualidade de vida. Foram excluídos do estudo materiais que não possuíam base científica clara, artigos de opinião sem embasamento teórico, publicações duplicadas e textos que fugiam ao recorte temático ou temporal estabelecido.

A análise dos dados seguiu uma sequência sistemática de leitura e interpretação. Inicialmente, realizou-se a leitura exploratória dos títulos e resumos para verificar a adequação ao tema e aos objetivos propostos. Em seguida, procedeu-se à leitura seletiva e analítica dos materiais potencialmente relevantes, permitindo a organização das informações em categorias temáticas que respondessem ao problema de pesquisa e testassem as hipóteses levantadas sobre a eficácia dos peelings, tecnologias não invasivas e a influência da estética na saúde mental.

Por tratar-se de uma pesquisa realizada exclusivamente com fontes secundárias de domínio público, sem o envolvimento direto de seres humanos ou animais e sem a coleta de dados primários clínicos, este estudo dispensa a submissão e aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa. A ética na pesquisa foi mantida mediante a citação correta e o referenciamento de todas as obras, autores consultados e paginação das citações, respeitando os direitos autorais e a integridade intelectual das fontes utilizadas.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise da literatura selecionada permitiu identificar que os protocolos estéticos não invasivos desempenham um papel importante na promoção do envelhecimento saudável, não apenas pela atenuação dos sinais físicos, mas também



pelo impacto profundo na saúde psicossocial da mulher madura. Os dados levantados confirmam a Hipótese 1 e a Hipótese 3 da pesquisa, demonstrando que procedimentos como peelings químicos, mecânicos e o uso de tecnologias como o ultrassom são eficazes para retardar os efeitos visíveis do envelhecimento cutâneo. Autores como Martins & Ferreira (2020) e Oliveira (2022) destacam que esses recursos estimulam a síntese de colágeno e a regeneração tecidual, proporcionando resultados duradouros que, quando iniciados preventivamente, reduzem significativamente a necessidade futura de intervenções cirúrgicas mais agressivas.

No que se refere à dimensão psicológica, os resultados corroboram a Hipótese 2, evidenciando que os cuidados estéticos vão além da vaidade e atuam como ferramentas de promoção de bem-estar físico e mental. A revisão apontou que mulheres acima de 40 anos, ao se submeterem a tratamentos que melhoram sua aparência, experimentam um resgate da autoestima e uma ressignificação positiva da autoimagem. Conforme observado por Albuquerque; Silva; Teixeira (2022) e Fonseca *et al.* (2014), a satisfação com a imagem corporal está ligada à segurança pessoal e à autoconfiança, elementos essenciais para enfrentar as pressões sociais impostas pelos padrões de beleza contemporâneos e as perdas biológicas naturais desta fase da vida.

A discussão dos pontos em evidência também valida a Hipótese 4, ao demonstrar uma correlação positiva entre o autocuidado estético, a saúde mental e a socialização. A literatura, incluindo os estudos de Lopes; Araújo; Nascimento (2016) e Afonso (2021), indica que o investimento na própria imagem funciona como um mecanismo adaptativo que fortalece a resiliência emocional e a motivação para o convívio social. Ao sentir-se bem com sua aparência, a mulher tende a manter-se mais ativa e engajada em suas redes de relacionamento, o que previne o isolamento e sintomas depressivos comuns no processo de envelhecimento, confirmando que a estética é uma aliada estratégica na manutenção da qualidade de vida global.

Por fim, os dados analisados sustentam a Hipótese 5, reforçando que o envelhecimento saudável é resultado de uma construção contínua influenciada pela adoção precoce de medidas preventivas. A integração entre procedimentos estéticos e um estilo de vida saudável — caracterizado por fotoproteção, nutrição adequada e atividade física — mostrou-se determinante para a longevidade com qualidade. Autores como Biasus (2016) e Dardengo & Mafra (2018) argumentam que a maneira como cada indivíduo envelhece depende da interação entre fatores biológicos e

hábitos de vida; portanto, a prevenção iniciada antes mesmo da terceira idade prepara o organismo para enfrentar o declínio fisiológico com maior autonomia e vitalidade, validando a premissa de que o cuidado estético deve ser encarado sob uma ótica de saúde integral e preventiva.

## **5. CONCLUSÃO**

O presente estudo alcançou seu objetivo geral ao demonstrar que a busca pela estética por mulheres acima de 40 anos está acima da vaidade, configurando-se como um elemento essencial para a promoção da qualidade de vida e para o envelhecimento saudável. Conclui-se que os protocolos estéticos não invasivos atuam de maneira preventiva e corretiva, oferecendo respostas satisfatórias ao problema de pesquisa ao retardarem os sinais da senescência e minimizarem os impactos fisiológicos e sociais do passar do tempo.

No que se refere aos objetivos específicos e às hipóteses levantadas, a revisão bibliográfica confirmou que a utilização de recursos como peelings químicos, mecânicos e eletroterapias estimula a renovação celular e a produção de colágeno, atenuando rugas e flacidez. Ficou evidente que a adoção precoce desses cuidados, preferencialmente a partir dos 40 anos, contribui significativamente para reduzir a necessidade futura de intervenções cirúrgicas invasivas, validando a eficácia da estética preventiva na manutenção da integridade cutânea.

Além dos benefícios físicos, observou-se uma correlação direta e positiva entre os cuidados estéticos, a elevação da autoestima e a saúde mental. As intervenções estéticas funcionam como ferramentas de empoderamento, permitindo que a mulher madura ressignifique sua autoimagem e enfrente o processo de envelhecimento com maior segurança e resiliência emocional. A melhora na aparência reflete-se no convívio social, prevenindo o isolamento e promovendo um bem-estar psicossocial que é importante para a longevidade ativa.

Ressalta-se, contudo, que os procedimentos estéticos não atuam isoladamente. A pesquisa reforçou que o envelhecimento saudável é multifatorial, dependendo da associação entre protocolos profissionais e a manutenção de um estilo de vida equilibrado, que inclua fotoproteção, nutrição adequada e atividade física. Portanto, o sucesso dos tratamentos está condicionado a uma abordagem integrativa, onde o autocuidado diário potencializa os resultados clínicos.

Para a prática profissional do Tecnólogo em Estética e Cosmética, este estudo evidencia a necessidade de uma atuação humanizada e global, que considere não apenas as disfunções estéticas, mas também os anseios emocionais da paciente. Sugere-se, para trabalhos futuros, a realização de estudos clínicos ou de campo que quantifiquem o impacto de protocolos combinados na qualidade de vida dessa população específica, aprofundando as evidências sobre a longevidade dos resultados obtidos por meio das técnicas não invasivas.

## 6. REFERÊNCIAS

AFONSO, Filipa Fernandes. **Envelhecimento, qualidade de vida e bem-estar na vida diária**: estudo sobre iniciativas de base comunitária. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, 2021. Disponível em: [http://repositorio.ipv.pt/bitstream/20.500.11960/2699/1/Filipa\\_Afonso.pdf](http://repositorio.ipv.pt/bitstream/20.500.11960/2699/1/Filipa_Afonso.pdf). Acesso em 01/12/2025.

ALBUQUERQUE, Karla Larissa Chaves de; SILVA, Lindiele Batista da; TEIXEIRA, Heurisongley Sousa. Autoestima e qualidade de vida: uma relação com a estética. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 11, n. 16, e496111638541, 2022. DOI <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38541>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/38541/31879/420384>. Acesso em 01/12/2025.

BIASUS, Felipe. Reflexões sobre o envelhecimento humano: aspectos psicológicos e relacionamento familiar. **Perspectiva**, Erechim, v. 40, n. 152, p. 55-63, dez. 2016. Disponível em: [http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/152\\_594.pdf](http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/152_594.pdf). Acesso em 16/11/2025.

DARDENGO, Cassia Figueiredo Rossi; MAFRA, Simone Caldas Tavares. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? **Revista de Ciências Humanas**, Viçosa, v. 18, n. 2, p. 1-23, jul./dez. 2018. Disponível em: <https://locus.ufv.br/bitstreams/f3273ade-3161-4f43-ae4d-3bd671c02426/download>. Acesso em 16/11/2025.

FONSECA, Cristiane Costa; CHAVES, Erika de Cássia Lopes; PEREIRA, Sarah Salvador; BARP, Milara; MOREIRA, Andria Mara; NOGUEIRA, Denismar Alves. Autoestima e satisfação corporal em idosos praticantes e não praticantes de atividades corporais. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, n. 3, p. 429-439, jul./set. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/KcLvFX68WK7C3L5NPnRc9R/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 22/11/2025.

LOPES, Maria Jaqueline; ARAÚJO, Janieiry Lima de; NASCIMENTO, Ellany Gurgel Cosme do. O envelhecimento e a qualidade de vida: a influência das experiências individuais. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 181-199,

abr./jun. 2016. Disponível em:  
<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/32155/22221/86457>.  
 Acesso em 01/12/2025.

MARTINS, Roseneide da Silva Gusmão; FERREIRA, Zamia Aline Barros. A importância dos procedimentos estéticos na autoestima da mulher. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, [S. l.], v. 14, n. 53, p. 443-453, dez. 2020. DOI: 10.14295/online.v14i53.2807. Disponível em:  
<https://online.emnuvens.com.br/id/article/view/2807/4571>. Acesso em 01/12/2025.

MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MT7nmJPPRt9W8vndq8dpzDP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 22/11/2025.

OLIVEIRA, Kátia Cilene Cavalcante de; MACUCH, Regiane da Silva; BENNEMANN, Rose Mari. Avaliação da autoestima em mulheres de meia idade. *In: Congresso Internacional de Envelhecimento Humano*, [s.l.], [s.d.]. Anais [...]. Disponível em:  
<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/34189>. Acesso em 22/11/2025.

OLIVEIRA, Livia Gomes Valle. Estética e processo de envelhecimento: o papel do profissional de saúde perante a procura de procedimentos estéticos durante a velhice. **Health and Society**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 10-27, 2022. Disponível em:  
<https://www.periodicojs.com.br/index.php/hs/article/download/657/526>. Acesso em 01/12/2025.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: OMS, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em 16/11/2025.

PEREIRA, Jaqueline da Silva; SIQUEIRA, Nathana da Silva; ALENCASTRO, Priscilla de Oliveira Reis; PALMA, Kayla Araújo Ximenes Aguiar; LAMPERT, Melissa Agostini; PONTE, Aline Sarturi; DELBONI, Miriam Cabrera Corvelo. Representações Sociais acerca do processo de Envelhecimento no meio rural. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 457-475, 2020. ISSN 1516-2567 (Print), 2176-901X (Online). Disponível em:  
<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/download/51828/33827>. Acesso em 22/11/2025.