

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ - UNIPORÁ**

**NATÃ LEONEL DA ROCHA COUTINHO**

**MAQUIAGEM COMO FERRAMENTA DE EMPODERAMENTO E  
EXPRESSÃO DA IDENTIDADE PESSOAL**

**IPORÁ - GOIÁS**

**2025**

**NATÃ LEONEL DA ROCHA COUTINHO**

**MAQUIAGEM COMO FERRAMENTA DE EMPODERAMENTO E  
EXPRESSÃO DA IDENTIDADE PESSOAL**

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 Tecnólogo 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**

# MAQUIAGEM COMO FERRAMENTA DE EMPODERAMENTO E EXPRESSÃO DA IDENTIDADE PESSOAL<sup>1</sup>

## MAKEUP AS A TOOL FOR EMPOWERMENT AND EXPRESSION OF PERSONAL IDENTITY

*Natã Leonel da Rocha Coutinho<sup>2</sup>*

### RESUMO

A maquiagem, para além de sua função estética, representa uma importante ferramenta na construção da autoimagem e do bem-estar. Este estudo teve como objetivo geral compreender de forma integrada o impacto do uso da maquiagem na construção da autoestima em diferentes contextos sociais. Para isso, foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa em bases de dados como SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Os resultados da análise literária indicam que a maquiagem se relaciona diretamente com fatores emocionais, promovendo sensação de segurança e valorização pessoal; eleva a confiança para interações sociais e profissionais; e atua como um instrumento de empoderamento e expressão da identidade individual. Conclui-se que a maquiagem exerce um impacto positivo e multifacetado na autoestima, reforçando o papel do profissional de Estética e Cosmética não apenas em procedimentos técnicos, mas também na promoção da saúde emocional e da autonomia de seus clientes.

**Palavras-chave:** Maquiagem. Autoestima. Imagem Pessoal. Empoderamento. Estética.

### ABSTRACT

Makeup, beyond its aesthetic function, represents an important tool in the construction of self-image and well-being. This study aimed to comprehensively understand the impact of makeup use on the construction of self-esteem across different social contexts. To this end, a qualitative study was conducted through a narrative literature review using databases such as SciELO, LILACS, and Google Scholar. The results of the literature analysis indicate that makeup is directly related to emotional factors, promoting a sense of security and self-worth; it enhances confidence for social and professional interactions; and acts as a tool for empowerment and individual expression. It is concluded that makeup has a positive and multifaceted impact on self-esteem, reinforcing the role of the Aesthetics and Cosmetology professional not only in technical procedures but also in promoting the emotional health and autonomy of their clients.

**Keywords:** Makeup. Self-esteem. Personal Image. Empowerment. Aesthetics.

## 1. INTRODUÇÃO

A busca pela beleza e pelo bem-estar é uma constante na sociedade contemporânea, onde a imagem pessoal assume um papel central na interação social e na percepção de si. Nesse contexto, a maquiagem surge não apenas como um

---

<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> Acadêmico do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email: natanleoneirocha4@gmail.com

conjunto de produtos estéticos, mas como um elemento culturalmente significativo, capaz de influenciar a maneira como os indivíduos se veem e se apresentam ao mundo. O presente estudo aborda o tema do impacto da maquiagem na autoestima, investigando suas profundas implicações psicológicas e sociais.

A justificativa para esta pesquisa parte tanto de uma relevância acadêmica quanto de uma trajetória pessoal do pesquisador. A escolha pela área da beleza surgiu de uma afinidade com a área, identificada ainda no Ensino Médio, que despertou um profundo interesse pelos temas que conectam estética e bem-estar emocional. Academicamente, compreender os mecanismos pelos quais a maquiagem interfere na autoestima é fundamental para os profissionais de Tecnologia em Estética e Cosmética, que podem atuar de forma mais consciente e humanizada. Diante disso, a pesquisa se orienta pelo seguinte problema: Qual o impacto da maquiagem na construção da autoestima das pessoas em diferentes contextos sociais?

Para responder a essa questão, o objetivo geral deste trabalho é compreender de forma integrada como o uso da maquiagem se relaciona com fatores emocionais, a sensação de segurança e valorização pessoal, a confiança em contextos sociais e profissionais e o empoderamento como expressão da identidade. Para guiar a investigação, foram traçados os seguintes objetivos específicos: investigar os fatores emocionais associados ao uso da maquiagem; analisar a relação entre maquiagem e confiança pessoal; e avaliar a maquiagem como ferramenta de empoderamento e expressão da identidade.

Para atingir os objetivos propostos, foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa, por meio de uma revisão bibliográfica. A estrutura geral do artigo foi organizada em seções subsequentes, que apresentam os Materiais e Métodos utilizados, os Resultados e Discussão que analisam os achados da literatura de forma integrada e, por fim, a Conclusão, que sintetiza as descobertas do estudo e aponta sugestões para pesquisas futuras.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Maquiagem como ferramenta de expressão, autoestima e empoderamento**

O objetivo dessa seção é examinar o uso da maquiagem em relação com a expressão da identidade, autoconfiança e empoderamento em contextos sociais e profissionais. A análise se estende aos contextos sociais e profissionais, investigando

como a aplicação de cosméticos não apenas molda a autoimagem, mas também influencia a percepção externa de características como competência e *status*, funcionando como um recurso estratégico na interação do indivíduo com o mundo.

### **2.1.1 Maquiagem, autoestima e empoderamento**

A autoestima é um indicador fundamental de saúde mental. A percepção do valor próprio está frequentemente associada à aparência, sugerindo que a forma como os indivíduos se veem fisicamente tem um impacto direto em seu bem-estar psicológico. O empoderamento é apresentado como um movimento de emancipação individual que capacita a pessoa a se tornar poderosa. Esse processo é o que culmina em ações e modificações concretas, permitindo que o indivíduo assuma o controle e promova transformações em sua própria vida (Rangel; Randazzo; Freitas, 2023, p. 132).

A maquiagem supera a função de apenas melhorar a aparência externa e se torna uma ferramenta de expressão da identidade, permitindo que os indivíduos moldem sua imagem e comuniquem sentimentos e intenções cotidianas. Ao promover autoconfiança e liberdade através da aplicação de diferentes estilos, cores e texturas, a maquiagem auxilia na construção de uma postura mais assertiva e segura. Consequentemente, essa segurança impacta as esferas pessoal e profissional, incentivando a avaliação de novas oportunidades e o fortalecimento do empoderamento em contextos sociais e de trabalho (Turquesa, 2024).

De acordo com Dutra (2018, p. 2), a maquiagem excede a função de simples embelezamento para se tornar um instrumento de reforço da identidade pessoal, atuando como um importante coadjuvante na expressão e no fortalecimento da personalidade de um indivíduo. A utilização de cosméticos pode ser vista como uma ferramenta para comunicar e consolidar a atitude que uma pessoa deseja projetar em seus meios sociais, funcionando como um elemento complementar na construção do estilo pessoal ao alinhar a aparência à intenção do indivíduo. A maquiagem é um recurso expressivo que vai além da estética, auxiliando na manifestação da personalidade, atitude e estilo. Ao reforçar esses traços, a maquiagem se estabelece como um elemento de suporte para a construção da autoimagem e da confiança.

Limitar a maquiagem à função de realçar a beleza e a sedução, adverte Dutra (2018, p. 14), subestima seu potencial como ferramenta para a elevação da autoestima. O propósito da maquiagem não é mascarar a identidade ou impor um

padrão, mas sim ressaltar as qualidades únicas de cada indivíduo. Nesse sentido, ela deve ser compreendida não como um artifício para o engano, mas como uma ferramenta para reforçar a personalidade e a autenticidade. Ao invés de padronizar, a maquiagem valoriza a individualidade, destacando os traços positivos de cada pessoa e fortalecendo a autoimagem. Portanto, a capacidade da maquiagem de fortalecer a autoestima emerge como um de seus benefícios mais significativos, superando o simples embelezamento e funcionando como um instrumento de expressão pessoal.

O papel fundamental da maquiagem é realçar as características particulares de um indivíduo, e não o de apagá-las. Nessa perspectiva, a aplicação de cosméticos deve ser utilizada como uma ferramenta que celebra a individualidade e valoriza os traços únicos, em oposição a qualquer forma de descaracterização ou padronização facial. Em sua essência, a maquiagem serve para acentuar a beleza singular de cada pessoa, destacando os atributos pessoais em vez de escondê-los, reforçando a autenticidade em detrimento da conformidade (Dutra, 2018, p. 15).

Rangel; Randazzo; Freitas (2023, p. 130-131) apresentam os dados de uma pesquisa em que para as participantes da pesquisa, a maquiagem atua para além da função estética, sendo percebida como uma ferramenta para a melhora da autoestima e da autoconfiança. Essa percepção se desdobra no fortalecimento do empoderamento feminino, manifestado pela demonstração de força e poder em contextos sociais e profissionais. A maquiagem é vista como um instrumento que auxilia na expressão da personalidade e complementa o estilo pessoal, permitindo não apenas realçar a beleza e corrigir imperfeições, mas também evidenciar as qualidades de cada indivíduo. Ao promover um sentimento positivo das mulheres em relação a si mesmas, a maquiagem é considerada uma autêntica arte com poder transformador, aumentando a confiança e as possibilidades de sucesso.

A maquiagem demonstra influenciar diretamente a autoestima feminina, alterando a percepção subjetiva de beleza e fazendo com que as mulheres gostem mais de si mesmas (Diniz & Ferreira, 2020, p. 501-502). Essa mudança no olhar subjetivo sobre a própria aparência impacta positivamente a forma como as mulheres se veem e se valorizam. É importante considerar que a baixa autoestima é frequentemente apontada como a origem de problemas que interferem na qualidade de vida, como o sofrimento e o isolamento social. Portanto, a busca por medidas preventivas, incluindo o uso da maquiagem como ferramenta de empoderamento,

torna-se essencial para combater as consequências negativas da falta de autoestima, que afetam diretamente o bem-estar individual.

Diniz & Ferreira (2020, p. 510) afirmam que a maquiagem é apontada como um atributo que fortalece a autoestima da mulher, sendo o ato de se maquiar descrito como empoderador, agregando um sentimento de satisfação. O uso de maquiagem contribui, assim, para que a mulher se sinta mais poderosa e satisfeita com a própria imagem, sendo a satisfação com a própria imagem um dos benefícios diretos do uso da maquiagem.

A maquiagem atende ao anseio feminino de se sentir mais atraente, o que acarreta em uma sensação de bem-estar e autoconfiança ampliada. Essa confiança adquirida através do uso da maquiagem pode, por sua vez, preparar a mulher para diversas interações sociais, inclusive com parceiros em potencial, ao realçar seus traços mais belos. A maquiagem é, portanto, uma ferramenta de apoio, capaz de disfarçar características que geram insegurança e de fortalecer a autoestima. Ao cobrir aspectos de sua aparência que a desagradam, a mulher pode sentir-se mais segura para que suas habilidades sejam avaliadas de forma justa (Diniz & Ferreira, 2020, p. 503).

Dutra (2018, p. 20) cita estudos que demonstram que a maquiagem é um agente transformador da autoestima e da autoimagem, com uma influência particularmente clara em determinados grupos, que relatam uma melhora significativa na relação com a própria aparência. A transformação interna catalisada pelo uso de cosméticos reflete-se em mudanças externas observáveis, como na postura, no olhar e no sorriso, vencendo a superficialidade estética para promover uma profunda mudança interior associada à autoaceitação. A experiência com a maquiagem pode, assim, funcionar como um gatilho para o empoderamento, despertando o desejo pelo autoconhecimento e pela valorização das características faciais individuais. Além disso, a disponibilidade de produtos de baixo custo torna a maquiagem uma ferramenta acessível e viável para fortalecer a estima pessoal.

O uso generalizado do batom pode indicar um interesse, ainda que subconsciente, em destacar a comunicação e a sensualidade. A preferência por este cosmético revela um desejo de enfatizar tanto a capacidade de se expressar verbalmente quanto a sensualidade. De forma mais ampla, a aplicação da maquiagem resulta em uma mudança visível nas expressões faciais, que se tornam mais evidentes. Contudo, mesmo ao provocar tais mudanças, a maquiagem preserva a

essência e as características individuais de cada pessoa, reforçando a identidade em vez de mascará-la (Dutra, 2018, p. 7).

De modo geral, com base em Dutra (2018, p. 8), há um consenso de que as pessoas se sentem mais seguras de si quando estão maquiadas, sendo o uso de cosméticos amplamente percebido como um fator que aumenta a autoconfiança. Curiosamente, um estudo aponta que a maioria das mulheres não acredita que a maquiagem tenha o poder de alterar a percepção que outras pessoas têm sobre elas. Essa descrença de que a maquiagem possa mudar a opinião alheia é um forte indicativo de segurança com a própria autoimagem, sugerindo que o benefício do seu uso é primariamente interno, reforçando a autoconfiança sem depender da validação externa.

### **2.1.2 Percepções sociais e profissionais da maquiagem**

Segundo Incrível (2018), a utilização frequente de maquiagem fortalece a segurança pessoal, a confiança nas próprias capacidades e impulsiona uma maior rapidez e eficiência no processo de tomada de decisão. Essa autoconfiança é projetada externamente, amplificando a percepção social do poder feminino e elevando o status da mulher na percepção de terceiros, especialmente quando uma maquiagem de qualidade e em quantidade moderada é aplicada, acelerando o reconhecimento de sua competência profissional. Desta forma, a maquiagem aumenta a visibilidade e a notoriedade da mulher em qualquer ambiente, funcionando como uma ferramenta de mediação e adaptação social: para mulheres introvertidas, ela facilita a conexão entre o mundo interno e o externo, enquanto para as extrovertidas, serve como um meio para reforçar sua atratividade e status social.

Aguinaldo & Peissig (2021, p. 1) defendem que a maquiagem desempenha um papel influente na modulação das percepções sociais, alterando significativamente a forma como uma pessoa é avaliada em interações sociais e profissionais. O uso de cosméticos faciais está diretamente ligado a julgamentos sobre a competência de um indivíduo, sendo que a percepção de capacidade é positivamente associada à sua aplicação. Em contextos de avaliação, rostos maquiados, seja com maquiagem leve ou pesada, são consistentemente julgados como mais competentes do que aqueles sem maquiagem.

A influência da maquiagem na percepção da atratividade facial está diretamente ligada a implicações sociais benéficas, podendo gerar interações mais



favoráveis. Indivíduos considerados mais atraentes são vistos como mais propensos a alcançar ocupações de prestígio, com salários de 10 a 15% superiores, e a serem considerados cônjuges mais competentes com melhores perspectivas de vida social e profissional. Nesse sentido, o uso normativo da maquiagem pode funcionar como um meio de exagerar as diferenças de contraste facial entre os sexos, um fator que, segundo algumas evidências, supera as convenções puramente culturais da beleza. Curiosamente, a percepção de acolhimento pode variar, já que, em certas avaliações, a ausência de maquiagem combinada com cabelo solto foi a aparência considerada mais convidativa (Aguinaldo & Peissig, 2021, p. 2-3).

Aguinaldo & Peissig (2021, p. 3) consideram que as percepções formadas no ambiente acadêmico são consideradas tão influentes para o sucesso profissional de uma mulher quanto aquelas formadas no ambiente empresarial, tornando a análise dessas percepções essencial por representarem um estágio inicial de suas carreiras. Nesse sentido, a compreensão de como a maquiagem afeta as percepções sociais se torna uma ferramenta prática para as mulheres. O conhecimento sobre a influência do uso da maquiagem na percepção de características como atratividade e competência, por exemplo, pode auxiliá-las a decidir conscientemente como se apresentar em diferentes contextos sociais e profissionais.

O estudo de Aguinaldo & Peissig (2021, p. 8-9) revelou que a maquiagem pesada, quando autoaplicada, pode levar a avaliações mais altas de atratividade em comparação com a maquiagem leve, uma conclusão que desafia os conselhos frequentemente veiculados na mídia popular. No entanto, essa mesma maquiagem mais carregada, que eleva a percepção de atratividade e homossexualidade, não demonstrou aumentar a percepção de competência. A quantidade de maquiagem que uma mulher opta por usar afeta uma variedade de percepções visuais e sociais, o que torna o tema complexo. Portanto, embora o nível de aplicação da maquiagem possa impactar a percepção de atratividade, o mesmo pode não se aplicar à percepção de competência. Uma compreensão mais aprofundada desses efeitos nas percepções sociais pode ser fundamental para o bem-estar e o sucesso das mulheres em diferentes contextos.

Os achados desta seção demonstram que a maquiagem se consolida como uma ferramenta de empoderamento, cujo principal benefício é o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança. A literatura analisada indica que seu uso vai além do embelezamento, permitindo a expressão da identidade e o reforço de traços de

personalidade. Essa segurança interna projeta-se nos âmbitos social e profissional, onde a maquiagem influencia positivamente a percepção de competência e atratividade. Contudo, a análise também revela nuances, indicando que, embora a maquiagem eleve a autoavaliação, seu impacto na percepção de competência por terceiros pode ser complexo e não linear, reforçando seu papel primário como um instrumento de afirmação pessoal.

## **2.2 Maquiagem na construção da atratividade e sedução**

O objetivo dessa seção é investigar o uso da maquiagem na “construção de atratividade e sedução”. A análise explora como os cosméticos são empregados para realçar traços faciais e aumentar a percepção de beleza, ao mesmo tempo em que aprofunda o debate sobre seu papel multifacetado. Para além de um mero instrumento de atração, a maquiagem será discutida como uma ferramenta de fortalecimento da autoestima e empoderamento pessoal, examinando as conexões entre a percepção externa e o bem-estar interno.

A maquiagem é frequentemente definida como um conjunto de produtos cosméticos que visam embelezar a pele, cobrir imperfeições e valorizar os traços faciais para tornar a aparência mais atraente. No entanto, embora seja percebida como uma ferramenta para realçar a beleza e aumentar o poder de sedução, limitar seus benefícios a essa função é uma visão redutora. Reduzir a maquiagem a um simples instrumento de sedução subestima seu potencial, pois seus benefícios vão além do simples realce da beleza, impactando diretamente na elevação da autoestima e no fortalecimento pessoal (Dutra, 2018, p. 14).

Segundo Turquesa (2024), “a maquiagem influencia positivamente a autoestima” e, para muitas pessoas, torna-se uma forma de sentir-se empoderada em situações desafiadoras, funcionando como um “símbolo de poder e autoconfiança”. Essa influência está diretamente ligada à maneira como o indivíduo se percebe e se apresenta ao mundo, pois “sentir-se bem com a própria aparência pode ter um efeito dominó em outras áreas da vida”, refletindo-se inclusive no comportamento e nas relações sociais. Na dimensão psicológica, Turquesa (2024) indica que “a aplicação de maquiagem ativa áreas do cérebro associadas à gratificação e ao prazer”, promovendo bem-estar e favorecendo o autoconhecimento. Além de valorizar traços individuais e reduzir inseguranças, “a maquiagem tem a capacidade de realçar o que há de melhor em cada rosto”, permitindo que cada pessoa se sinta mais confiante e

segura. Desse modo, o ritual de maquiar-se ultrapassa o aspecto estético: transforma-se em uma prática de reconexão com a autoestima e de fortalecimento pessoal.

Diniz & Ferreira (2020, p. 502-503) discutem que, com base na psicologia evolucionista, os seres humanos possuem um desejo intrínseco de parecerem atraentes e adequados como parceiros em potencial. Durante a busca por um parceiro, os indivíduos conseguem identificar as características que os atraem e quem consideram companheiros viáveis. Desta forma, as pessoas naturalmente não apenas se aproximam de quem consideram atraente, mas também procuram otimizar a própria aparência. Nesse contexto, o uso de maquiagem surge como um recurso que auxilia as mulheres a se sentirem mais atraentes, confiantes e preparadas para a interação com potenciais parceiros.

O uso de cosméticos comerciais representa uma das principais maneiras pelas quais as mulheres contemporâneas aumentam sua percepção de atratividade. Os cosméticos permitem que as mulheres se ajustem aos padrões de beleza, modificando artificialmente a aparência para realçar traços como olhos e lábios. Além disso, a maquiagem e outros produtos cosméticos são utilizados para mascarar os sinais do envelhecimento, como rugas e cabelos grisalhos, influenciando a percepção da idade (Diniz & Ferreira, 2020, p. 506).

De acordo com Diniz & Ferreira (2020, p. 508-509), mulheres que se valem da maquiagem como um artifício de sedução tendem a exibir traços de personalidade como elevada autoestima, extroversão e assertividade, utilizando-a para realçar sua presença e confiança. Essa dualidade funcional da maquiagem, que atua tanto como camuflagem para elevar a autoestima quanto como um dispositivo de sedução, é um campo de interesse para a psicologia. As razões psicocomportamentais para seu uso estão enraizadas na forma como ela afeta a exposição social e a atratividade, conectando a estética à confiança e à capacidade de socialização. Assim, a maquiagem pode ser considerada uma tática que altera a percepção de terceiros para aumentar a atratividade e o prestígio social.

A pesquisa científica, de acordo com Aguinaldo & Peissig (2021, p. 1) tem consistentemente corroborado o impacto positivo da maquiagem na percepção da atratividade facial. Estudos nessa área demonstram que a intensidade da maquiagem é um fator determinante, influenciando diretamente o quão atraente um rosto é percebido. De fato, rostos com maquiagem pesada são avaliados como significativamente mais atraentes em comparação com aqueles que utilizam

maquiagem leve ou nenhuma maquiagem. Essa percepção de maior atratividade com o uso de maquiagem mais intensa se mantém mesmo quando a própria pessoa aplica os produtos. Além de elevar a percepção de atratividade, o uso de maquiagem também está associado a uma maior percepção de homossexualidade. Seguindo a mesma lógica, a intensidade da maquiagem se correlaciona com essa percepção, sendo que a maquiagem pesada resulta nas avaliações mais altas de homossexualidade.

A maquiagem, segundo Aguinaldo & Peissig (2021, p. 2), pode ser empregada como um recurso para acentuar as diferenças entre os sexos no que diz respeito ao contraste facial, destacando traços femininos considerados sexualmente dimórficos. Produtos como delineador, rímel e sombra, por exemplo, são utilizados para criar a ilusão de olhos maiores. Além de seu impacto positivo na atratividade, o uso de cosméticos também está ligado à formação de percepções sociais mais favoráveis, o que pode facilitar as interações sociais. Adicionalmente, o uso de maquiagem tem sido associado à percepção de uma sexualidade mais livre e a uma maior disposição para o envolvimento em relacionamentos casuais.

De acordo com Aguinaldo & Peissig (2021, p. 9), a quantidade de maquiagem que uma pessoa utiliza pode ser interpretada por observadores como um indicativo de seu comportamento homossexual, embora essa percepção possa não corresponder às suas verdadeiras intenções. O estudo revelou que rostos com maquiagem mais pesada receberam classificações mais altas tanto em atratividade facial quanto em homossexualidade. Esses dados sugerem que, nas condições analisadas, houve uma preferência pela aparência de uma aplicação de maquiagem mais intensa, que, por sua vez, levou a uma percepção acentuada de maior homossexualidade.

Os achados discutidos nesta seção revelam que a maquiagem desempenha um papel duplo e complexo. Por um lado, as pesquisas confirmam seu impacto direto na percepção de atratividade e sedução, com estudos indicando que uma maior intensidade de maquiagem eleva as avaliações de beleza e homossexualidade. Por outro lado, a literatura destaca que seus benefícios transcendem a estética, funcionando como uma poderosa ferramenta para o fortalecimento da autoestima e o empoderamento pessoal. Assim, a maquiagem emerge como um fenômeno multifacetado, que atua tanto como um artifício para a interação social e atração quanto um instrumento de reconexão individual e bem-estar psicológico.

### **3. MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, realizada por meio de uma revisão bibliográfica narrativa. O objetivo foi explorar e discutir o conhecimento existente sobre o impacto da maquiagem na construção da autoestima em diferentes contextos sociais, com base em publicações acadêmicas e científicas sobre o tema.

O levantamento bibliográfico foi conduzido em bases de dados eletrônicas, incluindo a Scientific Electronic Library Online (SciELO), a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e o Google Acadêmico. Para a busca, foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e suas combinações em português: "maquiagem", "autoestima", "bem-estar emocional", "imagem pessoal" e "empoderamento". Foram definidos como critérios de inclusão artigos completos disponíveis gratuitamente, publicados em português, no período de 2015 a 2025, que abordassem a relação entre o uso de maquiagem e seus efeitos psicológicos e sociais na autoestima.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e interpretativa. Após a seleção dos artigos, as informações foram organizadas e sintetizadas para identificar os principais argumentos, conceitos e resultados. A discussão foi estruturada para responder aos objetivos específicos da pesquisa, correlacionando o uso da maquiagem com os fatores emocionais, a confiança em contextos sociais e o empoderamento pessoal.

### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise dos estudos selecionados revela que o uso da maquiagem transcende a simples aplicação de cosméticos, sendo uma ferramenta complexa e multifacetada na construção da autoestima. A literatura demonstra que a maquiagem interfere diretamente em fatores emocionais, na autoconfiança para interações sociais e profissionais e atua como um instrumento de empoderamento e expressão da identidade individual.

Em resposta ao primeiro objetivo específico, os artigos analisados indicam uma forte correlação entre o uso de maquiagem e a percepção de segurança e valorização pessoal. Autores apontam que o ato de se maquiar pode funcionar como um ritual de autocuidado, que melhora o humor e a autoimagem, proporcionando uma sensação

de controle sobre a própria aparência e, conseqüentemente, aumentando o bem-estar emocional. A discussão nesses estudos sugere que a maquiagem pode ser usada para realçar traços positivos e disfarçar imperfeições, o que impacta diretamente na forma como a pessoa se percebe e se valoriza.

No que se refere à relação entre maquiagem e confiança pessoal, a pesquisa bibliográfica demonstra que uma aparência cuidada é frequentemente associada a atributos como profissionalismo, competência e organização. Os resultados mostram que indivíduos que utilizam maquiagem em ambientes de trabalho ou sociais relatam sentir-se mais confiantes e preparados para interagir com os outros. A discussão aprofunda essa ideia, tratando a maquiagem como uma espécie de "armadura social" que pode diminuir a ansiedade e fortalecer a postura do indivíduo perante desafios e interações interpessoais.

Por fim, ao avaliar a maquiagem como ferramenta de empoderamento, a literatura aponta que ela é um recurso poderoso para a expressão da identidade. Os estudos destacam que, para além de padrões estéticos impostos, a maquiagem permite a manifestação da criatividade, do estilo pessoal e até mesmo de posicionamentos culturais e sociais. A discussão presente nos artigos reforça que a escolha de cores, estilos e técnicas reflete a autonomia do indivíduo sobre seu corpo e sua imagem, caracterizando um ato de empoderamento alinhado à construção de uma identidade autêntica e singular.

## **5. CONCLUSÃO**

Este estudo teve como objetivo compreender de forma integrada o impacto do uso da maquiagem na construção da autoestima em diferentes contextos sociais. Por meio de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, foi possível confirmar que a maquiagem desempenha um papel significativo que vai além da estética, atuando como uma importante ferramenta para o fortalecimento emocional, a confiança e a expressão da identidade pessoal.

Os resultados evidenciaram que, ao responder ao primeiro objetivo específico, a maquiagem está diretamente associada a fatores emocionais, promovendo uma sensação de segurança e valorização pessoal que contribui para o bem-estar psicológico. Em relação ao segundo objetivo, constatou-se que o uso de cosméticos eleva a confiança em âmbitos sociais e profissionais, onde uma aparência cuidada é

frequentemente percebida como um reflexo de competência e autoconfiança. Por fim, a pesquisa atendeu ao terceiro objetivo ao demonstrar que a maquiagem é um poderoso instrumento de empoderamento, permitindo que os indivíduos afirmem sua identidade e exerçam autonomia sobre sua própria imagem.

Diante do exposto, este trabalho responde ao problema de pesquisa ao concluir que o impacto da maquiagem na construção da autoestima é positivo e multifacetado, manifestando-se na melhora da autoimagem, no fortalecimento da segurança para interações sociais e na afirmação da identidade. Para o profissional de Tecnologia em Estética e Cosmética, esses achados reforçam a responsabilidade de sua atuação, que não se limita a procedimentos técnicos, mas alcança a promoção da saúde emocional e do empoderamento de seus clientes.

Como sugestão para trabalhos futuros, recomenda-se a realização de pesquisas de campo, como entrevistas ou estudos de caso, que possam aprofundar e validar os achados desta revisão bibliográfica em grupos específicos da população brasileira, a fim de explorar as particularidades culturais e sociais que influenciam a relação entre maquiagem e autoestima.

## 6. REFERÊNCIAS

AGUINALDO, Erick R.; PEISSIG, Jessie J. Who's behind the makeup? the effects of varying levels of cosmetics application on perceptions of facial attractiveness, competence, and sociosexuality. **Frontiers in Psychology**, v. 12, e661006, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.661006. Disponível em: <https://public-pages-files-2025.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.661006/pdf>. Acesso em 27/10/2025.

DINIZ, Ana Carla Alves Evangelista; FERREIRA, Zamia Aline Barros. A influência da maquiagem para o resgate da auto estima em mulheres. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 14, n. 53, p. 501-511, dez. 2020. DOI: 10.14295/online.v14i53.2875. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/2875/4540>. Acesso em 27/10/2025.

DUTRA, Jéssica Krauss da Silva. **Maquiagem**: um recurso para promover a autoestima. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso de Tecnologia em Cosmetologia e Estética. Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2018. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/769296e5-9e85-41e1-b3f1-a609a20ca781/download>. Acesso em 13/10/2025.

INCRÍVEL. **9 coisas que podemos dizer sobre uma mulher com base em sua maquiagem**. Publicado em 2018. Disponível em: <https://incrivel.club/articles/9->

coisas-que-podemos-dizer-sobre-uma-mulher-com-base-em-sua-maquagem-597560/. Acesso em 13/10/2025.

RANGEL, Ester Bicalho Albuquerque; RANDAZZO, Maria de Lourdes Vieira; FREITAS, Thaynara Martins. A utilização da maquiagem para o empoderamento feminino. **Estética em Movimento**, v. 2, n. 1, p. 129-144, jan./jun. 2023. Disponível em: <https://revista.fumec.br/index.php/esteticaemmovimento/article/view/9413/4795>. Acesso em 15/11/2025.

TURQUESA, Beleza & Bem-Estar. **A influência da maquiagem na autoestima: transformações além da aparência**. 2024. Disponível em: <https://turquesabemestar.com.br/a-influencia-da-maquagem-na-autoestima-transformacoes-alem-da-aparencia/>. Acesso em 15/11/2025.