

A ESTÉTICA NA BUSCA PELA QUALIDADE DE VIDA

Elisangela Jesus da Gama Alves¹
Monique de Jesus Braga Barbosa²

RESUMO

Este estudo tem como tema a importância da estética na melhoria da qualidade de vida do indivíduo. Assim, tem-se como objetivo destacar a importância da estética para uma melhor qualidade de vida do sujeito. A metodologia adotada é baseada em uma revisão de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, a partir de um levantamento bibliográfico, em sites eletrônicos na base de dados do SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e Lilacs (Latin American and Caribbean Health Sciences) e PubMed (National Library of Medicine National Institutes of Health), com publicações no período de 2013 a 2020. Observa-se que constantemente, os estudos abordam a relação entre os benefícios da estética no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas, destacando o quanto significativos são os resultados obtidos para a promoção da prática do autocuidado, o que inclui a adoção de cuidados com a aparência e com o organismo. Desse modo, percebe-se que a estética exerce um papel significativo na área da saúde, visto que por meio das técnicas, métodos e intervenções estéticas é possível promover benefícios como ações preventivas, reconstrutivas e educativas que são importantes para promover o bem-estar do sujeito, o que se constitui como uma importante ação que possibilita uma melhor qualidade de vida do sujeito, haja vista que permite o incentivo ao autocuidado, valorizando a autoimagem e a autoestima.

Palavras-chave: Estética. Benefícios. Autoestima. Qualidade de vida.

¹Enfermeira, especialista em UTI e Emergência. Pós-Graduada do Curso de Enfermagem Dermatológica. Email: elisgama@gmail.com

²Enfermeira, especialista em Enfermagem Obstétrica e Pós-Graduada do Curso de Enfermagem Dermatológica. Email: moniquedejesusb@gmail.com

Artigo apresentado a Faculdade Atualiza, como requisito parcial para obtenção do título de especialista em Enfermagem Dermatológica, sob a orientação do professor Max José Lima. Salvador, 2020.

1 INTRODUÇÃO

Cada vez mais as pessoas procuram na estética os recursos para assegurar sua autoestima e bem-estar. Diferente do que muitos pensam, a estética não se restringe à imagem de uma pessoa, visto que por meio de intervenções e técnicas de medicina estética, é possível promover o bem-estar emocional e social (BARROS; OLIVEIRA, 2017).

Em décadas anteriores, o cuidado com a estética corporal e facial era uma prática vista especificamente como vaidade ou ainda como algo supérfluo. Na atualidade, pesquisas indicam que o cuidado e o autocuidado são vistos como uma ação que possibilita uma melhor qualidade de vida, já que este passou a ser considerado por pessoas de ambos os sexos, em diversas faixas etárias (ORTOLAN, 2017).

Nesse sentido, a estética ganhou espaço como uma área que possibilita um cuidado para a saúde psicológica, social e emocional, influenciando diretamente na condição do sujeito que busca estar de bem com seu corpo, assim como se sentir mais motivado e incluído na sociedade, já que a visão estética é cada vez mais recorrente em ambientes de trabalho e demais grupos sociais (ROSA; SOUZA, 2016).

Assim, a estética atua em conjunto com profissionais da área da saúde, tais como, psicólogo, nutricionista, assistente social e outros, para que haja promoção da saúde, tanto nos cuidados da patologia quanto no aumento da autoestima e bem-estar do paciente, buscando promover aspectos positivos, quanto ao bem-estar físico e emocional do paciente (GOES; BARRETO, 2019).

Desse modo, observa-se que as discussões acerca da estética, abrangem um processo que inclui mais que cuidados com a beleza, estendendo-se às formas de promover a autoaceitação para que as pessoas possam superar dificuldades que podem causar frustração, tristeza e depressão. Logo, o profissional de estética tem habilidades que podem intervir positivamente, permitindo que o sujeito disponha de melhores condições, o que possibilita seu bem-estar global (EDUARDO; FERREIRA, 2018).

Considerando o papel da estética para o bem-estar do sujeito, esse estudo tem como objetivo geral destacar a importância da estética para uma melhor qualidade de vida do sujeito. Os objetivos específicos visam apontar o papel da estética como técnica que favorece a autoestima do paciente; relacionar os benefícios da estética, como um método preventivo de doenças e reconstrução de problemas que afetam a socialização e a autoimagem do sujeito.

Nesse sentido, o interesse pelo tema se justifica pelo fato de entender que a estética abarca desde cuidados como limpeza de pele a tratamentos mais especializados como os que

incluem processos de estimulação da circulação sanguínea por meio da eletroterapia utilizada para tratamentos faciais de acne e rejuvenescimento, bem como técnicas terapêuticas que têm o objetivo de melhorar o sistema imunológico e até combater a depressão, evidenciando que a estética é importante na melhora da qualidade de vida do sujeito.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, fundamentada em um levantamento de dados disponíveis em sites indexados e em bases de dados gerais, tendo a fundamentação teórica constituída com base em literaturas relacionadas à temática, por meio de livros, artigos científicos, bibliotecas convencionais e virtuais, conforme consta nas referências bibliográficas que compõem este estudo.

Desse modo, foi realizado um levantamento bibliográfico, em sites eletrônicos na base de dados do SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e Lilacs (Latin American and Caribbean Health Sciences) e PubMed (National Library of Medicine National Institutes of Health), com publicações no período de 2013 a 2020. Utilizaram-se para busca de dados os seguintes descritores: estética; benefícios; autoestima; qualidade de vida.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram publicações científicas online, gratuitas, disponíveis na íntegra, realizadas em humanos, dispostas na língua portuguesa e inglesa, que atendessem ao objeto da pesquisa e o período estipulado.

Os critérios de exclusão foram norteados por um levantamento preliminar, considerando resumos e artigos, monografias, teses e dissertações, que não estivessem em conformidade com o objeto em estudo, ou que as fontes de dados não fossem fidedignas ou fossem duvidosa, estivessem em outro idioma que não fosse a língua portuguesa e inglesa, ou ainda que estejam fora do período estipulado, a fim de se evitar problemas na avaliação e discussão dos dados, por informações não verídicas ou errôneas.

Assim, após leitura analítica das teorias elencadas, fez-se a interpretação dos dados obtidos, anotações e ressalvas. Feitos fichamentos, houve a construção lógica do trabalho, coordenação das ideias e elaboração escrita.

Portanto, considerou-se a combinação dos descritores, sendo encontradas 18 (dezoito) publicações entre artigos, monografias, teses e dissertações, entre as quais 13 (treze) foram mencionadas ou relacionadas nas referências bibliográficas que compõem o presente estudo.

As informações presentes neste estudo trazem reflexões, argumentações e interpretações dos itens encontrados o que evidência a relevância da resposta, a fim de solucionar as questões apresentadas nos objetivos e no problema que norteia a pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O fluxograma a seguir apresenta os critérios de inclusão e exclusão dos artigos encontrados e selecionados para análise das informações que abarcam esse estudo.

Fluxograma 1. Artigos Científicos selecionados segundo critérios de inclusão e exclusão



associações apresentadas no fluxograma, seguem os artigos que atenderam aos critérios de inclusão, bem como ao objeto do estudo, conforme apresentados no quadro 1.

Quadro 1 - Dados dos artigos encontrados e selecionados nas bases de dados eletrônicos

Autor	Título	Revista, Ano	Desenho de estudo
AGUIAR, V D C.	A importância da estética e sua humanização para o bem-estar.	Rev Euro Anglo Unidade Ribeirão Preto - SP	Pesquisa bibliográfica sistemática de caráter descritivo e qualitativo.
BARROS, M D; OLIVEIRA, P A	Tratamento estético e conceito de belo.	Rev Ciências Biológicas e de Saúde Unit, 2017	Revisão sistemática de literatura.
BORBA, T J; THIVES, F M.	Uma reflexão sobre a influência da estética na autoestima, automotivação e bem-estar do ser humano.	Rev.Cient Univali, 2013	Metodologia bibliográfica, qualitativa e exploratória.

EDUARDO, M A; FERREIRA, K S.	A relevância dos cuidados corporais para a autoestima das pessoas: uma revisão da literatura.	Rev Cient UNIFACS, 2018	Revisão de literatura.
FLORIANI, F M; MARCANTE, M D S; BRAGGIO, L A.	Autoestima e autoimagem: relação com a estética.	Rev Bras de Estética, 2018	Revisão sistemática de literatura.
GOES, P de C; BARRETO, L C C.	A importância da ética profissional do esteticista no relacionamento com o cliente	Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. 2019	Revisão sistemática de literatura e pesquisa quantitativa.
KAHLOW, A; OLIVEIRA, L C.	A estética como instrumento do enfermeiro na promoção do conforto e bem-estar.	Rev.Cient Univali, 2015	Estudo qualitativo de natureza documental/ bibliográfica.
MENDONÇA, E M J; MARES, N D; FERREIRA, K D.	Enfermagem dermatológica: atuando na estética, conforto e bem-estar do paciente.	Simp.TCC/ Sem.IC, 2017	Revisão de literatura.
ORTOLAN, M R.	Enfermagem estética: ações e atos do enfermeiro no processo de cuidar.	Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, 2007	Pesquisa descritiva, exploratória, com abordagem quantitativa.
PIATTI, I.	Estética humanizada: saúde da mulher X beleza.	Rev. Cient Univali, 2019	Revisão de literatura.
ROSA, B L; SOUZA, E S.	Revisão da literatura: Biossegurança aplicada à estética.	Rev Unisul, 2016	Revisão de literatura.
SANTOS, A R M, et al.	A busca pela beleza corporal na feminilidade e masculinidade.	Rev. Bras. Ci. e Mov, 2013	Revisão de literatura.
VIEIRA P; et al.	Promoção e prevenção da saúde junto aos serviços de embelezamento de mãos de pés: inserção do enfermeiro	Rev. Eletrônica trimestral enfermagem, 2014	Estudo descritivo - exploratório com abordagem qualitativa.

Fonte: as autoras (2020)

Em estudos realizados por Borba e Thives (2013) observa-se o quão importante são os recursos da estética para o bem-estar e qualidade de vida das pessoas. Os autores ressaltam que há uma relação proporcional entre pessoas que apresentam um quadro de saúde estável e

a prática do autocuidado, o que inclui a adoção de cuidados com a aparência e com o organismo. Vieira et al. (2014) acrescentam que entre pessoas que buscam os cuidados promovidos pela estética é comum a prática de exercícios físicos, dietas à base de alimentos nutritivos e pouco calóricos, bem como a busca por algum tipo de cuidados com a saúde, revelando que a estética não se limita a processos e cuidados voltados ao embelezamento.

Mendonça, Mares e Ferreira (2017) trazem em estudos recentes que algumas doenças psicológicas, como a depressão, transtorno obsessivo compulsivo, transtorno de ansiedade envolvem vários sentimentos negativos, dentro deles tristeza, sentimento de vazio, perda de autoestima e falta de esperança o que faz com que uma pessoa perca o animo e se sinta desmotivada a manter os cuidados básicos da saúde, interferindo diretamente em sua qualidade de vida e bem-estar.

Além das doenças psicológicas, Piatti (2019) acrescenta que existem doenças que acometem o indivíduo e deixam sequelas que trazem repercussões na autoestima, já que podem ocorrer a perda de algum membro, marcas como cicatrizes em regiões expostas, entre outras lesões e traumas que mudam a percepção do sujeito sobre a própria aparência. Rosa e Souza (2016) também abordam essa percepção, destacando que esses eventos, muitas vezes, geram conflitos pessoais, comprometendo até mesmo a sociabilidade e a capacidade de superação do sujeito diante do que ele passa a vivenciar, o que demonstra que os cuidados estéticos com a aparência física promovem benefícios ao estado emocional do paciente, já que amenizam marcas que os incomodam e interferem em sua autoestima e equilíbrio psicológico.

Nesse sentido, Góes e Barreto (2019) referem que vale destacar que não se trata de incentivar a vaidade que se constitui como uma forma de preocupação excessiva com a aparência física, mas sim de reconhecer que existem recursos que promovem resultados que permitem que a pessoa tenha maiores oportunidades de trabalho, mais segurança em estabelecer interações sociais, entre outras situações que podem ser melhor vivenciadas, a partir de intervenções realizadas pela estética, a qual não se restringe ao uso de métodos de beleza.

Desse modo, Ortolan (2017) apresenta em seu estudo que a estética promove benefícios à saúde física e emocional do indivíduo, já que alguns tratamentos estéticos auxiliam no bem-estar do corpo, promovendo melhorias até mesmo no humor de uma pessoa; por meio do alívio de tensões, melhorando a circulação do sangue e o sistema imunológico o que interfere positivamente na capacidade de produção de anticorpos, deixando a pessoa mais disposta a realizar atividades do dia a dia.

Estudos desenvolvidos por Aguiar (2020) na área da estética, enfatizam o quão importante é incentivar o autocuidado em pacientes que apresentam problemas psicológicos ou que possuem algum tipo de problema físico, fazendo com que uma pessoa, a qual sofre com comorbidade como a obesidade, compreenda a importância de adquirir novos hábitos que auxilia na perda de peso e na recuperação da saúde e bem-estar, o que inclui também a adoção de tratamentos estéticos que podem ser necessários, revelando que a estética abrange os cuidados de saúde.

Por conseguinte, estudos recentes apresentados por Eduardo e Ferreira (2018) trazem o autocuidado como objeto de estudo da estética, considerando que o cuidar é algo inerente ao ser humano e que o autocuidado gera prazer, por isso, quando o ato de se cuidar esteticamente não se torna o centro da vida do indivíduo, ele promove diversos benefícios, melhorando a qualidade de vida da pessoa. Assim, Piatti (2019) acrescenta que aos profissionais da beleza cabe detectar se o paciente possui uma relação saudável com o corpo ou não, o que compreende a adoção de intervenções efetivas, evitando que ocorram problemas emocionais, os quais afetem o indivíduo.

É importante destacar, quando Piatti (2019) alerta acerca do muito falar sobre qualidade de vida, que não há uma definição exata, dessa expressão, apesar de haver um consenso do qual esta, envolve o bem-estar físico e mental, satisfação e lazer, significando que uma boa qualidade de vida é essencial para a promoção da saúde. Assim, Kahlow e Oliveira (2015) complementam em seus estudos a relação entre qualidade de vida e beleza varia, conforme as necessidades de cada indivíduo.

Nesse sentido, Ortolan (2017) ressalta a importância da estética, haja vista, as medidas consideradas por muitos como próprias da vaidade, são, na verdade, ações preventivas, já que por meio delas é possível evitar que ocorram doenças como o câncer de pele, o qual é um dos tipos com maior incidência no Brasil e no mundo e, quando não é diagnosticado precocemente, pode levar à morte, considerando o uso de protetor e filtro solar, uma medida preventiva onde envolve cuidados estéticos, as quais trazem benefícios para a saúde do indivíduo, pois ajuda a manter a integridade da pele.

Além dessa propriedade, Mendonça, Mares e Ferreira (2017) acrescentam o protetor e filtro solar como um recurso preventivo de linhas de expressão, hiperpigmentação e em todo o processo de envelhecimento da pele, configurando-se como benefícios que vão além da estética. Vieira et al. (2014) trazem outra prática que também pode ser considerada apenas como um cuidado estético, a prática de exercícios físicos, o qual deve ser repensado, visto que

as atividades físicas são essenciais para a saúde física e emocional do sujeito, pois melhoram toda a condição do organismo, incluindo melhores resultados metabólicos e psicológicos.

Sobre os benefícios das atividades físicas, Santos (2013) destaca, exercitar-se auxilia na manutenção do peso corporal e ganho de massa muscular, importante para o sistema cardiovascular, controle da pressão arterial, entre outros benefícios nos demais sistemas corporais, evitando que ocorram, entre outros eventos, distúrbios metabólicos que levam a comorbidades como diabetes melitus, obesidade e hipertensão.

Assim, Floriani e Marcante (2018) referem em seus estudos que a estética é importante também para a resolução de problemas decorrentes de doenças como as neoplasias mamárias, pois é possível reconstruir a mama, possibilitando melhorias nos aspectos emocionais e sexuais, resgatando a feminilidade da paciente. Corroborando essa afirmação, Eduardo e Ferreira (2018) afirmam em seu estudo sobre os cuidados estéticos, os quais também estão presentes em se tratando de problemas na estética dos dentes, pois o tratamento traz melhorias que são importantes na socialização e na autoconfiança do indivíduo.

Por conseguinte, vale destacar o que propõe Piatti (2019), pois de acordo com o autor são muitos os recursos estéticos que são utilizados na melhoria da qualidade de vida, o que inclui tratamentos como drenagem linfática (DL) cujo objetivo consiste em estimular e facilitar a passagem da linfa pelo sistema circulatório, reduzindo o inchaço, eliminando a retenção de líquidos, melhorando o sistema cardiovascular, entre outros benefícios.

Com isso, Góes e Barreto (2019) acrescentam que esse método vai além de uma técnica estética, já que é um recurso significativo no pós-operatório de cirurgias de redução de mama, lipoaspiração, mamoplastia, cirurgia de abdômen e rosto, devido a seus efeitos analgésicos, assim como, pelo fato de auxiliar na desintoxicação do organismo.

Para Kahlow e Oliveira (2015), a DL é uma técnica utilizada nos eventos como má circulação sanguínea, varizes, tensão muscular, enxaqueca, hipertensão e até sinusite, sendo ainda recursos que pode ser usado para estimular o sistema nervoso parassimpático, o qual é importante para situações decorrentes de estresse.

Nesse sentido, Ortolan (2017) entende que a estética está diretamente associada ao processo de saúde, visto que por meio dos recursos oferecidos pela estética pode-se realizar intervenções que auxiliam na redução de problemas, na prevenção de doenças, no rejuvenescimento fisiológico, o que melhora da autoestima, auxilia na adoção de hábitos de vida saudável, sendo por isso uma importante aliada na melhoria da qualidade de vida do indivíduo.

Desse modo, Floriani e Marcante (2018) destacam em estudos recentes a importância da estética junto a pacientes portadores de hanseníase, visto a existência de casos de pacientes que apresentam um alto nível de fragilidade, interferindo em seu estado físico e emocional, já que em algumas situações é preciso resgatar a autoestima mediante tratamentos da dermatologia estética que auxiliem na redução das deformações ocasionadas.

Eduardo e Ferreira (2018) dizem que os eventos associados à psoríase, dermatose inflamatória crônica progressiva e recorrente da pele, cuja causa ainda é desconhecida, pode ocorrer em ambos os sexos, em qualquer idade, embora seja mais incidente entre pessoas entre 20 a 40 anos de idade. Assim, Mendonça; Mares e Ferreira (2017) complementam a afirmação dos autores, destacando que a psoríase se caracteriza pelo aparecimento de lesões de pele eritemato-escamosa o que revela que não se trata de um problema apenas estético, indicando que deve ser tratado com substâncias tóxicas, fototerapia e medicações sistêmicas.

Rosa e Souza (2016) alertam sobre a importância dos tratamentos de hidratação para aliviar os sintomas e melhorar o aspecto da pele, podendo ser realizado por meio de protocolos simples que podem ser desenvolvidos em cabines por profissionais de estéticas capacitados. Além disso, Eduardo e Ferreira (2018) referem que a fim de diminuir as dificuldades dos pacientes que sofrem psoríase têm para expressar suas emoções, sobretudo as agressivas e hostis, podem ser realizadas técnicas e tratamentos estéticos como massagens relaxantes, carboxiterapias e climaterapia contribuindo para o alívio das tensões e do estresse.

Para Góes e Barreto (2019), a estética pode auxiliar também nas pessoas que sofreram queimaduras possam ter mais qualidade de vida, promovendo uma melhor cicatrização, haja vista, recursos como o laser terapêutico, utilizado enquanto a ferida ainda está aberta, atua com ação anti-inflamatória e analgésica.

Vieira, et al. (2014) acrescenta que além do laser, existem os microcorrentes que podem fornecer ATP celular, ajudando no processo de recuperação do tecido, atenuando as marcas e cicatrizes. Os autores referem em seu estudo, outro recurso utilizado pela estética em se tratando de queimaduras, é a ultrassom, a qual acelera a resposta inflamatória, liberando histamina e fatores de crescimento, incrementando a síntese de colágeno, podendo ser usado também para a permeação de ativos a fonoforese.

Segundo Barros e Oliveira (2017), as massagens manuais e a drenagem linfática também podem ser utilizadas, pois melhoram a circulação, facilitam a penetração de ativos, atenuam edemas e minimizam as aderências. Os autores revelam em seu estudo, que após a cicatrização da ferida, podem ser também utilizados por esteticistas devidamente capacitados,

cosméticos com ativos hidratantes, como o ácido hialurônico, que suavizam a pele e melhoram a aparência.

Desse modo, Piatti (2019) aponta que a estética possibilita ao paciente bem-estar, promovendo mudanças de hábitos de vitalidade que são importantes para que o paciente tenha um envelhecimento saudável e, ao mesmo tempo, com autoestima em boas condições, o que revela que a estética não se trata apenas de cuidados com a beleza, mas sim de técnicas de cuidados que possibilitam benefícios à saúde, promovendo métodos de prevenção de doenças, rejuvenescimento fisiológico, melhorando a autoestima e os hábitos de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desse estudo, é possível compreender que a promoção de saúde não se restringe à cura de doença e agravos de saúde, visto que abrange o estabelecimento de ações que promovam o bem-estar, o equilíbrio físico e emocional e que possibilite melhorias na qualidade de vida do sujeito.

Nesse sentido, percebe-se que a estética exerce um papel significativo na área da saúde, visto que por meio das técnicas, métodos e intervenções estéticas é possível promover benefícios como ações preventivas, reconstrutivas e educativas que são importantes para promover o bem-estar do sujeito, o que se constitui como uma importante ação que possibilita uma melhor qualidade de vida do sujeito, haja vista que permite o incentivo ao autocuidado, valorizando a autoimagem e a autoestima as quais são essenciais para que a pessoa sinta-se segura emocionalmente o que é essencial para a autoaceitação.

Logo, compreende-se que a estética por meio de tratamentos, técnicas e intervenções, possibilita a obtenção de diversos benefícios, que resultam no conforto, alívio, conseqüentemente promovem meios que favorecem a saúde do indivíduo, revelando que o cuidado e o autocuidado são essenciais para uma boa condição e qualidade de vida.

Por isso, acredita-se que a estética é importante para a promoção da saúde, pois vai além da vaidade, sendo um meio que possibilita ao indivíduo sentir-se bem com a sua própria aparência, deixando-o mais confiante e disposto, o que resulta em melhorias na qualidade de vida, o que revela que os tratamentos e recursos estéticos são importantes para o processo de saúde.

Ademais, observa-se que são necessárias novas abordagens acerca da estética, haja vista que são muitos os aspectos que envolvem a atuação da estética como uma área de saúde que promove benefícios que vão além da manutenção de biótipos de beleza e estereótipos de

vaidade, que abrangem apenas a realização de atendimentos em salões de beleza ou clínicas de estéticas que alimentam a busca pelo padrão de perfeição física cultuado por alguns e que não são relevantes para uma melhor qualidade de vida e bem-estar de todos.

AESTHETICS IN THE SEARCH FOR QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

This study has as its theme the importance of aesthetics in improving the individual's quality of life. Thus, the objective is to highlight the importance of aesthetics for a better quality of life for the subject. The endowed methodology is based on a literature review, with a qualitative and descriptive approach, based on a bibliographic survey, on electronic sites in the database of SCIELO (Scientific Electronic Library Online) and Lilacs (Latin American and Caribbean Health Sciences) and PubMed (National Library of Medicine National Institutes of Health), with publications from 2013 to 2020. It is observed that studies constantly address the relationship between the benefits of static in people's well-being and quality of life, highlighting how significant are the results obtained to promote the practice of self-care, which includes the adoption of care with appearance and with the body. In this way, it is perceived that aesthetics plays a significant role in the health area, since through aesthetic techniques, methods and interventions it is possible to promote benefits such as preventive, reconstructive and educational actions that are important to promote the well-being of the patient. subject, which constitutes an important action that enables a better quality of life for the subject, given that it allows the incentive to self-care, valuing self-image and self-esteem.

Keywords: Aesthetics. Benefits. Self esteem. Quality of life.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, V D C. A importância da estética e sua humanização para o bem-estar. *Rev Bras de Estética*, 2020. **Rev Euro Anglo Unidade Ribeirão Preto** – SP. Disponível em: <https://euroanglocursos.com.br/blog/a-importancia-da-estetica-e-sua-humanizacao-para-o-bem-estar>. Acesso em: 7 jul 2020

BARROS, M D; OLIVEIRA, P A. Tratamento estético e conceito de belo. **Rev Ciências Biológicas e de Saúde Unit** Facipe , v. 3, n. 1, p. 65-74, Junho, 2017. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/facipesaude/article/view/4064> Acesso em: 7 jul 2020.

BORBA, T J; THIVES, F M. Uma reflexão sobre a influência da estética na autoestima, automotivação e bem-estar do ser humano. **Rev. Cient da Universidade do Vale de Itajaí – UNIVALI**, Balneario do Camboriu – Santa Catarina. 2013. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Tamila%20Josiane%20Borba.pdf> Acesso em: 8 jul 2020.

EDUARDO, M A; FERREIRA, K S. A relevância dos cuidados corporais para a autoestima das pessoas: uma revisão da literatura. **Rev Cient UNIFACS**, Itumbiara-GO, 2018. Disponível em: <https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2019/05/A-relev%C3%94ncia-dos-Cuidados-Corporais-Maria-Aparecida-1.pdf> Acesso em: 06 jul 2020.

FLORIANI, F M; MARCANTE, M D S; BRAGGIO, L A. Autoestima e autoimagem: relação com a estética. **Rev Bras de Estética**, 2018, vol 2, n 4. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Flavia%20Monique%20Floriani,%20M%C3%A1rgara%20Dayana%20da%20Silva%20Marcante.pdf> Acesso em: 7 jul 2020.

GÓES, P de C; BARRETO, L C C. A importância da ética profissional do esteticista no relacionamento com o cliente. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 04, Ed. 07, Vol. 13, pp. 153-172. Julho de 2019. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/etica/etica-profissional> Acesso em: 8 jul 2020.

KAHLOW, A; OLIVEIRA, L C. A estética como instrumento do enfermeiro na promoção do conforto e bem-estar. **Rev Universidade do Vale de Itajaí – UNIVALI**, Balneário do Camboriú – Santa Catarina. 2015. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Andrea%20Kahlow,%20Ligia%20Colombo%20de%20Oliveira.pdf> Acesso em: 6 jul 2020.

MENDONÇA, E M J; MARES, N D; FERREIRA, K D. Enfermagem dermatológica: atuando na estética, conforto e bem-estar do paciente. **Simp.TCC/ Sem.IC.2017(12)**;1910-1914. Disponível em: http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais_simposio/arquivos_up/documentos/artigos/7a3679ae9e67c3ce9d948a82b7f8ccbc.pdf Acesso em: 29 jun 2020.

ORTOLAN, M R. Enfermagem estética: ações e atos do enfermeiro no processo de cuidar. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 05, Vol. 9, pp. 153-172. Julho de 2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/107840> Acesso em: 7 jul 2020.

PIATTI, I. Estética humanizada: saúde da mulher X beleza. **Rev Universidade do Vale de Itajaí** – UNIVALI, Balneário do Camboriu – Santa Catarina. 2019. Disponível em: <https://www.segs.com.br/saude/123490-cosmeticos-voltados-ao-cuidado-estetico-dos-seios-es-timulam-mulheres-a-realizar-autoexame-das-mamas> Acesso em: 7 jul 2020.

ROSA, B L; SOUZA, E S. **Revisão da literatura:** Biossegurança aplicada à estética. Pós-Graduação em Estética e Bem-Estar da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL). 2016. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/handle/12345/8189> Acesso em: 6 jul 2020.

SANTOS, A R M, et al. A busca pela beleza corporal na feminilidade e masculinidade. **Rev. Bras. Ci. e Mov** 2013;21(2): 135-142. Disponível <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3575> Acesso em: 7 jul 2020.

VIEIRA P; et al. Promoção e prevenção da saúde junto aos serviços de embelezamento de mãos de pés: inserção do enfermeiro, **Rev. Eletrônica trimestral enfermagem**, nº36, Pag.80-89, ano 2014. Disponível em: <https://docplayer.com.br/83465151-Eliene-maria-de-jesus-mendonca-nislene-dulino-mares-ka-rla-daniela-ferreira.html> Acesso em: 8 jul 2020.