

# ABORDAGENS TEÓRICAS E PRÁTICAS EM PESQUISA

COORDENADORES

Patricia Biegging

Raul Inácio Busaello

ISBN 978-85-7221-371-4

2025

*Catarina Peçanha*

*Glícia Figueiredo*

*Márcia Bihl*

*Miriã Guimarães*

*Silvana Ambrosoli*

*Patrícia Pacheco*

## A VALORIZAÇÃO DA APARÊNCIA SOBRE A AUTOESTIMA:

OS EFEITOS DA IMAGEM PESSOAL  
DENTRO DA PERCEPÇÃO SOCIAL

## RESUMO

A valorização da aparência pode ser abordada por diferentes perspectivas e uma delas é a autoestima. Dessa maneira, os problemas relacionados à autoestima e à forma como cada sujeito, principalmente mulheres na fase adulta, é percebido pelo mundo gera sintomas que afetam a qualidade de vida das pessoas. Este estudo tem por objetivo analisar e metrificar a relação entre a aparência física e a autoestima de uma pessoa, a partir das investigações do quanto a falta da prática de embelezamento impacta nas emoções humanas. O presente estudo mensurou a Autoestima através da Escala de Autoestima de Rosenberg, juntamente com a Escala de Humor de Brunel (Brums) que avaliará alterações do estado de humor das participantes. Assim, observou-se alteração considerável no humor das participantes, os índices de depressão, fadiga (estado de esgotamento emocional) e confusão mental aumentaram consideravelmente enquanto o índice de vigor diminuiu drasticamente, sendo válido mencionar que os resultados apresentados no processo experimental das participantes, solidifica a hipótese levantada de que ao empregar recursos de embelezamento os sintomas depressivos tendem a diminuir, podendo ser utilizado como parte e estratégia do tratamento combinado. Conclui-se que a pressão social para a manutenção de uma imagem perfeita nulifica a confiança das mulheres afetando seu desempenho acadêmico ou profissional, bem como relacionamentos interpessoais e bem-estar quando os recursos de embelezamento não são vistos como um complemento à aparência.

**Palavras-chave:** Aparência. Autoestima. Embelezamento. Percepção social.

### **ABSTRACT**

*The emphasis on physical appearance can be approached from different perspectives, one of which is self-esteem. In this sense, issues related to self-esteem and how individuals—especially adult women—are perceived by the world give rise to symptoms that affect their quality of life. This study aims to analyze and measure the relationship between physical appearance and self-esteem by investigating how the lack of beauty practices impacts human emotions. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale, along with the Brunel Mood Scale (BRUMS), which assessed changes in the participants' mood states. The results showed a significant change in participants' moods: levels of depression, fatigue (emotional exhaustion), and mental confusion increased considerably, while the vigor index decreased drastically. It is worth noting that the results observed during the experimental process support the hypothesis that the use of beauty-enhancing resources tends to reduce depressive symptoms, suggesting they could be used as part of a combined treatment strategy. The study concludes that the social pressure to maintain a perfect image undermines women's confidence, affecting their academic or professional performance, as well as interpersonal relationships and overall well-being, especially when beauty practices are not seen as a complement to their appearance.*

**Keywords:** *Appearance. Self-esteem. Beautification. Social perception.*

## 1. INTRODUÇÃO

A autoestima representa um conjunto de sentimentos a respeito do valor próprio, visual, competência e adequação. Sabemos que nos dias de hoje, a sociedade contemporânea vivencia uma crescente ênfase na importância da aparência física. Dessa maneira, podemos dizer que os problemas relacionados à autoestima e a forma como cada sujeito, principalmente mulheres na fase adulta, é percebido pelo mundo gera sintomas que afetam a qualidade de vida das pessoas. Muitos estudos, para além deste, têm evidenciado o quanto as jovens são acometidas por fenômenos como a depressão e a ansiedade social, por exemplo.

Nesse sentido, a valorização da aparência pode ser abordada por diferentes perspectivas, e uma delas é a autoestima. O padrão de beleza estipulado pelas mídias e sociedade tem um grande impacto na autopercepção de um indivíduo, e alguns parâmetros são estipulados como uma régua de imagem ideal, e atingir ou não esse referencial pode interferir na autoestima das pessoas, principalmente de mulheres, gerando sentimento de inadequação, inferioridade ou incapacidade. Como consequência de emoções desreguladas, outra área afetada pode ser o desempenho acadêmico e profissional.

O estudo abordará como a autoestima e o cuidado com a aparência podem ser usados de forma terapêutica, e como a ausência desses cuidados pode resultar em sintomas de possíveis transtornos já existentes na sociedade atual. A pressão estética social é um fator muito importante em relação à autopercepção e a pesquisa vai contar com um experimento psicossocial para medir a influência da boa aparência e dos gestos de autocuidado e embelezamento na autoestima. Além disso, o projeto abordará a aparência pela ótica da percepção social, questionando e observando os impactos de uma boa aparência para a sociedade, que é influenciada pelos padrões

de beleza que alcançam várias áreas da vida e do cotidiano das pessoas. Sendo assim, será analisado o impacto nas relações interpessoais, questionando se a quebra de um padrão de boa aparência afeta a maneira como o indivíduo é percebido por seus pares e como o tratam a partir disso.

Compreender a forma pela qual os indivíduos percebem a si mesmos e o mundo que os cercam é de extrema importância para compreender seu posicionamento no mundo e o padrão de relacionamento desenvolvido pelo mesmo com seus pares. Esta temática ganha relevância tanto dentro, quanto fora da academia, sendo objeto de interesse multidisciplinar e aplicação prática em diversas áreas. Contudo, no âmbito acadêmico, a investigação desse assunto oferece oportunidades de inovação e avanço científico, permitindo a integração de abordagens interdisciplinares, como a psicologia, sociologia, antropologia, entre outras, para uma compreensão mais abrangente dos fenômenos relacionados à imagem corporal.

Vale destacar que apesar de sua importância, há ainda um conhecimento limitado sobre essa temática, o que abre espaço para novas pesquisas e descobertas. A releitura de clássicos da psicologia e a análise crítica de teorias estabelecidas também podem fornecer conceitos valiosos para compreendermos melhor a relação entre a aparência, a autoestima e o contexto.

Assim, a relevância deste conteúdo alcança áreas como as políticas públicas, práticas de marketing e o desenvolvimento de produtos ou serviços relacionados à imagem pessoal. A inspiração para a investigação desse tema deriva-se de fatores externos, como mudanças nas normas sociais, influência da mídia e das redes sociais, que moldam e redefinem constantemente os padrões de beleza e as expectativas em relação à aparência da mulher. Diante disso, a abordagem dessa questão não apenas contribui para o progresso do conhecimento científico, como para o desenvolvimento de intervenções que promovem uma relação mais saudável e equilibrada

com a imagem visual, beneficiando jovens em diversos contextos sociais e culturais.

Diante do questionamento se a pressão social para a manutenção de uma imagem perfeita influencia a autoestima da mulher, levantam-se contingências de que o estabelecimento de padrões de beleza inatingíveis rebaixa a autoestima feminina devido à falta de recursos que camuflam as insatisfações pessoais, impactando diretamente em situações externas como rendimento acadêmico ou laboral, as relações interpessoais e os processos emocionais.

Este estudo tem por objetivo analisar e metrificar a relação entre a aparência física e a autoestima de uma pessoa, a partir das investigações do quanto a falta da prática de embelezamento impacta nas emoções, no desempenho laboral ou acadêmico e nas relações interpessoais. Bem como, observar os impactos positivos e negativos do autocuidado nos possíveis transtornos mentais diagnosticados, compreendendo a diferença entre autocuidado e pressão para se encaixar em padrões estéticos relacionando a aparência, a autopercepção e a forma como o meio externo percebe as mulheres. Além disso, almeja-se identificar como o conceito individual de uma boa aparência pode afetar o humor, avaliando o quanto os aspectos físicos são importantes para o meio externo no qual esteja inserido.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

A autoimagem é desenvolvida durante todo o ciclo vital de um indivíduo, a partir da concepção de que há uma aprendizagem ao avaliar seus próprios corpos mediante a interação com o meio no qual este esteja inserido (Russo, 2005 *apud* Becker, 1999). Assim, trata-se de um processo contínuo, cuja influência é pela maneira como este percebe sua aparência em relação ao ambiente que o

cerca. Isso implica que a autoimagem não é estática, mas moldada por experiências ou interações do sujeito. Como observado por Weietal (2011), a imagem de uma pessoa pode gerar sentimento de insatisfação, isto ocorre quando há um descontentamento quanto a si próprio. Dessa forma, este estudo analisa a relação entre a aparência, a autoestima e os comportamentos relacionados à percepção social, salientando que quanto maior a autoestima da pessoa, mais este sente-se bem consigo mesmo.

Portanto, a estética e o embelezamento podem ser muito benéficos quando atrelado a um significado de autocuidado:

O uso de maquiagem no cuidado com a aparência é um atributo fortalecedor da autoestima da mulher. Programas que envolvem o estímulo e orientação ao uso de maquiagem para melhorar a qualidade de vida de adultos têm sido reconhecidos e estudos sugerem efeitos positivos. (Veçoso, 2022, p. 11)

Entretanto, de acordo com Melo e Santos (2020), os padrões de beleza estão sendo fomentados pelas mídias sociais, devido à industrialização e ao uso do corpo feminino no capitalismo. Esses ideais de corpos, rostos e beleza passam a ser cada vez mais inalcançáveis com o objetivo de promover o mercado de produtos, procedimentos estéticos, vestuário e vários outros. A fonte ressalta, ainda, que o movimento tem um significativo impacto negativo na saúde mental de mulheres que buscam seguir esses moldes e acabam desenvolvendo transtornos emocionais ligados à imagem corporal, usando recursos que denotam riscos mediante procedimentos estéticos perigosos e incisivos tais como cirurgias, podendo chegar a danos severos à integridade física do sujeito.

Russo (2023, *apud* Thompson *et al.*,1999) também afirma que o processo de pressão submetida pelas pessoas à volta de um indivíduo para cumprir com os padrões estabelecidos de aparência, conseqüentemente resulta em transtornos que acontecem devido

a comparações internas e sociais baseadas na imagem visual de um indivíduo, principalmente quando se trata do gênero feminino. Sentimentos como, ansiedade, frustração, inveja, esperança ou satisfação, são experimentados quando um sujeito se compara e percebe o distanciamento do outro, isso pode acarretar comportamentos prejudiciais como envolvimento em procedimentos estéticos ou controle de peso mal adaptativo. Vale mencionar ainda que, de acordo com Garcia (2016), “as mulheres têm uma autopercepção negativa maior do que os homens, e sofrem mais de problemas de autoestima, o que é afetado por frustrações e decepções”. Assim, conclui-se que assuntos referentes à autoestima de uma pessoa desempenham um papel fundamental no processo psicossocial do sujeito.

Para Gomes e Junior (2021), quando um sujeito almeja uma imagem externa próxima da perfeição, acaba se esquecendo de quem realmente é e de suas características que o tornam único deixando de viver para se encaixar a um meio sociocultural por mais que não faça parte dele, com a finalidade de não ser visto como diferente ou estranho a um grupo. Percebe-se, assim, a necessidade de indivíduos em mudar a sua aparência para entrar em certo enquadramento de um grupo social no qual deseja ser inserido, por exemplo, para que sejam incluídos e bem-vindos em um ambiente. Transmutando, dessa forma a essência para o encaixe grupal em uma norma de vestimenta, aparência ou comportamentos que talvez não teriam se não sentissem a pressão social, principalmente para as mulheres que se veem dentro dessa pressão no dia a dia com frequência exacerbada por conta do patriarcado existente a tanto tempo na sociedade estruturada até o momento presente.

Sendo assim, o mundo digital em que estamos inseridos por maior parte do nosso dia a dia também cria uma “máscara” que, na maioria das vezes, mostramos a parte mais bonita do nosso cotidiano, mas nem sempre estamos em uma fase necessariamente boa para estar expondo algo pessoal, mas nos encontramos presos em uma obrigação de mostrar que estamos felizes, muitas vezes não

estando; isso acaba se tornando um ciclo sem fim, pois a maioria do conteúdo que consumimos também não mostra a realidade por trás de quem está fazendo esses posts. Estamos presos até no “online”.

## DEFINIÇÃO DE APARÊNCIA

Para Pomin *et al.* (2021, *apud* Zebrowitz, 1996), padrões sociais foram estabelecidos devido à influência que a aparência sempre teve na sociedade, com um papel de formar e desenvolver estereótipos que facilitam a distinção e padronização dos membros de um determinado grupo.

Vivemos em uma sociedade contemplativa, imediatista, baseada na aparência e na representação da imagem, pois tudo que se é mostrado pela mídia é tido como algo positivamente necessário. Isto está tornando a vida das pessoas uma representação real, instantânea do processo de produção da aparência e da perda do essencial. A contemplação da imagem torna o sujeito alheio ao seu próprio modo de ser, ele deixa de viver para contemplar de forma alheia um enquadramento no meio cultural e social ao qual ele não pertence, mas que julga necessitar para parecer normal para um determinado grupo. A necessidade dessa normatização alienada, imposta e claramente exposta e ao mesmo tempo obscura, pelo fato de vivermos intrinsecamente mergulhado nesse mundo de coisificação, mistificação, nos faz ignorarmos a influência, o domínio de toda essa ação em nossa vivência nessa “sociedade do espetáculo”, sociedade da imagem, da aparência. (Gomes e Junior, 2021, p. 4)

Percebemos com a citação acima que “sociedade do espetáculo” mencionada por Gomes e Junior (2021, *apud* Debord, 1967) também pode ser vista atualmente como a sociedade da aparência, na qual as pessoas foram condicionadas ao comportamento de ter para ser doutrinadas a corresponder a uma imagem quase coletiva, negando a individualidade do sujeito e seguindo padrões impostos.

Esse fenômeno tem contribuído para a construção de um grupo de pessoas alheias ao que de fato deveria ser necessário e, ao mesmo tempo, extremamente atentas a artifícios que a vinculam a sujeitos influentemente carismáticos, que através da imposição de imagem determinam o que é pertinente.

## DEFINIÇÃO DE AUTOESTIMA

Sabendo que a autoestima é uma orientação positiva ou negativa de voltar-se para si mesmo, é a representação pessoal dos sentimentos gerais e comuns de autovalor através da aparência. (Diniz e Ferreira, 2022)

Também pode ser concluído, através dos estudos de Avelar e Veiga (2013), que a autoestima pode ser compreendida como uma análise que o sujeito realiza de si mesmo e que diz sobre um sentimento de valor, de uma característica predominantemente afetiva, resultando em aprovação ou desaprovação em relação a si mesmo. Na mesma publicação também é citado que Rosenberg (1965 *apud* ROMANO, NEGREIROS, MARTINS, 2007) chegou à conclusão que quanto maior a vaidade da pessoa, maior o grau de relação entre a sua autoestima e o corpo. E a vaidade é definida como uma atenção e boa avaliação em excesso com a boa aparência física.

## PERCEÇÃO EXTERNA NA PSICOLOGIA SOCIAL

Conforme o estudo de Mello, Scortegagna e Pichler (2020), a percepção social pode ser entendida como impressões de si mesmo e dos outros, influenciando a forma como o sujeito se comporta com base em tais impressões. A partir disso, compreende-se que a percepção se trata não apenas de produtos de uma observação objetiva, mas são profundamente influenciadas

por valores, aparência e experiências pessoais. Ao considerar o papel da aparência na percepção social, é essencial reconhecer que existem padrões que moldam a maneira como reconhecemos, interpretamos o comportamento e as características dos outros. Na psicologia social, fatores como a falta de interação social ou solidão proveniente da aparência de um indivíduo podem afetar a autoestima e a autoconfiança das pessoas. Deve-se mencionar que a percepção tem um impacto significativo nas relações sociais, cuja influência afeta tanto o sujeito quanto o seu socioemocional.

Atualmente as características inerentes à sociedade são reproduzidas principalmente através dos meios de comunicação. Com o uso de redes sociais a todo momento, as pessoas engajam um senso de realização pessoal que tem prazo, determinado pelo tempo que os posts no formato de status e directos ficam no ar, esse fenômeno, portanto, está relacionado à necessidade de realização pessoal pré-existente no ser humano. Com isso, ao se reduzir a essas experiências de autorrealização, tentando alcançar o “eu” ideal, acabam quando o objeto de desejo com prazo de validade é alcançado, satisfazendo a falsa necessidade que explica o desejo. (Gomes e Junior, 2021)

## DEPRESSÃO

Segundo DSM-V-TR (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), manual de referência para identificar diferentes estados que padroniza sintomas e comportamentos, transtornos depressivos são caracterizados pela

[...] presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo (p. ex, mudanças somáticas e cognitivas no transtorno depressivo maior e no transtorno depressivo persistente). O que difere entre eles são os aspectos de

duração, momento ou etiologia presumida. [...] é caracterizado por episódios distintos de pelo menos duas semanas de duração (embora a maioria dos episódios dure um tempo consideravelmente maior) envolvendo alterações nítidas no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas, e remissões interepisódicas. O diagnóstico baseado em um único episódio é possível, embora o transtorno seja recorrente na maioria dos casos. Atenção especial é dada à diferenciação da tristeza e do luto normais em relação a um episódio depressivo maior. O luto pode induzir grande sofrimento, mas não costuma provocar um episódio de transtorno depressivo maior. Quando ocorrem em conjunto, os sintomas depressivos e o prejuízo funcional tendem a ser mais graves, e o prognóstico é mais mal comparado com o luto que não é acompanhado de transtorno depressivo maior. Episódios depressivos maiores relacionados ao luto tendem a ocorrer em pessoas com outras vulnerabilidades a transtornos depressivos. Uma forma mais crônica de depressão, o transtorno depressivo persistente, pode ser diagnosticada quando a perturbação do humor continua por pelo menos dois anos em adultos e um ano em crianças. (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado. Grupo A, 2023 - p. 177)

De acordo com o estudo feito por Veçoso (2022), há uma interseção entre o uso frequente de recursos de embelezamento como a maquiagem e uma menor predominância de casos com indícios sugestivos de depressão. Da mesma forma, sintomas depressivos são menos prevalentes quando há utilização de ferramentas que elevem a autoestima e o humor do sujeito. Assim, pode-se dizer que problemas ligados à autoimagem são bastante comuns na sociedade atual, gerando sintomas depressivos que afetam a qualidade de vida das pessoas e muitos estudos buscam mostrar que as mulheres, principalmente, são acometidas por transtornos consequentes da baixa autoestima. Mediante isso, explorar ferramentas para aferir a relação de dependência que pode ser gerada a partir do sentimento de satisfação consigo mesma condicionado à maquiagem. Ainda

que esses produtos sejam colaboradores de uma melhora mensurável no processo psicossocial de aceitação das mulheres que, por sua vez, impacta positivamente na autoimagem influenciando a forma como a pessoa se sente sobre si mesma e como ela percebe que os outros a veem.

### 3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa experimental de sujeito único, que possui como variável dependente a autoestima. Esta, será mensurada através da Escala de Autoestima de Rosenberg (Santos e Maria, 2003), que apresenta dez itens, sendo seis referentes a uma visão do sujeito positiva de si mesmo e quatro a uma visão autodepreciativa, juntamente com a Escala de Humor de Brunel (Brums) (da Silva, 2023) que avaliará alterações do estado de humor das participantes, esta apresenta vinte e quatro itens para marcações divididas em seis subescalas contendo cinco categorias: raiva, depressão, fadiga, tensão e vigor. Aponta-se que será superposto um quadro simplificado de humor diário. No qual, a variável independente é a aparência, que divide o experimento em dois grupos: um sendo iniciado com uma vivência de dez dias, na qual todas as participantes irão se arrumar de forma habitual ou superior utilizando da maquiagem para reforçar traços que consideram agradáveis ou camuflar os que consideram imperfeições em si mesmas, e a partir da segunda semana as participantes não irão recorrer a estes recursos a fim de promover o autocuidado sem pressão para se encaixar em padrões estéticos. Vale mencionar que a aplicação da Escala de Autoestima de Rosenberg será feita no primeiro e no último dia de cada etapa do experimento, a Escala de Humor de Brunel (Brums) que será aplicada uma vez em cada semana em conjunto com a classificação diária de humor.

A pesquisa considera ainda o seguinte conjunto de variáveis estranhas: a pressão para estar dentro do padrão imposto pela sociedade atual, a percepção social ou a forma como isto impactará os sentimentos de aceitação consigo mesmo das jovens participantes e a comparação com modelos de influência nas redes sociais que terão os devidos esforços para que sejam mantidas estáveis durante todo o período experimental.

Vale salientar que foram respeitados os princípios preconizado pelo Código de Ética do Psicólogo, assim como pela resolução 674/2022 que trata da eticidade de pesquisa em seres humanos, estando o presente trabalho dispensado de registro na Plataforma Brasil em função do item 8 do Art.26 desta legislação, por ser tratar de uma atividade realizada com intuito exclusivamente de educação em alunos de graduação.

## 4. RESULTADOS

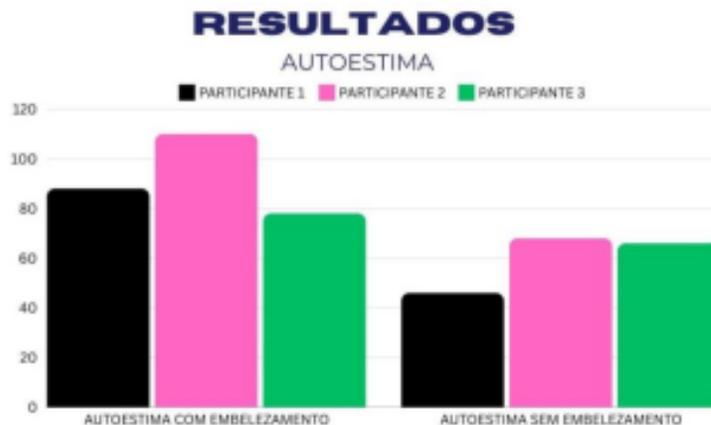
O estudo conta com três participantes do curso de Psicologia da Unilasalle-RJ, do gênero feminino, na faixa etária entre 20 e 25 anos, sendo duas delas solteiras. Deve-se mencionar que elas possuem diagnóstico de depressão, estando atualmente em tratamento combinado. Nos gráficos descritivos abaixo, é possível analisar uma alteração no humor das participantes, os índices de depressão, fadiga (estado de esgotamento emocional) e confusão mental aumentaram consideravelmente enquanto o índice de vigor diminuiu drasticamente.

Vale mencionar que os resultados apresentados no processo experimental das participantes, solidifica a hipótese levantada de que ao empregar recursos de embelezamento os sintomas depressivos tendem a diminuir, podendo ser utilizado como parte e estratégia do tratamento combinado.

Vale mencionar que os resultados apresentados no processo experimental das participantes, solidifica a hipótese levantada de que ao empregar recursos de embelezamento os sintomas depressivos tendem a diminuir, podendo ser utilizado como parte e estratégia do tratamento combinado.



*Resultados brutos da escala de Escala de Humor de Brunel*



*Resultados brutos da escala de Escala de Autoestima de Rosenberg*

Os gráficos permitem observar que as participantes 1 e 2 tiveram uma mudança significativa em sua autoestima, o que foi confirmado pela estatística inferencial, tendo sido realizado o teste t para grupos pareados no software Jamovi, demonstrando uma correlação de P, uma vez que ambas obtiveram resultados menores que  $P=0,05$ , como demonstrado na tabela abaixo. A participante 3 não obteve uma alteração significativa em sua autoestima, pois seu valor de P foi acima de 0,05.

Teste-t: duas amostras em par para médias		
Participante 2		
	Variável 1	Variável 2
Média	27,50	17,00
Variância	3,00	22,00
Observações	4,00	4,00
Correlação de Pearson	-0,49	
Hipótese da diferença de média	0,00	
gl	3,00	
Stat t	3,66	
P(T<t) uni-caudal	0,02	
t crítico uni-caudal	2,35	
P(T<t) bi-caudal	0,04	
t crítico bi-caudal	3,18	

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo partiu do questionamento central: a pressão social pela manutenção de uma imagem perfeita influencia a autoestima das mulheres? A partir de um experimento psicossocial com jovens universitárias, foi possível observar que práticas de embelezamento influenciam significativamente o humor e a autoestima das participantes.

Os resultados indicaram que, nos dias em que as participantes se dedicaram ao autocuidado estético, houve redução nos sintomas depressivos, como fadiga, confusão mental e baixa energia, além de uma melhora perceptível no humor e na autopercepção. As participantes 1 e 2 apresentaram melhora significativa nos níveis de autoestima, conforme apontado pela análise estatística ( $p < 0,05$ ), reforçando a hipótese de que o uso de recursos de embelezamento pode ser benéfico como parte complementar do cuidado emocional. Já a participante 3, embora não tenha apresentado alteração estatística significativa, relatou mudanças subjetivas em seu bem-estar.

Esses achados sustentam a conclusão de que a autoestima feminina é diretamente afetada pela forma como as mulheres percebem sua aparência e como essa aparência é validada socialmente. A ausência de recursos que promovam essa validação visual pode acentuar sentimentos de insegurança, impactando negativamente o desempenho acadêmico, profissional, as relações interpessoais e o bem-estar emocional. O estudo também evidenciou que, embora o embelezamento possa aumentar a autoestima, isso não significa necessariamente que a mulher se sinta plenamente adequada, uma vez que o sentimento de pertencimento está intimamente ligado ao contexto social e às expectativas externas.

Portanto, confirma-se que a imposição de padrões de beleza inalcançáveis pode nulificar a confiança das mulheres, gerando insatisfações profundas com o próprio corpo e dificultando a construção de uma autoestima sólida. O processo de embelezamento, quando desvinculado da obrigação de atender a um padrão estético, mostrou-se um importante aliado na promoção do bem-estar psicológico e da valorização pessoal.

Com isso, conclui-se que a valorização da aparência influencia a autoestima feminina de maneira significativa, mas os efeitos dessa influência dependem do significado atribuído ao autocuidado e da pressão social envolvida. Embelezar-se pode ser um ato de fortalecimento emocional — desde que venha do desejo pessoal e não da necessidade de atender a expectativas externas.

Para estudos futuros, recomenda-se ampliar a amostra, incluir grupos etários distintos e considerar a influência de variáveis como identidade de gênero, classe social e exposição a mídias digitais. Também se sugere aprofundar a investigação em contextos terapêuticos, como a logoterapia, que podem ajudar as mulheres a desenvolverem uma relação mais saudável com sua autoimagem e identidade visual.

## 6. REFERÊNCIAS

ALENCASTRO, I. M.; FERREIRA, F. R.; VARGAS, E. P. A tirania da aparência: a vaidade como dominação. *In*: FERREIRA, F. R. *et al.* **Cinema e comensalidade**. Curitiba: CRV, 2016. p. 153-168. Disponível em: <https://www.cinemaecomensalidade.com.br/media/attachments/2019/01/15/cinema-ecomensalidade-escravas-da- vaidade.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Transtornos Depressivos. *In*: **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR: Texto Revisado**. 5. ed. Artmed, jan. 2023. E-book, p. 177.

ANCHIETA, N. M. **A modificação de aparências em mulheres: aspectos** psicológicos, autopercepção e placebo. Dissertação (Pós-graduação em Psicologia Experimental) - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, 2020 Disponível em: [https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47132/tde-05112020-194001/publico/anchieta\\_original.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47132/tde-05112020-194001/publico/anchieta_original.pdf). Acesso em: 12 mar. 2024.

ARTECHE, A. X.; BANDEIRA, D. R. ; REPPOLD, C. T. Escala de autopercepção de harter para adolescentes: um estudo de validação. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Set. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/3R9vPLLS6cNPdHCXVxFHkGv/#>. Acesso em: 12 mar. 2024.

AVELAR, C. F. P.; VEIGA, R. T. Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade. **Revista de Administração de Empresas**, Ago. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/XSdrRH3VzyFDrkKshQpw8B/#>. Acesso em: 12 mar. 2024.

BONFIM, B. M. A. **Estados de humor e desempenho esportivo de jogadores de goalball**. Dissertação (Pós-graduação em Ciências da Atividade Física) - Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, 2017. Disponível em: [https://teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100139/tde-06042017175218/publico/2017\\_BEATRIZBONFIM\\_CAF\\_DISSERTACAO\\_MESTRADO.pdf](https://teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100139/tde-06042017175218/publico/2017_BEATRIZBONFIM_CAF_DISSERTACAO_MESTRADO.pdf). Acesso em: 24 abr. 2024.

BROWN, B. **A coragem de ser imperfeito**. Rio de Janeiro : Sextante. 2016.

CHÁVEZ, N. U.; DORREGARAY, O. C. Escala de autoestima para adolescentes: elaboración y análisis psicométrico. **Revista Educa UMCH**, 2020, 1(15), 5-22. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539920>. Acesso em 12 mar. 2024.

COELHO, C. R. **Comparações de aparência e a imagem corporal em estudantes universitárias portuguesas**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos) - Universidade do Minho. Braga, 2023. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/86160>. Acesso em: 13 mar. 2024.

CONCECIO, J. M. ; SILVA, L. A.. **Os padrões de beleza e o impacto na saúde mental das mulheres na atualidade**: um estudo com discentes de psicologia. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Vale do Criaré. Espírito Santo, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ivc.br/handle/123456789/1555>. Acesso em: 12 mar. 2024.

COSTA, M. **Projeto experimental:** ação de embelezamento no resgate da autoestima da mulher, na comunidade Mathias Velho. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Relações Públicas) - Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Rio Grande do Sul, 2022. Disponível em: <http://repositorio.ufsm.br/handle/1/29030>. Acesso em: 12 mar. 2024.

da Silva, M. M., dos Santos, A. M. P. V., & Arossi, G. A. (2023). Postura corporal e o estado de humor em mulheres. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 25(1), e95862-e95862.

DALMOLIN, R.; VAS, J. G. S. Autoestima: micropigmentação em mulheres submetidas ao tratamento quimioterápico. **Revista Mato-grossense de Saúde**, v.1 n.1, 2023. Disponível em: <http://104.207.146.252:3000/index.php/REMAS/article/view/185>. Acesso em: 12 mar. 2024.

DINIZ, A. C. A. E. ; FERREIRA, Z. A. B. A Influência da Maquiagem para o Resgate da Auto Estima em Mulheres. **Id on Line Rev. Mult. Psic.**, dez. 2020, vol. 14, n. 53, p. 501-511. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2875>. Acesso em: 10 mar. 2024.

GOMES, L.; LEITE JUNIOR, F. F. Essência versus Aparência? Perspectivas Teóricas sobre os Transtornos Psicológicos numa “Sociedade do Espetáculo”. **Id on Line Rev. Mult. Psic.**, maio 2021, v. 15, n. 55. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3000>. Acesso em: 13 mar. 2024.

SPINELLI JUNIOR, V. F.; QUEIROZ, M. E .D. F. Relação entre a pressão social estética e a sexualidade feminina na atualidade. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 2, n. 3, p. 1053-1076, 2022. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/218>. Acesso em: 12 mar. 2024.

LESSA, T. **Perfeitamente inadequado**. São Paulo : Outro Planeta, 2021.

LUÍS, T. S. F. **A Percepção da Autoestima e dos Sentimentos de Solidão em Idosos Institucionalizados**. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Instituto Superior Miguel Torga. Coimbra, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ismt.pt/server/api/core/bitstreams/f48b9098-e5f8-49cd8daa-b920ce181569/content>. Acesso em 24 abr. 2024.

MACHADO, M. S. *et al.* O impacto emocional imposto pela ditadura da beleza: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 34, p. e8705, 24 ago. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8705>. Acesso em: 12 mar. 2024.

MELLO, M.; PICHLER, N. A. ; SCORTEGAGNA, H. M. Cuidados e o impacto da aparência estética na percepção social de um grupo de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Set. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/YXcRSYSHgpfvryt7nPyZMHD#>. Acesso em: 13 mar. 2024.

MELO, L. S. M.; SANTOS, N. M. L. Padrões de beleza impostos às mulheres. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas**, n1, maio, 2020. Disponível em:

[http://www.fait.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/KpDnYgJm2BARYNc\\_2020-7-2320-34-39.pdf](http://www.fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/KpDnYgJm2BARYNc_2020-7-2320-34-39.pdf). Acesso em: 12 mar. 2024.

MENDES, L. M. **Corpos filtrados**: ansiedade social por aparência, autoestima e insatisfação corporal em adolescentes nas redes sociais – Uma leitura junguiana. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). São Paulo, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/handle/handle/39489>. Acesso em: 13 mar. 2024.

MYERS, D. G. **Psicologia social**. 10. ed. Porto Alegre: AMGH, 2014.

PIAZZETA, C. M.; SAKURAGI, M. E.. A aplicação de pré e pós teste de escala de humor de Brunel (Brums) para averiguar a mudança de humor em sala de espera de um ambulatório de epilepsia. *In*: I ENCONTRO ANUAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UNESPAR. **Anais EAIC**. Paraná, 2015. Disponível em: <https://iniciacaocientifica.unespar.edu.br/index.php/eaic/EAIC/paper/viewFile/3117/904>. Acesso em: 24 abr. 2024.

PIMENTEL, A. C. R.; ROCHA, J. Formação do olhar a partir de um referencial imagético: a pressão estética sobre o corpo feminino. **Revista Digital do LAV**, 26 p 1-18. Dez. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revislav/article/view/70089>. Acesso em: 12 mar. 2024.

POLMIN, F. *et al*. A influência da aparência da mulher preta jovem na inserção do mercado laboral: avanços e silenciamento. **Revista Alembra**, v. 3, n. 7, p. 31-49, 2022. Disponível em: <https://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/alembra/article/view/63>. Acesso em: 13 mar. 2024.

Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 2003, p. 253-268.

TUCHERMAN, S. E. **Autoestima**. São Paulo : Blucher, 2019. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788521214847/>. Acesso em: 13 mar. 2024.

VASCONCELOS, H. S. Autoestima, autoimagem e constituição da identidade: um estudo com graduandos de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 195–206, 2017. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1565>. Acesso em: 12 mar. 2024.

VEÇOSO, M. C. **Uso frequente de maquiagem como vetor de melhora de sintomas depressivos**. Tese (Doutorado em Medicina Translacional) - Escola Paulista de Medicina (EPM), Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/server/api/core/bitstreams/1e1c2c7b-792a-4792-b07b68a208d865b4/content>. Acesso em: 12 mar. 2024.

WOLF, N. **O mito da beleza**: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. 10. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2028.