

Autoestima e Estética: O Papel dos Tratamentos Faciais na Qualidade de Vida de Mulheres no Climatério

Camilla de Oliveira Costa Gonzalez¹

Gleice Franco Pinheiro Zanotto²

O climatério é uma fase de intensas transformações físicas, hormonais e emocionais na vida da mulher, afetando não apenas a saúde fisiológica, mas também a percepção da autoimagem e da autoestima, podendo impactar de forma significativa a qualidade de vida. As oscilações hormonais, a redução da produção de colágeno, o surgimento de rugas e manchas, a flacidez da pele e outros sinais visíveis do envelhecimento costumam fragilizar a identidade feminina, gerando sentimento de insegurança, tristeza e vulnerabilidade emocional. Nesse contexto, os tratamentos estéticos faciais surgem como instrumentos de autocuidado, capazes de promover bem-estar, melhorar a relação com a própria imagem e resgatar a autoconfiança. A justificativa se apoia na necessidade de compreender como a estética, tradicionalmente associada apenas à beleza, pode ser inserida de forma humanizada e integrativa no campo da saúde da mulher. O problema de pesquisa parte da questão: os tratamentos estéticos faciais influenciam positivamente a autoestima e a saúde mental de mulheres no climatério? Para respondê-la, adotou-se metodologia qualitativa exploratória, baseada em revisão bibliográfica de artigos publicados entre 2014 e 2024, consultados em Scielo, PubMed e Google Acadêmico. Também foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 10 mulheres entre 45 e 60 anos, todas em fase climática, que haviam se submetido a procedimentos faciais. Essa abordagem possibilitou cruzar a literatura científica com experiências práticas, enriquecendo a análise. O referencial teórico foi fundamentado em estudos das áreas da dermatofuncional, da psicologia da imagem corporal e do envelhecimento feminino. Os resultados apontam que a maioria das entrevistadas relatou sensações de bem-estar e fortalecimento da autoestima após os procedimentos. Muitas afirmaram sentir-se mais confiantes em situações sociais, com melhora nas relações interpessoais e maior disposição para atividades cotidianas. Destacaram ainda que os efeitos positivos eram ampliados quando os atendimentos ocorriam em ambiente de escuta ativa e acolhimento profissional. Entre os procedimentos mais citados estiveram limpeza de pele profunda, hidratações revitalizantes, peelings químicos e técnicas de estímulo de colágeno. As participantes ressaltaram que, mais do que a transformação estética imediata, a sensação de cuidado e valorização recebida foi determinante para o aumento da autoconfiança. As considerações finais reforçam que a estética pode ser compreendida como área complementar de cuidado integral à saúde da mulher. Ao contribuir para o enfrentamento das alterações emocionais e para a reconstrução da autoestima no climatério, os tratamentos faciais assumem papel relevante não apenas na aparência física, mas no fortalecimento do autocuidado, no equilíbrio emocional e na qualidade de vida. O estudo evidencia que a valorização da estética em conjunto com práticas de saúde integrativas é um caminho promissor para a atenção humanizada à mulher climática, permitindo que essa fase seja vivenciada de forma mais leve e positiva.

Palavras-chave: Climatério. Autoestima. Estética Facial. Saúde Mental. Autocuidado.

¹ Pós graduanda em Enfermagem Estética – Faculdade Ita Educacional – camilla.ocgonzalez@gmail.com

² Pós graduanda em Biologia Estética – Faculdade Ita Educacional – biogle@hotmail.com