

## ESTÉTICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

ORIENTADOR: ESP. HELLEN FERREIRA MOREIRA

ACADÊMICOS: Amy Lee Tuana Maia da Silva, Brenda Ferreira Biblitz, Camilli Basso Bioto, Fabiana dos Santos Blauth, Hanna Ester Lira de Campos, Graciele Moura, Graziela Chaves Maia, Gabriela Aparecida Antunes, Pyetra Micaéli dos Santos Coimbra, Sandra Regina Ristow, Osiane dos Santos

### Introdução:

A pesquisa aborda a relação entre estética, saúde e qualidade de vida, destacando os impactos da saúde mental, social, emocional e física no bem-estar das pessoas. O objetivo geral do estudo é analisar como os cuidados estéticos influenciam a saúde e a qualidade de vida, levando em consideração os aspectos psicológicos e sociais que estão envolvidos nesse processo. Para atingir este, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: investigar a percepção da própria imagem e como ela afeta o estado emocional; analisar a relação entre estética e autoestima no contexto social; e compreender os efeitos dos cuidados estéticos no equilíbrio físico e mental. A pesquisa é de caráter qualitativo e exploratório, com uma abordagem descritiva, realizada por meio da revisão bibliográfica e análise de estudos anteriores. A coleta de dados foi realizada por meio de fontes secundárias, como artigos científicos e pesquisas publicadas, com análise qualitativa conduzida através da análise de conteúdo utilizando software especializado. Durante o processo foram respeitadas todas as considerações éticas relacionadas ao uso de fontes e integridade dos dados.

**Palavras-chave:** Saúde. Bem-estar. Qualidade de vida.

### Ilustração Qualidade de Vida



Fonte: Walisson Junio Martins da Silva (2025)

### Como manter os 6 pilares em harmonia:

**SAÚDE MENTAL:** Práticas de Relaxamento: experimente meditação, mindfulness, ou técnicas de respiração profunda para reduzir o estresse e melhorar a concentração. Desafios Cognitivos: envolva-se em atividades que estimulam o cérebro como ler, aprender algo novo ou resolver quebra-cabeças. **SAÚDE EMOCIONAL:** Autoconhecimento: dedique tempo para compreender suas emoções e reações. Isso facilita o manejo emocional e o enfrentamento de desafios. Prática de Gratidão: anote as coisas pelas quais você é grato, isso ajuda a focar no positivo e melhorar o bem-estar emocional. **SAÚDE SOCIAL:** Relacionamentos Saudáveis: cultive amizades genuínas e construa relações baseadas em respeito, confiança e apoio mútuo. Comunicação Aberta: Esteja disposto a ouvir os outros e a expressar seus sentimentos de maneira honesta e respeitosa. Engajamento Social: participe de atividades em grupo, seja em hobbies, trabalho voluntário ou eventos sociais, o que ajuda a expandir sua rede de apoio e interação. **SAÚDE ESPIRITUAL:** Prática de Meditação ou Oração: dedique momentos do seu dia para meditar ou orar, o que pode trazer paz interior e fortalecer

sua conexão com suas crenças espirituais. Reflexão e Autoconhecimento: reserve momentos para refletir sobre seus valores, propósito de vida e crenças mais profundas. **SAÚDE FÍSICA:** Exercícios Regulares: pratique atividades físicas como caminhada, corrida, yoga ou musculação pelo menos 3 a 5 vezes na semana. Isso fortalece o corpo, melhora a circulação e aumenta a energia. Alimentação Equilibrada: consuma alimentos frescos e nutritivos como frutas, legumes, proteínas magras e carboidratos integrais, evitando alimentos processados e bebidas açucaradas. Cultivar a Gratidão: pratique a gratidão para reconhecer o que há de bom em sua vida, conectando-se com a sua espiritualidade. **SAÚDE PROFISSIONAL:** Gestão de Estresse: identifique situações que geram estresse e adote estratégias para lidar com elas, como pausas para respirar profundamente, meditação ou exercícios de relaxamento. Equilíbrio entre Vida Profissional e vida Pessoal: estabeleça limites claros entre o trabalho e o tempo pessoal, garantindo que você tenha momentos para descansar, socializar e cuidar de si mesmo. Manter um equilíbrio entre essas diferentes áreas de saúde é um processo contínuo e dinâmico. Ao cuidar de sua saúde física, mental, emocional, social e espiritual, você estará promovendo um bem-estar holístico, que impacta positivamente todos os aspectos de sua vida. Lembre-se de que pequenas ações diárias podem resultar em grandes benefícios ao longo do tempo.

### Conclusão:

A conexão e entre estética, saúde e qualidade de vida é complexa e multifacetada, envolvendo não apenas cuidados físicos, mas também emocionais e mentais. Quando buscamos cuidar do nosso corpo, estamos cuidando também da nossa saúde emocional e mental. A autoestima, a autoconfiança e o bem-estar estão profundamente entrelaçados com nossa percepção estética. Portanto, promover uma vida equilibrada, que envolve hábitos saudáveis e estéticos, é uma maneira poderosa de melhorar a qualidade de vida e alcançar um bem-estar duradouro.

### Referências

- Lima, J.P., & Lima, A. M. (2017). Estética e qualidade de vida: contribuições da arte para o bem-estar. *Revista de Psicologia*, 34 (2), 156-169. Recuperado de [https://www.revistadepsicologia.com.br](https://www.revistadepsicologia.com.br/Fleck, M. P. A., & Chachamovich, E. (2005).)
- Qualidade de vida e saúde mental: uma visão integradora. In L. C. Silva, J. A. Z. de Oliveira, & J. P. de Lima (Eds.), *Psicologia, saúde e qualidade de vida* (pp. 13-30). Rio de Janeiro: Editora Vozes. Nunes, R. M. (2011).
- Qualidade de vida e saúde mental: uma revisão crítica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(2), 346-353. Recuperado de [https://www.scielo.br/SciDI](https://www.scielo.br/SciDI, E. M. F., & Zannon, C. M. (2006).)
- Saúde mental e qualidade de vida: Aspectos psicossociais da saúde. *Revista brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais*, 12 (4), 1-10. Recuperado de [https://www.rbtcc.org.br](https://www.rbtcc.org.br/Lima, L. G., & Silva, P. A. (2016).)
- O impacto das atividades culturais e artísticas no bem-estar social e emocional. *Revista de Psicologia e Saúde*, 9(1), 110-120. Recuperado de <https://www.revistas.edu.br>