

ESTÉTICA, BEM-ESTAR E CULTO AO CORPO: Quando o cuidado com a aparência pode ser uma ameaça à saúde?

Thalita dos Santos Bortoleto da Silva

Tecnologia em Estética e Cosmética
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Willian Pereira Gomes

Químico e Mestre
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Deigilam Cestari Esteves

Biomédica e Mestra
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

Em tempos atuais vem se destacando os cuidados com o corpo e a mente, sendo eventualmente atribuído, o sucesso de alguns indivíduos. Grande parte da população que busca tratamentos estéticos, visam neles a solução para insatisfações cotidianas, elevando a auto estima. A perseguição por um padrão midiático de beleza, tornou-se um problema, afetando a percepção do indivíduo em reconhecer o limiar entre estética e vaidade prejudicial, ao qual as pessoas passam a viver em função da imagem pessoal e excedem o que é saudável. Por conseguinte forma, este artigo procurou compreender o que é estética, saúde e culto ao corpo, discorrendo sobre a maneira que isso influi na auto estima, relatando os procedimentos estéticos e demonstrando os riscos e benefícios através de pesquisa bibliográfica, aludindo até onde os tratamentos em excesso podem interferir na saúde e até onde são necessários ao bem estar.

PALAVRAS-CHAVE: Estética; Bem-estar; Saúde; Autoestima; Vaidade; Culto ao corpo.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1946), saúde é “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”. De acordo com este conceito pode-se afirmar que há uma profunda relação entre saúde e qualidade de vida, que circunda a satisfação das áreas emocionais, encontrado convívio familiar, amoroso, social e ambiental. (MINAYO, 2000). Dessa forma consegue-se alinhar esta afirmação com a definição de saúde da OMS podendo certificar que o cuidado com a aparência abrange qualidade de vida, pois está vinculado com saúde e bem-estar.

Atentas as mudanças constantes ao que tange a saúde mental e física, os indivíduos estão consumindo produtos saudáveis e praticando exercícios físicos com

regularidade, promovendo bem-estar. A melhora nos hábitos alimentares, a preocupação com a estética e a prevenção de doenças através da ingestão destes alimentos, contribuem para o crescente número de pesquisas sobre os alimentos que possuem propriedades terapêuticas. (SILVA e PENNA 2012).

Os tratamentos estéticos não podem ser associados somente a vaidade, pois é conhecida a ação terapêutica de alguns desses procedimentos, como, a drenagem linfática e a massagem terapêutica, sendo procedimentos utilizados desde os primórdios da humanidade no tratamento de algumas doenças, auxiliando fatores primordiais da manutenção a saúde, como a respiração e a circulação sanguínea. (CASSAR, 2001).

Estudos evidenciam que cresce o nível de insatisfação com o próprio corpo independentemente do sexo, das faixas etárias ou classes sociais. (GONÇALVES *et al.*, 2008), o que faz aumentar a procura por profissionais especializados que assessoram os procedimentos da busca pelo corpo ideal. Estes profissionais podem ser médicos, cirurgiões plásticos, biomédicos, psicólogos, educadores físicos, nutricionistas, entre outros. (WITT; SCHNEIDER, 2011).

De acordo com um estudo de Korry e Baretto (2004), munidos de pesquisa de caráter qualitativo, realizado em clínicas de estética e academias de ginástica, relataram que os tratamentos estéticos são utilizados para o alívio das tensões provocadas pelo cotidiano, passando a ser um refúgio emocional cada vez mais encontrado nos cuidados com o corpo, sendo uma opção de resistência aos conflitos do dia-a-dia. Evidente no questionário, à medida que os entrevistados notavam que seus corpos adequavam-se ao modelo culturalmente imposto, eles tornavam-se mais confiantes em suas relações sociais:

Se você acha que emagreceu um pouquinho, que melhorou então daí você já se acha mais bonita; você bota uma roupa e já acha que 10, ficou melhor. Então com isso você se relaciona melhor... Com a sociedade mesmo... (M., 30 anos) (KORRY; BARRETO, 2004, p.9-10).

Consoante essas afirmações é imprescindível relacionar o cuidado da aparência e do corpo com uma vida saudável e a autoestima, o problema é quando estes cuidados ocorrem em excesso e estes indivíduos passam a viver em função da imagem, na busca de um estereótipo de beleza inalcançável, colocando em risco sua saúde. (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica e Estética (ISAPS 2014, na sigla em inglês), pela primeira vez, o Brasil lidera o ranking mundial em número de cirurgias plásticas, em 2013, o país realizou 1,49 milhão de operações, quase 13% do total mundial. Levando em conta também os dados da Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ASSOCIAÇÃO; 2010), o Brasil é o terceiro maior mercado do setor (atrás dos Estados Unidos e do Japão), mantendo 8% de participação no mercado mundial e 53% de participação do mercado da América Latina, no ano de 2009. Segundo Goldenberg (2005) dados demonstram que a mulher brasileira é campeã na busca de um corpo perfeito. Em compensação, no Brasil, 48% (quarenta e oito por cento) das mulheres apresentam excesso de peso, sendo que 16,9% (dezesseis, nove por cento) delas estão obesas (BRASIL, 2015). Através esses dados percebe-se uma situação um tanto quanto dicotômica, onde, por um lado, as pessoas buscam à edificação da imagem do esteticamente belo, e por outro, a cada dia adotam hábitos e estilos de vida que os distanciam deste objetivo. (CAMARGOS; ASSUMPÇÃO; 2007).

Um tema bastante evidenciado pela mídia, internet, artigos científicos e objeto de preocupação dos estudiosos (VILHENA, NOVAES e ROCHA, 2008) o “Culto ao corpo” é utilizado nesse trabalho para atingir o objetivo que é responder a seguinte pergunta: “Até que ponto o cuidado com a aparência pode ser perigoso pra saúde?”. Tomando como base o conceito de qualidade de vida citado Minayo (2000), e o conceito de saúde da OMS, “culto ao corpo” pode ser julgado como hábito saudável?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Estética, Saúde e Bem-estar

Witt e Shneider (2011), estabelecem que a preocupação com a saúde e boa forma, ainda que em grande parte é seguido pelo público feminino, abrange todos os segmentos da sociedade, independentemente do gênero, faixa etária ou classe sociais.

A união entre a prática de exercícios físicos e uma alimentação equilibrada auxilia na obtenção de um corpo saudável. Através da aliança desses fatores torna-se dispensável o uso de medicamentos, de dietas milagrosas ou de cirurgias plásticas para índices como, o controle do peso ou controle da taxa de gordura corporal, além de conquistar o padrão de beleza desejado (SERRA; SANTOS, 2003), portanto é admissível acrescentar que os tratamentos e procedimentos estéticos, aliados a estes cuidados possuem maior chance de êxito.

A busca pela qualidade de vida estreitou o elo entre alimentação e um corpo saudável, as pessoas entenderam que são responsáveis pelo seu bem estar, e que as práticas estéticas, seja elas de embelezamento ou preventivas, caminham paralelas a esses conceitos. (NASCIMENTO, 2007).

Diversos tratamentos estéticos apresenta, além do bem-estar físico e emocional, suas funções fisiológicas comprovadas. Dentre eles podemos citar um tratamento simples, realizado por diversos profissionais da área de estética, que é a massagem. Além de proporcionar relaxamento e apoio emocional, a massagem terapêutica é benéfica devido à sua influência sobre diversos processos orgânicos. (CASSAR, 2001).

2.2 Estética, saúde e autoestima

O conceito de autoestima tem extrema importância na Psicologia, apesar de não existir consenso na literatura em torno de sua definição. A maioria dos autores relaciona autoestima com saúde física, mental e emocional (STAERKE, 1996; ANDRADE e SOUZA, 2010).

Abdala (2004) acredita que os produtos e serviços que prometem tornar as pessoas mais belas são utilizados para gerenciar a impressão que a aparência pode causar nos outros, visto que se empenham para obter proveito, mesmo que de uma forma inconsciente, dos benefícios associados com a beleza (por exemplo, elogios e conquistas amorosas) e a redução da insatisfação com a própria imagem. Dessa maneira muitas pessoas, inclusive mulheres constroem sua autoestima através da realização pessoal, seja ela material, amorosa ou bem-estar corporal. A compensação social recebida com base na beleza incentiva a vaidade física, e isso

pode ser muito interessante pra ambas às áreas envolvidas neste processo, para as mulheres em destaque e para quem vende o bem-estar relacionado ao corpo.

Korry e Barreto (2004) em sua pesquisa para o ramo antropológico constataram que o corpo, para as mulheres entrevistadas, tornou-se um forte aliado para suas conquistas afetivas e sociais, passando a materializar a possibilidade de evitar frustrações nessas esferas da vida. Conforme observaram, investindo nos seus corpos, cuidando de si, essas mulheres acreditam criar a condição de se relacionar com as outras pessoas de modo igualitário. Giddens (1991) e Wacquant (2001) constataram que o aumento da capacidade física, e do potencial estético cria uma posição igualitária na competição pelo mercado de trabalho. O cuidado com o corpo pode proporcionar uma situação confortável até nas relações sociais, como vem acontecendo no campo profissional em que são exigidos corpos com boa aparência, dinâmicos e ágeis (KORRY; BARRETO, 2004).

Se a autoestima faz parte de uma categoria de saúde como já suposto, o cuidado com a aparência pode trazer felicidade e auxilia na criação da autoestima. Conforme o estudo de Sant'Anna (2001) é possível construir parte da felicidade com a ajuda dos avanços tecnológicos e científicos, cosméticos, cirurgias, usos de próteses, regimes etc. (SANT'ANNA, 1995; KORRY; BARRETO, 2004). Como algumas pesquisas sugerem, que a beleza física beneficia mesmo em situações que seria desejável que a aparência não fosse um fator relevante (AVELAR; VEIGA, 2011).

Para Strehlau, Claro e Neto (2010), quanto maior o grau de vaidade da mulher, maior a relação entre sua autoestima e sua aparência. Associado a vaidade, o consumo dos serviços e produtos estéticos podem ser de forma equilibrada ou extrema. Se a busca pela satisfação da estética corporal for descontrolada, desencadeia um efeito contrário na autoestima, pois segundo Cheung-Lucchese e Alves (2013) com a imposição de padrões estéticos que determinam um padrão de corpo como ideal, haverá aqueles que sofrerão insatisfação ao se olharem no espelho. O culto ao corpo padronizado pode gerar, aos mais vulneráveis, angústias e obsessão pelo milagre da transformação do feio em belo. (CHEUNG-LUCCHESI e ALVES, 2013).

2.3 Estética e o corpo perfeito

Quando o cuidado com a aparência pode ser uma ameaça à saúde?

“Nobreza, fortuna, dignidade, beleza [...] Que fizeste para merecer tantas vantagens? Tiveste o trabalho de nascer, nada mais!” (BEAUMARCHAIS, 2006, p.11).

Poucos são aqueles que nascem conforme o padrão de beleza imposto atualmente, este é um dos motivos pelos quais as pessoas procuram tratamentos estéticos (PAULA *et al.*, 2007). Um dos aspectos negativos de procurar veementemente esses tratamentos é que diversas pessoas se submetem aos tratamentos cientificamente não comprovados, sem medir as consequências dessas exposições, buscando apenas a recompensa que as novas tecnologias prometem trazer para sua imagem e assim para o bem estar emocional (CAMARGOS e ASSUMPÇÃO, 2007). Outro aspecto que a sociedade atual define é que o culto ao corpo está diretamente associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social, portanto é crescente a insatisfação das pessoas com a própria aparência (BENTOLILA, 2005).

Acho que a sociedade nos cobra e nos sufoca demais com isso. Gostaria de dar menos valor à aparência, mas não consigo, pois vivo num mundo onde os valores estão em segundo plano e o físico em primeiro. Se eu quiser conquistar algo aqui neste mundo, sem dúvida nenhuma, a minha aparência influenciará 90%. É triste, mas é a mais pura verdade, pois comprovei isso na pele - precisei me livrar de todo o meu recheio (NOVAES, 2006, p. 206).

Novaes (2006) utiliza essa afirmação de uma mulher, acima do peso, para salientar que a sociedade exige ao invés do bem estar, um corpo com os padrões definidos de beleza, o que não necessariamente é um corpo saudável. Por isso a crescente casos de pessoas, inclusive mulheres, que se submetem a procedimentos radicais, sem considerar o se este é ou não nocivo a sua saúde (WITT e SCHNEIDER, 2011). Nascimento (2007) apresentou o aumento do numero de procedimentos invasivos como as cirurgias estéticas, operações bariátricas e procedimentos que limitam o apetite na população brasileira.

O padrão imposto como ideal não respeita os biótipos existentes, induz mulheres a se sentirem feias e buscam de uma forma drástica o que é definido como belo. Assim muitas mulheres aderem a práticas inadequadas, como uso de

remédios, laxantes, jejum prolongado, excesso de atividade física, dentre outras táticas nocivas à saúde (WITT; SCHNEIDER, 2011).

A forma com que se cuida do corpo, assim como hábitos e práticas alimentares, são construídos com base em determinações socioculturais, a mídia exerce um papel importante na construção e desconstrução de procedimentos alimentares e padrões de estética (NASCIMENTO, 2007; PINHEIRO e FIGUEIREDO, 2005).

Pode-se afirmar que no século XXI o culto ao corpo se tornou uma verdadeira obsessão (GOLDENBERG, 2005), na cultura brasileira isto é notável, já que a associação “corpo e prestígio” se tornou um elemento fundamental na vida de muitas pessoas (WITT e SCHNEIDER, 2011). Esta obsessão pode ter sido causada pela presença massiva de mensagens culturais em revistas, novelas, filmes, programas de TV e publicidades, as quais veiculam que uma bela aparência é suficiente para garantir sucesso amoroso, destaque profissional e admiração social. Com frequência é visto discursos sobre práticas alimentares com objetivo de possuir um corpo idealizado, isso estabelece um paradoxo quando esses produtos e serviços são seguidos por outros que colaboram efeitos que são inversos a esse padrão, como alimentos que auxiliam na formação de doenças como a obesidade e o sedentarismo. (BRAGA *et al.*, 2007; SERRA *et al.*, 2003). Essas mensagens podem provocar um autocuidado intenso e contínuo, mas por outro causa insatisfação àqueles atingem tais padrões de beleza, resultando em caso de enfermidades como a bulimia, anorexia, compulsão alimentar, obsessão por prática de atividade física ou por tratamentos estéticos e cirúrgicos sem recomendação médica e de especialistas (PINHEIRO e FIGUEIREDO, 2005).

Ter um estilo de vida saudável com alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos deveria ser uma forma de melhorar a autoestima e sentir-se confortável com o corpo que tem, e não uma obsessão por corpos magérrimos ou malhadíssimos, impossíveis de serem atingidos (DELALIBERA, 2005, p.1).

O grande desafio enfrentado é que a beleza, mesmo que ingênita merece manutenção diária, requer sabedoria e controle. Tanto nascer belo quanto moldar o corpo aos ditames da moda, não é bom e nem mau, depende do uso, da posologia e do equilíbrio que os indivíduos deles o fazem. (CAMARGOS; ASSUMPÇÃO, 2007).

3 METODOLOGIA

O trabalho foi realizado através de pesquisa bibliográfica, utilizando-se de artigos científicos e dissertações, nas bases de dados eletrônicas *Scientific Electronic Library Online Brasil (SciELO)* e *Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde)*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intrínseca relação entre estética e saúde foi aceita após alguns anos de estudo, pesquisas demonstram que a valorização da qualidade de vida inclui a estética para promoção de saúde.

Os cuidados com a saúde e valores estéticos, conduzem as pessoas cada vez mais a procurar por centros de estética, clínicas e academias, tendo a mídia influência na busca pelo corpo perfeito.

A linha tênue que circunda entre a saúde e a estética muitas vezes é rompida tendo o indivíduo não reconhecido até onde pode chegar sem afetar a saúde, nessa jornada pelo corpo que considera ideal.

O meio mais adequado para seguir nos cuidados com a beleza sem afetar a saúde implica em reconhecimento da saúde sem focar na vaidade somente. Adequando as atividades físicas, com bons hábitos alimentares e tratamentos estéticos, melhorando assim a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ABDALA, P. R. Z. **Vaidade e consumo: como a vaidade física influencia o comportamento do consumidor.** 2008. 139 f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Escola de Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.

ANDRADE, E. R.; SOUZA, E. R. Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia. **Psicol. clin.**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 179-195, 2010.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA DE HIGIENE PESSOAL, PERFUMARIAE COSMÉTICOS. **II Caderno de Tendência 2010/2011**, ano 2 , n. 2, p.31, 2010. Disponível em: <http://www.abihpec.org.br/conteudo/caderno_tendencias.pdf>. Acesso em: 05 set. 2015.

AVELAR, C. F. P.; VEIGA, R. T. Beleza não põe mesa? Entendendo a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade. In: **Encontro da ANPAD**. Rio de janeiro – 4 a 7 de setembro de 2011. Disponível em: <<http://www.anpad.org.br/admin/pdf/MKT1898.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2015.

BEAUMARCHAIS, C. A. P. **Le mariage de Figaro**. Petits Classiques Larousse. Paris-FR: Larousse, 2006.

BENTOLILA, C. L. **Moldagens dos corpos e produção de subjetividade**. Investimentos biopolíticos na sociedade moderna e contemporânea, 2005. 116 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicossociologia e Ecologia Social) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2005.

BRAGA, P. D.; MOLINA, M. C. B.; CADE, N. V. Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional. **Cien Saude Colet.**, v. 12, n. 5, p. 1221-1228, 2007.

BRASIL, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF**. 2008-2009. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/>>. Acesso em: 16 set. 2015.

CAMARGOS, C. N.; ASSUMPCÃO, L. O. T. Um breve panorama reflexivo sobre a tecnologia da beleza e da construção do corpo na cena contemporânea, **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.3, n.2, 2007.

CASSAR, M. P.. **Manual de massagem terapêutica**: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. 1ª ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2001. 670 p.

CHEUNG-LUCCHESI, T.; ALVES, C. M. Percepção do corpo feminino e os comportamentos de consumo de serviços de estética. **Organizações em contexto**, v. 9, n. 18, p. 271-294, 2013.

DELALIBERA, M. A. **A imagem do corpo e a angústia sobre o corpo no envelhecer e no morrer**. 2005, 55 f. Monografia (Bacharel em Psicologia) – Centro de educação e ciências humanas, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos:, 2005.

GIDDENS, A. **As Consequências da Modernidade**. São Paulo: UNESP, 1991.

GOLDENBERG, M. Gênero e corpo na cultura brasileira. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 65-80, 2005.

GONÇALVES, T. D.; BARBOSA, M. P.; ROSA, L. C. L.; RODRIGUES, A. M. Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. **J Bras Psiquiatr**, v. 57, n. 3, p. 166-170, 2008.

ISAPS. *Portal Oficial da International Society of Aesthetic Plastic Surgery*. Disponível em: <<http://www.isaps.org/pt/>>. Acesso em: 16 set. 2015.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A. ; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciênc. Saúde Coletiva**, , v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

NASCIMENTO, A. B. **Comida: prazeres, gozos e transgressões**. 2.ed. Salvador: EDUFBA, 2007.

NOVAES, J. V. **O intolerável peso da feiúra: sobre as mulheres e seus corpos**. Rio de Janeiro: PUC/Garamond, 2006.

PAULA, R. M.; SIMÕES, N. P.; PICHETH, G. Efeitos da eletrolipoforese nas concentrações séricas do glicerol e do perfil lipídico. **Fisioter Bras**. v. 3, n. 1, p. 5-9, 2007.

PINHEIRO, M.; FIGUEIREDO, P. Padrões de Beleza Feminina e Estresse. **Revista Cade**, v. 11, n. 1, p. 123-140, 2005.

SANT'ANNA, D. B. **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

SERRA, G. M. A.; SANTOS, E. M. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. **Cien Saude Colet**, v. 8, n. 3, p. 691-701, 2003.

SILVA, T. F.; PENNA, A. L. B. Colágeno: Características químicas e propriedades funcionais. **Rev. Inst. Adolfo Lutz**, São Paulo, v. 71, n. 3, p. 530-539, 2012.

STAERKE, R. **Auto-estima em psicologia, uma proposta de definição**. Rio de Janeiro: UFRJ, Instituto de Psicologia, 1996.

WACQUANT, L. Whores, slaves and Stallions: Languages of exploitation and Accomodation among Boxers. **Body and Society**, v. 7, n. 2, p. 181-194, 2001.

WITT, J. S. G. Z.; SCHNEIDER, A. P.. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3909-3916, 2011.

VILHENA, J.; NOVAES, J. V.; ROCHA, L. Comendo, comendo e não se satisfazendo: apenas uma questão cirúrgica? Obesidade mórbida e o culto ao corpo na sociedade contemporânea. **Rev. Mal-Estar Subj.**, , v. 8, n. 2, p. 379-406, 2008.