



COSMÉTICOS NO BEM-ESTAR EMOCIONAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Emilly Vitoria de Araújo Dorzane ¹, Carlos Klinger Rodrigues Serrão ².



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n11p2000-2009>

Artigo recebido em 23 de Setembro e publicado em 13 de Novembro

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

O objetivo deste estudo é analisar o papel dos cosméticos no bem-estar emocional dos indivíduos, investigando como seu uso contribui para o aumento da autoestima e da confiança. Busca-se compreender de que maneira os cosméticos permitem que as pessoas moldem sua imagem pessoal, influenciando positivamente a forma como elas se percebem, e como essa transformação na autopercepção impacta sua vida social, humor e sensação geral de satisfação e autocuidado. Foram utilizados como motores de busca como Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *Google acadêmico*, *National Library of Medicine* (PubMed). A rotina com cosméticos transcende os aspectos estéticos, revelando-se como uma ferramenta poderosa na promoção do equilíbrio emocional e no fortalecimento do bem-estar diário. O uso de cosméticos contribui não apenas para a aparência externa, mas também para o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança, proporcionando benefícios psicológicos e emocionais. Dessa forma, os cosméticos desempenham um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida, sendo uma prática que impacta positivamente o bem-estar geral das pessoas.

Palavras-chave: Cosméticos; bem-estar; saúde; autoestima; maquiagem.

COSMETICS IN EMOTIONAL WELL-BEING: A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

The objective of this study is to analyze the role of cosmetics in the emotional well-being of individuals, investigating how their use contributes to increased self-esteem and confidence. The aim is to understand how cosmetics allow people to shape their personal image, positively influencing the way they perceive themselves, and how this transformation in self-perception impacts their social life, mood, and general sense of satisfaction and self-care. Search engines such as Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Scholar, and National Library of Medicine (PubMed) were used. The routine with cosmetics goes beyond aesthetic aspects, proving to be a powerful tool in promoting emotional balance and strengthening daily well-being. The use of cosmetics contributes not only to external appearance, but also to strengthening self-esteem and self-confidence, providing psychological and emotional benefits. Thus, cosmetics play a fundamental role in improving quality of life, being a practice that positively impacts people's general well-being.

Keywords: Cosmetics; well-being; health; self-esteem; makeup.

Instituição afiliada – UNIVERSIDADE NILTON LINS

Autor correspondente: *Emilly vitória de Araújo Dorzane* vtorzane@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

Os cosméticos têm sido utilizados para cuidados pessoais, com registros que datam de mais de 6.000 anos, remontando ao antigo Egito. Naquela época, os cosméticos possuíam um significado espiritual, frequentemente associados ao divino. Substâncias como carbono, sulfeto de chumbo e óxido de manganês eram comumente empregadas na confecção de cosméticos para os olhos, enquanto a malaquita era utilizada para a produção de pigmentos verdes, evidenciando o domínio dos egípcios no uso de materiais naturais tanto para práticas estéticas como religiosas (Abed; Moosa; Alzuhairi, 2023).

Os cosméticos, que consistem em formulações de substâncias naturais ou sintéticas, são amplamente utilizados em várias partes do corpo humano, como a pele, o cabelo e as unhas. Destinados à aplicação externa, esses produtos desempenham funções que vão além da simples higienização, contribuindo também para embelezar, realçar a atratividade e modificar a aparência. Assim, esses produtos se tornaram essenciais na rotina de cuidados pessoais, refletindo a busca por autoestima e bem-estar (Saretta; Brandão, 2021).

Os cuidados estéticos e corporais vão além da melhoria da aparência física, desempenhando um papel importante na saúde mental e no bem-estar. Quando as pessoas se dedicam ao autocuidado, experimentam um aumento da autoestima, que reflete em várias áreas de suas vidas. Esse fortalecimento da autoimagem não só eleva o humor, mas também contribui para uma perspectiva mais positiva diante dos desafios. Além disso, o equilíbrio entre corpo e mente se torna mais evidente à medida que os indivíduos se engajam em práticas de autocuidado, promovendo um estado mental mais saudável e equilibrado, essencial para o bem-estar integral (Araújo; Cambuí; Da Costa, 2023).

Este estudo consiste em uma revisão da literatura científica sobre o impacto dos produtos cosméticos na autoestima, confiança e saúde mental dos consumidores, com foco em seu potencial para auxiliar no tratamento de indivíduos com depressão e ansiedade.

METODOLOGIA

Este estudo realizou uma revisão narrativa da literatura com o objetivo de explorar e avaliar a influência dos cosméticos no bem-estar emocional dos indivíduos que os utilizam. A investigação englobará publicações científicas recentes, datadas entre 2019 e 2024, consultando bases de dados renomadas, como Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *Google acadêmico*, *National Library of Medicine* (PubMed).

A busca sistemática será conduzida utilizando as palavras-chave "bem-estar", "cosméticos", "ansiedade" e "depressão". A seleção dos artigos foi orientada por critérios de relevância e rigor metodológico, assegurando a qualidade e a confiabilidade das informações apresentadas.

Este estudo adotou como critérios de inclusão publicações compreendidas entre os anos de 2019 e 2024, disponíveis integralmente nos idiomas português, inglês e espanhol. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados trabalhos fora do período estipulado, em idiomas distintos dos mencionados, duplicados ou que apresentassem temática incompatível com o escopo proposto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

INFLUÊNCIA DOS COSMÉTICOS NA AUTOESTIMA

Os povos egípcios foram os pioneiros em cultivar a beleza de forma intencional, integrando o uso de cosméticos em sua rotina, tanto para embelezamento quanto para eventos religiosos e preparativos funerários. No século XXI, os avanços tecnológicos revolucionaram a manipulação de cosméticos, introduzindo aparelhos mais sofisticados e tratamentos mais requisitados e evoluídos. Esses avanços priorizam a segurança e o conforto do cliente, sempre visando oferecer produtos e tratamentos da mais alta qualidade, adequados às necessidades específicas de cada tipo de pele, corpo e faixa etária (Miranda; Louback, 2023).

A percepção da aparência física exerce uma influência significativa sobre a autoestima e a imagem corporal, de modo que qualquer modificação nesse aspecto pode impactar a saúde mental de diversas maneiras. A busca intensa para combater os sinais naturais do envelhecimento, como rugas, flacidez e perda de cabelo, é frequentemente realizada por meio da aplicação de cosméticos e da adoção de procedimentos estéticos, sejam eles invasivos ou

não invasivos. Tais intervenções são frequentemente acompanhadas de ações que promovem o bem-estar (Tropia, 2023).

A maquiagem, para muitas mulheres, representa não apenas uma forma de aprimorar a aparência e disfarçar imperfeições, mas também um meio de fortalecer sua autoestima e conquistar um lugar de destaque na sociedade. Ao se sentirem bem consigo mesmas, essas mulheres acreditam fortalecer sua confiança, o que, em sua percepção, pode ampliar suas oportunidades de sucesso. Técnicas simples de aplicação de maquiagem se tornam verdadeiramente sofisticadas quando se considera a harmonia natural entre as cores das sombras, batons e *blushes*, além da combinação com o tom de pele, cabelos, roupas e acessórios (Dalmolin; Vas, 2023).

Segundo Dos Anjos Furtado e Sampaio (2020), existe uma idealização da beleza ligada também à utilização de cosméticos, evidenciando como esses produtos são associados não apenas à estética, mas também ao autocuidado e à autoestima. Dessa forma, o consumo de cosméticos torna-se uma prática comum, promovendo sensações de satisfação pessoal e pertencimento a padrões sociais de beleza.

Os resultados indicam que a vaidade, muito além de uma característica superficial, pode ser entendida como uma necessidade saudável e um fator importante para o fortalecimento da autoestima e do bem-estar. Ao investir em cuidados estéticos e no uso de cosméticos, as pessoas não apenas aprimoram sua aparência física, mas também experimentam benefícios psicológicos significativos, como o aumento da confiança e da satisfação com a própria imagem corporal. As evidências encontradas reforçam a ideia de que a vaidade exerce uma influência positiva na forma como os indivíduos se percebem, incentivando o consumo de produtos de beleza e a busca por tratamentos estéticos que promovem autocuidado e bem-estar emocional (De Albuquerque; Da Silva; Teixeira, 2022).

USO DE COSMÉTICOS COMO TERAPIA ADJUVANTE EM TRANSTORNOS MENTAIS

A maquiagem atua diretamente sobre três sentidos humanos: tato, olfato e visão. Seu uso não apenas proporciona prazer estético, mas também oferece uma experiência sensorial completa que envolve textura, fragrância e aparência. Essa combinação de estímulos gera uma série de sensações, tanto físicas quanto psicológicas, que contribuem para o bem-estar e a autoestima das pessoas. A aplicação de cosméticos possibilita modificar a aparência de forma rápida e positiva, promovendo autoconfiança e revitalização. Estudo foi realizado com



participantes que, inicialmente, não usavam maquiagem com frequência. Esses indivíduos foram randomizados em dois grupos: o grupo teste, que recebeu estímulos e produtos para incentivar o uso regular de maquiagem, e o grupo controle, que não recebeu nenhum incentivo. Os resultados mostraram uma redução sustentada nos sintomas depressivos e uma melhora significativa na percepção da autoimagem logo após a primeira aplicação de maquiagem, sugerindo que o uso de maquiagem pode ter efeitos positivos no bem-estar psicológico e na autoestima. (Veçoso et al., 2024).

De acordo com Da França e Machado (2019), os resultados obtidos reforçam achados anteriores, indicando que, quando indivíduos enfrentam alterações em sua aparência física, há uma tendência entre as participantes de se tornarem mais preocupadas com esses aspectos. Como resposta a essa preocupação, observou-se um aumento no uso de produtos cosméticos, com o objetivo de amenizar ou retardar as disfunções estéticas causadas pelo envelhecimento. Esse comportamento visa não apenas melhorar a aparência física, mas também contribuir para o bem-estar emocional, promovendo um aumento na autoestima e no equilíbrio emocional.

De acordo com Veçoso et al (2023), dados coletados por meio de um questionário online que incluía as seguintes questões: (1) frequência de uso de maquiagem (de qualquer tipo), com opções de resposta única, onde os códigos 4 e 5 classificavam as participantes como "usuárias frequentes de maquiagem"; (2) diagnóstico autorreferido de depressão e outras condições, com respostas dicotômicas (sim ou não). Os resultados sugerem a hipótese de que o uso de maquiagem pode estar associado a uma menor prevalência de depressão leve e a sintomas menos expressivos em pessoas sem diagnóstico de depressão.

Os resultados do estudo apontam uma mudança significativa nos parâmetros que indicam uma redução nos sintomas de depressão entre os participantes.

Essa descoberta reforça o potencial da terapia cosmética como uma ferramenta complementar na promoção da saúde mental, sugerindo que o uso de produtos de beleza pode ter efeitos positivos no humor e no bem-estar psicológico. Contudo, para entender a fundo como essa intervenção age no cérebro, são necessários estudos adicionais focados nos mecanismos neurológicos envolvidos. Investigações futuras poderão esclarecer como a terapia cosmética influencia diretamente as áreas cerebrais relacionadas à autoestima, percepção corporal e regulação emocional, abrindo portas para novas abordagens terapêuticas no cuidado com a saúde mental (Russo, 2020).

O autor mostra que os cosméticos vão além de suas funções estéticas, auxiliando no combate à depressão e ao desânimo coletivo. Esse cenário abre espaço para oportunidades significativas, tanto para empresas que buscam inovar com novos produtos quanto para pessoas que encontram em novos gestos e hábitos uma forma de se cuidar e manter o otimismo no dia a dia.

De acordo com Bermeo Cevallos (2024), o uso da maquiagem terapêutica vem ganhando destaque como um recurso significativo na promoção da saúde mental, oferecendo uma abordagem complementar no cuidado psicológico. Além de realçar a autoestima, esse tipo de maquiagem auxilia na expressão individual, funcionando como uma ferramenta de empoderamento e facilitando a reintegração social de pessoas que enfrentam desafios emocionais. Por meio da aplicação de produtos estéticos, promove-se um efeito positivo no bem-estar, reforçando a confiança e ajudando na superação de estigmas e inseguranças pessoais.

Conforme proposto por Lau (2023), os sentimentos positivos associados ao valor afetivo dos cosméticos foram evidentes, especialmente entre os participantes que relataram um aumento na satisfação pessoal e percepção de bem-estar após o uso desses produtos. Os resultados indicam que o impacto do valor afetivo dos cosméticos vai além da simples aparência física, abrangendo também aspectos emocionais e psicológicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, a utilização de cosméticos se revela uma ferramenta valiosa para o bem-estar emocional, ao oferecer não apenas benefícios estéticos, mas também um efeito terapêutico significativo. Ao elevar a autoestima e promover um sentimento de autocuidado, os produtos cosméticos podem contribuir para uma melhor qualidade de vida, favorecendo a saúde mental e emocional dos indivíduos. Assim, integrar práticas de cuidado pessoal à rotina diária pode ser um passo importante para o fortalecimento do bem-estar geral.



REFERÊNCIAS

ABED, Mayyadah S.; MOOSA, Ahmed A.; ALZUHAIRI, Mohammed A. **Metais pesados em cosméticos e tatuagens: uma revisão do contexto histórico, impacto na saúde e limites regulatórios.** Journal of Hazardous Materials Advances , p. 100390, 2023.

ARAUJO, Aryane Sanches; CAMBUÍ, Heloisa Aguetoni; DA COSTA, Mylena Cristina Dornellas. **A atuação do profissional de estética e cosmetologia para o tratamento adjuvante da depressão.** Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, v. 39, n. especial, p. 198-221, 2023.

BERMEO CEVALLOS, Salma Sarahi. **Impacto del maquillaje terapéutico en el bienestar emocional y social en personas con vitíligo.** 2024.

DA FRANCA, Wesley Bezerra Leite; MACHADO, Karina Elisa. **Promoção da saúde através dos cuidados cosméticos: programa interdisciplinar universidade da criatividade.** Revista UFG, v. 19, 2019.

DE ALBUQUERQUE, Karla Larissa Chaves; DA SILVA, Lindiele Batista; TEIXEIRA, Heurisongley Sousa. **Autoestima e qualidade de vida: uma relação com a estética.** Research, Society and Development, v. 11, n. 16, p. e496111638541-e496111638541, 2022.

DOS ANJOS FURTADO, Beatriz; DE OLIVEIRA SAMPAIO, Danilo. **Cosméticos sustentáveis: quais fatores influenciam o consumo destes produtos?.** International Journal of Business and Marketing, v. 5, n. 1, p. 36-54, 2020.

LAU, Ricardo da Cunha Araujo et al. **Um estudo sobre o efeito batom: análise sobre a ocorrência do indexador durante a crise da covid-19.** 2023.

MIRANDA, Fernanda Antunes; LOUBACK, Rosimeire Soares. **A busca pelo padrão de beleza idealizado pelas mulheres em tratamentos estéticos.** Revista Magsul de Estética e Cosmética, 2023.



RUSSO, Matteo Zanotti. **The Role of Cosmetics During and after the Pandemic Era.** Euro Cosmetics: Munich, Germany, 2020.

SARETTA, Zaila Caroline; BRANDÃO, Byron José Figueiredo. **A beleza de forma sustentável: o uso de cosméticos orgânicos.** Jornal BWS , v. 1-12, 2021.

TROPIA, Carolina Guimarães; DA SILVA MOREIRA, Sabrine Pereira. **A Influência dos Procedimentos Estéticos na Saúde Mental.** Revista Estética em Movimento, v. 2, n. 2, 2023.

VAS, Julia Graciele Santos; DALMOLIN, Rafael. **Autoestima.** Revista Mato-grossense de Saúde, v. 1, n. 1, p. 69-87, 2023.

Veçoso MC, Zalla S, Andreo-Filho N, Lopes PS, Bagatin E, Fonseca FLA, Benson HAE, Leite-Silva VR. **Efeito do uso de maquiagem nos sintomas depressivos: um ensaio aberto, randomizado e controlado.** Dermatol Ther (Heidelb). 2024 mar;14(3):777-791. doi: 10.1007/s13555-024-01128-w. Epub 2024 mar 21. PMID: 38509378; PMCID: PMC10965876.

Veçoso MC, Bagatin E, Fonseca FLA, Andreo-Filho N, Lopes PS, Leite-Silva VR. **Associação entre uso frequente de maquiagem e presença de sintomas depressivos - Estudo observacional de base populacional, incluindo 2400 participantes.** Dermatol Ther (Heidelb). 2023 maio;13(5):1083-1097. doi: 10.1007/s13555-023-00911-5. Epub 2023 mar 2. PMID: 36864245; PMCID: PMC9980851.