

AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ESTÉTICA NA SAÚDE DAS MULHERES: REVISÃO INTEGRATIVA

Aíris Sillva Freitas¹

Bruna Silva Viana²

Lara Soares de Castro³

Lucas de Souza Rodrigues⁴

Reinaldo Vitório Santos de Sousa⁵

Jarlon Conceição da Costa⁶

RESUMO

O padrão estético imposto pela sociedade capitalista e patriarcal através de veículos midiáticos e mecanismos de poder, a fim de ditar socialmente como as pessoas devem ser, priorizando as mulheres, impacta diretamente nos aspectos comportamentais, psicoemocionais e físicos dos indivíduos. Sendo esse impacto um dos principais fatores para a insatisfação da autoimagem corporal das mulheres, tendo em vista que, um dos principais objetivos do padrão estético é que determinados indivíduos se enquadrem no dito "belo" de uma determinada sociedade. Este estudo se propõe a explorar e compreender a relação entre a pressão estética e a insatisfação das mulheres com a autoimagem, evidenciar as consequências desse padrão imposto através de uma análise detalhada e fundamentada e investigar se há algum subgrupo das mulheres que sofra de forma mais complexa. A metodologia trata-se de um artigo de revisão bibliográfica integrativa, com a busca de material utilizando a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), onde foram analisados dados para a complementação de ideias. Através da análise dos artigos selecionados, tornou-se evidente que muitas mulheres, através da confusão entre corpo "belo" e corpo ideal, escolhem os resultados rápidos em detrimento da saúde. Métodos como dietas restritivas e uso e abuso de intervenções cirúrgicas e anabolizantes são utilizados para alcançar os rápidos resultados corporais. Esses atalhos podem acarretar em diversas consequências comportamentais, físicas e psicoemocionais, como o desenvolvimento do Transtorno Dismórfico Corporal (TDC). Concluiu-se que, a pressão estética impacta significativamente na saúde das mulheres, tornando-as dependentes de um padrão de beleza inalcançável.

Palavras-chave: Corpo. Pressão estética. Mulheres. Saúde. Transtorno Dismórfico Corporal.

ABSTRACT

The beauty standard imposed by capitalist and patriarchal society through media outlets and mechanisms of power, in order to socially dictate how people should be, prioritizing women, directly impacts the behavioral, psycho-emotional and physical aspects of individuals. This impact is one of the main factors for women's dissatisfaction with their body image, given that one of the main objectives of the beauty standard is for certain individuals to fit into the so-called "beautiful" of a given society. This study aims to explore and understand the relationship between beauty pressure and women's dissatisfaction with their self-image, highlight the consequences of this imposed standard through a detailed and well-founded analysis and investigate whether there is any subgroup of women that suffers in a more complex way. The methodology is an integrative bibliographic review article, with the search for material using the Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), where data were analyzed to complement ideas. Through the analysis of the selected articles, it became evident that many women, through confusion between a "beautiful" body and an ideal body, choose quick results over health. Methods such as restrictive diets and the use and abuse of surgical interventions and anabolics are used to achieve quick body results. These shortcuts can lead to several behavioral, physical and psycho-emotional

¹ Graduanda em Biomedicina no Centro Universitário UniFTC.

² Graduanda em Psicologia no Centro Universitário UniFTC.

³ Graduanda em Biomedicina no Centro Universitário UniFTC.

⁴ Graduando em Educação Física no Centro Universitário UniFTC.

⁵ Graduando em Psicologia no Centro Universitário UniFTC.

⁶ Docente do Centro Universitário UniFTC.

consequences, such as the development of Body Dysmorphic Disorder (BDD). It was concluded that beauty pressure significantly impacts women's health, making them dependent on an unattainable standard of beauty.

Keywords: Body. Beauty pressure. Women. Health. Body Dysmorphic Disorder.

1. INTRODUÇÃO

A pressão estética que a sociedade impõe às mulheres tem graves consequências para a sua saúde física e mental. A psicologia desempenha um papel importante no tratamento dos efeitos emocionais, como baixa autoestima, ansiedade e distúrbios alimentares, que muitas vezes são desencadeados por padrões de beleza irrealistas. Além de fornecer soluções baseadas na saúde holística, a biomedicina também estuda efeitos fisiológicos, incluindo alterações hormonais, disfunções metabólicas e danos causados por dietas extremas. A educação física incentiva a priorização de práticas físicas saudáveis que promovam a valorização e a confiança do corpo em detrimento de objetivos estéticos inatingíveis. A combinação dessas áreas ajuda a minimizar os danos causados pela pressão estética e promove uma visão mais saudável e inclusiva do corpo feminino e de suas diferentes formas.

O padrão estético pode ser compreendido como a elaboração, exposição e regulamentação de um conjunto de características físicas e visuais (no que se limita ao corpo), e até mesmo comportamentais, que devem existir para que determinadas pessoas se enquadrem no perfil do dito “belo” de um determinado grupo ou sociedade (Polli; Joaquim; Tagliamento, 2021).

Em um ritmo extremamente lento, é possível perceber mudanças frequentes em detalhes ou completos padrões, assim como se compreende a mudança da moda e os ícones que inspiram os indivíduos em diversos meios. Estendendo a elaboração anterior, Pavan e Sansoni (2022) estruturam a forma em que o capitalismo, sistema econômico baseado na propriedade privada e manutenção do capital, molda quais serão os requisitos da moda, quais serão os desejos que as mulheres devem ter e principalmente como elas devem ser. É possível ainda compreender que a estética e o capitalismo, para além da moda, se entrelaçam desde épocas antigas, como é possível citar os décadas de 80 e 90 e as celebridades midiáticas, tendo como um grande “marco social”, um dos maiores *sexy symbols* do mundo, Marilyn Monroe, que foi a responsável, indiretamente, pela estruturação do que se compreende hoje em dia como “ser mulher”.

Em termos gerais, as mulheres são as principais afetadas pela imposição do padrão estético na sociedade, em seus diversos recortes históricos e culturais, sendo possível nomear esta imposição/cobrança específica como “pressão estética”. A questão da permanência da pressão estética na atualidade e como ela afeta psicoemocionalmente as mulheres é muito explorada, contudo, as mudanças sociais, mesmo que abram um leque para que haja uma maior aceitabilidade de diversos corpos, ainda reforçam diversos aspectos físicos e visuais específicos, assim enfatizam Mathiasi *et al.* (2023).

No estudo de Rocha, Santos e Maux (2019), elas enfatizam que: “Se já é difícil para quem é magra, lidar com todo esse arranjo, a situação complica para aquelas que ficam de fora de toda uma articulação sistemática social e estética (...)”, tal exposição de informações demonstra que não há de fato uma ruptura, ou ao menos um impacto efetivo, do padrão estético imposto socialmente.

A pressão estética está presente na mídia, nos requisitos de diversas profissões, como escolas de modelos ou *ballet* de grandes corporações, e no cotidiano, como na ida às lojas para buscar vestuários, atendimento em serviços de beleza ou lojas de cosméticos. Quando Andrade (2018), disserta abertamente sobre o impacto do padrão estético em questões psicofisiológicas, está demonstrando como diversas um conjunto de ideias e expectativas sociais impostas às mulheres, que estão presentes em diversas facetas do cotidiano, interfere significativamente em sua saúde.

A saúde engloba não somente a ausência de doenças. Refere-se ao perfeito bem-estar físico, mental e social. Sendo assim, fica nítido que a cultura local é sempre levada em conta por indivíduos, influenciando grandemente nos resultados finais em sua saúde, é assim que Castro e Catib (2014) esclarecem o conceito de saúde, outrora construído e ressignificado pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Tendo em vista que a saúde é baseada no perfeito bem estar físico, mental e social e em diversas obras citadas anteriormente, através da evocação dos autores, existem diversas questões e problemáticas que envolvem o impacto da pressão estética e do padrão que a motiva na saúde das mulheres.

Diante do exposto, o presente estudo visa compreender as consequências que são geradas pela pressão estética na saúde das mulheres e investigar se há algum subgrupo, dentro dos atravessamentos do grupo geral “mulheres” que tem um

sofrimento lido como mais complexo e prejudicial que outros, realizar uma investigação coerente e embasada.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um artigo de revisão bibliográfica integrativa, que segundo Mendes, Silveira e Galvão (2008), é um método que analisa estudos disponíveis em diversos tipos de plataformas, com o objetivo de avaliar esses dados para complementação das ideias e dos assuntos que são abordados em cada estudo escolhido.

Para a seleção dos artigos, foi realizada uma busca no período de agosto e outubro de 2024, utilizando a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Durante o processo de pesquisa, foram utilizados os descritores de busca: Pressão estética; Mulheres; Saúde mental. Também foi utilizada a forma de busca avançada e para encontrar um número maior de publicações, foi utilizado o operador booleano *AND*, da seguinte forma: “Pressão estética *AND* Mulheres”, “Insatisfação corporal *AND* Mulheres”, “Pressão estética *AND* Saúde”.

Considerou-se para pesquisa o tempo de publicação nos últimos 10 anos, onde foram incluídos artigos publicados do ano de 2014 até 2024, que possuíam texto completo em língua portuguesa e disponível na íntegra e de forma gratuita na plataforma pesquisada. Foram excluídos artigos duplicados, que tinham como metodologia pesquisa de revisão bibliográfica, que não correspondiam especificamente com a temática escolhida.

Na busca inicial 100 artigos foram encontrados, durante a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão 10 artigos foram selecionados para prosseguir com a pesquisa e compor a presente revisão. Após a seleção e leitura dos artigos para composição da presente revisão, as principais informações desses estudos, serão apresentadas a seguir, em um quadro contendo uma síntese das principais características dos estudos incluídos nesta revisão integrativa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro-síntese abaixo mostra os resultados dos estudos incluídos nesta revisão integrativa, sobre as consequências da pressão estética na saúde das mulheres.

Quadro 1. Quadro-síntese das características dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Autor e ano de publicação	Objetivo	Tipo de estudo	Resultados
Castro e Catib (2014)	Analisar os impactos da busca pela perfeição estética na saúde física e mental.	Estudo descritivo	A busca pela perfeição estética leva a problemas físicos e psicológicos severos.
Dias <i>et al.</i> (2017)	Revisar a relação entre insatisfação corporal, transtorno dismórfico corporal e dinâmicas sociais.	Estudo observacional transversal	Demonstra que quanto mais insatisfeitas com o próprio corpo, mais o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) se faz presente nas mulheres.
Akotirene, (2019)	Introduzir o conceito de interseccionalidade como ferramenta analítica.	Estudo teórico	O conceito é útil para entender como opressões múltiplas afetam grupos marginalizados.
Lima <i>et al.</i> (2019)	Estudar o uso de esteroides e suplementos por universitários.	Pesquisa quantitativa	Uso elevado de esteroides está relacionado à busca por padrões de beleza e

			rendimento esportivo.
Rocha., Santos e Maux (2019)	Explorar como a indústria da beleza reforça a pressão estética.	Estudo qualitativo	A indústria molda padrões que pressionam indivíduos a seguir ideais de beleza inatingíveis.
Fochesatto (2020)	Investigar comportamento alimentar e percepção corporal em pessoas que buscam emagrecimento.	Estudo observacional	Emagrecimento é frequentemente motivado por percepções corporais distorcidas.
Polli, Joaquim e Tagliamento (2021)	Investigar os impactos da pressão estética nas mídias na saúde mental feminina.	Estudo qualitativo	Evidências mostram que as produções midiáticas intensificam problemas de saúde mental nas mulheres com a imposição dos padrões de beleza.
Pavan e Sansoni (2022)	Discutir a mercantilização do feminino e os padrões estéticos no capitalismo.	Estudo teórico	Aponta como o capitalismo reforça padrões estéticos opressivos e mercantiliza corpos femininos.
Kataoka <i>et al.</i> (2023)	Avaliar a influência da mídia no Transtorno Dismórfico Corporal e a procura por cirurgias plásticas.	Estudo quantitativo	A mídia aumenta a prevalência de Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) e influencia decisões sobre

			cirurgias plásticas.
Mathiasi <i>et al.</i> (2023)	Analisar a influência do padrão estético na autoimagem e na busca por intervenções cirúrgicas.	Estudo teórico	Jovens influenciados pelos padrões estéticos tendem a buscar cirurgias e relatar insatisfação.

A influência da pressão estética na vida das mulheres é um fenômeno multifatorial e complexo, que ganhou proporção através da indústria da moda, da cosmética, das cirurgias plásticas e das mídias sociais. Compreendendo a ascensão da era virtual, percebe-se que as exposições de padrões de beleza ideais nas redes sociais acabam contribuindo com a expansão do Transtorno Dismórfico Corporal (Dias *et al.*, 2017).

A indústria que lucra com a estética alimenta essa pressão nas mulheres, gerando insatisfação e influenciando estas na busca por procedimentos estéticos. E com a ampliação das clínicas estéticas, cada vez mais o número de intervenções cirúrgicas aumenta entre as mulheres brasileiras, com diversos métodos de procedimentos, como lipoaspiração e rinoplastia (Kataoka *et al.*, 2023).

A realização de intervenções cirúrgicas de forma exacerbada e sem orientação, considerando que muitos profissionais realizam o atendimento e procedimentos com foco no pagamento e não nas limitações da cliente, é um fator que deve ser alertado, contudo, pelos altos valores, é necessário salientar que se torna uma alternativa prioritária para mulheres favorecidas economicamente. Ainda existe a possibilidade da insatisfação com o resultado dos procedimentos, por menor que seja o detalhe, o que levaria a busca por mais modificações naquele local ou criando uma cadeia incessante de busca por procedimentos diversos para que se encontre com a ideia de corpo ideal (Pavane; Sansoni, 2022).

Assim como as cirurgias plásticas e outras intervenções cirúrgicas, diversos métodos de rápido efeito são selecionados para alcançar as tão almejadas curvas, reduções ou acréscimos e peso compreendido como ideal. Outro método muito conhecido para atingir esse objetivo é usar e abusar de dietas (sejam simples ou

exageradas), o que pode levar aquela mulher a estar propensa a desenvolver algum transtorno relacionado com alimentação (Rocha; Santos; Maux, 2019).

É necessário ter a compreensão de que Indivíduos que fazem dieta restritiva tem uma preocupação extrema com os alimentos consumidos, são mais vulneráveis a comer descontroladamente após longo tempo de restrição e a desenvolver problemas como ansiedade e depressão, conforme é abordado por Fochesatto (2020). Na era da ascensão do virtual, o acesso às dietas restritivas se torna muito mais facilitado, devido às plataformas de vídeo blog. Mulheres desesperadas por uma forma rápida de emagrecimento, direcionando seus olhares para a sua alimentação, podem simplesmente, sem qualquer orientação de um profissional de nutrição, retirar, adicionar ou limitar alguma parte nas suas refeições diárias, podendo perder vitaminas, proteínas ou hiperacumular nutrientes no corpo, prejudicando funções vitais.

Quando as cirurgias não se encaixam na realidade econômica e a alimentação se torna uma possibilidade secundária, os exercícios físicos se tornam os alvos da atenção dessas mulheres em busca do corpo perfeito. Segundo De Lima et al. (2019), há um aumento excessivo na prática de exercícios físicos em suas mais diversas modalidades esportivas, com o objetivo da satisfação corporal. Como os exercícios físicos muitas vezes são uma rota com resultados de longo prazo, muitas mulheres decidem tornar o processo mais rápido. Um recurso que acelera a conquista dos resultados, muito utilizado por aquelas que almejam alcançar o corpo desejado através da prática esportiva, musculação e similares, são os anabolizantes.

Em relação ao uso de anabolizantes, Castro e Catib (2014) evidenciam que os anabolizantes auxiliam sim na busca pelo corpo desejado, contudo, traz prejuízos em longo prazo. Listassem-se alguns efeitos colaterais causados pelo uso de anabolizantes nas mulheres: “pelos crescendo por todo o corpo, disfonia vocal, hipertrofia clitoriana, diminuição temporária nos ciclos menstruais”. É inevitável imaginar que haverá uma frustração quando as consequências se tornarem fisicamente aparentes, rompendo a estrutura do que antes era visto como perfeito.

Entende-se então que, a saúde pode e afetará as mulheres de formas completamente diferentes quando se analisar através dos seus atravessamentos.

A análise de Rocha, Santos e Maux (2019) exclama como as mulheres gordas são afetadas acima de mulheres magras, pois compreendesse que aquelas que estiverem mais distantes do que os autores classificam como: “uma articulação

sistemática social e estética (...)” estariam mais propensas a sofrer ainda mais com a pressão estética.

Estudo como o de Akotirene (2019) reforça a perspectiva de como as instituições invisíveis da sociedade ampliam a retaliação contra a existência feminina como um todo e aprofundamentos nos subgrupos do indivíduo “mulher”. A autora reforça ainda sua perspectiva de como mulheres negras são afetadas com as diversas marcas de opressão de gênero e raça, que são base da construção dos padrões estéticos (Ibid; Pavane Sansoni, 2022).

Utilizando então o olhar interseccional, entende-se como uma jornada desnecessária tentar encontrar qual marcador social é mais propenso a sofrer dentro da pressão estética. De um lado, entende-se que quanto mais longe do padrão imposto, haverá mais retaliação contra aquele corpo. Do outro, compreende-se que na perspectiva simplista, cada mulher sofrerá dentro do marcador social que está sendo analisado, logo, o sofrimento será percebido de forma específica e não permitindo que as dores e aflições sejam facilmente comparadas entre cada subgrupo (Akotirene, 2019).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os dados abordados neste projeto de pesquisa, pôde-se constatar que a pressão estética exercida pela sociedade sobre as mulheres é uma construção social que impacta significativamente a autoestima e autoimagem, saúde mental e a qualidade de vida delas. Compreendendo que, desde a antiguidade, criou-se padrões irreais de como as mulheres devem ser e agir, forçando-as, através das estruturas capitalistas e patriarcais, a recorrerem às formas mais completas e perigosas para alcançarem este objetivo de atender àquelas solicitações sociais.

Ao decorrer da pesquisa, foi possível perceber a significativa influência dos recursos midiáticos e da indústria da beleza na imposição e busca pelo corpo padrão. Esses recursos, como é o caso das redes sociais, frequentemente estão repletos de imagens alteradas, alimentam expectativas impossíveis de alcançar para determinados corpos, agravando ainda mais a insatisfação corporal das mulheres. Além disso, métodos de resultados rápidos como cirurgias plásticas, dietas extremas e uso de substâncias nocivas são adotadas para atingir as desejadas formas corporais, sejam elas voltadas para aumento, redução ou ajuste de peso considerado

ideal. O que acarreta em uma possibilidade de dependência primária ou secundária, seja da sensação psicológica da mudança ou dependência química.

É de extrema importância evidenciar que, durante a pesquisa, enfrentou-se uma grande dificuldade em encontrar artigos sobre a temática, devido à significativa escassez de materiais que abordem as consequências da pressão estética enfrentada pelas mulheres. Essa escassez evidencia que mesmo que diversos autores abordem os significativos impactos que diversas temáticas têm em relação às mulheres, pouco se trabalha no ambiente de pesquisa para que se desenvolvam teorias e mecanismos de aprendizado para o público não pertencente à academia.

Portanto, é de noção social e científica, que há uma imposição da pressão estética e que existem consequências, contudo, enquanto ainda não houver um interesse pela pesquisa e escrito sobre esse tema, há poucas chances de mudanças efetivas na sociedade. Se faz necessária uma investigação mais profunda das formas de impacto na saúde e quais consequências são originadas do conflito entre estes itens.

REFERÊNCIAS

AKOTIRENE, C. Interseccionalidade. **Pólen Produção Editorial LTDA**, 2019.

ANDRADE, M. B. Moda e corpo: a influência do padrão estético em distúrbios alimentares. 2018. 23 f. **Monografia (Graduação em Design-Moda) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza**, 2018.

CASTRO, V. H. A. P.; CATIB N. O. M. Beleza, corpo e como anda a saúde na busca pela perfeição estética? **Revista Eletrônica de Educação e Ciência**, v. 4, n. 1, p. 37-42, 2014. ok

LIMA, T. A. M.; MAZZONI, J. R. B.; GONÇALVES, R. A.; PEREIRA, L. L. V.; GODOY, M. F. Estudo da utilização de esteroides anabólicos androgênicos e suplementos alimentares por universitários em São José do Rio Preto-SP. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 79, p. 333-339, 2019.

FOCHESATTO, A. Comportamento alimentar e percepção da imagem corporal de adultos que buscam emagrecimento por meio de dieta. 2020.

KATAOKA, A.; LAGE, R. R.; MENDES, C. C. S.; SOARES, N. G. O Transtorno Dismórfico Corporal e a influência da mídia na procura por cirurgia plástica: a importância da avaliação adequada. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v. 38,

n. 1, p. e0645, 2023

PAVAN, M.; SANSONI, N. A mercantilização do feminino: capitalismo e padrão estético. **Revista Pet Economia UFES**, v. 2, n. 2, p. 27-31, 2022.

POLLI, G. M.; JOAQUIM, B. O.; TAGLIAMENTO, G. Representações sociais e práticas corporais: influências do padrão de beleza. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 73, n. 3, p. 54-69, 2021.

MATHIASI, L. B.; FERNANDES, L. P.; RÉCHE, T. F.; FARIA, L. N.; SILVA, Y. J.; LOPES, L. U.; COSTA, R. V.; OLIVEIRA, R. A. A influência do padrão estético na autoimagem corporal e a busca de intervenções cirúrgicas por jovens. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 6, p. 19591-19607, 2023.

ROCHA, A. B. P.; SANTOS, M.; MAUX, S. Indústria Da Beleza Como Vetor Da Pressão Estética. In: **XXI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste**. 2019.