



COLÉGIO JOÃO PAULO I - JPSUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA
TURMA: 9B

COMO O PADRÃO DE BELEZA AFETA A AUTOESTIMA E A SAÚDE MENTAL?

Aluna: Júlia Almada
Orientadora: Vitória Aguiar

Porto Alegre/RS

2025

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	3
1.1.	Justificativa	4
1.1.	Objetivo	4
1.1.1.	Objetivo Geral	4
1.1.2.	Objetivo Específico	5
2.	METODOLOGIA	5
3.	RESULTADOS	5
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
5.	PROPOSTAS FUTURAS	6
6.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	6
	ANEXOS	9

1. INTRODUÇÃO

Um padrão de beleza é um conjunto de normas estéticas que formata o corpo de um indivíduo através de processos culturais, ou seja, varia de acordo com a cultura local. Ele muda, também, conforme o tempo, já que o padrão de beleza atual é diferente do do século XX, por exemplo (Olivia, 2023). Nos dias de hoje, uma mulher é considerada bonita quando tem um corpo extremamente esculpido, magro e levemente malhado, ressaltando a ideia de um estilo de vida fitness (LUCIANE, 2020).

As redes sociais exercem grande influência para essa idealização, pois muitas pessoas se comparam com algo inexistente, como grande parte dos influenciadores digitais, que utilizam filtros, aplicativos de edição ou até mesmo cirurgias plásticas feitas de forma oculta do público. Com a pressão cada vez mais alta para se adequar a esses padrões, muitas pessoas, principalmente mulheres, realizam procedimentos estéticos, como cirurgias plásticas, mudanças no cabelo, alongamentos de unhas e cílios, entre outros, como forma de entrar nesse modelo e se sentirem aceitas pela sociedade. Porém, esses procedimentos, se feitos com profissionais não especializados ou de forma inadequada, podem acabar causando sérios problemas para a saúde, como infecções, alergias, hematomas ou até mesmo complicações durante a cirurgia, o que pode levar o paciente à morte (EVILA, 2023). Para evitar esse tipo de problema, é fundamental se informar sobre cada detalhe do procedimento e sobre o profissional que o realizará, bem como os possíveis efeitos colaterais e complicações.

As mulheres representam cerca de 85,7% do total de pessoas que realizam procedimentos estéticos, uma vez que a “beleza feminina” é vista muito mais através do corpo do que a partir da própria personalidade. Essa pressão social tem começado cada vez mais cedo, apresentando um aumento de 141% no número de procedimentos estéticos a serem realizados entre jovens de 13 a 18 anos, nos últimos 10 anos. Isso ocorre, porque, segundo Farinazzo(2022), a adolescência é uma fase na qual a autoestima depende da beleza física, que precisa estar dentro dos padrões. Além disso, é um momento em que a maioria dos jovens começa a se comparar com pessoas ao seu redor, resultando em uma sociedade de comparações.

Ainda de acordo com Farinazzo (2022), tal fato pode gerar graves problemas para a saúde física e mental da população. Alguns exemplos são: anemia, anorexia e transtornos mentais, como ansiedade e depressão, que muitas vezes estão ligados a uma baixa autoestima. Esses transtornos podem, muitas vezes, levar até mesmo à morte de jovens e adultos.

1.1. Justificativa

Este tema foi escolhido, visto que, atualmente, a maioria das pessoas costuma se comparar esteticamente com outras ao seu redor, o que gera uma grande pressão social. No entanto, muitas vezes essas pessoas não percebem o mal que tal atitude gera para elas mesmas, já que muitas recorrem a procedimentos estéticos, como cirurgias plásticas e mudanças no cabelo, pondo em risco sua própria saúde.

Esses acontecimentos não prejudicam apenas a saúde física, mas também a mental, desenvolvendo sérios problemas. Sendo assim, este trabalho busca conscientizar as pessoas sobre os danos causados por esses padrões impostos pela sociedade, que vêm crescendo cada vez mais. Expor esse assunto também é importante para tentar fazer com que menos pessoas critiquem umas às outras, diminuindo a pressão para se encaixar nos modelos sociais.

1.1. Objetivo

1.1.1. Objetivo Geral

Entender como os padrões de beleza impostos pela sociedade podem afetar a autoestima e a saúde mental da população.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Investigar quais são os problemas mais comuns causados pela comparação estética.
- Descobrir de que modo as pessoas costumam se comparar e como isso interfere na sua saúde.
- Pesquisar sobre os padrões atuais de beleza.
- Estudar quais são os procedimentos estéticos mais utilizados atualmente.

2. METODOLOGIA

Para compor os resultados deste estudo, foi realizada uma pesquisa de campo, por meio de um formulário criado na plataforma Google Forms. Os participantes dessa pesquisa foram estudantes do oitavo ano do Ensino Fundamental (13/14 anos), terceira série do Ensino Médio (17/18 anos) e professores, todos do Colégio João Paulo I - JPSul. Os participantes receberam, via e-mail institucional, um questionário com 5 perguntas de múltipla escolha, de forma on-line. Além das perguntas, eles receberam um termo de consentimento de que suas respostas seriam anônimas e voluntárias. Também constava uma breve explicação sobre o objetivo do trabalho.

Este estudo, portanto, é de caráter quantitativo e qualitativo, já que faz uso tanto da análise numérica quanto da interpretação de cada resposta obtida. Após a aplicação do questionário, foram montados gráficos a fim de obter uma melhor compreensão dos resultados, por meio da análise quantitativa. Além do formulário, também foram utilizados sites e artigos científicos publicados recentemente, para compreender as respostas obtidas e aprofundar mais a pesquisa. As palavras-chave utilizadas foram: autoestima, padrões sociais, estética, saúde mental.

3. RESULTADOS

Com a utilização do questionário, é esperado que a maioria das pessoas se compare com outras ao seu redor e que entenda o malefício disso. Como

constatado em diversas pesquisas, os jovens são a faixa etária que mais costuma se comparar, obtendo diversos resultados negativos. Sabe-se também que os problemas e transtornos causados pela pressão estética da sociedade têm se tornado algo cada vez mais comum, levando até mesmo à morte. É estimado, além disso, que os entrevistados percebem como isso interfere nas suas rotinas, a partir de uma reflexão sobre o assunto. Também se espera que a maior porcentagem de pessoas afirmando se comparar seja da população do sexo feminino.

Conforme o esperado, a maioria das pessoas que afirmaram se comparar com outras ao seu redor são do sexo feminino e afirmam que isso afeta suas rotinas. A maioria dos entrevistados possuía 20 anos ou mais, e 85,7% respondeu que “sim”, o padrão de beleza afeta sua rotina.

Um fato surpreendente foi que os homens dessa faixa etária obtiveram maior número de respostas positivas à pergunta “você costuma se comparar com outras pessoas ao seu redor?” do que as mulheres. Ademais, a maioria também afirmou que toda essa comparação interfere na autoestima e/ou na saúde mental. Isso difere dos estudos e é surpreendente, pois, segundo Bello (2018), as mulheres se comparam umas com as outras como uma forma de competição constante.

88,9% afirmaram que essa comparação atrapalha a rotina, o que pode ser notado pela influência das redes sociais, que idealizam o corpo e a vida perfeitos. Os filtros das redes sociais são um importante exemplo disso, pois eles corrigem aspectos físicos que causam incômodo, e, com essa satisfação de se sentir bonita através deles, a possibilidade de querer alterar sua imagem verdadeiramente (através de procedimentos estéticos) aumenta.

Tudo isso prejudica a saúde mental e diminui a autoestima (70,4% concordam com essa afirmação), o que provoca uma desvalorização da própria imagem. Como analisado, há diversas consequências, como consultas com profissionais inadequados, que podem causar grandes sequelas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise feita, pode-se concluir que a maioria dos entrevistados se compara com pessoas ao seu redor. Isso vem crescendo cada vez mais devido aos avanços de redes sociais e ao aumento de cirurgias plásticas. Grande parcela dos respondentes ao formulário também afirmou que isso afeta suas rotinas e que essas comparações interferem na sua autoestima e na saúde mental de forma negativa.

Ademais, algo mais chamativo na realização deste estudo é que a maioria das respostas afirmando que costumam se comparar com outras pessoas, na faixa etária de 20 anos ou mais, veio de homens. Isso é surpreendente devido ao fato de que as mulheres costumam se comparar mais na área estética, uma vez que sofrem maior pressão da sociedade em geral para estarem sempre "bonitas".

5. PROPOSTAS FUTURAS

Este estudo pode servir como base para outras pesquisas relacionadas ao tema, assim como pode gerar propostas de políticas públicas para conscientizar a população a respeito dos padrões estéticos e de como isso pode afetar a sua saúde física e mental. Também, a partir deste trabalho, espera-se que a discussão sobre este tema seja levada adiante.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALDISSERA, O. Como os padrões de beleza afetam a sociedade, 2022. Disponível em: posdigital.pucpr.br. Acesso em: 22 abr. 2025.

BELLO, A. Por que as mulheres se comparam tanto, 2018. Disponível em: <https://pt.aleteia.org/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

BLANES, S. Por que jovens estão fazendo tanta cirurgia plástica, 2022. Disponível em: veja.abril.com.br. Acesso em: 20 abr. 2025.

CASEMIRO, P. Pressão estética, ditadura da beleza e ataques virtuais: o que as críticas ao corpo de Paolla Oliveira - e a reação em defesa da atriz (- revelam, 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/12/29/pressao-estetica-ditadura-da-beleza-e-ataques-virtuais-o-que-as-criticas-ao-corpo-de-paolla-oliveira-e-a-reacao-em-defesa-da-atriz-revelam.ghtml> . Acesso em: 19 ago. 2025

COSTA, E. Complicações de procedimentos estéticos: uma análise detalhada, 2023. Disponível em: revistaft.com.br. Acesso em: 20 abr. 2025.

GONÇALVES, B. Padrões de beleza: pesquisa inédita sobre a indústria da beleza, saúde e bem-estar, 2025. Disponível em: <https://blog.opinionbox.com/> . Acesso em: 19 ago. 2025.

LOURENÇO, T. Cresce mais de 140% o número de procedimentos estéticos em jovens, 2021. Disponível em: jornal.usp.br. Acesso em: 22 abr. 2025.

O SUL. Como definir um padrão de beleza em um mundo de diversidades, 2020. Disponível em: osul.com.br. Acesso em: 22 abr. 2025.

PUCRS. Da capa de revista às telas de celular: de que forma as mídias sociais impactam a relação das mulheres com a sua aparência, 2021. Disponível em: <https://portal.pucrs.br/> . Acesso em: 19 ago. 2025.

RIBEIRO, M. Pressão estética pode afetar a saúde mental, 2023. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/> . Acesso em: 24 ago. 2025.