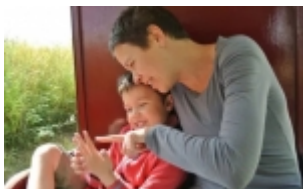


MELHORA DA AUTOESTIMA: como os tratamentos estéticos podem contribuir para o bem-estar emocional



A percepção positiva da própria imagem pode influenciar a forma como as pessoas se vêem e interagem com o mundo, resultando em um estado emocional mais confiante.

Investir em um tratamento estético vai além de tentar ficar dentro de um padrão de beleza. Os procedimentos funcionam como verdadeiras conexões com autoestima, indo ao encontro do bem-estar, autoconfiança e satisfação. Ou seja, cuidar da estética é também uma forma de encontrar seu próprio equilíbrio. Os benefícios de tratamentos estéticos geram reflexos não só no aspecto físico, mas também trabalham o lado emocional e trazem mudanças na autoestima.

Os tratamentos estéticos podem contribuir para o bem-estar emocional, pois melhoram a aparência física, aumentando a autoconfiança e melhorando a autoestima. A Dra. Mara Freitas, fisioterapeuta dermatofuncional, especialista em gerenciamento saudável da pele (SKIN RESET), explica que eles podem corrigir, atenuar, realçar e cuidar de algo que seja desconfortável ou que cause vergonha ou sentimento de inadequação. *“Entendo que quando nos sentimos bem com nossa aparência, isso pode ter um impacto positivo em nossa saúde mental, promovendo uma maior sensação de felicidade e bem-estar”*, ressalta.

Além de contribuir para o bem-estar, o autocuidado também fortalece a autoestima e promove a saúde em longo prazo. *“O autocuidado abrange diversas práticas como alimentação saudável, exercícios físicos, sono adequado, gerenciamento do estresse, tempo para hobbies e lazer, cuidados com a pele e corpo, entre outros. É importante encontrar um equilíbrio entre essas práticas para cuidar de si mesma de forma integral. O autocuidado é um gesto de amor”*, destaca Mara.

Tratamentos estéticos que têm demonstrado impacto positivo na autoestima das pessoas

Aplicação de ácido hialurônico para preenchimento labial;

Rinomodelação, reestruturação facial total (Full face);

Para suavização de rugas o uso de bioestimuladores locais;

ULTRAFORMER;

A realização de peelings químicos para tratar manchas e cicatrizes;

Rejuvenescimento a base de ácidos;

Bioestimuladores de colágeno;

Aplicação de toxina botulínica para reduzir as rugas da testa e ao redor dos olhos.

Outros tratamentos incluem o uso de lasers para tratar acne e manchas, microagulhamento para estimular a produção de colágeno e procedimentos químicos como a blefaroplastia por fenol para corrigir pálpebras caídas e flacidez local. *“Além dos procedimentos estéticos e de cuidar da sua saúde mental e emocional, recomendo práticas como exercícios físicos regulares, alimentação saudável, meditação e atividades que tragam alegria e satisfação pessoal. Muitas vezes o problema maior é o estado de espírito”*, conclui a fisioterapeuta dermatofuncional.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/4951/melhora-da-autoestima-como-os-tratamentos-esteticos-podem-contribuir-para-o-bem-estar-emocional> em 08/04/2026 08:01