



CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE ITAITUBA - LTDA
FACULDADE DE ITAITUBA - FAI
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ESTÉTICA E COSMÉTICA

FRANCISCA MIKAELY OLIVEIRA COELHO
SAMILA DOS SANTOS BRITO

**ESTÉTICA E NUTRIÇÃO: adesão das práticas alimentares nos
tratamentos corporais**

FRANCISCA MIKAELY OLIVEIRA COELHO
SAMILA DOS SANTOS BRITO

**ESTÉTICA E NUTRIÇÃO: adesão das práticas alimentares nos
tratamentos corporais**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a
Faculdade de Itaituba para obtenção do título de
Tecnólogo em Estética e Cosmética.

Orientadora: Prof.^a Esp. Marcelia Jovelina
Ferreira Walfredo.

Itaituba - PA

2021

COELHO, Francisca Mikaely Oliveira; BRITO, Samila dos Santos.

ESTÉTICA E NUTRIÇÃO: adesão das práticas alimentares nos tratamentos corporais. Francisca Mikaely Oliveira Coelho; Samila dos Santos Brito. Itaituba: FAI, 2021.

57 f.: 3 il.

Prof. Esp. Marcelia Jovelina Ferreira Walfredo.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Itaituba, FAI. Itaituba, BR - PA, 2021.

1. Nutrição 2 Estética. 3. Aconselhamento Nutricional. 4. Corpo e Beleza.
I WOLFREDO. Marcelia Jovelina Ferreira. Faculdade de Itaituba. Itaituba, BR – PA, 2021.

FRANCISCA MIKAELY OLIVEIRA COELHO

SAMILA DOS SANTOS BRITO

**ESTÉTICA E NUTRIÇÃO: aperfeiçoamento da beleza através da
prática do aconselhamento nutricional nos tratamentos corporais**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a
Faculdade de Itaituba para obtenção do título de
Tecnólogo em Estética e Cosmética.

Orientadora: Prof.^a Esp. Marcelia Jovelina
Ferreira Walfredo.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: _____ Nota: _____

Prof.^a Marcelia Jovelina Ferreira Walfredo, Esp.

Avaliadora: _____ Nota: _____

Prof.^a Elines dos Santos Batista, Ma.

Avaliadora: _____ Nota: _____

Prof.^a Mara Aparecida Pereira do Nascimento, Ma.

Resultado: _____ Média: _____

Itaituba-PA, 02 de julho de 2021.

Dedico este estudo a Deus que foi a minha força maior, a minha família e ao meu esposo (SSB).

Dedico este trabalho a minha família, em especial a minha mãe Aila que sempre esteve ao meu lado, me apoiando, dando forças para não desistir. Ao meu pai Mardenio que me ajudou financeiramente. Dedico-lhes esta conquista em forma de gratidão (FMOC.)

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradecemos a Deus por ter nos ajudado a enfrentar os obstáculos, as dificuldades que em muitos momentos nos desanimaram ao ponto de queremos desistir, por permitir que vivêssemos este momento mais que especial em nossas vidas que é a realização de um sonho, por isto, somos gratas ao maior Mestre que alguém pode conhecer.

Eu, **Francisca Mikaelly Oliveira Coelho**, agradeço a minha **família**, em especial o meu filho **João Miguel Oliveira Vieira** que é a minha razão, minha maior motivação para que eu vencesse em todas as etapas difíceis, meu motivo de orgulho e que ilumina todos os dias da minha vida.

Eu, **Samila dos Santos Brito**, agradeço ao meu esposo **Igo Amorim da Fonseca** pelo o amor, incentivo e apoio incondicional. Aos meus pais **Maria Katia Queiroz Santos** e **Pedro Paulo Silva Brito** que me apoiam na escolha do Curso Estética e Cosmética e as minhas amigas, nas quais pude dividir com elas os melhores momentos.

Direcionamos a nossa gratidão a coordenadora do Curso e orientadora deste estudo a Prof.^a Especialista **Marcelia Jovelina Ferreira Walfredo**, somos gratas pela paciência conosco, incentivo, instrução, por compartilhar conhecimento que serviram como pilares de sustentação para a conclusão deste trabalho, estamos gratas pela sua orientação preciosa e a toda a gestão e corpo docente da **Faculdade de Itaituba**.

*A beleza da simplicidade, ligada a
beleza estética, sincroniza o que há de
mais belo na natureza humana.*

“Carlos Mourão”

RESUMO

Este estudo trata-se de uma pesquisa voltada sobre estética corporal afim de auxiliar nas práticas alimentares. No contexto atual, é compreensível as pessoas terem interesse na busca pelo corpo perfeito e acabam se submetendo a diversos tipos de dietas e procedimentos estéticos para conseguirem atingir o modelo padrão de beleza imposto pela própria sociedade, o que acaba trazendo sérios problemas a saúde. Diante disto, o estudo teve O presente estudo teve como objetivo geral de avaliar a contribuição das práticas alimentares nos procedimentos estéticos. Os objetivos específicos são: compreender a relação entre hábitos alimentares e aumento de peso; e verificar eficácia dos procedimentos sorporais na perda de peso. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, sendo de caráter exploratória e descritiva, com abordagem qualitativa, mediante a consulta de obras (impressas e em mídias eletrônicas) em portais que são referências como: SCIELO, EMBASE, SCORPUS, Google Acadêmico, Scribd, Portal da CAPES e outros. Na busca dos materiais, foi utilizado palavras-chave como: “beleza padrão”, “imagem corporal”, “aconselhamento nutricional”, “avaliação nutricional”, “beleza corporal” e “procedimentos estéticos”. Para análise e discussão de resultados foram selecionados 4 estudos publicados em 2019 e através deles foi possível constatar que é necessário as pessoas estarem cientes da importância do aconselhamento nutricional aliada nos tratamentos corporais, da valorização do profissional habilitado, este que é capaz de garantir a elas uma qualidade de vida melhor, a manutenção da saúde, normalização do metabolismo, que sugere as melhores atividades que visam manter o peso de forma saudável durante a busca pelo corpo desejado, sem que ela fique na dependência de medicamentos e dietas inconvenientes.

Palavras-chave: Beleza. Procedimentos Estéticos. Aconselhamento Nutricional.

ABSTRACT

This study is a research focused on body aesthetics in order to assist in eating practices. In the current context, it is understandable that people are interested in the search for the perfect body and end up undergoing different types of diets and aesthetic procedures to achieve the standard model of beauty imposed by society itself, which ends up bringing serious health problems. Given this, the study had the general objective of addressing the enhancement of body image through the practice of nutritional counseling in body treatments. The specific objectives were: to evaluate the characteristics of aesthetics and body image today; verifying which technical procedures the professionals have put into practice, making people aware that the search for body beauty is pointless without taking into account nutrition and presenting a suggestion – organization of a “functional space” in aesthetic and beauty environments. The methodology used was the bibliographic review, being exploratory and descriptive, with a qualitative approach, by consulting works (printed and in electronic media) in portals that are references such as: SCIELO, EMBASE, SCORPUS, Academic Google, Scribd, Portal of CAPES and others. In the search for materials, keywords such as: “standard beauty”, “body image”, “nutritional advice”, “nutritional assessment”, “body beauty” and “aesthetic procedures” were used. For analysis and discussion of the results, 4 studies published in 2019 were selected and through them it was possible to verify that it is necessary for people to be aware of the importance of nutritional counseling combined with body treatments, the appreciation of the qualified professional, who is able to guarantee them a better quality of life, maintenance of health, normalization of metabolism, which suggests the best activities that aim to maintain the weight in a healthy way while searching for the desired body, without depending on medication and inconvenient diets.

Keywords: Body. Beauty. Aesthetic Procedures. Nutritional Counseling.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Pirâmide Alimentar – guia para escolha de alimentos.....	28
Tabela 1 – Artigos referentes a prática do aconselhamento nutricional nos tratamentos corporais.....	32
Figura 2 – Modelo de Espaço Funcional como proposta para práticas alimentares a ser organizado nos salões de beleza e clínicas de estética.....	36

LISTA DE SIGLAS

ACSM – American College of Sports Medicine

ADA – Associação Americana de Dietética

ASBRAN – Associação Brasileira de Nutrição

CC - Circunferência da Cintura

CQ – Circunferência do Quadril

EAN – Educação Alimentar e Nutricional

EMAP – Espessura do Músculo Adutor do Polegar

FPM – Força de Preensão Manual

IMC – Índice de Massa corporal

MS – Ministério da Saúde

MTT – Modelo Transteórico

OMS – Organização Mundial de Saúde

PB – Perímetro do Braço

PNAE – Nacional de Alimentação Escolar

PP – Perímetro da Panturrilha

USP – Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1 A BELEZA, O CORPO E A ESTÉTICA	13
2.1.1 Definições de Beleza	16
2.1.2 O padrão de Beleza Corporal	18
2.2 PAPEL DO PROFISSIONAL ESTETICISTA NO CUIDADO CORPORAL	20
2.3 CAMADAS DA PELE	22
2.4 PROCEDIMENTOS CORPORAIS	27
2.5 AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM ESTÉTICA	29
2.6 PIRÂMIDE ALIMENTAR: O GUIA PARA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA	30
2.7 ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL	33
3 METODOLOGIA	35
3.1 TIPO DE PESQUISA	35
3.2 COLETA DE DADOS	36
3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DOS ARTIGOS	36
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	37
4.1 A CONTRIBUIÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES NOS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS	38
4.2 RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES E AUMENTO DE PESO	39
4.3 EFICÁCIA DOS PROCEDIMENTOS CORPORAIS NA PERDA DE PESO	42
5 CONCLUSÃO	46
REFERÊNCIAS	48

1 INTRODUÇÃO

No contexto atual, há muitas logísticas que constroem um padrão de beleza em cima do corpo magro e vincula-se a ele às sensações de felicidade, satisfação, aceitação e sucesso. Com isso, muitas pessoas acreditam que a solução de todos os seus problemas está na perda de peso e se submetem a dietas por conta própria de maneira inapropriada, seguem indicações de terceiros no uso de medicamentos ou se submetem a procedimentos para moldar o corpo na concepção em que elas acreditam serem ideal (WITT; SCHNEIDER, 2011).

O tema: Estética e Nutrição: aperfeiçoamento da beleza através da prática do aconselhamento nutricional nos tratamentos corporais remete a preocupação da sociedade em atingir o padrão de beleza sem considerar os aspectos relacionado a sua saúde e este aborda a valorização da imagem corporal através do cuidado nutricional subsidiado pela prática da atenção nutricional.

A orientação nutricional saudável é mais do que fornecer um padrão de dieta, representa um modelo de reeducação alimentar, no qual, a prioridade é a melhora no estilo e na qualidade de vida, ou seja, é implementar comportamentos desejáveis de nutrição, estilo de vida e melhoria dos hábitos alimentares (SAVOIA, 2003).

A relevância do assunto consiste no fato de que a mídia mostra corpos atraentes, fazendo com que uma grande parte da sociedade busque uma aparência física idealizada. As pessoas querem um corpo perfeito, bonito, e escolhem seguir as propostas inadequadas, ou seja, muitos sofrem sérias consequências, por não priorizarem a saúde física e mental.

Porém, a orientação nutricional tem crescido de maneira exponencial em âmbito nacional – não somente nas redes básicas de saúde, como também em consultórios e até mesmo clínicas, que buscam se especializar cada dia mais. Nutrição Estética é uma área rica e muito promissora, que nos permite ver os pacientes como esculturas e ajudá-los a se moldarem melhor mediante avaliação de suas condições clínicas e estéticas.

O presente estudo teve como objetivo geral de avaliar a contribuição das práticas alimentares nos procedimentos estéticos. Os objetivos específicos são: compreender a relação entre hábitos alimentares e aumento de peso; e verificar eficácia dos procedimentos corporais na perda de peso.

O desenvolvimento deste estudo adveio das seguintes questões norteadoras: Os questionamentos que impulsionaram esta pesquisa foram: como aliar a nutrição e estética na busca do corpo perfeito? Quais estratégias utilizadas no contexto atual para conciliar o aconselhamento nutricional com a estética?

A pesquisa está respaldada em obras de autores como Wolf (1992), Kawalski e Ferreira (2007), Secchi, Camargo e Bertoldo (2009), Philippi (2013), Pollachi (2012) e documentos oficiais, consultados em portais oficiais como SCIELO, EMBASE, SCORPUS, Google Acadêmico, Google Books, Google Scholar, Portais Docero e Scribd, Portal da CAPES e outros, sugeridos por Martins Junior (2014).

Este material está organizado em cinco sessões: 1. Introdução, no qual informa-se o tema, questões norteadoras, objetivos geral e específico e a justificativa. Em seguida, 2. Fundamentação teórica, que apresenta definições sobre: beleza, tratamentos corporais, avaliação nutricional com base no guia de alimentação básica (pirâmide alimentar) e aconselhamento nutricional.

Na terceira sessão, descreve-se os procedimentos que foram necessários: estudo de natureza exploratória e descritiva, com explanação qualitativa, tendo como principal técnica de pesquisa o levantamento bibliográfico, seguido da análise do resultado e discussão de dados extraídos de quatro estudos recentes.

Na quinta e última sessão, têm-se a constatação de que é necessário que as pessoas sejam conscientizadas sobre a importância do aconselhamento nutricional aliada nos tratamentos corporais, da valorização do profissional habilitado, este que é capaz de garantir a elas uma qualidade de vida melhor, a manutenção da saúde, normalização do metabolismo, que sugere as melhores atividades que visam manter o peso de forma saudável durante a busca pelo corpo desejado, sem que ela fique na dependência de medicamentos e dietas inconvenientes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A BELEZA, O CORPO E A ESTÉTICA

A representação própria e real do corpo se dá através do que é chamado de imagem corporal, definido por Secchi, Camargo e Bertoldo (2009) como a percepção que o indivíduo cria sobre o seu corpo, que influencia na formação de pensamentos e sentimentos momentâneos. A ideia de beleza padrão tem se modificado ao longo do tempo, em que o manequim não mais é considerado o modelo ideal.

Le Breton (2007) explica que a divergência pela busca do corpo real ou ideal, arquitetada pela própria sociedade, tem induzido as pessoas a buscarem ou criarem soluções, principalmente pelo público feminino, que tem optado pelos procedimentos cirúrgicos, dietas, que em muitas situações tem prejudicado a saúde física e mental.

As práticas alimentares destinadas às necessidades específicas como dietas ou consumo de produtos diets, são as que mais marcam a história da beleza e do corpo perfeito, porque as mulheres sempre demonstraram ter preocupação quanto as gorduras aparentes, e por isso, decidiam reduzir ou até mesmo evitar o consumo de alimentos que contribuem para o aumento do peso (SERRA; SANTOS, 2003).

É possível perceber que até hoje a sociedade continua a prezar pela beleza, pelo corpo, pela estética, aparência e imagem, graças aos meios de comunicação que tem divulgado informações precisas, exposto representações, que criam no indivíduo expectativas de que é possível obter o corpo perfeito, com auxílio de imagens que mostram pessoas com hábitos alimentares diferentes, atingindo o padrão de beleza, expondo a maneira como se vestem, o que pensam a respeito da estética, bem como as recomendações de profissionais estéticos e nutricionistas. As mídias enfatizam que o corpo ideal é aquele que segue um padrão estético:

Nesta estética “perfeita”, não se vê a diversidade de corpos e até mesmo etnias, criando-se uma ilusão de que apenas aquele padrão é o “correto” ou que apenas uma pessoa com este padrão poderá ser aceita pela sociedade e por ela mesma. Assim, pode-se fazer uma comparação dos atores de Hollywood com os deuses do Olimpo: se na Grécia Antiga os deuses eram considerados “perfeitos”, como sendo divindades sagradas, os atores de Hollywood não ficam longe disso: são considerados as divindades da moderna sociedade de entretenimento, a nova nobreza de massas (GOULART; CARVALHO, 2017, p. 2).

Logo, o corpo que é visto fora dos padrões de medidas tidas como ideais é in-

satisfatório para as mídias de comunicação, porque a preferência é pela divulgação de corpos atraentes, que desperte na sociedade o desejo de buscar a melhor aparência possível.

Materiais bibliográficos apontam pequenos estudos desenvolvidos sobre beleza, corpo e estética no início do séc. XX, mas somente depois é que surgiram alguns no Brasil, afirma Alcântra (2001). A autora informa que no início do séc. XXI muitos artigos científicos passaram a serem publicados, demonstrando assim o interesse de muitos pesquisadores em abordar questões referentes a singularidade do corpo, procedimentos estéticos, a relação entre beleza e cultura, temáticas estas que mais se sobressaíam na época.

Souto e Ferro-Bucher (2006) relatam que a partir dos anos 80 é que se inicia o culto ao corpo perfeito, a mídia passa a enfatizar nas publicações a importância da valorização da imagem, resultando no crescimento de produtos para a manutenção do corpo, por conta da exigência de seguir um padrão de beleza.

Até a música se tornou instrumento influenciador, como exemplificam Oliveira *et al.* (2015) que citam a música “*I Want Muscles*” interpretado na época pela cantora Diana Ross, musical que contava com a participação de atrizes e modelos que apresentavam o perfil ideal de beleza para o corpo feminino, indicava-se famosos como Jane Fonda, atriz, escritora, ativista, que exercia diversas atividades diferentes, modelo que possuía o corpo ideal e o mais desejado pela sociedade.

É importante esclarecer que o culto ao corpo perfeito significava a luta e o sofrimento que a mulher se sujeitava para ser bela, o avanço da tecnologia permitiu que as mesmas poderiam optar por procedimentos estéticos, cirurgias plásticas, tornando possível aquilo que parecia ser impossível: obter o corpo belo, perfeito, através de técnicas para diminuir, aumentar, aspirar, injetar, reconstruir e principalmente remodelar partes do corpo (FAUX, 2000).

A busca pelo padrão de beleza de aspecto delgado na visão de Branco; Hilário e Cintra (2006), pode provocar no indivíduo uma relação entre as práticas alimentares (estado nutricional) com as percepções equivocadas que não condizem com as perspectivas que o indivíduo idealizou, como também pode ocorrer uma relação da autopercepção de imagem corporal com sentimento de descontentamento.

Tais relações são consequências do que a mídia divulga, pois é nítido que somente uma parte da população consegue atingir os padrões de beleza, por terem condições financeiras, enquanto que a outra parte fica somente a admirar outras

peessoas que investem em dietas e procedimentos estéticos (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Além disso, percebe-se que as propagandas usam de discursos persuasivos para fazer com que o telespectador acredite que a plena felicidade se consegue com uma boa aparência física, utilizando imagens que propaguem o bem-estar social, inclusão social, sucesso caso a pessoa consiga se enquadrar no padrão de beleza que a sociedade estabelece.

[...] O consumo alienado de mercadorias faz do corpo um objeto de consumo que tem a capacidade de ser reinventado todos os dias. A busca da perfeição corporal é confundida com felicidade e realização ao ocupar o lugar dos valores morais e éticos, o que acaba gerando grandes frustrações. Quem lucra com essa inversão das prioridades humanas é a milionária indústria da beleza (MIRANDA, 2010, p. 2).

O estilo de vida da civilização sempre reconheceu a imagem corporal, a concepção de que o indivíduo deve sempre viver com uma aparência adequada, de boa forma, por isso, hoje observa-se que muitas pessoas vivem incomodadas com o pouco peso que ganha no cotidiano, logo, Vasques, Martins e Azevedo (2004) explicam que isso é uma característica cultural do indivíduo em acreditar que um peso a mais, mesmo estando dentro dos parâmetros normais, seja uma anormalidade e que precisa ser corrigido com urgência.

Kawalski e Ferreira (2007) defendem que o corpo ocidental sempre está em mudanças em cada fase da vida e que a questão não está em aceitar o corpo como ele é, mas buscar corrigir, modificar e até mesmo reconstruir, porque o indivíduo quer procurar uma verdade oculta que a sociedade não pode dá a ele, e por isso, quer atingir padrões que não são os mesmos para os outros.

O desejo e a ambição pelo corpo perfeito têm causado o surgimento de alguns fenômenos que prejudicam o corpo humano, como a bulimia e a anorexia nervosas ressaltam Abreu e Cangelli Filho (2005). Os autores afirmam que a bulimia nervosa é a ingestão rápida de alimentos, associada a sensação de perda de peso com purgação como vômitos autoinduzidos ou auxílio de medicamentos que inibem o apetite, conhecido como episódios bulímicos.

Já a anorexia nervosa é entendida como a perda de peso de forma intensa, com dietas rígidas, em que o indivíduo impõe a si mesmo, sem orientação profissional, afim de atingir a risca a magreza (ABREU; CANGELLI FILHO, 2005). Desta forma, a

preocupação com a imagem corporal tem levado pessoas a executarem práticas alimentares e investir em procedimentos cirúrgicos de forma excessiva.

Dentro da concepção da estética, Witt e Schneider (2011, p. 3914) explicam que a preocupação com a beleza tem impactado de maneira negativa, já que o indivíduo tem se sentido obrigado a ter um corpo esbelto, por conta da pressão cultural, no entanto, “as alterações em relação à estética e à imagem corporal estão em constante evolução, necessitando assim de uma maior atenção nutricional”.

2.1.1 Definições de Beleza

A compreensão do que é belo é algo que remete a cultura ocidental desde os primórdios na Grécia antiga, onde os gregos definiam a beleza como um ato de bondade, de boas ações que gerasse no ser humano a sensação de que seus atos podem levá-lo a uma experiência bela, profunda, inspiradora e reflexiva, afirma Almeida (2015).

O autor elucida que tal sensação era nomeada de “*Aesthesis*”, palavra grega cujo significado é sentimento, sensibilidade, presente nos estudos filosóficos para associar a capacidade do homem de sentir o mundo, de compreender através dos sentidos, ou seja, era o exercício das sensações (ALMEIDA, 2015).

Pollachi (2012) relata que os filósofos buscavam uma definição mais lógica e concreta do que era o belo por meio dos cálculos e acreditavam ser o “bom” e o “verdadeiro”, como um número áureo que indicava uma escala de proporção contínua, capaz de ser aplicado a tudo que existia no universo e gerar medidas que mostrasse a harmonia e simetria.

Platão foi o primeiro a questionar o que seria o belo e para ele significaria a perfeição, que não era o mundo real em que o homem vive, mas aquela que é criada no mundo das ideias a partir da percepção pessoal:

A beleza, entre outras definições, é a qualidade de algo que é agradável aos sentidos. Apesar da simplicidade, é uma definição adequada e abrangente. Com ela, evita-se a tendência de se definir algo, especialmente os substantivos abstratos, por meio da apresentação de exemplos, normalmente pela citação de fato, pessoa ou coisa que se enxergue como detentora da qualidade do algo a ser definido (FREITAS *et al.*, 2010, p. 390).

Na antiga Grécia, a beleza do corpo denotava esforço pelas medidas proporci-

onais, pela boa aparência, Duarte Junior (2003) relata que os homens ao frequentarem barbearias discutiam sobre os cuidados com a aparência física, as mulheres já utilizavam acessórios de maquiagem como pó, sombra facial e remoção de pelos.

O termo cosmético, segundo Silva *et al.* (2019) é derivado da palavra grega “*kosmetikós*” que significava ser hábil em adornos e por mais que a beleza do corpo fosse valorizada e detetor de certos privilégios, a mesma era restrita e reconhecida pelos traços ou aspectos físicos, que na visão de religiosos era caracterizado como um plano divino.

Pollachi (2012) informa que essa concepção religiosa se perdurou por muito tempo e na idade média um dos teólogos e filósofos do cristianismo chamado de Santo Agostinho defendia que a beleza se manifestava no ser humano por ser parte de um plano divino cuja função é se manifestar no indivíduo ou objeto, sendo uma coisa que se estende no mais alto grau do que deveria ser (BLACKBURN, 1997).

Logo, todos os seres existentes representariam a beleza divina, sendo assim algo bom, uma verdade, uma obra perfeita de Deus. Aersten (2008) acredita que a tríade “Verdadeiro-Belo-Bom” representa as três maneiras que o indivíduo consegue se relacionar com o mundo: cognitivo, estético e prático.

O termo estética é originário da palavra grega “*Aesthesis*” e na visão de Baumgarten, a estética estaria fora dos campos de estudos da metafísica, da ética e da lógica, por se preocupar com outras questões como: a arte pode ser um meio de propagar a verdade? O que pode ser considerado arte? Ou seja, a estética se trata de um conjunto de sentimentos e conceitos decorrente da apreciação de objetos que possuem aspectos belos, atraentes, tocantes e sublimes (BLACKBURN, 1997).

Freitas *et al.* (2010) afirmam que o principal teórico da estética foi Kant e através de sua obra intitulada “Crítica da Faculdade do Juízo” expôs sua opinião de que para encontrar o belo é dispensável qualquer processo matemático, porque a percepção de beleza é algo característico próprio do ser humano, que não requer conhecimentos específicos ou a intervenção de algum tipo de sentimento.

Porém, o filósofo Georg Hegel concordava com a definição de beleza ser algo além do aspecto agradável, mas discordava de o conceito ser de caráter universal, porque para ele o belo é atingir o ideal, é quando o indivíduo mostra ter um espírito evoluído, por isto, Hegel coloca a concepção de belo natural abaixo da beleza estética, por ser fruto da imaginação e inspiração do artista (POLLACHI, 2012).

Duarte Junior (2003) considera que a beleza está relacionada ao mundo em dois aspectos: pela experiência prática e pela experiência estética. A primeira diz respeito a uma concepção mais racional e utilitária, é quando o indivíduo tem interesse por algo, sabendo que sua função irá suprir sua necessidade de imediato. A segunda (experiência estética) que é o ponto de discussão dos filósofos, se trata da relação do indivíduo com o objeto, neste não há preenchimento de sua necessidade, mas dar vontade de querer reviver a mesma experiência estética.

Por fim, o conceito de beleza na visão de Eco (2007) é a relação do indivíduo com a cultura e os valores sociais e temporais, ele não faz a separação do belo de um valor próprio afim de querer identificar a beleza por aspectos físicos, da aparência, mas acredita que em cada época existe referências de beleza, critica que o bom não é somente aquilo que é capaz de agradar e que a pessoa deseja possuir, mas justifica que a beleza gera admiração mesmo tendo ou não aquilo que se quer e que o sentido da beleza é o oposto do desejo, porque ela encontra-se nas coisas que são contempladas.

2.1.2 O padrão de Beleza Corporal

A palavra “padrão” remete a diversos significados, dependendo de como é empregado, determinando características ou qualidades de alguma coisa. Por exemplo, a ideia de uniformidade é um deles na área do esporte, os termos “padrão e uniforme” são sinônimos quando o assunto é a vestimenta adequada para uma equipe desportiva, pois o uniforme é de uso igual para todos (FREITAS *et al.*, 2010).

Com relação a beleza, que é uma palavra que traz significado bastante subjetivo, o padrão de beleza corporal remete a um conjunto de características que o corpo humano deve apresentar para que seja reconhecido como belo pela sociedade, mas Suenaga *et al.* (2012) contestam que a palavra padrão não está associada somente a esta ideia.

Há muitos autores que desenvolveram pesquisas afim de compreender o padrão de beleza corporal. Lacerda (1998) entende que o ideal estético é ser bonito por fora e por dentro, sendo assim definido como o sentimento de equilíbrio, de plenitude. Ferreira e Feijó (1999) inferem o padrão de beleza como uma ditadura, um fenômeno que penaliza por conta da preocupação excessiva com o corpo.

Andrade (2003) conclui que a beleza corporal se trata de um processo que requer disciplina e o indivíduo escolhe um modo de viver a vida como uma alternativa de prazer e saúde que conta com o uso dos mais diversos recursos tecnológicos e científicos. Garcia e Lemos (2003) interpretam que o corpo humano é uma construção, uma obra de arte, produzida por influência cultural e não é visto como um simples produto da biologia ou da natureza.

Em concordância a ideia de Andrade (2003), corrobora-se que a beleza padronizada se refere ao corpo que serve de base para avaliação, com objetivo de ser qualificado como belo e que expõe suas formas que se tornam referência nacional a serem copiadas pelos demais (FREITAS *et al.*, 2010).

Existem critérios que auxiliam na definição do que é um padrão de beleza, por exemplo, quando um profissional da Engenharia Civil quer medir uma determinada área, ele deve identificar a altura, largura, comprimento, profundidade, elementos que serão determinantes na execução da obra, com o corpo humano não é diferente, este não foge à regra, porque tais medidas são executadas sobre o corpo e determinadas pelo Índice de Massa corporal (IMC) sistema que classifica se o indivíduo está ou não no peso ideal (SILVA, 1999).

Ferreira *et al.* (2016) também chamam o sistema de “*Quetelet*”, e explicam que o cálculo se dá pela divisão do peso corporal medido em quilogramas, pela a medida da estatura em metros, a ferramenta não só ajuda na avaliação de possíveis riscos à saúde como a obesidade (25 kg/m² aponta-se sobrepeso e acima de 30 kg/m² classifica-se obesidade), como informa no manual de diretrizes para os testes de esforço e sua prescrição, organizado pela instituição ACSM – *American College of Sports Medicine* (2014), que classifica o indivíduo de acordo com a massa corpórea.

Os valores classificatórios não são fixos, porque podem variar de acordo com as tabelas que são apresentadas em versões distintas em livros e estipulado por outros órgãos que desenvolvem estudos sobre a saúde da população e isso dificulta na determinação de quais medidas devem ser mais adequadas para classificar o peso e indicar se o indivíduo é magro, normal ou obeso, criticam Ricardo e Araújo (2002).

Em épocas anteriores, os corpos volumosos eram sinônimos de beleza, formosura e sedução, como mostram pinturas de famosos como Rubens (1577-1640) que evidenciou nos seus quadros a beleza feminina em estado nu, expondo o padrão de beleza no século XVI (LEMOS; OLIVEIRA; MEIHY, 2015). O excesso de peso era mais evidente em pessoas da classe alta, pois eram detentores do poder econômico

e demonstravam luxúria por consumirem dos melhores alimentos e não exerciam atividades físicas.

Viver em estado de obesidade era um pensamento associado ao poder financeiro e política, mas que perdurou até os anos de 1830, em que foi criado o código da beleza que, segundo Wolf (1992, p. 18) as mulheres eram controladas por “ideais e estereótipos quanto por restrições de ordem material” e que aos poucos ganhavam liberdade, mas que perdiam o controle sobre o corpo até o séc. XX:

[...] Surgiu uma nova classe de mulheres alfabetizadas e ociosas. Da submissão dessas mulheres à domesticidade forçada, dependia a evolução do capitalismo industrial. A maioria das nossas hipóteses sobre a forma pela qual as mulheres sempre pensaram na “beleza” remonta no máximo a 1830, quando se consolidou o culto à domesticidade e inventou-se o código da beleza (WOLF, 1992, p.18).

A evolução do capitalismo industrial no séc. XIX influenciou nas mudanças sobre a estética corporal, deixando de lado a ideia de corpo volumoso e passando a focar na estética do corpo magro. Desta forma, a imagem de mulheres com belas aparências era destacada em obras de artes clássicas, cartões-postais e materiais de publicidade. No Brasil, Freitas *et al.* (2010) afirmam que as reproduções fotográficas exibiam corpos mais delgados, a obesidade simbolizava o passado e o padrão de beleza corporal passa a ter um novo significado, concedendo lugar a aparência de magreza, sendo assim uma novidade para a sociedade.

Mensorio e Junior (2016) relatam que as pesquisas científicas sentenciaram que a obesidade é o oposto de saúde, ou seja, sendo oficializada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma doença crônica que compromete a manutenção da saúde, logo, é vista como algo irregular, oriunda da falta de controle e impulsividade nos hábitos alimentares, enquanto que o corpo magro é referência de autodisciplina, domínio da mente sobre o corpo, qualidade de vida e um sacrifício virtuoso na sociedade.

2.2 PAPEL DO PROFISSIONAL ESTETICISTA NO CUIDADO CORPORAL

A contribuição do profissional esteticista não se limita apenas no cuidar da beleza física, declaram Borba e Thieves (2007). As autoras consideram que a responsabilidade dele se estende na promoção do bem estar das pessoas, pois as mesmas buscam ter uma qualidade de vida, baseado na aceitação de sua

autoimagem, condições físicas favoráveis e principalmente estrutura emocional equilibrada.

Especialistas explicam que as pessoas tem vivido insatisfeitas com sua aparência e isso tem causado transtornos psicológicos, ou seja, diariamente além de lidarem com problemas que poderiam ser solucionadas de maneira simples, sentem-se frustradas, tristes, podendo estarem depressivas. Diante disto, o esteticista capacitado pode interferir positivamente, com objetivo de harmonizar os conceitos pessoais que homens e mulheres criam de si mesmas com a sua autoestima (BARROS; OLIVEIRA, 2017).

No exercício prático, o profissional esteticista é habilitado para desenvolver atividades faciais, corporais e capilares, gerenciar spas, salões ou centros de beleza, podendo associar seu trabalho a outros profissionais como forma de complementar seus serviços. Além disso, é instruído para atuar como:

[...] coordenador, diretor, auditor de centros estéticos, terapeuta através do toque, reequilíbrio de funções fisiológicas e na imagem pessoal, assuntos estes já comprovados cientificamente como benéficos e partícipes da saúde como diz a o Artigo 6º da Lei 13.643/2018 (EDUARDO; FERREIRA, 2019, p. 8).

A referida Lei 13.643/2018 é um documento que assegura a profissão de esteticista, reconhecida como uma área de grande aceitação no mercado de trabalho. Uma das diretrizes reitera que o profissional deve ter disposição para encarar os problemas que estejam acometendo a aparência física do indivíduo, diante da realidade em que ele se encontra, levando em conta fatores como o limite físico, emocional e social (SILVA; BRITO, 2002).

Esse posicionamento é importante porque valoriza a satisfação do atendimento durante a execução dos procedimentos estéticos, e isso deve transparecer no cotidiano dos clientes, pois eles devem ser vistos como um ser tão importante, quanto a técnica que o esteticista utiliza para cuidar da beleza corporal deles.

A Lei 13.643/2018 que especifica a divisão das categorias esteticista e cosmetólogo, informa no seu artigo 7º que os profissionais de ambas esferas devem trabalhar com transparência e seriedade com os clientes, fornecendo-lhes atendimento adequado, descrição sobre a técnica definida para cada caso, bem como os produtos e orçamentos, priorizando a segurança de todos os envolvidos, seguindo todos os regimentos das legislações sanitária e biossegurança. Ou seja, é importante

que o esteticista busque estar atualizados sobre os novos tratamentos, cosméticos e tecnologias que surgem no dia a dia.

2.3 CAMADAS DA PELE

A pele é formada pela epiderme, a derme e a hipoderme. A epiderme é a camada externa da pele, consiste em uma cobertura fina e protetora com várias terminações nervosas (GERSON *et al.*, 2011).

Para Harris (2016) a epiderme é a camada mais externa, compactada e impermeável, perfurada apenas por poros dos folículos pilossebáceos e das glândulas – que se originam na derme, mas são apêndices da epiderme. A epiderme não apresenta rede vascular, sendo nutrida pela permeação dos nutrientes oriundos da derme por capilaridade.

A principal função da epiderme está diretamente ligada na sua atuação como uma barreira protetora contra o ambiente externo, evitando a entrada de substâncias estranhas ao organismo e, ao mesmo tempo, retendo o conteúdo interno, principalmente a água, eletrólitos e nutrientes (HARRIS, 2016).

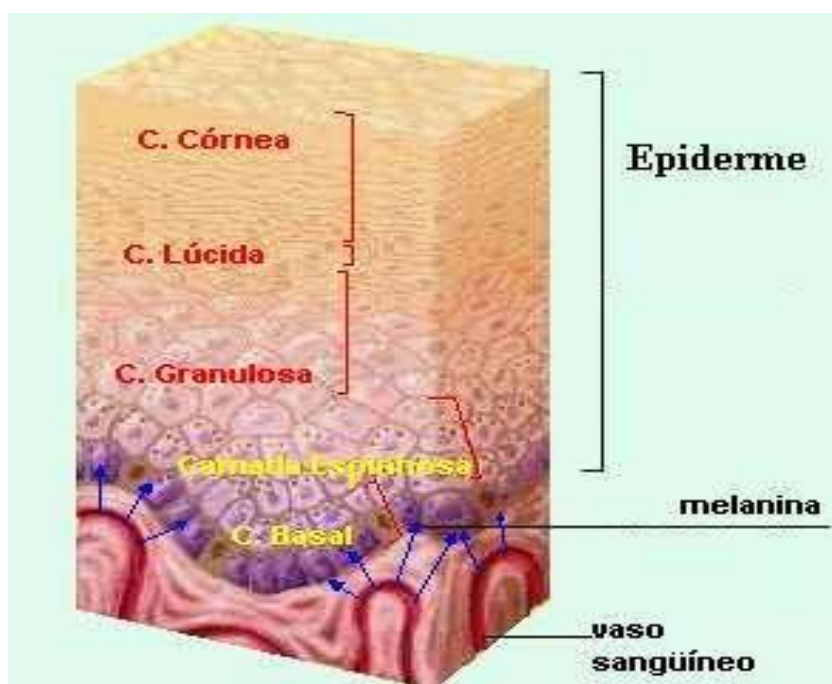


Figura 1 - As camadas da epiderme. Fonte: <https://www.infoescola.com/anatomia-humana/epiderme/>

Observa-se na figura 1 a estruturação da epiderme que constitui a camada mais superficial da pele, sua principal função é a produção de queratina, que irá promover a impermeabilidade cutânea. Por não possuir vasos sanguíneos, sua nutrição ocorre pela

difusão através dos capilares da derme., em que seu epitélio é do tipo estratificado pavimentoso queratinizado, sendo que as células mais abundantes nesta região são os queratinócitos (GERSON *et al.*, 2011). Esta é composta por células ricas em queratina e está continuamente renovando-se, de dentro para fora.

Spence (1991) classifica a epiderme em camada germinativa, espinhosa, granulosa, lúcida e córnea. A mais profunda das camadas é denominada de germinativa, ou seja, produtora de novas células, sendo de grande presença na atividade mitótica. De acordo com Silva e Ramos (2013) a epiderme é representada por um tecido epitelial estratificado pavimentoso e queratinizado, compactada e impermeável, composto apenas por poros dos folículos pilos sebáceo e das glândulas sudoríparas.

A camada córnea é a mais externa da epiderme. Nesta parte encontram-se as células mortas, com grande quantidade de queratina, que se descamam consecutivamente. A grossura da camada córnea é verificada conforme o estímulo que recebe. A sola dos pés, por exemplo, contém uma camada maior quando confrontada com a região da barriga. Os calos são consequências do estímulo contínuo dessa região da epiderme (GERSON *et al.*, 2011).

Em seguida da camada córnea, está a camada lúcida. Em locais em que a pele é mais fina, menos encorpada, não é possível constatar essa camada. Essa região apresenta células mortas ou em fase de degeneração. Na maioria das vezes, essas células são anucleadas e achatadas. A seguir da camada lúcida, tem-se a camada granulosa, que é constituída por células que acoplam grânulos. Essas estruturas dentro da célula são as substâncias antecessoras da queratina (GERSON *et al.*, 2011).

De acordo com Spence (1991) há períodos de atividade e de inatividade dos folículos pilosos, no período em que estão ativos ocorre a mitose das células da matriz do folículo piloso impulsionando as células antigas para a superfície, o que faz o cabelo crescer, em seguida se tornam inativos com a morte dessas células por conta de não estarem em atividade mitótica, que no couro cabeludo pode durar até meses para se reativar.

Na epiderme estão as células pigmentares que produzem melanina, a substância que dá cor à pele, assim quanto mais escura for a pele, mais melanina esta possui. De tal modo, vale frisar que a melanina é considerada como filtro solar natural, pois sob os raios do sol, esta produz o bronzeado (SABARÁ; ASATO. GODOY, 2008).

A derme é a camada média da pele, que é constituída por fibras de elastina e de colágeno, os nervos, as glândulas sebáceas e as glândulas sudoríparas. esta camada é composta de tecido conectivo não modelado constituídos principalmente por fibras colágenas, elásticas e substâncias amorfas. A derme está dividida em camada papilar a mais superficial e a camada reticular a mais profunda (MAIO, 2011, p. 22-23).

Kede e Sabatovich (2009, p.06) referem que: "O limite entre elas é dado pelo plexo vascular superficial, que se situa um pouco abaixo da base dos cones epidérmicos." Assim, Maio (2011, p. 22-23) afirma que:

Região papilar é a camada mais superficial e ficando logo abaixo da epiderme, continua às papilas dérmicas. É constituída por tecido conjuntivo frouxo, com fibras elásticas e fibras colágenas que ajudam a prender a derme na epiderme. [...] Região reticular é a camada mais profunda, de tecido conectivo denso com grossos feixes de fibras colágenas, fibras elásticas e reticulares, vasos sanguíneos linfáticos, corpúsculos de Pacini, nervos, folículos pilosos e glândulas sudoríparas e sebáceas.

Nota-se que a derme é a camada viva de tecido conjuntivo logo abaixo da epiderme. Ela é muito mais grossa que a epiderme e tem a função de suporte que nutre a epiderme. Ela contém vasos linfáticos e sanguíneos, que fornecem nutrição dentro da pele. A figura 2 a seguir mostra a estruturação da camada da derme (MAIO, 2011).

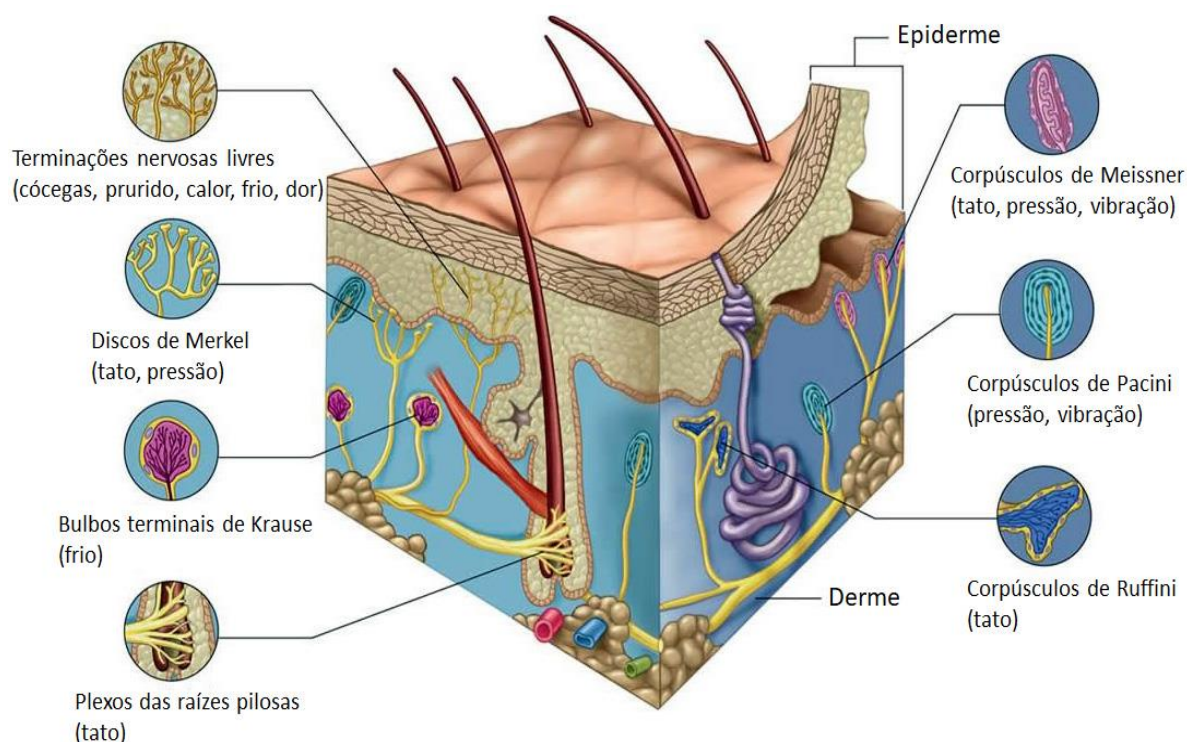


Figura 2 - Estruturação da Derme. Fonte: <https://www.sobiologia.com.br/conteudos/FisiologiaAnimal/>

Os vasos sanguíneos da derme são responsáveis pela nutrição e oxigenação tanto das células dérmicas quanto das células epidérmicas. Nos mamíferos os vasos sanguíneos da derme desempenham um importante papel na manutenção da temperatura corporal. Quando a temperatura do corpo sobe, impulsos nervosos provocam a dilatação dos vasos sanguíneos da derme; com isso, maior quantidade de sangue passa a circular na pele, levando ao aumento da irradiação de calor para o meio, o que faz o corpo esfriar. Já quando a temperatura corporal diminui, os vasos sanguíneos da pele se contraem; com isso, menos sangue passa a circular na superfície do corpo, o que reduz a perda de calor (GERSON *et al.*, 2011).

De acordo com Borges e Scorza (2016) a camada mais profunda da pele é a hipoderme, está localizada logo abaixo da derme e é constituída por um agrupamento de células adiposas que armazenam gordura e estão separadas por finos septos conjuntivos, em que se encontram vasos e os nervos. Esta tem a funcionalidade de isolamento térmico, promovendo a proteção contra traumas mecânicos, realizando armazenamento calórico, além de modelar a superfície corporal de homens e mulheres, preenche o espaço entre os tecidos e é responsável pelo metabolismo de hormônios que controlam o ritmo da lipólise.

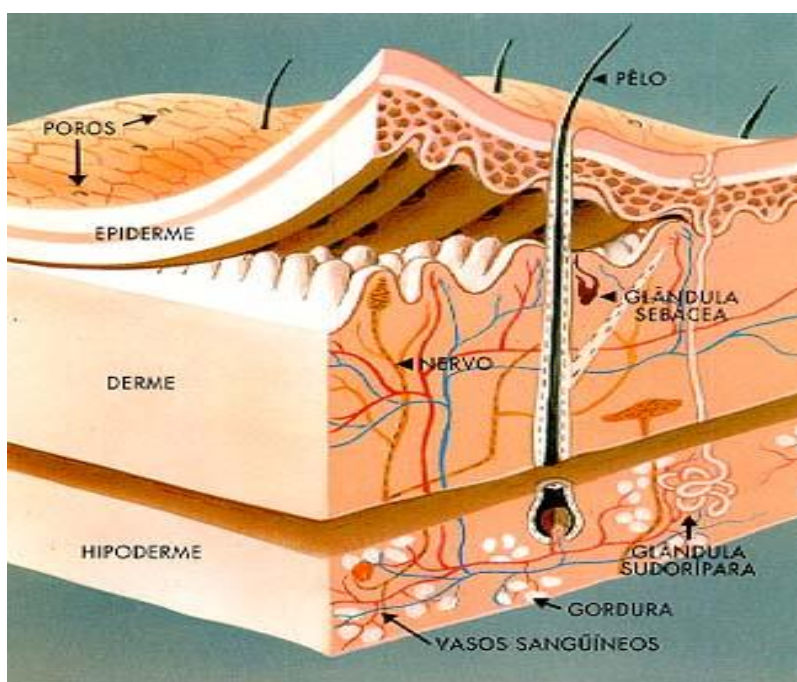


Figura 3 - Estruturação da Hipoderme. Fonte: <https://www.sobiologia.com.br/conteudos/FisiologiaAnim>

Os vasos sanguíneos da derme são responsáveis pela nutrição e oxigenação tanto das células dérmicas quanto das células epidérmicas. Nos mamíferos os vasos sanguíneos da derme desempenham um importante papel na manutenção da

temperatura corporal. Quando a temperatura do corpo sobe, impulsos nervosos provocam a dilatação dos vasos sanguíneos da derme; com isso, maior quantidade de sangue passa a circular na pele, levando ao aumento da irradiação de calor para o meio, o que faz o corpo esfriar. Já quando a temperatura corporal diminui, os vasos sanguíneos da pele se contraem; com isso, menos sangue passa a circular na superfície do corpo, o que reduz a perda de calor (EPIDERME E DERME, 2008).

Anexos da pele são estruturas que se inserem na derme a partir de alterações da epiderme durante a vida embrionária. As formações são: os pêlos (folículos pilossebáceo), glândulas sudoríparas e sebáceas, e unhas (SABARÁ; ASATO. GODOY, 2008).

O folículo pilosebáceo é formado por folículo piloso, glândula sebácea e músculo eretor do pêlo, adentram na derme de forma oblíqua, e sequencialmente atingem a hipoderme, os pêlos existem por quase toda a superfície cutânea, exceto nas palmas das mãos, plantas dos pés e algumas outras regiões do corpo (BORGES; SCORZA, 2016).

A queratina é o principal componente do pêlo, e na sua estrutura participam cerca de vinte aminoácidos, sendo os mais importantes a cisteína, a arginina e a citrulina” (RIVITTI; SAMPAIO, 2007, p.11).

De acordo com Spence (1991) *apud* Borges e Scorza (2016), há períodos de atividade e de inatividade dos folículos pilosos, no período em que estão ativos ocorre a mitose das células da matriz do folículo piloso impulsionando as células antigas para a superfície, o que faz o cabelo crescer, em seguida se tornam inativos com a morte dessas células por conta de não estarem em atividade mitótica, que no couro cabeludo pode durar até meses para se reativar.

A pele é coberta pelo sebo que forma uma camada oleosa quase não visível, que é derivado das glândulas sebáceas, mais frequente em certas áreas do nosso corpo, como face, couro cabeludo e porção superior do tronco. Não estão presentes em todo corpo e não há nenhuma porção nas palmas das mãos e plantas dos pés (BORGES; SCORZA, 2016).

As glândulas sebáceas estão sempre anexadas aos pelos, com exceção de algumas áreas como volta dos lábios, mamilos e aréola mamária, que se derivam da bainha interna do pelo. Tem como papel importante, a lubrificação da pele, do pêlo e do cabelo, através de sua secreção, que é um conjunto complexo de lipídios, proporcionando brilho e maleabilidade (GUIRRO; GUIRRO, 2004; MAIO, 2011).

2.4 PROCEDIMENTOS CORPORAIS

Os primeiros aparelhos apropriados para procedimentos estéticos foram descobertos através de estudos feito por um físico e médico italiano chamado Luigi Galvani no ano de 1779 (RACIK, 2019). A autora relata que seus estudos tinham como base experimentos feitos em animais, de preferência rãs, por três motivos: porque os nervos das rãs eram mais fáceis de serem localizadas e separadas; as contrações eram mais visíveis e duravam no intervalo de até 44 horas após a sua morte.

Nos experimentos, o referido médico conseguiu provocar contrações musculares na coxa do animal com auxílio de dois suportes de metais diferenciados, este suporte foi nomeado por ele como arco galvânico e posteriormente o médico publicou um guia de como utilizar a ferramenta e os seus benefícios em 1974 (RACIK, 2019).

A corrente galvânica melhora a capacidade das moléculas ativas de penetrar na pele. É um tratamento estético que proporciona amplos benefícios: aumenta a capacidade de absorção da pele, minimiza as rugas, normaliza a pele. Ocorre a penetração profunda de substâncias ativas com maquinário especial para iontoforese (introdução de químicos nos tecidos através de campo elétrico) e descalcificação óssea (MACEDO *et al.*, 2013).

Sucessivamente, foi desenvolvido o procedimento denominado drenagem linfática, em 1939 pelo fisioterapeuta Emil Vodder. A princípio, a técnica era exclusivo para tratamento de pessoas com gripe ou sinusite, que funcionava mediante a manipulação dos gânglios, conhecidos popularmente como íngua (FAÇANHA, 2003).

A principal função da drenagem linfática é drenar os líquidos e resíduos metabólicos e estimular a circulação linfática através de massagens. Alguns especialistas defendem que a drenagem linfática deve ser exclusivamente manual, pois dessa forma consegue-se respeitar a fisiologia do sistema linfático (SILVA; GUERRA, 2017). Ou seja, influencia no aumento da oxigenação dos tecidos, favorece a eliminação de toxinas e metabólitos, aumenta a absorção de nutrientes por meio do trato digestório, aumenta a quantidade de líquidos a ser eliminada e melhora as condições de absorção intestinal e outros benefícios.

No Brasil, as primeiras aparelhagens específicas e produtos dermocosméticos foram produzidos nos anos de 1960, nas fábricas de Anne Marie Klotz, filha de um

diplomata francês. Schmitz, Laurentino e Machado (2010) relatam que a mesma criou a primeira escola para formação de profissionais esteticistas e na sua fábrica intitulada Vigilex produziu uma ferramenta de ventosas para sucção e pulverização e uma corrente galvânica nomeada de Desincrústabel.

Porém, somente a partir dos anos 2001 que o desenvolvimento de dermocosméticos se tornaram mais eficazes nos procedimentos estéticos, por conta da evolução tecnológica que favoreceu na produção de novas matérias-primas e elementos ativos mais potentes e modernos, afirmam as autoras.

Tal avanço tecnológico abrange manipulação genética afim de aprimorar as técnicas e ferramentas, por exemplo, a formação de novas plantas a partir da manipulação de células-troncos foi um grande marco no campo da estética. Outro fato ilustre mencionado por Costa *et al.* (2012) é a criação do equipamento “*Manthus start*” em 2002 pela empresa tecnológica em produtos para a saúde nas áreas de fisioterapia, estética e medicina estética, chamada KLD Biosistemas.

Foi a primeira ferramenta de terapia combinada entre “Ultrassom de alta potência e Correntes para uso na Estética”, criada para tratamento de celulite e gordura localizada, que pode ser programada de acordo com o conhecimento do profissional esteticista (COSTA *et al.*, 2012).

A mesma possui dois aplicadores, facia e corporal, com potência real máxima de 57 Watts e densidade de 3W/cm². A intensidade do ultrassom é determinada por programas específicos, de acordo com a patologia dermatológica e a quantidade de tecido adiposo acumulado na região; já a corrente elétrica é ajustada quanto ao formato da onda, que varia na primeira sessão e de acordo com a tolerância do paciente; quanto à frequência, é selecionada pelo tipo de fibra muscular que se deseja estimular; e quanto à intensidade, variável de acordo com a sensibilidade do paciente (TENÓRIO, 2019).

As ondas mecânicas do ultrassom diminuem a gordura dentro da célula e melhoram a circulação entre elas, diminuindo a gordura localizada e a celulite. O aplicador menor de ultrassom pode ser utilizado na face e em regiões corporais menores como braços, região do joelho e supra mamária. O aplicador maior é indicado para regiões corporais maiores como abdômen, glúteos e coxas. Ambos aplicadores podem ser combinados com as correntes elétricas tripolares para fazer estímulo e ativação linfática bem como com correntes contínuas para prática da fonoiontoforose (TENÓRIO, 2019).

No mesmo período surgiu o aparelho “*Phydias*”, popularmente conhecido como Corrente Russa. Costa (2019) admite que o aparelho trabalha todos os tipos de fibras no corpo, a medida em que ele trabalha com o estímulos dos músculos, além disso, através das contrações, promove a tonificação e resistência muscular, reduz a flacidez e moela o corpo de forma otimizada.

É um estímulo elétrico usado para produzir uma contração muscular no local em que ele é aplicado. Com isso, pode haver melhora no tônus muscular e na flacidez da pele, além de estimular a circulação sanguínea e linfática e a oxigenação celular (LIMA, 2012). Aplica-se uma corrente de média frequência alternada de 2.500 Hz, seguido de uma série de disparos separados, com o objetivo de produzir a potencialização muscular intensa, reduzindo ao máximo a percepção sensitiva do paciente.

Portanto, é perceptível o aumento pela procura de tratamentos estéticos no contexto atual, pois as pessoas tem buscando manter uma aparência mais jovem, cuidando do corpo, valorizando uma alimentação adequada e isso tem influenciado no aumento das vendas de medicamentos, fórmulas químicas que suprem a necessidade da população, logo, as pessoas tem sentido satisfação com os procedimentos de beleza facial e corporal, diante dos resultados (LIMA, 2012).

2.5 AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM ESTÉTICA

A avaliação nutricional no campo da estética é reconhecida como um procedimento primordial, que permite o profissional orientar o indivíduo quanto a conduta nutricional e dietética, pois em muitas situações requer a realização de exames bioquímicos, com base no relatório dos hábitos alimentares e descrição das medidas antropométricas (correspondente ao peso, altura, circunferência de cintura e a circunferência do quadril) (UNICAMP, 2009).

Xavier e Miamoto (2016) salientam que neste procedimento deve constar no registro clínico dados do cliente sobre: a sua rotina, especificando quais as atividades realizadas durante o dia, seja em casa ou no trabalho; o nível de consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo; hábitos urinário, intestinal, mastigação; ciclos de menstruação; histórico de cirurgias realizadas, doenças crônicas ou do uso de medicamentos; avaliação da pele, do cabelo e da unha e principalmente identificar

que o cliente é detentor de carência nutricional mediante a avaliação bioquímica, para se ter resultados satisfatórios.

É importante ressaltar que há diversos métodos para avaliar o estado nutricional do cliente, porém, Sousa *et al.* (2018) destacam que o profissional deve escolher o que for mais adequado para detectar os problemas nutricionais do indivíduo, ou pode optar pelo procedimento em que ele tenha mais experiência técnica.

Os mesmos autores descrevem a caracterização dos métodos convencionais e não convencionais. Os convencionais (ex.: peso, estatura, IMC, Perímetro do Braço (PB) e Perímetro da Panturrilha (PP)) são os mais utilizados nos estudos epidemiológicos e nas clínicas, são caracterizados pela sua funcionalidade, custo benefício aceitável, com resultados mais precisos na identificação do estado nutricional do cliente.

Já os métodos não convencionais (ex.: a Espessura do Músculo Adutor do Polegar (EMAP) e a Força de Preensão Manual (FPM)) são limitados devido os custos elevados para utilização dos equipamentos, aplicação de técnicas mais complexas, mas que são referências no desenvolvimento de pesquisas por se tratarem de métodos mais sensíveis (SOUSA *et al.*, 2018).

Sampaio (2012, p. 20) complementa que a avaliação nutricional do indivíduo no âmbito da clínica, é uma prática exercida pelo profissional nutricionista no ambiente domiciliar, hospitalar e ambulatorial e para a execução do seu trabalho, requer o “uso do raciocínio clínico e investigativo para associar o conhecimento técnico e científico à habilidade na utilização de métodos e técnicas de diagnóstico e ao processo de determinação dos problemas nutricionais”.

2.6 PIRÂMIDE ALIMENTAR: O GUIA PARA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

A pirâmide alimentar, de acordo com Matias (2014) é uma ferramenta criada para orientar o indivíduo ou um grupo, com o objetivo de que ambos possam melhorar o seu estado nutricional. A autora explica que a pirâmide é utilizada por profissionais para informar e promover a visualização dos alimentos de acordo com o grupo a qual pertencem, indicando as porções ideais e o intervalo de tempo a serem consumidos no dia a dia.

A primeira pirâmide foi elaborada em 1992 pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, organizado em quatro grupos informam Lanzillotti, Couto e Afonso (2005). Além disso, a mesma era apoiada em sete princípios:

[...]•Ingestão de uma dieta variada em alimentos; •Manutenção do “peso ideal”; •Dieta pobre em gorduras, gorduras saturadas e colesterol; •Dieta rica em vegetais, frutas, grãos e produtos derivados dos grãos; •Açúcar com moderação; •Sal e sódio com moderação, •Bebidas alcoólicas com moderação (PHILIPPI *et al.*, 1999, p. 66).

No Brasil, as recomendações para uma alimentação saudável eram baseadas por recursos de representação gráfica nos anos 80. Philippi *et al.* (1999) afirmam que tais recursos exibiam a roda de alimentos, que posteriormente, foi criticada pelo Instituto de Saúde do Estado de São Paulo, que através da publicação de um documento, recomendava a organização dos alimentos em grupos ou invés da representação da roda de alimentos.

Neste período, foi determinado a organização dos alimentos em seis grupos: “1) leites, queijos, coalhada, iogurtes; 2) carnes, ovos, leguminosas; 3) hortaliças; 4) cereais e feculentos; 5) frutas; 6) açúcares e gorduras” (PHILIPPI *et al.*, 1999, p. 67). Segundo Matias (2014), a pirâmide alimentar adotada hoje no Brasil (e que será modificada futuramente), foi elaborada pela professora Dra. Sonia Tucunduva Philippi, que na época era diretora da Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) e membro do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP).

As recomendações sobre a utilização dos grupos de alimentos, da Pirâmide Alimentar Brasileira, para o planejamento de uma alimentação saudável, estão baseadas no conceito de segurança alimentar e nutricional e em práticas alimentares saudáveis (GOMES, TEIXEIRA, 2017).

Além disso, Deve-se garantir a todos os indivíduos condições de acesso aos chamados alimentos básicos, com qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais que contribuam com uma existência digna em um contexto de desenvolvimento integral e saudável (GOMES, TEIXEIRA, 2017).

A pirâmide brasileira apresenta oito grupos, categorizado em quatro níveis, como mostra a figura abaixo:



Figura 4 - Pirâmide Alimentar – guia para escolha de alimentos. Fonte: Philippi (2013).

Observa-se que o nível 1 na base corresponde ao conjunto de tubérculos, cereais e raízes. O nível 2 engloba as frutas e hortaliças, o grupo 3 representa o leite e seus derivados, carnes, legumes e ovos, o nível 4 representa as gorduras, óleos, doces e açúcares.

Matias (2014) explana que anteriormente, as dietas eram baseadas em valores calóricos diferentes, mas após a atualização a pirâmide feita pela Dra. Philippi, as dietas foram padronizadas em 2000kcal, sem alterações nos grupos ou das porções. A única alteração que a autora ressalva é sobre a inclusão dos itens: arroz integral, castanha, sardinha, salmão, com uma fração de seis refeições ao dia, incluindo atividades físicas.

Mais adiante, o Ministério da Saúde (MS) lançou a primeira edição do Guia

Alimentar para a População Brasileira em 2006, retratando sobre a importância de promover a saúde através da alimentação e expôs consequências como doenças crônicas e deficiências de micronutrientes. A segunda edição lançada em 2014, informa sobre a importância de uma alimentação equilibrada, compreensão e superação das dificuldades do brasileiro em manter uma alimentação adequada, que contou com as sugestões do público brasileiro (BRASIL, 2014).

2.7 ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

A prática do aconselhamento nutricional é respaldada por teorias do campo da psicologia, ou seja, o ato de aconselhar sobre práticas alimentares ocorre por dois motivos: o primeiro é pela necessidade de indeferir os modelos exigentes, baseado em restrições que presume o comportamento do cliente e o segundo é a importância de propor ações educativas de nutrição, que leva em consideração fatores culturais e as características pessoais do indivíduo (RODRIGUES *et al.*, 2005).

De acordo com o documento que referencia a Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, descreve que o aconselhamento nutricional na prática, ocorre em três etapas: descoberta inicial, exploração em profundidade e a preparação para ação (BRASIL, 2012).

Na primeira fase, o profissional busca conhecer o cliente, suas necessidades, identificar o seu estado emocional, por meio do diálogo, na segunda fase, o desafio do profissional é fazer com que o cliente entenda seus problemas e saiba discutir sobre eles, para que a comunicação seja proveitosa e reflexiva e na terceira fase, o objetivo é diminuir a ansiedade do cliente, porque ele não está acostumado a propor estratégias para solucionar os problemas e isso requer paciência e disciplina por parte do profissional (BRASIL, 2012).

O aconselhamento nutricional, segundo Deus (2017, p. 16) se constitui em:

O aconselhamento nutricional pode, se convenientemente conduzido, constituir uma oportunidade para a busca ativa de uma vida mais prazerosa e mais plena. Estudos mostram que o aconselhamento nutricional é uma excelente estratégia na reconstrução dos hábitos alimentares e promoção de estilos de vida saudáveis, proporcionando, além de conhecimentos acerca da alimentação, mudanças comportamentais significativas que melhoram a qualidade de vida da população.

Desta forma, entende-se que se trata de uma estratégia que tem como princípio, promover o bem estar das pessoas, isso mostra que o nutricionista é

responsável por cuidar, preservar a saúde humana, promover atividades que dê qualidade de vida e principalmente recuperar a saúde.

O nutricionista deve desenvolver o seu trabalho de acordo com as diretrizes da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), adquirir conhecimento para saber utilizar ferramentas comportamentais, com o objetivo de criar e manter vínculo com os clientes, além disso, é importante que suas ações evidencie o seu compromisso de estar presente, atento ao fazer as recomendações, saber ouvir antes de falar, compreender as linguagem humanas, sejam elas verbais ou não verbais, transmitir segurança e acima de tudo, ganhar a confiança das pessoas, para que elas se sintam a vontade para discutir sobre seus problemas pessoais (BRASIL, 2012).

Selmy (2018) relata que em 1969, a Associação Americana de Dietética (ADA) definiu o aconselho nutricional como uma orientação profissional individualizada, para ajudar o indivíduo a manter um ritmo de alimentação equilibrada, atendendo assim as suas necessidades. Ou seja, funciona como um suporte, para que as pessoas optem por fazer escolhas adequadas, afim de solucionar os problemas, por isto, o nutricionista deve atuar como um facilitador no crescimento dos hábitos alimentares das pessoas (SILVA; SOARES, 2017).

Propor atividades para que as pessoas mudem seu hábito e preferência alimentar tem sido visto como um desafio na política pública e para a Educação Nutricional, destacam Cervato-Mancuso, Vincha e Santiago (2016). As autoras acreditam que a sociedade desenvolve seu comportamento, um saber nutricional, por isso, ela influencia na escolha dos alimentos devido ao costume cultural e social, cria seus próprios modos na escolha e preparo dos alimentos, na variação do tipo de comida a cada semana, até mesmo ao arrumar a mesa para a refeição do dia.

O ser humano acredita que pode comer qualquer alimento, no entanto, os estudos mostram que há diversos fatores biológicos, socioculturais, econômicos e psicológicos a serem considerados no que diz respeito da escolha alimentar, as pessoas não podem comer tudo o que deseja (LIMA; NETO; FARIAS, 2015).

A EAN foi criada para estabelecer ações que devem estar presentes nas ações de profissionais envolvidos, com interesse de que seu trabalho seja proficiente ao ponto de superar as raízes biomédicas, pois o comportamento alimentar hoje é resultado as relações sociais e históricas (BRASIL, 2012). A educação e o aconselhamento educacional são decisivos no tratamento nutricional, porque induz o cliente a adotar novos hábitos alimentares.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

Este estudo tem como técnica principal o levantamento bibliográfico, de acordo com Mattos (2015) revisão bibliográfica, é o processo de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento em busca de resposta a uma pergunta específica. “Literatura” cobre todo o material relevante que é escrito sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, teses e dissertações e outros tipos.

Segundo Ruiz (2013, p. 58) é a busca de fontes literários, ou seja:

É o conjunto dos livros escritos sobre determinado assunto, por autores conhecidos e identificados ou anônimos, pertencentes a correntes de pensamento diversas entre si, ao lado da evolução da humanidade. e a pesquisa bibliográfica consiste no exame desse manancial, para levantamento e análise do que já se produziu sobre determinado assunto que assumimos como tema de pesquisa científica.

Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva. No que concerne aos objetivos, o presente estudo se caracteriza por uma pesquisa exploratória, que de acordo com Lakatos e Marconi (2006), busca-se investigar um fenômeno desconhecido para torná-lo mais explícito.

Foi utilizada também uma pesquisa descritiva que de acordo com Gil (1999), as pesquisas descritivas têm como intuito principal descrever com detalhes as características de uma população em questão, um fenômeno, uma situação. Existem muitos estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas aparece na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

Sobre a pesquisa exploratória que também foi aplicada, Gil (1999), diz que este tipo de pesquisa tem como objetivo fundamental a identificação dos fatos que definem ou que colaboram para o acontecimento de um fenômeno. Ela busca explicar como o fenômeno ocorre e quais os fatores que contribuem para o acontecimento. Entre todos os tipos de pesquisa, essa é a que mais se aprofunda na informação dos fatos.

Em função da abordagem, a pesquisa possui caráter qualitativo, que segundo Dencker (2002), busca-se o aprofundamento da compreensão de um fenômeno, ademais da inclusão de sua interpretação do significado dado pelos participantes da

pesquisa. Este visa a qualidade da pesquisa é basicamente aquela que busca entender um fenômeno específico em profundidade.

Ao invés de estatísticas, regras e outras generalizações, a qualitativa trabalha com descrições, comparações e interpretações, observação de fatos, aplica entrevistas com perguntas abertas, na maioria das vezes, analisa-se fotos, filmagem e outros recursos. Depende do grau de conhecimento do pesquisador e sua forma de interpretar, pois uma pesquisa qualitativa trata as situações como um estudo de caso.

3.2 COLETA DE DADOS

A busca por materiais em mídia eletrônica foi através de portais e sites como SCIELO, EMBASE, SCORPUS, Google Acadêmico, Google Books, Google Scholar, Portais Docero e Scribd, Portal da CAPES e outros, sugeridos pelo autor Martins Junior (2014) em sua obra intitulada “Como escrever Trabalhos de Conclusão de Curso”. No processo de busca, utilizou-se palavras-chave como: beleza, procedimentos estéticos e nutrição estética.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DOS ARTIGOS

A triagem de textos para organizar esta pesquisa foi realizada a partir de alguns critérios de inclusão atribuídos no momento de seleção e análise dos mesmos. Tais como: trabalhos realizados no Brasil, publicados na língua portuguesa, com limite temporal de publicação de 10 anos, observados entre os anos de 2010 e 2020, que apresentavam informações sobre o papel do farmacêutico no uso racional de medicamentos.

A seleção dos artigos foi realizada após leitura dos títulos e resumos. Foram excluídos os trabalhos duplicados e que não atendiam aos critérios da pesquisa após leitura do título e resumo destes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta revisão de literatura foi composta por 04 artigos, descrevendo os artigos selecionados para a discussão: título, ano/periódico e autores. A tabela 1 descreve todos os artigos que serviram de base para esta pesquisa, a partir da busca nas bases de dados de periódicos online, têm-se a indicação de 04 estudos selecionados, informando os autores, ano de publicação, tipos de estudos, títulos e objetivos referentes ao aperfeiçoamento da beleza corporal através da prática do aconselhamento nutricional nos tratamentos corporais.

Tabela 1 – Artigos referentes a prática do aconselhamento nutricional nos tratamentos corporais.

Autor/ano/	Título	Objetivos
SAUERBRONN, João Felipe Rammelt; TEIXEIRA, Camila dos Santos; LODI, Marluce Dantas de Freitas (2019).	Saúde, estética e eficiência: relações entre práticas de consumo de alimentos das mulheres e seus corpos	compreender as relações entre as práticas de consumo de alimentos de mulheres e seus corpos.
WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter (2011)	Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional	realizar uma revisão bibliográfica e abstrair elementos sobre estética e imagem corporal para subsidiar a prática da atenção nutricional
LIMA, Romilda de Souza José; FERREIRA NETO, Ambrósio; FARIAS, Rita de Cássia Pereira (2015)	Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade	apresentar uma reflexão conceitual sobre alimentação e cultura
XAVIER, Michelle Papini; MIAMOTO, Juliana Maia (2010)	Estética e Nutrição: Aliadas em Busca do Corpo Perfeito	conscientizar as pessoas de que nada adianta a busca do corpo perfeito sem levar em consideração a nutrição, e descrever até que ponto as pessoas colocam a vida em risco em busca do corpo “belo”.

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Deste modo, esta revisão bibliográfica foi composta por quatro (04) artigos, apresentando descritos os artigos selecionados para a discussão conforme a temática pesquisada com recorte temporal entre os anos de 2010 e 2020. Nas subseções a seguir são apresentados aos resultados de acordo com os objetivos propostos.

4.1 A CONTRIBUIÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES NOS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS

Sauerbronn, Teixeira e Lodi (2019) explicam que o estilo de vida contemporâneo evidencia uma necessidade crescente dos indivíduos procurarem formas de se manterem nos padrões estéticos exigidos pela cultura em que, no que se refere ao corpo, prevalecem processos simbólicos funcionais a um mercado controlado por setores hegemônicos que ditam a maneira de ser aceito.

Sendo assim, nota-se que dentre os fenômenos da procura pela beleza, o crescimento da cirurgia plástica estética merece destaque pelo impacto que as alterações corporais, propostas pela medicina da beleza, causam em relação à imagem corporal. Segundo a sociedade brasileira de cirurgia plástica, o brasileiro, especialmente a mulher, se tornou logo após o norte-americano, o povo que mais faz plástica no mundo.

A lipoaspiração é a cirurgia mais realizada, seguida da operação das mamas, abdômen, pálpebras e nariz. Dados recentes demonstram que a mulher brasileira é campeã na busca de um corpo perfeito. Diversos estudos atuais estão evidenciando proporções elevadas de comportamentos alimentares considerados anormais e de insatisfação com a imagem corporal em ambos os sexos, em diferentes faixas etárias e classes sociais o que faz aumentar significativamente a procura por profissionais que possam auxiliar na busca por um corpo ideal. São profissionais da área da saúde, como: médicos, cirurgiões plásticos, psicólogos, personal training e nutricionistas (WITT; SCHNEIDER, 2011).

A relação com o 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. Assim, discursos sobre práticas alimentares para emagrecimento, formam um padrão de corpo ideal, que são transmitidos representando interesse de algum segmento. Pode-se dizer que são vendidos o tempo todo produtos e serviços que colaboram tanto com a obesidade, como também com um padrão estético perfeito, construindo um paradoxo (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Sendo assim, o profissional da área da saúde e nutrição, em especial o esteticista, não pode estar alheio ao que se passa no mercado midiático. De nada

adianta prescrever dietas, divulgar práticas alimentares saudáveis, descontextualizadas da forte influência que o público recebe da mídia.

Lima, Ferreira Neto e Farias (2015) frisam que atualmente o Brasil é um dos campeões mundiais em números de cirurgias estéticas, tendo sido realizadas em 2004 mais de 600.000 cirurgias: dentre elas, 59% eram exclusivamente estéticas, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

Na sociedade, o enquadramento aos padrões do culto da beleza tem encorajado a procura pela cirurgia como solução rápida de suas insatisfações. No caso de cirurgias estéticas, possibilidades de infecção, problemas com anestésias, cicatrizes ou outros comprometimentos são minimizados e pouco divulgados. A quem diga que o sofrimento do pós-operatório e os riscos de todo processo cirúrgico são justificados pelo culto da beleza (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015).

Todo paciente que se submeteu a uma cirurgia plástica tem que sempre ter em mente, 8 que deve sempre auxiliar a uma alimentação saudável e equilibrada, juntamente com o exercício físico, ou seja um estilo de vida saudável. E não esquecer que todo esforço de uma cirurgia plástica para bons resultados, devemos manter esse estilo de vida saudável.

4.2 RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES E AUMENTO DE PESO

Sauerbronn, Teixeira e Lodi (2019) ressaltam as práticas alimentares não estão restritas exclusivamente ao aspecto nutricional, mas envolvem outras dimensões bastante significativas, tais como história e cultura alimentar dos indivíduos. As informantes atribuem o aprendizado a respeito dos alimentos, seus entendimentos e suas formas de preparo às experiências humanas que ocorrem ao longo da vida. A formação da identidade alimentar brasileira é uma das fontes de conhecimento a respeito das práticas de consumo de alimentos. As múltiplas origens dos povos que formaram o Brasil estão contempladas no entendimento das mulheres a respeito dos alimentos.

Os autores comentam ainda que a respeito da prática de consumo de alimentos diferencia comer e se alimentar, alimentar-se é obter nutrientes; comer é buscar prazer por meio do alimento. Em ambos os casos, o corpo tem posição central, pois é o objeto de preocupação no tocante ao funcionamento (alimentar-se) e também necessário para se sentir prazer (comer). De tal modo, a sensação de prazer é corporal e está

associada a algumas práticas de consumo de alimentos, que se contrapõem à regra e ao controle consciente por conta de suas consequências no corpo.

No Brasil, cresce o índice de pessoas acima do peso. Alguns fatores têm contribuído para essas mudanças nos hábitos alimentares, tais como, os tipos de alimentos ingeridos no dia a dia, a falta de prática de exercícios, a rotina exaustiva do cotidiano, levando à mudança de de alimentação saudável por alimentos mais rápidos e práticos, o que influencia diretamente no consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras saturadas, pobres de vitamina e fibras (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015).

Estudos realizados em países desenvolvidos apresentaram resultados que apontam que os grupos de pessoas com menor renda e escolaridade têm maior índices de riscos de sobrepeso e obesidade (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015).

De tal modo, compreende-se que as classes menos favorecidas não têm a oportunidade de consumirem alimentos ricos em vitaminas e fibras, muito menos seguir uma alimentação saudável, passando a consumir mais produtos enlatados e industrializados, hábitos esses que contribuem para que a obesidade prevaleça. Dessa forma, pode-se compreender que a alimentação faz diferença quando se trata da saúde, pois os hábitos alimentares são grande responsáveis por aquilo que tem de maior concentração no corpo.

Conforme Witt e Schneider (2011). o hábito alimentar é reflexo de um tipo de prática que está ligada com os costumes adquiridos através de gerações, com as possibilidades reais de aquisição dos alimentos e com uma sociabilidade construída, tanto no ambiente familiar e comunitário, como compartilhada e atualizada pelas outras dimensões da vida social.

Os hábitos alimentares de hoje em dia não são os mesmos de logo após a Revolução Industrial, quando se começou introduzir alimentos ricos em aditivos químicos, sódio, glúten, entre outros derivados utilizados para modificar o sabor dos alimentos, o que desencadeia uma série de fatores relevantes que contribuem para o excesso de peso e o surgimento de doenças ligadas, não só a obesidade, como também à outras doenças crônicas (WITT; SCHNEIDER, 2011).

No Brasil, segundo dados da última pesquisa de orçamentos familiares realizadas, cerca de 15% dos adultos apresentavam obesidade e cerca de metade da população maior de 20 anos apresentava excesso de peso , o que esta diretamente

ligada aos hábitos alimentares adquiridos pelas famílias que optam pela inserção de mais carboidratos, açúcares e industrializados, tendo assim uma alimentação inadequada (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Em sua maioria, a causa do excesso de peso é uma alimentação, rica em carboidratos, ultra processados e industrializados, o que é causado por hábitos alimentares que são desenvolvidos em sua maioria, por conta de rotinas no dia a dia das pessoas (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Pessoas, pelo mundo todo, com uma rotina cansativa de trabalho estão propensas a se alimentarem de uma maneira considerada errada do ponto de vista saudável, pois devido o cansaço do dia a dia optam pelo mais prático para cozinhar, ou seja, os industrializados, alimentos mais consumidos por toda a família, o que começa a ser o estopim de problemas alimentares (XAVIER; MIAMOTO, 2010).

De acordo com Sauerbronn, Teixeira e Lodi (2019) os órgãos evoluem ao ritmo da natureza e as percepções evoluem ao ritmo das culturas. Em outras palavras, o gosto é modificado conforme a evolução biológica. A cultura alimentar é instalada na vida do ser humano desde o seu nascimento quando são estabelecidos alguns parâmetros alimentares para definir o que é o gosto.

Assim, os autores dizem que a família é a primeira instituição que tem ação direta sobre os hábitos do indivíduo à medida que se responsabiliza e preparo dos alimentos em casa, transmitindo dessa forma seus hábitos alimentares à criança. Visando um bem estar e uma saúde adequada, torna-se necessário que a família adote hábitos que não impactem radicalmente na alimentação, tanto dos adultos quanto principalmente da criança. Portanto, é preciso inserir os hábitos alimentares saudáveis ou modifica-los de maneira que não desencadeiem a aflição de “pode e não pode” ingerir tal alimento, pois é preciso que haja o hábito alimentar para que futuramente seja verificado um comportamento alimentar de acordo com cada realidade.

Vale comentar que na vida adulta acontecem diversos comportamentos alimentares que utilizam alimentos como meio de fugir da realidade, mas na adolescência, fase característica de crescimento físico, pode dar espaço para doenças crônicas, inclusive para e obesidade. Diante disso, fica claro que a definição do gosto ou paladar na adolescência está diretamente ligado à maneira que se lida com a relação familiar, pois é um momento quando há diversos conflitos familiares.

Quando se analisam a relação dinâmica familiar e o comportamento alimentar,

observa-se quanto as relações podem influenciar positiva ou negativamente o hábito alimentar, principalmente na fase complexa da vida que é a adolescência. Adolescentes cujo relacionamento familiar é desarmônico, baseado na rigidez e no autoritarismo dos pais, frequentemente utilizam o alimento como um veículo para expressar sua rebelião contra os mesmos. (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015).

Com isso, desenvolvem-se práticas alimentares erradas, como aversão e recusa alimentar, dietas excêntricas, regimes alimentares e omissões de refeições. O mesmo acontece quando os pais são muito permissivos, sendo o alimento um reflexo da insatisfação internado adolescente com a falta de limites. Os pais deveriam ser aconselhados a permitir a independência dos filhos, mas proporcionar um ambiente físico e emocional que facilite o desenvolvimento saudável do adolescente e que o adapte às novas escolhas.

Compreende-se que o estímulo à má alimentação, ou alimentação não saudável pode figurar de modo como refúgio para resolver qualquer conflito, seja ele familiar ou pessoal. Os tratamentos estéticos trabalhados juntamente com a nutrição promovem benefícios ao indivíduo que vão além da aparência, por ser um resultado que se caracteriza como um cuidado que se inicia de dentro para fora e mantém o corpo em equilíbrio e em forma.

4.3 EFICÁCIA DOS PROCEDIMENTOS SORPORAIS NA PERDA DE PESO

Os procedimentos estéticos só foram desenvolvidos graças aos estudos de profissionais, não só da área de Estética como de muitas outras áreas. Ressalta-se que com a frequente demanda de pessoas buscando por se “adequar” aos padrões de beleza estabelecidos pela sociedade, encontraram na Estética a solução para tal. A procura pela estética muda de acordo com cada região, seja do país ou do mundo, onde pessoas, sejam elas jovens ou idosas, estão à procura do belo mesmo em diferentes realidades sociais, aumentando assim a melhora do mercado para os profissionais que trabalham nessa área (XAVIER; MIAMOTO, 2010).

Desta forma, o mercado da estética tem aumentado cada vez mais e junto a esse crescimento se fez necessário inserir tratamentos que possibilitassem os usuários a conquistar ou repaginar o tão sonhado padrão de beleza, o que agrega também a necessidade de mudar para obter qualidade de vida com a redução de medidas. Portanto, é possível enumerar os tratamentos em três: o simples, injetável e

invasivo.

A Massoterapia está entre os procedimentos estéticos mais utilizados, seu conceito do nome massagem terapêutica surgiu da necessidade de tocar e ser tocado. A massagem sempre foi muito utilizada, porém na Antiguidade era muito criticada pela igreja católica, mas com o passar do tempo foi considerada como método de cura. Conforme Cassar (2001), os Hindus em 1800 A.C. utilizavam a massagem para ajudar a dormir, a relaxar e também a reduzir peso. O que não seria diferente no futuro e a busca incessante pela beleza e bem estar acabou aperfeiçoando esse método que já existia criando ramificações da área e benefícios diferentes métodos (SAUERBRONN; TEIXEIRA; LODI, 2019).

Sauerbronn, Teixeira e Lodi (2019) explicam que a massoterapia é a própria massagem terapêutica originária do grego "*massein*" (amassar) e do latim "*manus*" (mão), considerando a massoterapia como a utilização de várias técnicas que abrangem todo o corpo, executada não só através das mãos (massagens), causando conforto, tranquilidade, combate ao estresse e a aspectos emocionais baixos.

Desta forma, se faz necessário entender o processo de alguns tipos de massagens que ajudam no bem estar físico e mental dos pacientes que são submetidos a esse tipo de tratamento, visto que, a partir da descoberta dos benefícios da massoterapia, alguns procedimentos foram desenvolvidos, buscando atender pessoas que optaram pela perda de peso e bem estar, citando-se: Drenagem Linfática, Massagem Tailandesa, Massagem Aromaterapêutica e Massagem redutora.

A drenagem linfática: tipo de técnica de massagem que tem como objetivo estimular o sistema linfático, que por sua vez trabalha com uma circulação extra de linfa, no intuito de fazer com que esse líquido circule pelos vasos linfáticos. A drenagem linfática é muito utilizada para melhorar também a circulação em geral, trabalhando no relaxamento do corpo e atuando discretamente no combate a gordura localizada, pois a massagem aumenta o metabolismo do local propiciando a queima de gorduras (XAVIER; MIAMOTO, 2010).

Tem-se ainda a massagem estética, modeladora ou redutora: é realizada utilizando repetidos e intensos movimentos sobre a pele, utilizando pressão de amassamento e deslizamento das mãos sobre o local identificado para o tratamento da redução de medidas e peso. Entre seus principais benefícios estão a melhora da oxigenação dos tecidos, a quebra da cadeia de gordura e a melhora do tônus muscular, usando uma combinação de termogênicos para a quebra da gordura

(XAVIER; MIAMOTO, 2010).

A massagem tailandesa: técnica é chamada de Thai massagem, envolve não só o físico mas também a mente, utilizada para estimular o físico, a flexibilidade dos músculos e também das articulações. Esse tipo de massagem é executado somente com as pontas dos polegares, as palmas das mãos e, dependendo do profissional, os joelhos, buscando liberar os bloqueios e estagnações da energia vital (SAUERBRONN; TEIXEIRA; LODI, 2019)

Sendo assim, conforme os autores nota-se que a massoterapia não tem por definição trabalhar com massagem relaxante e sim, como a ciência que trabalha com a correção do tecido mole, manipulando este tecido a fim de compensar a área debilitada do corpo para compensar o campo de disfunção na direção de um resultado que não tenha reversão.

A Criolipólise, conforme Witt e Schneider (2011) é o resfriamento localizado do tecido adiposo subcutâneo de forma não invasiva, com temperaturas em torno de -5°C a -15°C, procedimento utilizado para tratar níveis de gorduras de pouco volume, ou seja, gorduras localizadas.

Os autores comentam que os procedimentos de criolipólise podem-se encontrar em duas técnicas distintas: a criolipólise convencional que realiza apenas o resfriamento do tecido e a criolipólise de contraste, que trabalha no aquecimento e resfriamento. A técnica de criolipólise de contraste apresenta três ciclos, sendo o aquecimento pré-resfriamento, resfriamento e aquecimento pós-resfriamento, mantendo assim, as condições normais do tecido após a aplicação. Desta forma, a criolipólise de contraste dispensa a massagem antes ou após sua aplicação.

Witt e Schneider (2011) afirmam que são recomendadas de uma a duas sessões do tratamento para que seja eliminado o tecido adiposo, porém existem pacientes que precisam de mais aplicações, visto que todo procedimento varia conforme a situação de cada paciente. Sendo assim, é necessário que haja um intervalo de no mínimo dois meses entre cada sessão, sendo necessário não ganhar peso e realizar atividades físicas diariamente, pois após a eliminação do tecido adiposo, se o paciente ganhar peso ocorrerá o desenvolvimento de uma nova célula de gordura, fazendo-se então importante os cuidados pré e pós criolipólise.

Também é necessário que haja uma dieta balanceada e práticas de atividades físicas, pois elas auxiliam na mobilização da gordura, fazendo com que estas sejam eliminadas de maneira mais rápida e eficaz. Sendo assim, a criolipólise é indicada

para pacientes praticantes de atividades físicas regulares, adeptos a dietas saudáveis, com gordura localizada no tronco e interessados em manter o resultado da criolipólise com hábitos saudáveis e ativos.

A eficácia do processo de Criolipólise está comprovada por Xavier e Miamoto (2010) que afirmam que após a realização da técnica não se observa lesão aos demais tecidos envolvidos, a gordura congelada não proporciona o aumento no nível de gordura no sangue, sendo eliminada pelo organismo após a sessão. Relatam também que a sessão se estendendo até dois meses, o paciente pode perder de 20 a 25% de gordura na região tratada.

A Carboxiterapia consiste no tratamento consiste na aplicação de injeção de gás carbônico com o intuito de acabar com as celulites, gordura localizada, estrias e a flacidez de pele, isto porque o gás carbônico age como um estimulante da circulação celular e da oxigenação dos tecidos (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015).

O gás carbônico comumente utilizado na carboxiterapia no Brasil possui cerca de 99,9% de pureza, portanto, próprio para uso terapêutico e, além de seu uso nesta técnica, também é empregado em videolaparoscopia para insuflação a fim de facilitar manipulações de estruturas intra-abdominais, para controle de pH em incubadoras, para formação de atmosfera controlada em estufa, nas técnicas ginecológicas de criocauterização do colo uterino, etc. (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015).

Conforme os autores a carboxiterapia é uma técnica segura, porém devemos nos atentar para algumas contraindicações: infarto agudo do miocárdio, angina instável, insuficiência cardíaca, hipertensão arterial, tromboflebite aguda, gangrena, infecções localizadas, epilepsia, insuficiência respiratória, insuficiência renal, gravidez e distúrbios psiquiátricos.

Dessa forma fica nítido que tais procedimentos auxiliam no processo de redução de peso e da elevação da autoestima, porém, e cada um age de forma diferente trazendo resultados específicos, sendo necessário fazer uma avaliação com profissionais da área para descobrir a necessidade de cada pessoa, avaliação esta individual conforme a condição do corpo, mas é importante frisar que os hábitos alimentares contribuem fortemente para um resultado eficaz no tratamento estético.

5 CONCLUSÃO

A imagem corporal é a representação do corpo para si e no contexto atual, muitas pessoas têm buscado a qualquer custo investir em procedimentos estéticos, para atingir o estereótipo que é abordado pela mídia, por isso, as pessoas têm tomado iniciativas de fazerem dietas por conta própria e acabam por fracassar na manutenção do corpo magro.

Entende-se que a beleza é um assunto que chama a atenção de todos, por se trata de cuidados estéticos que tem evoluído a cada dia. A questão de os meios de comunicação enfatizarem o corpo ideal ser aquele que apresenta as medidas consideradas ideais, tem causado impactos negativos na sociedade, pois muitas mulheres hoje se sentem obrigadas a conquistarem o corpo delgado.

Por isso, é nítido que a presença de um profissional qualificado faz toda a diferença, seja nos procedimentos estéticos ou na prática do aconselhamento nutricional, este que tem como finalidade evitar as carências nutricionais, logo, promover uma alimentação saudável, o incentivo às atividades físicas junto às técnicas de tratamentos de beleza, gera bons resultados.

Foi possível observar que diversos estudos comprovam que as práticas alimentares adequadas devem sempre fazer parte do cotidiano da população, de maneira equilibrada e saudável, porque as práticas inadequadas trazem sérias consequências como falhas no metabolismo, deficiências nutricionais e até mesmo na promoção da obesidade, o que tem afetado grande parte da sociedade.

Hoje as pessoas tem dado mais atenção ao que a mídia expõe, desvalorizando o profissional da saúde, nutrição e estética, incentivando as pessoas a fazerem escolhas por conta própria, se automedicam sem pensar nas consequências futuras, desmerecendo o esforço do profissional nas prescrições de dietas pautadas dentro das necessidades identificadas no indivíduo.

A pressão cultural para emagrecer é um elemento fundamental da etiologia dos transtornos alimentares, que interage com fatores biológicos, psicológicos e familiares. Contudo, é importante mencionar que as alterações em relação à estética e à imagem corporal estão em constante evolução, necessitando assim de uma maior atenção nutricional.

O atendimento nutricional é mais do que fornecer uma informação, o nutricionista atua na reeducação alimentar priorizando uma melhora no estilo de vida,

assim cuidar da alimentação é cuidar da vida. Para o profissional que atua diretamente com esta clientela, é de fundamental importância estabelecer juntos os objetivos possíveis de serem alcançados.

Assim, a nutrição vai além das dietas para perda de peso, o nutricionista atua na promoção da saúde buscando bons hábitos alimentares para uma melhor qualidade de vida, advertindo sobre as crenças e as condutas equivocadas a respeito da alimentação.

Deste modo, é importante que a sociedade seja conscientizada sobre a importância do profissional habilitado, que é capaz de garantir a ela uma qualidade de vida melhor, a manutenção da saúde, normalização do metabolismo, que sugere as melhores atividades que visam manter o peso de forma saudável durante a busca pelo corpo desejado, sem que ela fique na dependência de medicamentos e dietas inconvenientes.

Portanto, o profissional esteticista não cuida apenas da beleza, mas carrega consigo a enorme responsabilidade de proporcionar o bem-estar do cliente, já que a qualidade de vida significa a aceitação da autoimagem, viver nas melhores condições físicas e emocionais, desde um simples procedimento para limpeza de pele até os mais complexos.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Cristiano Nabuco de; CANGELLI FILHO, Raphael. Anorexia nervosa e bulimia nervosa: a abordagem cognitivo-construtivista de psicoterapia. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, 2005. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v7n1/v7n1a12.pdf>>. Acesso em: 13 de out. 2020.
- ACSM, **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição** / American College of Sports Medicine; tradução Dilza Balteiro Pereira de Campos. 9ª ed., Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.
- AERTSEN, Jan. A tríade “Verdadeiro-Bom-Belo”: o lugar da beleza na Idade Média. **Cadernos de estética aplicada**. n. 4, 2008. Disponível em: <<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/49-Texto%20do%20artigo-95-2-10-20200103.pdf>>. Acesso em: 27 nov. 2020.
- ALCÂNTRA, Maria de Lourdes Beldi de. O corpo do brasileiro: estudos de estética e beleza. **Revista Antropologia**, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-770f200f0002000ff&lng=en&nrm=isso>. Acesso em: 13 de out. 2020.
- ALMEIDA, Rogério de. **O mundo, os homens e suas obras: filosofia trágica e pedagogia da escolha**, 2015, 204f. Tese (Livre docência) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo-SP, 2015.
- ALVARENGA, Livia de Almeida. **Perfil nutricional de pacientes com Doença Renal Crônica em tratamento com Diálise Peritoneal**, 2017, 105f. Dissertação (Pós Graduação em Saúde e Nutrição) Escola de Nutrição. Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto-MG, 2017.
- ALVES, Bárbara. **Associação da corrente galvânica (eletrolifting) com cosmético home care no tratamento de ríides faciais**, 2015, 21f. Monografia (Tecnólogo em Estética e Cosmética). Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul-RS, 2016.
- ANDRADE, Sandra dos Santos. **Saúde e beleza do corpo feminino –algumas representações no Brasil do Século XX**, 2003. Movimento, Porto Alegre, v. 9, n. 1, 2003. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/2665/1298>>. Acesso em: 11 de out. 2020.
- ALVES, Andressa Thauany de Sousa. **Análise sensorial: uma ferramenta analítica para desenvolvimento de produtos alimentícios**, 2019, 40f. Monografia (Nutrição). Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão-PB, 2019.
- BATALINI, Beatriz Rodrigues; SILVA, Caroline Barbosa e; NEGRISOLLI, Giovana Floriano; GUIDINI, Priscila. **A influência da mídia nos padrões de beleza atuais**, 2013. ETIC – Encontro de Iniciação Científica, TOLEDO – Faculdades Integradas. Disponível

em:<<http://intertemas.toledoprudente.edu.br/index.php/ETIC/article/view/3307>>. Acesso em: 12 de set. 2020.

BARROS, Mateus Domingues de; OLIVEIRA, Rita Patrícia Almeida de. Tratamento estético e o conceito do belo, 2017. **Revista Ciências Biológicas e de Saúde Unit | Facipe**, v. 3, nº 1, 2017. Disponível em:<<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/4064-Texto%20do%20artigo-13229-1-10-20170725.pdf>>. Acesso em: 20 de dez. 2020.

BORBA, Tamila Josiane; THIEVES, Fabiana. Marin. **Uma reflexão sobre a influência da estética na auto estima-automotivação e bem estar do ser humano**. Balneário Camboriú, SC, 2007. Disponível em: 20 de dez. 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf>. Acesso em: 2 de nov. 2020.

_____. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em:<<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>> Acesso em: 20 de nov. 2020.

_____. **Guia alimentar para a população Brasileira**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2ª ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

_____. **Lei nº 13.643, de 3 de abril de 2018**. Regulamenta as profissões de Esteticista, que compreende o Esteticista e Cosmetólogo, e de Técnico em Estética. Disponível em:< <http://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2018/lei-13643-3-abril-2018-786398-publicacaooriginal-155154-pl.html>>. Acesso em: 12 de dez. 2020.

CARVALHO, Kênia Oliveira; SILVA, Wagna Osmim Pires da. **Procedimentos de ensino do docente no curso de estética e cosmética**, 2016, 23f. Monografia (Especialização em Docência Universitária). Faculdade Católica de Anápolis, Anápolis – GO, 2016.

CERVATO-MANCUSO, Ana Maria; VINCHA, Kellem Regina Rosendo; SANTIAGO, Débora Aparecida. Educação alimentar e nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26 n. 1, 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/301708167_Educacao_Alimentar_e_Nutricional_como_pratica_de_intervencao_reflexao_e_possibilidades_de_fortalecimento> . Acesso em: 17 ago. 2020.

COSTA, Anne Caroline Rodrigues. O uso da corrente russa na recuperação da flacidez do músculo reto abdominal no puerpério, 2019. **Revista Saúde dos Vales**, v.1, n. 1, 2019. Disponível em:<https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2019/uso_da_corrente_russa_na_recuperacao_da_flacidez_do_musculo_reto_abdom_326.pdf>. Acesso em: 13

de out. 2020.

COSTA, Raíssa Biff; SILVA, Gleice Mara Aparecio da; LIMANA, Mirieli Denardi; GARCEZ, Valéria Ferreira. **Estudo comparativo dos efeitos da terapia combinada – *Manthus X Heccus* no tratamento de gordura localizada na região abdominal**, 2012. Anais Eletrônico. VI Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica, 2012.

COUTINHO, Laís Geovana Felismino. **Relação entre o excesso de peso, consumo alimentar e exames bioquímicos de trabalhadores de uma unidade de Alimentação e Nutrição do Município de João Pessoa-PB**, 2017. 52f. Monografia (Nutrição) Centro de Ciências da Saúde. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB, 2017.

DEUS, Anderson Ferreira de. **Desenvolvimento de material didático de educação/orientação nutricional para acadêmicos participantes de um projeto de extensão**, 2017. Monografia (Nutrição). Centro Universitário Católica de Santa Catarina, Joinville-SC, 2017.

DINIZ, Amanda Alves de Abreu *et al.* **Instrutivo de avaliação nutricional e cálculo das necessidades energético proteicas**, 2018. Material de apoio para Nutricionistas da Rede SUS-BH, Belo Horizonte, 2018. Disponível em:<<https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/avaliacao-nutricional-final.pdf>>. Acesso em: 13 de nov. 2020.

DUARTE JUNIOR, João Francisco. **O que é Beleza: experiência estética**. São Paulo: Brasiliense, 2003. (Coleção Primeiros Passos, v. 167). Disponível em:<<https://www.docsity.com/pt/o-que-e-beleza-joao-francisco-duarte-junior/4825240/>>. Acesso em: 12 de out. 2020.

ECO, Umberto. **História da Beleza**. Rio de Janeiro: Record, 2007.

EDUARDO, Maria Aparecida; FERREIRA, Keila Suzzete. **A relevância dos cuidados corporais para a autoestima das pessoas: uma revisão da literatura**, 2019. Disponível em:<<https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2019/05/A-relev%C3%A9ncia-dos-Cuidados-Corporais-Maria-Aparecida-1.pdf>>. Acesso em: 15 de dez. 2020.

FAÇANHA, Rosângela. **Estética contemporânea**. Rio de Janeiro: Rubio, 2003.

FARIA, Valéria Andrade. **Padrão da dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares em Ouro Preto, Minas Gerais, 2001**, 2007, 126f. Dissertação (Pós-graduação em Ciências Biológicas) Núcleo de Pesquisas em Ciências Biológicas – NUPEB. Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto-MG, 2007.

FAUX, Dorothy Schefer (Org.) **Beleza do século**. Tradução Paulo Neves. São Paulo: Cosac & Naify Edições, 2000.

FERREIRA, Cleberson; ROBLES, Antonio Roberto; MASCARENHAS, Luis Paulo Gomes; LIMA, Valderi Abreu de; SOUZA, Wallace Bruno de; SOUZA, William Cordeiro de. **Concordância entre o Índice de Massa Corporal de Quételet e o de Trefethen na estimativa do estado nutricional de escolares**, 2016. Disponível

em:<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/973-4474-1-PB.pdf>. Acesso em: 12 de out. 2020.

FERREIRA, Maria Elisa Caputo; FEIJÓ, Olavo Guimarães. Mulheres na meia-idade e corporeidade. **Revista Motus Corporis**, v. 6, n.1, Rio de Janeiro, 1999.

FONSECA, João José Saraiva da. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. (Apostila).

FREITAS, Clara Maria Silveira Monteiro de; LIMA, Ricardo Bezerra Torres; COSTA, Antônio Silva; LUCENA FILHO, Ademar. O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC. **Revista bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 3, jul./set., 2010. Disponível em:<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/O_padrao_de_beleza_corporal_sobre_o_corpo_feminino.pdf>. Acesso em: 11 de out. 2020.

GARCIA, Rui Proença; LEMOS, Kátia Moreira. A estética como um valor na educação física, 2003. **Revista Paulista Educação Física**. São Paulo, ed.17, 2003. Disponível em:<<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v17%20n1%20artigo3.pdf>>. Acesso em: 11 de out. 2020.

GERICKE, Gerda. **1888: Hertz demonstra existência das ondas eletromagnéticas**, 2020. Disponível em:<<https://www.dw.com/pt-br/1888-hertz-demonstra-exist%C3%Aancia-das-ondas-eletromagn%C3%A9ticas/a-678473>>. Acesso em: 12 de out. 2020.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 2008.

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa qualitativa tipos fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**. São Paulo, v. 35, n. 3, 1995. Disponível em:<<https://www.scielo.br/pdf/rae/v35n3/a04v35n3.pdf>>. Acesso em: 11 de out. 2020.

GOMES, Helen Mara dos Santos; TEIXEIRA, Estelamar Maria Borges. **Pirâmide alimentar: guia para alimentação saudável**, 2017. Cartilha Técnica. Disponível em:<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/193-1748-3-PB-1.pdf>. Acesso em: 12 de jan. 2021.

GOULART, Cristiana Faria; CARVALHO, Priscila Abreu de. **Corpo ideal e corpo real: a mídia e suas influências na construção da imagem corporal**, 2017. Disponível em:<<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1209.pdf>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

HENRIQUES, Moisés; HENRIQUES, Ricardo. Iontoforese com Ácido Acético no Tratamentoda Tendinite Calcificante do Ombro, 2014. **Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação**, vol. 25, n. 1, ano 22, 2014. Disponível em:<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/132-244-1-SM.pdf/>. Acesso em: 12 de out. 2020.

KAWALSKI, Marizabel; FERREIRA, Maria Beatriz Rocha. Estética, corpo e cultura. **Revista Reflexões**, 2007. Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 5, n. 2, 2007. Disponível

em:<<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637881/5572>>. Acesso em: 12 de out. 2020.

LACERDA, Yara. **Estética, desporto e atividade corporal suave**, 1998. Disponível em:<<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/2005579.pdf>>. Acesso em: 12 de out. 2020.

LANZILLOTTI; Haydée Serrão; COUTO; Sílvia Regina Magalhães; AFONSO, Fernanda da Motta. Pirâmides alimentares: uma leitura semiótica. **Revista. Nutrição**. Campinas, nov./dez., 2005. Disponível em:<<https://www.scielo.br/pdf/rn/v18n6/a09v18n6.pdf>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo: antropologia e sociedade**. Campinas: Papirus, 2007.

LEMOES, Anna Paula Soares; OLIVEIRA, Joaquim Humberto Coelho de; MEIHY, José Carlos Sebe Bom. **Arte e obesidade: tempos estéticos do corpo feminino**, 2015. Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa, Universidade UNIGRANRIO, ano II, vol. 1, n. 2, 2015. Disponível em:<<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/3128-8217-1-PB.pdf>>. Acesso em: 12 de out. 2020.

LIMA, Evelyne Patrícia Fernandes; RODRIGUES, Geruza Baima de Oliveira. **A estimulação russa no fortalecimento da musculatura abdominal**, 2012. ABCD Arq Bras Cir DigArtigo de Revisão, 2012. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/abcd/a/XhQcdtsdPqtHr5PnQ7Bn4tc/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 13 de nov. 2020.

LIMA, Romilda de Souza; FERREIRA NETO, José Ambrósio; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade, 2015. **Revista Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, 2015. Disponível em:<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/16072/13748>>. Acesso em: 22 de out. 2020.

MACEDO, Ana Carolina Brandt de *et al.* **Efeitos da aplicação da corrente polarizada e da iontoforese na gordura localizada em mulheres**, 2013. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/fm/a/tNs5fZCHYCMcd4ZjsxjBCYg/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 14 de mar. 2021.

MADEIRA, Aline Amaral. **Natureza elétrica de solutos iônicos e moleculares**, 2019. Disponível em:<<https://www.abq.org.br/rqi/2014/762/RQI-762-pagina42-Artigo-Tecnico.pdf>>. Acesso em: 11 de out. 2020.

MARCONI, Marina de Andrade.; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução**. 2ª ed. São Paulo: Atlas, 1990.

MARTINS JUNIOR, Joaquim. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso: instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos**. 8ª ed. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

MATIAS, Mayara Oliveira. **Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a Homeostase**, 2014. (Monografia) Bacharelado em Nutrição. Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, Vitória-ES, 2014.

MENSORIO, Marinna Simões; JUNIOR, Áderson Luiz Costa. Obesidade e estratégias de enfrentamento: o quê destaca a literatura? 2016. **Revista Psicologia, Saúde & Doenças**, 2016. Disponível em:<<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v17n3/v17n3a13.pdf>>. Acesso em: 11 de out. 2020.

MIRANDA, Cynthia Mara. **A construção do ideal de beleza feminina em comerciais de televisão**, 2010. Alcar – Associação Brasileira de Pesquisadores de História da Mídia. I Encontro de História da Mídia da Região Norte. Disponível em:<<http://www.ufrgs.br/alcar/noticias-dos-nucleos/artigos/a%20construcao%20do%20ideal%20de%20beleza%20feminina%20em%20comerciais%20de%20televisao.pdf>>. acesso em: 13 de out. 2020.

MOURA, Mayana Wanessa Santos de. **Educação alimentar e nutricional: estratégia de sensibilização para formação de hábitos alimentares saudáveis e promoção de autonomia em escolares do Município de Escada-PE**, 2019. Monografia (Nutrição). Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2019.

NASCIMENTO, Barbara Souza do. **Aplicação do modelo Transteórico para o consumo de frutas e verduras e consumo alimentar de adolescentes de uma escola pública de Bom Jardim-PE**, 2019. Monografia (Nutrição). Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão-PB, 2019.

OLIVEIRA, Marcelo Gomes de. **O eu, o corpo e a moda: reflexos dos anos 80**, 2015. 11º Colóquio de Moda – 8ª Edição Internacional. 2º Congresso Brasileiro de Iniciação Científica em Design e Moda. Disponível em:<<http://www.coloquiomoda.com.br/anais/Coloquio%20de%20Moda%20-%202015/COMUNICACAO-ORAL/CO-EIXO4-COMUNICACAO/CO-4-O-EU-O-CORPO-E-A-MODA.pdf>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

PEREIRA, Patrícia Feliciano *et al.* Medidas de localização da gordura corporal: uma avaliação da colinearidade com massa corporal, adiposidade e estatura em adolescentes do sexo feminino, 2015. **Revista Paulista de Pediatria**, 2015. Disponível em:<https://www.scielo.br/pdf/rpp/v33n1/pt_0103-0582-rpp-33-01-00063.pdf>. Acesso em: 23 de dez. 2020.

PIOVESAN, Armando; TEMPORINI, Edméa Rita. Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública, 1995. **Revista Saúde Pública**, 2015. Disponível em:<<https://www.scielo.br/pdf/rsp/v29n4/10.pdf>>. Acesso em: 12 de out. 2020.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável**, 2013. Disponível em:<<https://doczz.com.br/doc/106083/redesenho-da-pir%C3%A2mide-alimentar-brasileira-para-uma-alime...>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; LATTERZA, Andrea Romero; Ana Teresa Rodrigues CRUZ, Ana Teresa Rodrigues; RIBEIRO, Luciana Cisotto. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista Nutrição**. Campinas, 1999. Disponível em:<<https://www.scielo.br/pdf/rn/v12n1/v12n1a06.pdf>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

POLLACHI, Beatriz. **A Beleza em Consumo**, 2012, 43f.. Monografia (Curso de Especialização em Estética e Gestão de Moda). Universidade de São Paulo, Escola de Comunicação e Artes, Departamento de Relações Públicas, Propaganda e Turismo, São Paulo-SP, 2012.

PROJETO HABITÍSSIMO. Projetos de Consultório Nutricionista, 2021. Site Oficial.

RAICK, Anabel Cardoso. A rã enigmática e os experimentos exploratórios: dos estudos iniciais de Galvani à sua teoria da eletricidade animal, 2019. **Revista Brasileira de História da Ciência**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, 2019. Disponível em:<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/RBHC%202019_1_Anabel%20Cardoso%20Raick.pdf>. Acesso em: 14 de out. 2020.

RICARDO, Djalma Rabelo; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. **Índice de Massa Corporal: um questionamento científico baseado em evidências**, 2002. Arq. Bras. Cardiol, vol. 79, n. 1, 2002. Disponível em:<https://www.scielo.br/pdf/abc/v79n1/p07v79n1.pdf>. Acesso em: 12 de out. 2020.

RODRIGUES, Erika Marafon; SOARES, Fernanda Pardo de Toledo Piza; BOOG, Maria Cristina Faber. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. **Revista de Nutrição**: Campinas, v. 18, n. 1, 2005. Disponível em:<https://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23513.pdf>. Acesso em: 13 de out. 2020.

RUIZ, Joao Álvaro. **Metodologia científica: guia para eficiência nos estudos**. 6. ed. 7. Reimpr. São Paulo: Atlas, 2013.

SAMPAIO, Lílian Ramos (org.) **Avaliação nutricional**. Salvador: EDUFBA, 2012. Disponível em:<http://books.scielo.org/id/ddxwv/pdf/sampaio-9788523218744.pdf>. Acesso em: 13 de out. 2020.

SAMPAIO, Lílian Ramos *et al.* **Inquérito alimentar**. In: SAMPAIO, Lílian Ramos (org.) Avaliação nutricional. Salvador: EDUFBA, 2012. Disponível em:<http://books.scielo.org/id/ddxwv/pdf/sampaio-9788523218744.pdf>. Acesso em: 13 de out. 2020.

SAVOIA, Mariangela Gentil. A imagem corporal. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. Vol. 25, n.2, 2003. Disponível em:<https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462003000200016>. Acesso em: 02 de out. 2020.

SCATOLIN, Fernanda Gomes; ZEMINIAN, Larissa Baungartner. Fatores intrínsecos e extrínsecos associados à obesidade, 2019. **Revista Medicina e Saúde**, Rio Claro, v. 2, n. 3. Disponível em:<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/sumario6.pdf>. Acesso em: 12 de nov. 2020.

SAUERBRONN, João Felipe Rammelt; TEIXEIRA, Camila dos Santos; LODI, Marluce Dantas de Freitas (2019). Saúde, estética e eficiência: relações entre práticas de consumo de alimentos das mulheres e seus corpos. **Cad. EBAPE.BR**, v. 17, nº 2, Rio de Janeiro, Abr./Jun. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/583zztJhw7c9VVxn3scNsdv/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 18 de jan. 2021.

SCHMITZ, Delourdes Schafascheck; LAURENTINO, Lucia; MACHADO, Marli. **Estética facial e corporal: uma revisão bibliográfica**, 2010. Disponível em:<<http://siaibib01.univali.br/pdf/Delourdes%20Schafascheck%20Schmitz%2C%20Lucia%20Laurentino.pdf>>. Acesso em: 11 de out. 2020.

SECCHI, Kenny; CAMARGO, Brígido Vizeu; BERTOLDO, Raquel Bohn. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo, 2009. **Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa**, abr-jun, vol. 25 n. 2, 2009.

SELMY, Ursula Blass. **A importância do Aconselhamento Nutricional na influência de hábitos alimentares saudáveis, autonomia do paciente e adesão ao tratamento –uma revisão bibliográfica**, 2018, 28f. Monografia (Nutrição). Centro Universitário de Brasília –UniCEUB, Brasília-DF, 2018.

SERRA, Giane Moliari Amaral; SANTOS, Elizabeth Moreira dos. Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito. **Revista Ciência e Saúde Coletiva** [online], vol. 8, n. 3, 2003. Disponível em:<<https://www.scielo.br/pdf/csc/v8n3/17450.pdf>>. Acesso em: 03 de jan. 2021.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, Paulo Alexandre Gomes da Cunha e. **O lugar do corpo: elementos para uma cartografia fractal**. Lisboa: Instituto Piaget, 1995. Disponível em:<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/81_TD_01_C.pdf>. Acesso em: 12 de out. 2020.

SILVA, Antônio Isidro da; BRITO, Geison Isidro. **Auto-estima e relações afetivas**. Universitas Ciências da Saúde – vol. .01, nº 02, 2003. Disponível em:<<https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/issue/view/62>>. Acesso em: 22 de nov. 2020

SILVA, Juliana Galvão e; SOARES, Ana Paula Caetano de Menezes. **Aspectos psicológicos e propostas teóricas relacionadas à adesão ao tratamento nutricional dos pacientes obesos**. Caderno UniFOA, Volta Redonda, v. 6, n. 1, 2011. Disponível em:<<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/1217-4655-1-PB.pdf>>. Acesso em: 17 de out. 2020.

SILVA, Maria da Conceição Monteiro da; SAMPAIO, Lílian Ramos. **Avaliação nutricional: conceitos e importância para a formação do nutricionista**. In: SAMPAIO, Lílian Ramos (org.) Avaliação nutricional. Salvador: EDUFBA, 2012. Disponível em:<<http://books.scielo.org/id/ddxwv/pdf/sampaio-9788523218744.pdf>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

SILVA, Thalita Bastos de Freitas e; GUERRA, Maria Silvia Bergo. Aspectos fisiológicos da drenagem linfática manual na gestação, 2017. **Revista Saúde em Foco**, ed. 9, 2017. Disponível em:<https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/064_manualgestacao.pdf>. Acesso em: 18 de mar. 2021.

SILVA, Natália Cristina Sousa; MORAES, Amanda luzia Soares de; MARTINS, Denize Aparecida; ANDRADE, Lettícia Moronari; PEREIRA, Ragila Sabrina Fernandes. **Cosmetologia: origem, evolução e tendências**, 2019. (Artigo) Disponível em:<<http://co.unicaen.com.br:89/periodicos/index.php/UNICA/article/view/119>>. Acesso em: 10 de out. 2020.

SILVA, Andresa Montana Rodrigues. **Modelo de composição quali-quantitativa de refeições para prática educativa em unidades de alimentação e nutrição**, 2019. Monografia (Nutrição). Centro Acadêmico de Vitória. Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão-PB, 2019.

SILVEIRA, Ilton Estrela da; MARQUES, Ana Emília Formiga. A importância da avaliação antropométrica para analisar os níveis de obesidade em Crianças do Ensino Fundamental II na cidade de São João do Rio do Peixe –PB, 2017. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**, Cajazeiras, v. 1, suplementar, 2017. Disponível em:<<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/406-1362-1-PB.pdf>>. Acesso em: 14 de nov. 2020.

SOUSA, Juliany Caroline Silva de; OLIVEIRA, Cristiane Maria de; ARAÚJO, Ana Shirley Marinho; SANTO, Raíssa Dantas dos; FERNANDES, Lidianne de Lima; SERQUIZ, Alexandre Coelho. Avaliação do estado nutricional de pacientes hospitalizados: uso de métodos convencionais e não convencionais, 2018. **Revista Demetra: alimentação, nutrição & saúde**. Disponível em:<<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/29094-114540-1-PB.pdf>>. Acesso em: 11 de out. 2020.

SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista Nutrição**, 2006. Disponível em:<<https://www.readcube.com/articles/10.1590%2FS1415-52732006000600006>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

SOUZA, Ivan. **Histórias dos cosméticos: da antiguidade ao século XIX**. Cosmeticaemfoco.com.br. 03 de agosto de 2016. Disponível em:<<https://cosmeticaemfoco.com.br/artigos/historia-dos-cosmeticos-da-antiguidade-ao-seculo-xxi/#axzz4wYwdvZ1v>>. Acesso em: 03 de out. de 2020.

SUENAGA, Camila; LISBOA, Daiane Carla; SILVA, Mariane Santos da; PAULA, Vandressa Bueno de. **Conceito, beleza e contemporaneidade: fragmentos históricos no decorrer da evolução estética**, 2012. Disponível em:<<http://siaibib01.univali.br/pdf/Camila%20Suenaga,%20Daiane%20Lisboa.pdf>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

TENÓRIO, Myllena Santana. **A eficácia da terapia combinada no tratamento da adiposidade abdominal: Uma Revisão de Literatura**, 2019, 18f. Monografia (Fisioterapia) Centro Universitário CESMAC, Maceió-AL, 2019.

UNICAMP. **Manual dos Processos de Trabalho (Normas e Rotinas) da Nutrição e Dietética**, 2009. Coleção de manuais de documentação do Hospital de Clínicas - UNICAMP. Disponível em:<<https://intranet.hc.unicamp.br/manuais/nutricao.pdf>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

VASQUES, Ana Carolina Junqueira *et al.* Utilização de medidas antropométricas para a avaliação do acúmulo de gordura visceral, 2010. **Revista Nutrição**, Campinas, n. 23, 2010. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/rn/v23n1/a12v23n1.pdf>>. Acesso em: 10 de set. 2020.

VASQUES, Fátima; MARTINS, Fernanda Celeste; AZEVEDO, Alexandre Pinto de. Aspectos psiquiátricos do tratamento da obesidade, 2004. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 2004. Disponível em:<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/Aspectos_psiquiatricos_do_tratamento_da_obesidade.pdf>. Acesso em: 15 de out. 2020.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional, 2011. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 2011. Disponível em:<<http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/nutricao-estetica-valorizacao-do-corpo-e-da-beleza-atraves-do-cuidado-nutricional/3235?id=3235>>. Acesso em: 13 de out. 2020.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres**. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 1992. Disponível em:<<file:///C:/Users/amand/AppData/Local/Temp/Wolf,%20Naomi.pdf>>. Acesso em: 12 de out. 2020.

XAVIER, Michelle Papini; MIAMOTO, Juliana Maia. **Estética e Nutrição: Aliadas em Busca do Corpo Perfeito**, 2016. Disponível em:<<http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/489/1/EST%C3%89TICA%20E%20NUTRI%C3%87%C3%83O%20ALIADAS%20EM%20BUSCA%20DO%20CORPO%20PERFEITO.pdf>>. Acesso em: 19 de out. 2020.