




**ESTÉTICA INTEGRATIVA E BEM-ESTAR CORPORAL: CONTRIBUIÇÕES DA DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NO PÚBLICO FEMININO**

**INTEGRATIVE AESTHETICS AND BODY WELL-BEING: CONTRIBUTIONS OF MANUAL LYMPHATIC DRAINAGE IN THE FEMALE PUBLIC**

**ESTÉTICA INTEGRATIVA Y BIENESTAR CORPORAL: CONTRIBUCIONES DEL DRENAJE LINFÁTICO MANUAL EN EL PÚBLICO FEMENINO**

 <https://doi.org/10.56238/levv17n60-075>

**Data de submissão:** 28/04/2026

**Data de publicação:** 28/05/2026

**Nádylla Cristina Soares de Lima**  
Graduanda em Estética e Cosmética  
Instituição: Faculdade Cosmopolita  
E-mail: nadyllacristinasoare@gmail.com

**Rayssa Pantoja Santos**  
Graduanda em Estética e Cosmética  
Instituição: Faculdade Cosmopolita  
E-mail: rayssapantoja505@gmail.com

**Sara Martins dos Reis**  
Graduanda em Estética e Cosmética  
Instituição: Faculdade Cosmopolita  
E-mail: Sarademanto@gmail.com

---

**RESUMO**

A estética integrativa tem se destacado como uma abordagem ampliada do cuidado estético, ao considerar o indivíduo de forma integral e associar práticas voltadas à promoção do bem-estar físico e emocional. Nesse contexto, a drenagem linfática manual apresenta relevância no campo da estética por seus efeitos terapêuticos e funcionais. O presente estudo teve como objetivo analisar, a partir da literatura científica, as contribuições da drenagem linfática manual para o bem-estar corporal feminino no contexto da estética integrativa. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada por meio da análise de artigos científicos publicados entre 2020 e 2025. Os estudos analisados evidenciaram que a drenagem linfática manual contribui para a redução de edemas, melhora da circulação linfática, diminuição da retenção de líquidos, relaxamento corporal e fortalecimento da autoestima, promovendo benefícios físicos e emocionais. Além disso, observou-se que sua associação às práticas integrativas favorece um cuidado mais humanizado, voltado não apenas à estética corporal, mas também à qualidade de vida e ao equilíbrio biopsicossocial. Conclui-se que a drenagem linfática manual, inserida na proposta da estética integrativa, representa uma importante estratégia complementar para a promoção do bem-estar corporal feminino.

**Palavras-chave:** Estética Integrativa. Drenagem linfática Manual. Bem-Estar Corporal. Autoestima. Qualidade de Vida.

## ABSTRACT

Integrative aesthetics has emerged as an expanded approach to aesthetic care by considering individuals holistically and associating practices aimed at promoting physical and emotional well-being. In this context, manual lymphatic drainage has gained relevance in the field of aesthetics due to its therapeutic and functional effects. This study aimed to analyze, based on scientific literature, the contributions of manual lymphatic drainage to female body well-being within the context of integrative aesthetics. This is a bibliographic study with a qualitative and descriptive approach, conducted through the analysis of scientific articles published between 2020 and 2025. The analyzed studies showed that manual lymphatic drainage contributes to edema reduction, improved lymphatic circulation, decreased fluid retention, body relaxation, and strengthened self-esteem, promoting both physical and emotional benefits. Furthermore, its association with integrative practices favors more humanized care focused not only on body aesthetics but also on quality of life and biopsychosocial balance. It is concluded that manual lymphatic drainage, when inserted into the proposal of integrative aesthetics, represents an important complementary strategy for promoting female body well-being.

**Keywords:** Integrative Aesthetics. Manual Lymphatic Drainage. Body Well-Being. Self-Esteem. Quality of Life.

## RESUMEN

La estética integrativa se ha destacado como un enfoque ampliado del cuidado estético, al considerar al individuo de forma integral y asociar prácticas orientadas a la promoción del bienestar físico y emocional. En este contexto, el drenaje linfático manual presenta relevancia en el campo de la estética debido a sus efectos terapéuticos y funcionales. El presente estudio tuvo como objetivo analizar, a partir de la literatura científica, las contribuciones del drenaje linfático manual para el bienestar corporal femenino en el contexto de la estética integrativa. Se trata de una investigación bibliográfica, de enfoque cualitativo y carácter descriptivo, realizada mediante el análisis de artículos científicos publicados entre 2020 y 2025. Los estudios analizados evidenciaron que el drenaje linfático manual contribuye a la reducción de edemas, mejora de la circulación linfática, disminución de la retención de líquidos, relajación corporal y fortalecimiento de la autoestima, promoviendo beneficios físicos y emocionales. Además, se observó que su asociación con prácticas integrativas favorece un cuidado más humanizado, orientado no solo a la estética corporal, sino también a la calidad de vida y al equilibrio biopsicosocial. Se concluye que el drenaje linfático manual, insertado en la propuesta de la estética integrativa, representa una importante estrategia complementaria para la promoción del bienestar corporal femenino.

**Palabras clave:** Estética Integrativa. Drenaje Linfático Manual. Bienestar Corporal. Autoestima. Calidad de Vida.



## 1 INTRODUÇÃO

Desde a Antiguidade Clássica, observa-se a busca por padrões de beleza relacionados à harmonia, proporção e simetria corporal (Eco, 2004). Ao longo do tempo, os conceitos de beleza foram modificados conforme as transformações culturais, sociais e históricas, influenciando diretamente a forma como os indivíduos percebem o corpo e a própria imagem (Vigarello, 2006).

Na contemporaneidade, a valorização da aparência corporal tornou-se ainda mais intensa em decorrência da influência midiática e social, refletindo diretamente na autoestima e na qualidade de vida dos indivíduos (Anjos; Ferreira, 2021). Nesse contexto, os procedimentos estéticos deixaram de ser compreendidos apenas como recursos voltados ao embelezamento, passando a integrar práticas relacionadas ao bem-estar físico e emocional.

A autoestima pode ser entendida como a maneira pela qual o indivíduo reconhece e valoriza suas próprias características, estando diretamente associada à percepção de qualidade de vida (Carvalho; Figueiredo, 2020). Assim, a busca por procedimentos estéticos também se relaciona ao desejo de fortalecimento da autoconfiança e da satisfação corporal.

Diante dessa perspectiva, destaca-se a estética integrativa, abordagem que compreende o indivíduo em sua totalidade e propõe um cuidado ampliado, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais (Marques; Cruz; Wastowski, 2024). Entre as práticas utilizadas nesse contexto, a drenagem linfática manual apresenta relevância devido aos seus benefícios fisiológicos e terapêuticos.

A drenagem linfática manual consiste em uma técnica realizada por meio de movimentos suaves, lentos e rítmicos, com o objetivo de estimular o sistema linfático, favorecer o retorno da linfa à circulação sanguínea e auxiliar na redução de edemas (Góis; Santos, 2023). Além de benefícios físicos, a técnica promove relaxamento corporal, sensação de leveza e melhora do bem-estar geral.

Considerando a crescente valorização de práticas integrativas no campo da estética, este estudo busca responder à seguinte problemática: de que forma a drenagem linfática manual, inserida no contexto da estética integrativa, contribui para o bem-estar corporal feminino?

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo analisar, a partir da literatura científica, as contribuições da drenagem linfática manual para o bem-estar corporal feminino no contexto da estética integrativa.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 ESTÉTICA INTEGRATIVA

A estética integrativa pode ser compreendida como uma abordagem ampliada do cuidado estético, fundamentada em uma visão holística do indivíduo, considerando o ser humano em sua integralidade e suas diferentes dimensões de saúde e bem-estar (Japiassu; Liberal, 2024).

As práticas integrativas reforçam essa perspectiva ao valorizarem o cuidado físico, emocional, social e psicológico dos indivíduos, promovendo uma abordagem mais humanizada e abrangente (Zapelini; Junges; Borges, 2023).

No campo da estética contemporânea, observa-se uma crescente associação entre procedimentos estéticos e práticas integrativas voltadas à promoção da qualidade de vida (Marques; Cruz; Wastowski, 2024). Essa integração possibilita a utilização de diferentes recursos terapêuticos como forma complementar de cuidado (Cagnassi et al., 2023).

Entre as práticas frequentemente associadas à estética integrativa destacam-se a drenagem linfática manual, massoterapia, aromaterapia, reflexoterapia e fitoterapia, que atuam na promoção do equilíbrio corporal e emocional.

Quadro 1. Práticas que compõem a estética integrativa.

<b>Práticas Integrativas</b>	<b>Descrição</b>	<b>Aplicação na estética</b>
Drenagem Linfática Manual	Técnica que estimula o sistema linfático, auxiliando na eliminação de líquidos e toxinas.	Redução de edemas e retenção de líquidos.
Massoterapia	Técnica terapêutica realizada por meio de massagens corporais.	Relaxamento muscular e melhora da circulação.
Aromaterapia	Utilização de óleos essenciais com finalidades terapêuticas.	Auxílio no relaxamento e equilíbrio emocional.
Fitoterapia	Utilização de ativos naturais derivados de plantas medicinais.	Ação calmante, cicatrizante e anti-inflamatória.
Reflexoterapia	Estímulo de pontos específicos do corpo.	Promoção do equilíbrio corporal e bem-estar.

Fonte: Elaborado pelas autoras com base em Marques, Cruz e Wastowski (2024); Cagnassi et al. (2023); Japiassu e Liberal (2024); Francisco e Gott (2022).

A drenagem linfática manual assume papel relevante nesse contexto por contribuir não apenas para resultados estéticos, mas também para o funcionamento fisiológico do organismo, favorecendo o bem-estar integral dos indivíduos. Dessa forma, sua inserção na estética integrativa reforça a proposta de um cuidado mais amplo, humanizado e voltado à promoção da saúde e qualidade de vida.

## 2.2 DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL NO CONTEXTO DA ESTÉTICA INTEGRATIVA

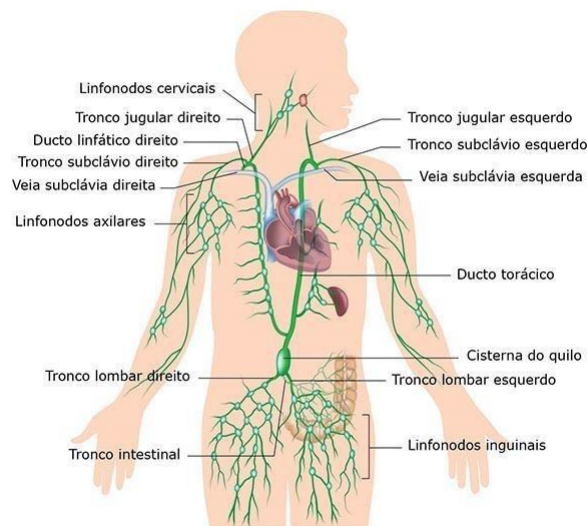
A drenagem linfática manual é uma técnica amplamente utilizada na área da estética e da saúde, realizada por meio de manobras suaves e direcionadas que estimulam o sistema linfático e favorecem a eliminação de líquidos excedentes e toxinas acumuladas nos tecidos (Góis; Santos, 2023).

O sistema linfático é composto por uma rede de capilares, vasos e linfonodos, responsáveis pelo transporte da linfa e pela manutenção do equilíbrio dos líquidos corporais. A compreensão

anatômica do sistema linfático torna-se essencial para a aplicação adequada da drenagem linfática manual, uma vez que o direcionamento correto das manobras influencia diretamente na eficácia da técnica. Dessa forma, o conhecimento sobre os trajetos linfáticos e principais cadeias ganglionares permite uma atuação mais segura e eficiente no contexto da estética integrativa.

A Figura 1 apresenta a organização desse sistema e o fluxo da linfa no organismo.

Figura 1 – Representação do sistema linfático e do fluxo da linfa no organismo.



Fonte: DIANA (2026)

A imagem apresenta o sistema linfático humano, destacando sua distribuição ao longo do corpo e suas principais estruturas. Observam-se os linfonodos, vasos e troncos linfáticos, responsáveis pelo transporte da linfa dos tecidos em direção à corrente sanguínea. Entre as estruturas evidenciadas, destaca-se o ducto torácico, considerado a principal via de drenagem linfática, além da cisterna do quilo, que atua como reservatório linfático. O sistema linfático desempenha papel fundamental na remoção de líquidos acumulados nos tecidos, na defesa do organismo e na manutenção do equilíbrio corporal.

Considerando que o fluxo linfático ocorre de forma lenta no organismo, a aplicação da drenagem linfática manual deve respeitar a anatomia e a fisiologia desse sistema. Dessa forma, os movimentos realizados durante a técnica devem ser leves, suaves e direcionados, garantindo um estímulo eficaz sem causar danos aos tecidos (Silva, 2021).

Nesse sentido, Chaves e Gregolis (2023) afirmam que a drenagem linfática manual atua diretamente no sistema linfático, promovendo o aumento do fluxo da linfa, contribuindo para a melhora da circulação linfática e auxiliando no restabelecimento do equilíbrio dos líquidos corporais. Além disso, Alves et al. (2020) destacam que a técnica proporciona benefícios relacionados à sensação de leveza, relaxamento e bem-estar corporal, reforçando sua inserção no contexto da estética integrativa, que compreende o indivíduo de forma ampla e inter-relacionada.

No campo da estética, observa-se que a compreensão acerca dos procedimentos estéticos tem se ampliado ao longo do tempo, deixando de estar restrita apenas à melhoria da aparência física e passando a incorporar uma abordagem mais abrangente, voltada ao equilíbrio entre corpo e mente, por meio da integração de práticas complementares (Cagnassi et al., 2023).

Nesse contexto, torna-se relevante distinguir as intervenções estéticas das práticas integrativas. As intervenções estéticas são compreendidas, em geral, como ações voltadas à melhoria da aparência física, atuando diretamente sobre aspectos corporais visíveis (Borges, 2010; Guirro; Guirro, 2004). Em contrapartida, as práticas integrativas fundamentam-se em uma abordagem ampliada do cuidado, considerando o indivíduo em sua totalidade e integrando dimensões físicas, emocionais e sociais (Tavares, 2003).

Dessa forma, observa-se que a associação entre práticas integrativas e procedimentos estéticos, como a drenagem linfática manual, representa uma ampliação do cuidado estético, voltado não apenas à aparência física, mas também à promoção da saúde, do bem-estar e do equilíbrio do organismo (Cagnassi et al., 2023).

### 2.3 BEM - ESTAR CORPORAL FEMININO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1978, apud Francisco; Gott, 2022), a saúde corresponde a um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas à ausência de doenças. Essa definição reforça a necessidade de compreender a saúde de forma integral, considerando dimensões que ultrapassam o aspecto puramente biológico.

Nesse contexto, torna-se fundamental analisar as questões relacionadas à saúde de maneira ampla, considerando os diferentes fatores que influenciam o bem-estar dos indivíduos, especialmente no público feminino, reconhecendo suas particularidades e necessidades.

Além disso, a constante exposição a padrões estéticos idealizados pode interferir na forma como as mulheres percebem seus corpos, impactando diretamente sua autoestima e qualidade de vida (Francisco; Gott, 2022).

Estudo realizado por Godoi, Pinto e Cardoso (2024) demonstra que a influência da estética na vida das mulheres está diretamente relacionada ao nível de satisfação com a própria imagem corporal. Segundo as autoras, essa relação não se restringe aos aspectos emocionais, mas também envolve fatores comportamentais e cognitivos, evidenciando a forte conexão entre autoestima, percepção corporal e qualidade de vida.

Na mesma perspectiva, Fontes, Oliveira e Souza (2025) destacam que a estética exerce papel significativo na construção da autoestima feminina. A partir de uma revisão integrativa da literatura, as autoras observaram que os cuidados estéticos e os procedimentos minimamente invasivos podem contribuir para que muitas mulheres se sintam mais satisfeitas com sua aparência, favorecendo a

valorização pessoal e uma relação mais positiva com o próprio corpo. Entretanto, alertam para a necessidade de cautela, considerando que a busca excessiva por padrões idealizados pode resultar em insatisfação corporal e sofrimento emocional.

Dessa forma, o bem-estar corporal feminino pode ser compreendido como resultado da interação entre fatores físicos, emocionais e sociais. Assim, a estética, quando aplicada de forma ética e integrativa, pode contribuir para o fortalecimento da autoestima e para a promoção da qualidade de vida, desde que respeite a individualidade e priorize o equilíbrio no cuidado com o corpo (Favretto; Picoli; Fraporti, 2025).

### **3 METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, com abordagem descritiva, desenvolvido por meio de uma revisão de literatura. As buscas realizadas nas bases de Google Acadêmico, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)

A busca bibliográfica foi realizada durante a elaboração do estudo, utilizando descritores relacionados ao tema: estética integrativa, drenagem linfática manual, bem-estar corporal, estética e qualidade de vida e cuidado corporal na mulher adulta.

Inicialmente, foram identificados 24 artigos científicos relacionados ao tema proposto. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 17 estudos foram selecionados para compor a análise final da pesquisa, por apresentarem maior relação com os objetivos do estudo.

Os critérios de inclusão definidos foram artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados nos idiomas português e inglês, no período entre 2020 e 2025, que abordassem a drenagem linfática manual no contexto da estética integrativa e sua relação com o bem-estar corporal da mulher adulta. Foram excluídos artigos voltados exclusivamente a contextos clínicos, hospitalares ou cirúrgicos, bem como publicações que não obedecessem aos objetivos da pesquisa ou que se apresentassem de forma duplicada nas bases de dados. Após a aplicação desses critérios, dos 24 artigos inicialmente encontrados, 17 foram selecionados para compor a análise final do estudo.

Os estudos selecionados ocorreram por meio de uma leitura exploratória e seletiva, seguida de análise qualitativa e interpretativa dos conteúdos. As informações foram organizadas tendo a estética integrativa como eixo central de análise, considerando a drenagem linfática manual como uma prática complementar voltada ao bem-estar corporal feminino. Ressalta-se que o presente estudo não teve como objetivo descrever técnicas ou protocolos específicos da prática, mas sim analisar suas contribuições para o bem-estar no contexto da estética integrativa.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos a partir da análise dos 17 estudos selecionados evidenciaram que a drenagem linfática manual, quando inserida no contexto da estética integrativa, apresenta contribuições significativas para o bem-estar corporal feminino. Os estudos analisados demonstraram benefícios fisiológicos relevantes, como redução de edemas, melhora da circulação linfática e diminuição da retenção de líquidos, conforme descrito por Chaves e Gregolis (2023), Góis e Santos (2023) e Silva (2021).

Além disso, Alves et al. (2020) destacam que a técnica também promove efeitos imediatos, como sensação de leveza corporal, relaxamento, redução de medidas e diminuição do estresse, reforçando sua aplicabilidade no campo da estética e do bem-estar. Esses achados evidenciam que a drenagem linfática manual ultrapassa finalidades exclusivamente estéticas, contribuindo também para o equilíbrio funcional do organismo.

Sob a perspectiva da estética integrativa, observa-se que a atuação da drenagem linfática manual vai além dos resultados físicos. Marques, Cruz e Wastowski (2024) ressaltam que essa abordagem propõe um cuidado ampliado, considerando o indivíduo em sua totalidade e integrando aspectos físicos, emocionais e sociais.

Nesse contexto, Cagnassi et al. (2023) evidenciam que a associação entre práticas estéticas e integrativas potencializa os resultados terapêuticos e favorece o equilíbrio do organismo. De forma semelhante, Japiassu e Liberal (2024) reforçam que as práticas integrativas contribuem para um cuidado mais humanizado, abrangendo diferentes dimensões relacionadas à saúde e ao bem-estar.

Outro aspecto relevante identificado nos estudos refere-se à relação entre os procedimentos estéticos e a autoestima feminina. De acordo com Fontes, Oliveira e Souza (2025), Favretto, Picoli e Fraporti (2025) e Godoi, Pinto e Cardoso (2024), os cuidados estéticos podem contribuir significativamente para a melhora da autoimagem, fortalecimento da autoestima e promoção da qualidade de vida.

Corroborando esses achados, Trópia e Moreira (2024) e Miranda et al. (2022) destacam impactos positivos dos procedimentos estéticos na saúde emocional e psicológica das mulheres, reforçando a relação entre estética, bem-estar e percepção corporal.

Entretanto, Anjos e Ferreira (2021) alertam para os riscos associados à influência de padrões estéticos idealizados, os quais podem gerar insatisfação corporal, sofrimento emocional e impactos negativos na saúde mental. Dessa forma, evidencia-se a importância de uma atuação ética e consciente na área da estética, priorizando a individualidade e o cuidado integral do indivíduo.

Nesse sentido, a estética integrativa apresenta-se como uma abordagem voltada não apenas à melhoria da aparência física, mas também à promoção da saúde, equilíbrio corporal e qualidade de vida. Assim, a literatura analisada indica que a associação entre drenagem linfática manual e estética



integrativa promove benefícios físicos e emocionais, em consonância com uma visão mais humanizada do cuidado, conforme discutido por Carvalho e Figueiredo (2020).

Por fim, evidencia-se a necessidade de novos estudos que aprofundem a temática, ampliando o embasamento científico relacionado à drenagem linfática manual e fortalecendo sua aplicação no contexto da estética integrativa e da prática profissional

## 5 CONCLUSÕES

O presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições da drenagem linfática manual, no âmbito da estética integrativa, para o bem-estar corporal feminino, evidenciando efeitos positivos relevantes e consistentes descritos na literatura científica.

Os achados demonstram que a estética integrativa amplia o conceito de cuidado ao integrar dimensões físicas, emocionais e sociais. Nesse cenário, a drenagem linfática manual destaca-se por sua eficácia na melhora da circulação linfática, redução de edemas e promoção do relaxamento, impactando diretamente a sensação de bem-estar corporal.

Além dos benefícios físicos, observa-se que a drenagem linfática manual também favorece aspectos emocionais, como a melhora da autoimagem, da autoestima e da percepção corporal, especialmente no público feminino, reforçando sua importância no campo da estética.

Por outro lado, destaca-se a importância de uma atuação ética e consciente, capaz de evitar a reprodução de padrões estéticos irreais, ao mesmo tempo em que prioriza a individualidade e as necessidades de cada paciente. Nesse sentido, a estética integrativa consolida-se como uma abordagem humanizada e alinhada à promoção da saúde e do bem-estar.

Conclui-se que a associação entre drenagem linfática manual e estética integrativa amplia as possibilidades de cuidado e contribui para uma visão mais equilibrada do corpo, integrando saúde, estética e qualidade de vida. Dessa forma, essa abordagem favorece uma prática mais consciente, equilibrada e centrada no indivíduo.



## REFERÊNCIAS

- ADELINA, Wanessa. *O papel do profissional da estética na construção da autoestima feminina*. 2025.
- ALVES, Beatriz Landin *et al.* *Efeitos imediatos da drenagem linfática manual em mulheres saudáveis*. 2020.
- ANJOS, Larissa Alves dos; FERREIRA, Zâmia Aline Barros. *Saúde estética: impactos emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade*. 2021.
- CAGNASSI, Tamires *et al.* *Tratamentos estéticos associados com práticas integrativas: revisão de literatura*. 2023.
- CARVALHO, Michelle Lima; FIGUEIREDO, Frederico de Carvalho. *Contribuições da estética para a qualidade de vida*. 2020.
- CHAVES, Maria José de Araújo; GREGOLIS, Thais Blaya Leite. *Efeitos clínicos da drenagem linfática manual e sua aplicabilidade: revisão bibliográfica*. 2023.
- DIANA, Juliana. *Sistema linfático*. Toda Matéria. Acesso em: 20 mar. 2026.
- ECO, Umberto. *História da beleza*. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- FAVRETTO, Gabriele; PICOLI, Nathalia; FRAPORTI, Liziara. *A importância dos procedimentos estéticos na autoestima e saúde mental*. 2025.
- FONTES, Leticia Bitencourt Gomes; OLIVEIRA, Cristiane Metzker Santana de; SOUZA, Fabia Julliana Jorge de. *A relação da estética com a autoestima da mulher: uma revisão de literatura*. 2025.
- FRANCISCO, Isis Melo; GOTT, Natália Vianna. *Práticas integrativas e complementares na saúde/estética/SUS*. 2022.
- GODOI, Myllena Pereira Bispo de; PINTO, Katiely Vieira; CARDOSO, Lahís Alves Lopes. *A influência da estética para mulheres e a qualidade de vida na satisfação com a autoimagem corporal*. 2024.
- GÓIS, Mônica Teixeira; SANTOS, Stefany Geuda dos. *Drenagem linfática manual para tratamento de edemas*. 2023.
- JAPIASSU, Renato Barbosa; LIBERAL, Márcia Mello Costa de. *Práticas integrativas e complementares em saúde no cuidado integral: revisão bibliográfica*. 2024.
- MARQUES, Maysa Fernandes Pereira; CRUZ, Tainá Ferreira Cipriano da; WASTOWSKI, Isabela Jubé. *As práticas integrativas e complementares na estética contemporânea: uma revisão integrativa das novas tendências*. 2024.
- MIRANDA, Luiza Carolina Mendes *et al.* *Novo olhar acerca da influência dos procedimentos estéticos na saúde mental da mulher: uma revisão da literatura*. 2022.
- SILVA, Renata Inácia da. *Os benefícios da drenagem linfática: uma revisão de literatura*. 2021.



TAVARES, Maria da Consolação Gomes da Cunha Fernandes. *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. São Paulo: Manole, 2003.

TRÓPIA, Carolina Guimarães; MOREIRA, Sabine Pereira da Silva. *A influência dos procedimentos estéticos na saúde mental*. 2024.

VIGARELLO, Georges. *História da beleza: o corpo e a arte de se embelezar, do Renascimento aos dias de hoje*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

ZAPELINI, Ranieli Gehlen; JUNGES, José Roque; BORGES, Rosalia Figueiró. *Concepção de saúde dos profissionais que usam práticas integrativas e complementares no cuidado*. 2023.