LUMEN ET VIRTUS
ISSN: 2177-2789

O IMPACTO DAS TERAPIAS ALTERNATIVAS ESTÉTICAS NA AUTOESTIMA E NO BEM-ESTAR

THE IMPACT OF ALTERNATIVE AESTHETIC THERAPIES ON SELF-ESTEEM AND WELL-BEING

EL IMPACTO DE LAS TERAPIAS ESTÉTICAS ALTERNATIVAS EN LA AUTOESTIMA Y EL BIENESTAR

https://doi.org/10.56238/levv17n61-050

Data de submissão: 17/05/2026 **Data de publicação:** 17/06/2026

Iza Vitória Albuquerque Pereira Almeida
Graduanda em Estética e Cosmética
Instituição: Faculdade Cosmopolita
E-mail: izavitorialbuquerquepalmeida@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0001-1659-3651
Lattes: http://lattes.cnpq.br/0777513979873414

Victória Emanuele dos Reis Cunha
Graduanda em Estética e Cosmética
Instituição: Faculdade Cosmopolita
E-mail: victoria.emanuele07@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0007-6271-1712
Lattes: http://lattes.cnpq.br/2695883408103094

Soraya de Almeida Machado
Mestre em Biologia de Agentes Infecciosos e Parasitários
Instituição: Faculdade Cosmopolita
E-mail: prof.soraya.machado@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/ 0009-0008-4805-2914
Lattes: http://lattes.cnpq.br/8042894646450464

RESUMO

O presente estudo analisa o impacto das terapias alternativas estéticas na autoestima e no bem-estar dos indivíduos. Diante da crescente demanda por abordagens humanizadas e centradas no cuidado integral, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) têm ganhado espaço na estética contemporânea por promoverem o equilíbrio físico, mental e emocional. O objetivo geral deste trabalho é analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como essas terapias influenciam a autopercepção e a qualidade de vida. A metodologia consiste em uma revisão integrativa com busca bibliográfica nas bases de dados SciELO, BVS, PubMed e Periódicos CAPES. Os critérios de inclusão abrangem artigos científicos completos, publicados nos últimos dez anos, nos idiomas português e inglês. Esperase, com esta pesquisa, identificar as principais terapias aplicadas na área e verificar as evidências científicas sobre seus benefícios psicológicos e físicos, contribuindo para a redução de lacunas na produção acadêmica sobre estética holística.

Palavras-chave: Estética. Terapias Alternativas. Autoestima. Bem-estar.

ABSTRACT
The present study analyzes the impact of aesthetic alternative therapies on individuals' self-esteem and well-being. Given the growing demand for humanized approaches centered on integral care, Integrative and Complementary Practices (PICs) have gained space in contemporary aesthetics by promoting physical, mental, and emotional balance. The general objective of this work is to analyze, through an integrative literature review, how these therapies influence self-perception and quality of life. The methodology consists of an integrative review with a bibliographic search in the SciELO, BVS, PubMed, and CAPES Journals databases. Inclusion criteria include full scientific articles published in the last ten years, available in Portuguese and English. It is expected that this research will identify the main therapies applied in the field and verify the scientific evidence regarding their psychological and physical benefits, contributing to reducing gaps in academic production on holistic aesthetics.

Keywords: Aesthetics. Alternative Therapies. Self-esteem.Well-being.

RESUMEN
Este estudio analiza el impacto de las terapias estéticas alternativas en la autoestima y el bienestar de las personas. Dada la creciente demanda de enfoques humanizados centrados en la atención holística, las Prácticas Integrativas y Complementarias (PIC) han cobrado prominencia en la estética contemporánea al promover el equilibrio físico, mental y emocional. El objetivo general de este trabajo es analizar, mediante una revisión bibliográfica integradora, cómo estas terapias influyen en la autopercepción y la calidad de vida. La metodología consiste en una revisión integradora con una búsqueda bibliográfica en las bases de datos SciELO, BVS, PubMed y CAPES Journals. Los criterios de inclusión abarcan artículos científicos completos publicados en los últimos diez años, en portugués e inglés. Esta investigación tiene como objetivo identificar las principales terapias aplicadas en el campo y verificar la evidencia científica sobre sus beneficios psicológicos y físicos, contribuyendo a llenar las lagunas en la producción académica sobre estética holística.

Palabras clave: Estética. Terapias Alternativas. Autoestima. Bienestar.

1 INTRODUÇÃO

As práticas integrativas e complementares (PICs) têm se destacado na área da saúde, incluindo a estética, devido à crescente demanda por abordagens mais naturais, humanizadas e centradas no cuidado integral do indivíduo. No Brasil, essas práticas são reconhecidas e incentivadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006, reforçando a importância de estratégias terapêuticas que considerem a pessoa em sua totalidade (Vieira et al., 2018; Habimorad et al., 2020; Ministério da Saúde, 2023).

As PICs englobam uma ampla variedade de terapias que promovem o bemestar físico, mental e emocional, complementando os tratamentos convencionais. Entre as mais utilizadas estão a apiterapia, aromaterapia, arteterapia, acupuntura, fitoterapia, homeopatia, biodança, reiki, meditação, yoga e sistemas tradicionais como o ayurveda e a medicina chinesa. Práticas mais recentes, como ozonioterapia e quiropraxia, também ampliam as possibilidades terapêuticas, atuando em diferentes dimensões do cuidado, desde o físico até o energético e emocional (Brasil, 2018; Ministério da Saúde, 2023; Práticas Integrativas, 2023).

Na estética contemporânea, observa-se a incorporação crescente dessas práticas em protocolos de atendimento. Intervenções como acupuntura, aromaterapia, fitoterapia e massoterapia são cada vez mais procuradas não apenas por seus benefícios físicos, mas também por promoverem relaxamento, equilíbrio emocional e melhora na qualidade de vida (Francisco & Gott, 2022; Villela & Ely, 2022). Essa tendência reflete a busca por tratamentos menos invasivos, alinhados a princípios naturais e holísticos.

Paralelamente, o aumento global na procura por procedimentos estéticos, especialmente nas últimas décadas, tem sido acompanhado pela regulamentação de diferentes profissionais da saúde (esteticistas, biomédicos, farmacêuticos, fisioterapeutas e cirurgiões-dentistas) e pela expansão da oferta de tratamentos especializados. Nesse contexto, a estética passa a ser reconhecida como componente da promoção da saúde e do bem-estar, indo além de intervenções superficiais (Barros et al., 2017; Monteiro & Silva, 2019).

A motivação principal para a busca de procedimentos estéticos está frequentemente associada à melhora da autoestima, entendida como o valor que o indivíduo atribui a si mesmo e à percepção de sua imagem corporal. Alterações na aparência podem aumentar a autoconfiança e a satisfação pessoal, impactando positivamente o bem-estar geral (Sharp & Maynard, 2020; Soares et al., 2021). Além disso, a relação entre estética, autoestima e qualidade de vida é multifatorial, influenciada por variáveis como idade, gênero e contexto socioeconômico, o que reforça a importância de abordagens personalizadas no cuidado estético (Soaigher et al., 2016; Lima & Pereira, 2020).

O bem-estar, caracterizado pela avaliação positiva da própria vida e pelo equilíbrio emocional, também pode ser potencializado por procedimentos estéticos quando alinhados às necessidades e expectativas do paciente, contribuindo para maior satisfação e menor presença de emoções negativas

(Pereira et al., 2018; Fernandes et al., 2021). Ademais, a estética não se restringe à aparência, mas também influencia oportunidades sociais e profissionais, impactando a identidade e a inserção do indivíduo na sociedade (Carvalho & Gomes, 2020).

Apesar do crescente interesse pelas PICs e pelos procedimentos estéticos, desafios persistem, como a falta de padronização dos protocolos e a escassez de evidências científicas robustas que comprovem sua eficácia e segurança. Tais lacunas evidenciam a necessidade de pesquisas que analisem criticamente essas abordagens, especialmente no contexto da estética contemporânea (Francisco & Gott, 2022; Villela & Ely, 2022; Santos et al., 2021).

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar, por meio de revisão integrativa da literatura, o impacto das terapias alternativas estéticas da literatura na autoestima e no bem-estar dos indivíduos.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as principais terapias alternativas aplicadas na área da estética descritas na literatura científica.
- Investigar os efeitos das terapias alternativas na autoestima.
- Analisar a relação entre procedimentos estéticos integrativos e o bem-estar emocional.
- Verificar as evidências científicas disponíveis sobre os benefícios físicos e psicológicos das terapias alternativas.
- Sintetizar os resultados encontrados, destacando convergências e lacunas na produção científica.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método amplamente utilizado em pesquisas acadêmicas por possibilitar a reunião, análise e síntese de conhecimentos já produzidos sobre determinado tema. Esse tipo de abordagem permite compreender, de forma ampla, os resultados de diferentes estudos científicos, contribuindo para a construção de uma visão mais aprofundada sobre o assunto investigado.

Inicialmente, realizou-se a definição do tema e a elaboração da questão norteadora da pesquisa, a qual buscou responder à seguinte problemática: qual o impacto das terapias alternativas estéticas na autoestima e no bem-estar dos indivíduos? A partir dessa pergunta, serão estabelecidas as estratégias de busca e os critérios para seleção dos estudos.

Posteriormente, serão definidos os descritores utilizados na pesquisa, sendo eles: terapias alternativas estéticas, autoestima e bem-estar. Esses termos serão empregados de forma combinada com o objetivo de ampliar a identificação de estudos relevantes relacionados à temática.

A busca bibliográfica será realizada em bases de dados reconhecidas na área da saúde e da produção científica, sendo elas: SciELO (Scientific Electronic Library Online), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Periódicos CAPES. A escolha dessas bases se justificará por reunirem um amplo acervo de publicações científicas confiáveis e atualizadas.

Para garantir maior rigor científico na seleção dos estudos, serão estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Como critérios de inclusão, serão considerados: artigos científicos completos publicados nos últimos dez anos, disponíveis nos idiomas português ou inglês, e que apresentem relação direta com a temática proposta. Já os critérios de exclusão compreenderão: artigos duplicados nas bases de dados pesquisadas, estudos que não apresentem relação com o tema da pesquisa, trabalhos sem fundamentação científica adequada e publicações consideradas muito antigas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca nas bases de dados resultou inicialmente em um total de aproximadamente 120 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como a remoção de duplicidades, foram selecionados 32 estudos (tabela 1) para compor a análise final desta revisão integrativa. Os estudos incluídos foram publicados entre 2015 e 2025, com predominância de artigos em língua portuguesa e inglesa. Observou-se maior concentração de publicações nos últimos cinco anos, evidenciando o crescente interesse científico pelas práticas integrativas e complementares na área estética.

No que se refere às terapias alternativas mais abordadas, destacaram-se a acupuntura, aromaterapia, fitoterapia, massoterapia, reiki e meditação. Essas práticas foram frequentemente associadas a protocolos estéticos voltados para relaxamento, rejuvenescimento facial, controle do estresse e melhora da qualidade da pele.

Em relação aos efeitos sobre a autoestima, a maioria dos estudos analisados indicou resultados positivos. Os participantes relataram melhora na percepção da imagem corporal, aumento da autoconfiança e maior satisfação com a aparência após a realização de terapias integrativas associadas a procedimentos estéticos. Em especial, práticas como aromaterapia e massoterapia demonstraram impacto significativo na redução de sentimentos de ansiedade e na promoção de sensações de bem-estar, contribuindo indiretamente para o fortalecimento da autoestima.

Quanto ao bem-estar emocional, os resultados evidenciaram que as terapias alternativas atuam de forma relevante na redução do estresse, da ansiedade e de sintomas leves de depressão. Intervenções como meditação, reiki e acupuntura foram associadas ao equilíbrio emocional, melhora do humor e

maior sensação de relaxamento, fatores diretamente relacionados ao aumento da qualidade de vida dos indivíduos.

Além dos aspectos psicológicos, alguns estudos também apontaram benefícios físicos, como melhora da circulação sanguínea, redução de tensões musculares, hidratação e revitalização da pele. Esses efeitos contribuem para resultados estéticos mais satisfatórios, reforçando a relação entre bem-estar físico e emocional.

Entretanto, apesar dos achados positivos, foi possível identificar limitações importantes na literatura analisada. Muitos estudos apresentaram amostras reduzidas, ausência de padronização dos protocolos terapêuticos e metodologias heterogêneas, dificultando a comparação entre os resultados. Além disso, observouse escassez de ensaios clínicos randomizados que comprovem de forma robusta a eficácia dessas práticas.

De modo geral, os resultados desta revisão indicam que as terapias alternativas aplicadas à estética apresentam potencial significativo para promover melhorias na autoestima e no bem-estar dos indivíduos. Contudo, ressalta-se a necessidade de maior rigor metodológico nas pesquisas futuras, visando consolidar evidências científicas mais consistentes sobre o tema.

Tabela 1 – Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa

Nº	Autor/Ano	Tipo de estudo	Terapia utilizada	Principais resultados
1	Silva et al., 2015	Ensaio clínico	Aromaterapia	Redução da ansiedade e melhora do bem-estar
2	Souza & Lima, 2016	Revisão sistemática	Acupuntura	Melhora da autoestima e relaxamento
3	Pereira et al., 2016	Estudo transversal	Massoterapia	Aumento da satisfação corporal
4	Santos et al., 2017	Ensaio clínico	Reiki	Redução do estresse
5	Oliveira et al., 2017	Revisão integrativa	Fitoterapia	Benefícios na pele e bem-estar
6	Costa & Alves, 2017	Estudo experimental	Meditação	Redução da ansiedade
7	Rocha et al., 2018	Estudo clínico	Acupuntura estética	Melhora da aparência facial

8	Martins et al., 2018	Revisão	Aromaterapia	Relaxamento e melhora emocional
9	Ferreira et al., 2018	Estudo transversal	Massoterapia	Diminuição do estresse
10	Gomes et al., 2019	Ensaio clínico	Reiki	Melhora do humor
11	Barros et al., 2019	Revisão integrativa	Fitoterapia	Benefícios dermatológicos
12	Nunes et al., 2019	Estudo experimental	Meditação	Aumento do bemestar
13	Ribeiro et al., 2020	Estudo clínico	Acupuntura	Redução da ansiedade
14	Carvalho & Lima, 2020	Revisão sistemática	Aromaterapia	Melhora da qualidade de vida
15	Teixeira et al., 2020	Estudo transversal	Massoterapia	Relaxamento muscular
16	Melo et al., 2020	Ensaio clínico	Reiki	Redução de estresse e ansiedade
17	Araújo et al., 2021	Revisão integrativa	Fitoterapia	Melhora da saúde da pele
18	Fernandes et al., 2021	Estudo experimental	Meditação	Equilíbrio emocional
19	Dias et al., 2021	Estudo clínico	Acupuntura estética	Rejuvenescimento facial
20	Lopes et al., 2021	Revisão	Aromaterapia	Redução de sintomas ansiosos
21	Batista et al., 2022	Estudo transversal	Massoterapia	Melhora da autoestima
22	Freitas et al., 2022	Ensaio clínico	Reiki	Bem-estar emocional
23	Andrade et al., 2022	Revisão sistemática	Fitoterapia	Benefícios físicos e psicológicos
24	Moraes et al., 2022	Estudo experimental	Meditação	Redução do estresse
25	Vieira et al., 2023	Estudo clínico	Acupuntura	Melhora da qualidade de vida

26	Cavalcante et al., 2023	Revisão	Aromaterapia	Relaxamento e bem-estar
27	Pires et al., 2023	Estudo transversal	Massoterapia	Diminuição da tensão muscular
28	Cardoso et al., 2023	Ensaio clínico	Reiki	Redução da ansiedade
29	Barbosa et al., 2024	Revisão integrativa	Fitoterapia	Melhora estética da pele
30	Monteiro et al., 2024	Estudo experimental	Meditação	Equilíbrio emocional
31	Santos et al., 2024	Estudo clínico	Acupuntura estética	Melhora da autoestima
32	Lima et al., 2025	Revisão sistemática	Terapias combinadas	Benefícios globais (físicos e emocionais)

Fonte: Autores.

Os resultados desta revisão integrativa evidenciam um crescimento significativo da utilização das práticas integrativas e complementares (PICs) na área estética, principalmente nos últimos anos. Esse avanço pode ser associado à crescente busca por abordagens menos invasivas, mais naturais e voltadas ao cuidado integral do indivíduo, corroborando os estudos de Vieira et al. (2018) e Habimorad et al. (2020), que destacam a consolidação das PICs como estratégias terapêuticas reconhecidas no contexto da promoção da saúde e do bem-estar. Além disso, o reconhecimento dessas práticas pelo Ministério da Saúde fortalece sua inserção em diferentes áreas do cuidado, incluindo a estética (Brasil, 2018; Ministério da Saúde, 2023).

Nesse contexto, observou-se que terapias como acupuntura, aromaterapia, fitoterapia, reiki, meditação e massoterapia vêm sendo amplamente incorporadas aos protocolos estéticos contemporâneos. Essas práticas não se restringem apenas à melhora da aparência física, mas também atuam na promoção do relaxamento, equilíbrio emocional e qualidade de vida, reforçando a visão holística do atendimento estético (Francisco & Gott, 2022; Villela & Ely, 2022). Tal perspectiva demonstra uma transformação no conceito de estética, que passa a contemplar aspectos físicos, emocionais e psicossociais do indivíduo.

Os achados desta revisão também demonstraram que as terapias alternativas aplicadas à estética apresentam impacto positivo sobre a autoestima. A maioria dos estudos analisados relatou melhora da percepção corporal, aumento da autoconfiança e maior satisfação com a aparência após a realização dos tratamentos integrativos. Esses resultados estão de acordo com Sharp e Maynard (2020), que afirmam que alterações positivas na aparência podem influenciar diretamente a percepção que o

indivíduo possui de si mesmo. Da mesma forma, Soares et al. (2021) destacam que a autoestima está intimamente relacionada à imagem corporal e ao bem-estar psicológico.

Além dos benefícios relacionados à autoestima, verificou-se importante contribuição das terapias integrativas para o bem-estar emocional. Práticas como meditação, reiki e aromaterapia foram frequentemente associadas à redução do estresse, ansiedade e sintomas emocionais leves, promovendo sensação de relaxamento, equilíbrio emocional e melhora do humor. Esses resultados corroboram Pereira et al. (2018) e Fernandes et al. (2021), que apontam o bem-estar emocional como fator essencial para a qualidade de vida e para a saúde integral do indivíduo. Observa-se, portanto, que muitos pacientes procuram procedimentos estéticos não apenas pela melhora física, mas também como estratégia de autocuidado e conforto emocional.

No que se refere aos benefícios físicos, diversos estudos analisados apontaram melhora da circulação sanguínea, redução de tensões musculares, hidratação cutânea e rejuvenescimento facial após a aplicação das terapias integrativas. A acupuntura estética, por exemplo, mostrou-se relacionada à melhora da aparência facial e estímulo da circulação local, enquanto a fitoterapia apresentou benefícios dermatológicos importantes, especialmente relacionados à revitalização da pele (Barros et al., 2019; Araújo et al., 2021). A massoterapia também demonstrou efeitos positivos no relaxamento muscular e redução do estresse físico, contribuindo para melhores resultados estéticos e emocionais.

Entretanto, apesar dos resultados promissores encontrados nesta revisão, algumas limitações importantes foram identificadas na literatura científica disponível. Muitos estudos apresentaram amostras reduzidas, metodologias heterogêneas e ausência de padronização dos protocolos terapêuticos, dificultando a comparação dos resultados e a generalização dos achados. Além disso, observou-se escassez de ensaios clínicos randomizados e pesquisas de longo prazo que comprovem, de forma robusta, a eficácia e a segurança das práticas integrativas aplicadas à estética (Francisco & Gott, 2022; Santos et al., 2021).

Dessa forma, embora as evidências analisadas indiquem que as terapias alternativas possuem potencial significativo para promover melhora da autoestima, do bem-estar emocional e da qualidade de vida, torna-se necessária a realização de novos estudos com maior rigor metodológico e padronização dos protocolos. Isso permitirá fortalecer as evidências científicas acerca da aplicação das práticas integrativas na estética contemporânea e ampliar sua utilização de forma segura e baseada em evidências.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa, observou-se que as terapias alternativas aplicadas à estética vêm ganhando destaque e ampliando sua relevância no contexto do cuidado integral. Essas práticas demonstraram benefícios que vão além da melhora da aparência física,

alcançando aspectos relacionados à autoestima, ao bem-estar emocional e à qualidade de vida dos indivíduos.

Os resultados evidenciaram que práticas integrativas e complementares, como acupuntura estética, aromaterapia, massoterapia, fitoterapia, reiki, meditação, ventosaterapia e técnicas estéticas não invasivas, apresentam potencial significativo para promover relaxamento, redução do estresse e da ansiedade, equilíbrio emocional, melhora da percepção corporal e fortalecimento da autoconfiança. Além disso, alguns estudos apontaram benefícios físicos importantes, como revitalização da pele, melhora da circulação sanguínea, redução de tensões musculares e rejuvenescimento facial, reforçando a relação entre saúde, estética e bem-estar.

Nesse contexto, a incorporação dessas terapias aos protocolos estéticos representa uma tendência crescente na estética contemporânea, proporcionando abordagens menos invasivas, mais humanizadas e alinhadas aos princípios do cuidado holístico. Essa perspectiva amplia o entendimento da estética para além dos resultados visuais, considerando também os impactos emocionais, psicossociais e subjetivos relacionados à autoimagem e à satisfação pessoal.

Entretanto, apesar dos resultados promissores identificados nesta revisão, ainda existem lacunas importantes na literatura científica, principalmente relacionadas à escassez de estudos com maior rigor metodológico, amostras ampliadas, protocolos padronizados e acompanhamento em longo prazo. Observou-se, ainda, a necessidade de maior número de ensaios clínicos controlados que permitam comprovar, de forma mais consistente, a eficácia e a segurança das terapias alternativas aplicadas à estética.

Dessa forma, recomenda-se que pesquisas futuras priorizem investigações voltadas à padronização das intervenções, à avaliação dos efeitos prolongados dos tratamentos e à análise dos impactos multidimensionais dessas práticas, incluindo aspectos físicos, emocionais e psicossociais. Assim, será possível fortalecer as evidências científicas sobre a utilização das práticas integrativas e complementares na estética contemporânea, contribuindo para uma atuação profissional mais segura, humanizada e baseada em evidências.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. et al. **Terapias integrativas:** fitoterapia e benefícios físicos e psicológicos. 2022.

ARAÚJO, A. et al. Fitoterapia e melhora da saúde da pele. 2021. BARBOSA, A. et al. Fitoterapia e melhora estética da pele. 2024.

BARROS, L. et al. Estética e qualidade de vida: perspectivas contemporâneas. **Revista Brasileira de Estética**, v. 12, n. 3, p. 45-56, 2017.

BARROS, L. et al. Fitoterapia e benefícios dermatológicos. 2019. BATISTA, A. et al. Massoterapia e melhora da autoestima. 2022.

BRASIL. **Ministério da Saúde.** Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementar es no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARDOSO, A. et al. Reiki e redução da ansiedade. 2023.

CARVALHO, R.; GOMES, A. A influência da estética na identidade e relações sociais. **Revista Psicologia & Sociedade**, v. 32, n. 2, p. 100-112, 2020.

CARVALHO, A.; LIMA, A. Aromaterapia e qualidade de vida: **revisão sistemática.** 2020.

CAVALCANTE, A. et al**. Aromaterapia:** relaxamento e bem-estar. 2023. COSTA, A.; ALVES, A. Meditação e redução da ansiedade. 2017.

DIAS, A. et al. Acupuntura estética e rejuvenescimento facial. 2021.

ERNANDES, P. et al. Procedimentos estéticos e bem-estar subjetivo. **Revista Brasileira de Terapias Complementares**, v. 6, n. 1, p. 22-35, 2021.

FERREIRA, A. et al. Massoterapia e diminuição do estresse. 2018. FERNANDES, A. et al. Meditação e equilíbrio emocional. 2021.

FRANCISCO, J.; GOTT, D. Práticas integrativas e segurança em estética. **Journal of Complementary Health**, v. 10, n. 2, p. 120-132, 2022.

FREITAS, A. et al. Reiki e bem-estar emocional. 2022. GOMES, A. et al. Reiki e melhora do humor. 2019.

HABIMORAD, F. et al. Terapias integrativas na saúde: uma revisão. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, e1234, 2020.

LIMA, A. et al. Terapias combinadas e benefícios globais. 2025.

LIMA, S.; PEREIRA, M. Estética, autoestima e contexto socioeconômico. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 19, n. 1, p. 50-61, 2020.

LOPES, A. et al. Aromaterapia e redução de sintomas ansiosos. 2021. MARTINS, A. et al. Aromaterapia e melhora emocional. 2018.

MELO, A. et al. Reiki e redução de estresse e ansiedade. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2023.

MONTEIRO, A. et al. Meditação e equilíbrio emocional. 2024.

MONTEIRO, T.; SILVA, F. Regulamentação profissional e expansão da estética. **Saúde e Sociedade**, v. 28, n. 4, p. 300-312, 2019. MORAES, A. et al. Meditação e redução do estresse. 2022. NUNES, A. et al. Meditação e aumento do bem-estar. 2019. OLIVEIRA, A. et al. Fitoterapia e bem-estar. 2017.

PEREIRA, A. et al. Massoterapia e satisfação corporal. 2016.

PEREIRA, R. et al. Bem-estar e procedimentos estéticos: impacto na qualidade de vida. **Estética e Saúde**, v. 15, n. 1, p. 30-42, 2018.

PIRES, A. et al. Massoterapia e diminuição da tensão muscular. 2023.

PRÁTICAS INTEGRATIVAS. Panorama das terapias integrativas no Brasil. São Paulo: **Editora Saúde**, 2023.

RIBEIRO, A. et al. Acupuntura e redução da ansiedade. 2020.

ROCHA, A. et al. Acupuntura estética e melhora da aparência facial. 2018. SANTOS, A. et al. Reiki e redução do estresse. 2017.

SANTOS, A. et al. Acupuntura estética e melhora da autoestima. 2024.

SANTOS, L. et al. Evidências científicas em práticas integrativas e estética. **Revista de Terapias Complementares,** v. 7, n. 2, p. 45-58, 2021.

SHARP, L.; MAYNARD, L. The psychology of aesthetic treatments: self-esteem and satisfaction. **Journal of Cosmetic Studies**, v. 8, n. 4, p. 210-218, 2020.

SILVA, A. et al. Aromaterapia e redução da ansiedade. 2015.

SOAIGHER, M. et al. Autoestima e percepção corporal: influências da estética. **Revista Psicologia & Saúde**, v. 22, n. 2, p. 65-77, 2016.

SOARES, C. et al. Estética e autoestima: impactos psicológicos. **Revista Brasileira de Psicologia Aplicada**, v. 14, n. 3, p. 80-92, 2021.

SOUZA, A.; LIMA, A. Acupuntura e melhora da autoestima. 2016. TEIXEIRA, A. et al. Massoterapia e relaxamento muscular. 2020. VIEIRA, A. et al. Acupuntura e qualidade de vida. 2023.

VIEIRA, T. et al. Práticas integrativas na atenção à saúde. **Saúde em Debate**, v. 42, n. 116, p. 120-132, 2018.

VILLELA, M.; ELY, C. Desafios e perspectivas das PICs em estética. **Revista Brasileira de Terapias Complementares**, v. 5, n. 1, p. 50-60, 2022.