



## **ESTÉTICA NA TERCEIRA IDADE: ENVELHECER COM QUALIDADE DE VIDA**

**Elisângela Vieira Castro**

**Renata Almeida Maia**

**Tania Paiva Nibour Mourão**

**Thalita Soares de Castro**

**Marcia Maria Gonçalves**

Centro Universitário Fametro - Unifametro

elisvcastro@gmail.com

renata.maya@hotmail.com

thalita.lara09@gmail.com

**Processo de Cuidar**

**Conexão Fametro**

**Introdução:** Nos dias atuais o avanço da medicina nos proporciona condições para que as pessoas vivam mais. Porém a longevidade conquistada não seria possível sem as condições para se obter qualidade de vida. O envelhecimento é um processo natural, mas que pode ser acelerado em razão de fatores externos como o excesso de sol, estresse, fumo e álcool. O envelhecimento é um processo vital inerente a todos os seres humanos. A velhice é interpretada como uma etapa de perdas o indivíduo sofre com as mudanças corporais com a redução da força e da agilidade como também enfrenta o estigma pela sociedade de ser incapaz e improdutivo. A consequência disso se reflete na baixa autoestima. É possível envelhecer com saúde e qualidade de vida tendo como aliado nesse processo a estética. Existem alguns tratamentos que podem trazer benefícios aos idosos, entre eles está a massagem, a grande maioria dos idosos são sedentários, muitas vezes pelas dolorosas artrites, dificuldades de equilíbrio ou problemas circulatórios. Na terceira idade a massagem aumenta a nutrição da pele e dos músculos, é ótima para lubrificar, porque nessa fase a pele é mais seca e fina. Temos também algumas terapias com benefícios que podem ajudar a melhorar diversas condições como circulação sanguínea e linfática, alívio de dor, a melhora da respiração, da flexibilidade do corpo, redução de estresse, proporcionando aos idosos um aumento da autoestima e bem-estar. Os recursos que podem trazer esses benefícios seriam tratamentos faciais para melhora da pele e rugas, tratamentos corporais para a diminuição do volume de gordura e flacidez de pele, massagem relaxante, drenagem linfática, terapias com óleos essenciais.

**Objetivos:** Avaliar a influência da estética na melhoria da qualidade de vida na terceira idade e seus benefícios.

**Métodos:** Foi realizado uma pesquisa bibliográfica através de livros, artigos na base de dados da SciELO e Google acadêmico, buscando informações sobre estética e qualidade de vida na terceira idade

**Resultados:** Nesta pesquisa constatou-se que para conseguir acompanhar a crescente mudança no conceito de terceira idade, profissionais da área da estética vêm se dedicando cada vez mais a este público que cresce a cada dia. Junto aos processos estéticos é importante aliar os cuidados alimentares e dicas de saúde, pois também reflete na imagem e na estética das pessoas idosas.

**Conclusão:** Conclui-se que a estética possui uma importância fundamental na qualidade de vida e na autoestima das pessoas na terceira idade. O esteticista através do seu trabalho consegue fazer com que o idoso tenha sua autoestima elevada e vivam esse período da vida de forma mais saudável, estando bem com o corpo e a mente e conseqüentemente uma melhora na qualidade de vida.

**Referências:** ZIMERMAN GI. Velhice: **aspectos biopsicossociais**. Editora: ArtMed.; Porto Alegre 2007. ARAÚJO, L, Sá, E.C.N., & Amaral, E.B.

**Corpo e velhice:** um estudo das representações sociais entre homens idosos. Brasília (DF): Psicologia Ciência e Profissão,31(3), 468-481,2011. AUGUSTO, A. B.; et Al. **curso didático de estética**, 1. São Caetano do Sul, SP: Yendis Editora, 2008.

**Descritores:** Estética; Terceira Idade; Qualidade de vida.