boletim Institucional

Nº 1.298 • OUTUBRO / 2026

Saúde além da estética: 57% da população afirma que a aparência física está relacionada à felicidade

Pesquisa mostra impacto da pressão estética na saúde mental e nas relações sociais; nutricionista do São Cristóvão Saúde defende hábitos sustentáveis e acompanhamento profissional



A preocupação com a aparência física tem impactado não apenas a autoestima, mas também a saúde emocional e o convívio social. Dados do Opinion Box - Relatório Padrões de beleza e bem-estar - Janeiro de 2026 revelam que 47% dos brasileiros já deixaram de participar de eventos sociais, festas ou encontros por não se sentirem confortáveis com a própria aparência. Entre as mulheres, o índice sobe para 52%, enquanto entre os homens chega a 40%.

A pesquisa também mostra que a relação entre corpo e felicidade é significativa para grande parte da população: 57% afirmam que a aparência física está muito relacionada à felicidade. Esse cenário ajuda a explicar a crescente busca por soluções rápidas para emagrecimento e definição corporal.

Segundo o levantamento, 18% dos entrevistados afirmaram já fazer ou ter feito uso de canetas emagrecedoras à base de GLP-1, enquanto 51% disseram conhecer alguém que utiliza esse tipo de medicamento. Entre o público que utiliza ou já utilizou o medicamento, 21% não teve acompanhamento médico.

Para a coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, a pressão pelo chamado “corpo ideal” faz com que muitas pessoas recorram a métodos imediatistas sem considerar os impactos à saúde. “Muitas pessoas começam a buscar soluções rápidas para alcançar a forma física considerada ideal pela sociedade. No entanto, a tentação de recorrer a métodos milagrosos, como o uso das canetas emagrecedoras sem acompanhamento médico e principalmente nutricional, tem se tornado uma prática comum”, afirma.

A especialista alerta que emagrecer rápido não é necessariamente emagrecer bem, e a finalidade do medicamento não deve ser apenas o resultado final, porque, dessa forma, podem surgir sinais importantes de desequilíbrio, como perda significativa de massa magra e deficiências nutricionais, especialmente de proteínas, ferro, cálcio, magnésio e vitamina B12, que geram fadiga, queda de cabelo, comprometimento do desempenho físico e efeito rebote.

“As canetas emagrecedoras foram desenvolvidas para melhorar o controle glicêmico, e o emagrecimento veio como consequência, uma vez que aumentam a produção de insulina, reduzem a produção de glicose pelo fígado, aumentam a saciedade e retardam o esvaziamento gástrico. Portanto, podem ser uma ferramenta importante, desde que acompanhada de orientação profissional, estratégias seguras, alimentação equilibrada e dedicação, para que seja possível conquistar e manter um corpo saudável e definido”, destaca Bassi.

Segundo a especialista, não existem atalhos sustentáveis quando o objetivo é saúde. Ela explica que o processo de definição corporal acontece gradualmente, com disciplina, constância e alimentação adequada às necessidades individuais. “A recomendação é reduzir o consumo de industrializados, principalmente os ultraprocessados, açúcares e gorduras ruins, enquanto se investe no aumento do consumo de alimentos frescos e naturais, proteínas e gorduras saudáveis, que favorecem a construção muscular”, orienta.

Os hábitos apontados pelos entrevistados no Relatório da Opinion Box mostram que a maioria busca formas simples de autocuidado. Entre as práticas mais comuns estão beber bastante água (59%), fazer exercícios físicos (53%) e manter uma alimentação equilibrada (44%).

Ainda assim, manter uma rotina saudável continua sendo um desafio. Para Cintya, o principal erro está na adoção de dietas extremamente restritivas e incompatíveis com a rotina das pessoas. “Manter a dieta não tem relação apenas com motivação, mas com um planejamento realista. A maioria das

pessoas quer mudar tudo de uma vez, sem considerar trabalho, cansaço, vida social e família”, explica.

Ela afirma que dietas muito rígidas costumam gerar queda de energia, irritabilidade, compulsão alimentar e abandono precoce do processo. “Ainda existe a ideia de que emagrecer exige sofrimento. Isso só alimenta culpa e efeito sanfona”, diz.

Antes mesmo de pensar em calorias ou cardápios, a especialista recomenda avaliar fatores como qualidade do sono, nível de estresse e organização da rotina. “O emagrecimento começa na rotina, não no prato. Sem esse mapeamento, a dieta vira apenas mais uma tentativa frustrada”, afirma.

A especialista também defende metas pequenas e progressivas como estratégia para alcançar resultados duradouros. “Metas grandes desmotivam porque parecem distantes demais. Melhorar o café da manhã ou organizar o jantar da semana já cria constância. O corpo responde à repetição, não à promessa”, ressalta.

Outro ponto importante é abandonar a ideia de perfeição. Para Cintya, alimentação saudável precisa ser prática e possível dentro da vida real. “Emagrecimento consistente é feito de ajustes, não de controle extremo”, conclui.