

Envelhecer sem pedir desculpas

Inspiradas pela tendência *quiet beauty*, mulheres acima dos 40 anos trocam a busca pela perfeição por uma relação mais leve com a própria imagem

POR Luana Viard

A OS 11 ANOS, Pollyana Guedes observava os colegas se organizarem para a quadrilha da festa junina da escola e via os pares se formando um a um enquanto ela permanecia de fora. Na época, a professora ainda tentou encontrar uma forma de incluí-la na dança, mas não conseguiu. Hoje, aos 45 anos, a escritora e servidora pública, moradora de Belo Horizonte, ainda se recorda daquela cena com nitidez.

“Eu lembro das crianças dançando enquanto eu estava de fora. Lembro

da vergonha e da sensação de não pertencer”, desabafa.

Negra, com cabelos crespos e acima do peso, Pollyana percebeu naquele momento que não correspondia ao padrão de beleza valorizado ao seu redor. A experiência marcou profundamente sua relação com a própria imagem.

“Foi a primeira vez que me senti inadequada. Acho que ali começou a minha relação com a vaidade e a minha busca para me sentir bonita e interessante”, diz Pollyana.

A sensação de inadequação acompanhou Pollyana ao longo de toda a

“Aprendi a distinguir
aquilo que eu realmente
desejo daquilo que
é pressão social”,
diz Pollyana Guedes.



adolescência e parte da vida adulta. Ela cresceu ouvindo opiniões não solicitadas sobre como deveria ser seu corpo, seu cabelo e sua aparência para ser considerada bonita. Acreditando que precisava mudar para ser aceita, durante muitos anos buscou formas de se encaixar nos padrões de beleza da sociedade.

Como muitas meninas negras da sua geração, Pollyana começou a alisar os cabelos ainda na infância. Aos 11 anos, já utilizava produtos químicos fortes no cabelo porque aprendeu que os fios crespos e volumosos não eram considerados bonitos. Também passou anos fazendo dietas radicais na tentativa de emagrecer. Na adolescência, evitava roupas que marcassem o corpo, preferia peças largas e vivia com o cabelo preso. Ir à praia ou piscina era motivo de desconforto.

“Eu evitava entrar na água para não perder a escova e os fios acabarem voltando para a textura natural. Eu não estava apenas tentando cuidar da aparência, tentava esconder tudo aquilo que acreditava não se encaixar no padrão de beleza que me foi apresentado desde criança”, conta.

A história de Pollyana, embora comum, revela uma pressão que atravessa a vida de muitas mulheres: a cobrança por uma beleza padrão, magra, jovem e “perfeita”, que costuma começar ainda na juventude e se intensificar ao longo dos anos. Com o tempo, essa pressão pode se transformar em uma busca incessante

por correções, sejam elas estéticas, comportamentais ou, como no caso de Pollyana, ligadas à própria identidade. É diante desse cenário de desgaste que o *quiet beauty* surge como contraponto.

Mais do que uma tendência estética, essa nova forma de encarar a beleza propõe um movimento de libertação ao valorizar a individualidade, a naturalidade e o bem-estar, mostrando que beleza e autoestima não dependem de padrões, tampouco de apagar a sua identidade ou as marcas do tempo, mas de aceitá-las.

Muito além da aparência

Durante décadas, o envelhecimento feminino foi tratado como algo a ser combatido. Rugas, fios brancos e mudanças naturais do corpo passaram a ser vistos como sinais de declínio, enquanto a juventude foi elevada à condição de ideal permanente.

Embora essa pressão não seja algo recente, ela ganhou novas formas na era digital. Um estudo publicado em 2024 na revista científica *Eating Behaviors* concluiu que mulheres acima dos 40 anos continuam sendo impactadas pelas redes sociais na forma como percebem seus corpos e sua aparência. As pesquisadoras do estudo observaram que a comparação constante com imagens idealizadas e padrões de beleza amplamente divulgados pode aumentar a insatisfação corporal mesmo na meia-idade.

Para a psicóloga Rina Márcia Vicente da Silva, que atua com terapia cognitivo-comportamental e pesquisa temas ligados à saúde mental e às relações étnico-raciais, a pressão estética vivida por Pollyana e outras mulheres produz impactos que vão muito além da aparência. “O maior impacto é a perda da identidade. Muitas mulheres passam a acreditar que precisam corresponder a expectativas externas para serem aceitas, admiradas ou valorizadas”, explica.

Segundo a psicóloga, quando a busca por mudanças estéticas nasce exclusivamente da necessidade de aprovação, instala-se um ciclo difícil de interromper. “Essa mulher passa a viver em um looping. Ela nunca se sente satisfeita com a própria imagem, porque o problema deixa de ser estético e passa a ser emocional.”

A consequência pode ser uma autoestima fragilizada, aumento da ansiedade, tristeza constante e até dificuldades em diferentes áreas da vida. “Ela começa a associar o envelhecimento a uma perda de valor pessoal. E isso afeta não apenas a relação com o espelho, mas também sua confiança, seus relacionamentos e até sua atuação profissional.”

A pressão para permanecer jovem não é uma exclusividade brasileira.

Um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicado em 2021, aponta que o preconceito relacionado à idade, conhecido como etarismo, afeta mulheres do mundo todo e está associado a impactos importantes na saúde mental, na autoestima e na qualidade de vida. Segundo a entidade, mensagens que associam enve-

lhimento à perda de valor, de capacidade ou de atratividade podem influenciar a forma como as pessoas enxergam a si mesmas ao longo dos anos.

Para Rina, esse processo costuma ser

ainda mais intenso entre mulheres historicamente submetidas a padrões rígidos de aparência, como foi o caso de Pollyana.

A virada de chave

Para muitas mulheres, no entanto, a maturidade traz justamente o movimento contrário. Foi o que aconteceu com Pollyana. Em 2019, após o nascimento do segundo filho, ela decidiu colocar próteses de silicone e passar por uma mastopexia, a cirurgia plástica que remove o excesso de pele e remodela o tecido mamário para corrigir a flacidez e elevar as mamas.

Naquele momento, a decisão, muito influenciada por opiniões de outras pessoas, parecia fazer sentido.

“ESSAS
MANCHINHAS
FAZEM PARTE DE
QUEM EU SOU”, DIZ
POLLYANA.



Mas, quatro meses após a cirurgia, uma complicação inesperada a fez repensar sua relação com o próprio corpo. Uma pequena ferida surgiu na cicatriz e passou a liberar secreção, acompanhada de dor. Embora exames mostrassem que as próteses estavam intactas, a experiência a levou a pesquisar mais profundamente sobre implantes mamários e seus possíveis impactos ao longo do tempo. Quanto mais buscava informações, mais percebia que aquela decisão não refletia quem ela era e o que ela realmente queria naquele momento.

Menos de um ano depois, decidiu retirar as próteses. A decisão foi rápida e definitiva. O médico chegou a sugerir que ela pensasse melhor antes do procedimento, mas Pollyana já tinha certeza do que queria. Mais do que o receio de futuras complicações, havia outro sentimento difícil de ignorar. “Eu me sentia como se estivesse carregando um corpo estranho dentro de mim”, conta. Após o explante, veio uma sensação inesperada de alívio. “Eu me senti livre.”

Ela conta que não abandonou completamente alguns hábitos estéticos. Ainda faz dieta em alguns momentos e escova os cabelos de vez em quando. A diferença é que essas escolhas deixaram de nascer da necessidade de ser aceita. “Hoje são opções, não obrigações. Acho que essa foi a maior transformação da minha trajetória: deixar de buscar aceitação e passar a fazer escolhas que têm sentido para

mim, sem acreditar que meu valor depende da aparência.”

Isso não significa rejeitar todos os recursos da estética. Recentemente, ela fez sua primeira aplicação de botox. A diferença, explica, está na motivação. “Aprendi a distinguir aquilo que realmente desejo daquilo que é apenas resultado da pressão social.”

Essa mudança de perspectiva também transformou sua relação com as marcas do tempo. Certo dia, ao observar algumas manchas causadas pelo sol, percebeu que já não sentia a urgência de eliminá-las. “Pensei: essas manchinhas fazem parte de quem eu sou. Elas contam a minha história.”

Uma nova busca

Segundo o especialista em cirurgia plástica da face que atua no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, Carlucio Ragognete, os reflexos da busca por uma beleza mais natural e que respeita a identidade individual já são visíveis dentro dos consultórios.

“Antigamente, muitas pessoas buscavam transformações mais evidentes, influenciadas por tendências ou referências externas. Hoje existe uma procura muito maior por naturalidade.” Segundo ele, a maioria dos pacientes não quer parecer outra pessoa. “Eles desejam parecer descansados, saudáveis e bem cuidados, mas sem perder a própria identidade.”

Para o especialista, o conceito de

quiet beauty reflete exatamente essa mudança. “Quando um procedimento é bem indicado e bem executado, as pessoas percebem que o paciente está melhor, mas não conseguem identificar exatamente o motivo.”

A pressão para parecer mais jovem continua existindo, especialmente entre mulheres acima dos 40 anos. Mas, na avaliação de Carlucio, o objetivo está mudando. “Muitas já não querem voltar a parecer ter 20 anos. Elas querem que a aparência reflita a vitalidade e a disposição que sentem internamente.”

Mais liberdade, menos cobrança

A advogada e influenciadora Adriana Saric, de 56 anos, moradora do Rio de Janeiro, conhece bem essa transformação. Hoje ela fala sobre envelhecimento com leveza e entusiasmo. Mas nem sempre foi assim.

“Quando era mais jovem, tinha medo de envelhecer. Chegava a dizer que queria morrer cedo para não ficar velha”, conta, entre risos.

A mudança começou por volta dos 50 anos. Ao contrário do que imaginava, ela percebeu que a maturidade trouxe ganhos importantes: menos inseguranças e uma relação muito mais gentil consigo mesma.

“Descobri que posso gostar mais de mim hoje do que gostava quando era jovem”, revela.

Segundo ela, a maturidade trouxe

algo que nunca encontrou em tratamentos ou mudanças na aparência: a liberdade de não viver em função das expectativas alheias. “Hoje não estou nem aí para o que os outros pensam, acham ou julgam. Eu sou mais eu do que nunca fui.”

Adriana continua cuidando, sim, da aparência. Colocou próteses de silicone aos 36 anos, faz acompanhamento dermatológico e realiza procedimentos estéticos. Mas faz questão de destacar que todas as escolhas partiram de sua própria vontade. “Quero ser velha, mas quero ser uma velha bonita. Com a idade que tenho de verdade.”

Curiosamente, uma das inseguranças que carregou por décadas desapareceu naturalmente com o tempo. Na juventude, ela sonhava fazer uma cirurgia no nariz. Chegou a considerar o procedimento seriamente. Hoje, olha para o próprio rosto e ri da ideia. “Graças a Deus não fiz. Amo meu nariz. Acho que ele é perfeito para mim.”

O equilíbrio possível

Embora enxergue benefícios na valorização de uma beleza mais natural, a psicóloga Rina Márcia faz um alerta importante. Nenhuma tendência está imune a se transformar em uma nova fonte de pressão.

“Existe o risco de que a beleza natural também vire uma cobrança. Por isso é fundamental que cada mulher olhe para si mesma e para sua própria

Adriana Saric
defende
que não se
abandone a
vaidade, mas
que se tenha
liberdade de
escolha.



realidade em vez de tentar se encaixar em mais um modelo.”

Segundo ela, o segredo está na liberdade de escolha. “Nem tudo o que funciona para uma pessoa fará sentido para outra. O importante é entender por que determinada decisão está sendo tomada e se ela realmente contribui para o bem-estar.”

Carlucio concorda. “A estética pode fortalecer a autoestima quando valoriza a individualidade. O problema surge quando existe a tentativa de reproduzir padrões externos ou negar completamente a passagem do tempo.”

Para ele, envelhecer de forma saudável não significa apagar todos os sinais da idade. “Significa aceitar que o tempo faz parte da vida, enquanto buscamos preservar a saúde, a funcionalidade e a melhor versão possível de nós mesmos.”

Beleza em novos termos

Décadas depois daquela festa junina, Pollyana já não mede sua beleza pela aprovação dos outros. A menina que

se sentia diferente ao ver os colegas dançando encontrou, ao longo dos anos, uma forma mais gentil de olhar para si mesma.

Quando fala sobre beleza hoje, ela não pensa em medidas, padrões ou comparações. A primeira palavra que lhe vem à mente é alegria. “A mulher que está confortável na própria pele, feliz com quem se tornou, tem uma beleza que nenhum padrão consegue reproduzir.”

Talvez seja justamente essa a principal transformação vivida por muitas mulheres após os 40 anos. Não se trata de abandonar a vaidade nem de rejeitar os recursos da estética. Também não significa aceitar tudo sem questionamento. Trata-se, antes, de construir uma relação mais livre com a própria imagem.

Uma relação em que rugas, fios brancos, histórias, escolhas e experiências deixam de ser vistos como sinais de perda e passam a ser reconhecidos como marcas de uma vida vivida. “Todos vamos envelhecer, de um jeito ou de outro”, diz Adriana Sarric. “Então envelheça feliz.” ♦



Esse é para os livros

Quando a Ballard High School, em Louisville, no estado americano do Kentucky, proibiu os celulares no ano passado, os bibliotecários notaram que, no primeiro mês de aula, os alunos pegaram 67% mais livros na biblioteca do que no mesmo mês do ano anterior.

THE WASHINGTON POST