

Quinta-Feira, 30 de Abril de 2026

Quiet Beauty

THAÍS NOGUEIRA

Thaís Nogueira

Ao longo da última década, vimos nascer e morrer inúmeras tendências estéticas. Houve o tempo em que o Instagram Face dominava as redes, como um molde universal: bocas volumosas, ângulos bem definidos, maçãs do rosto marcadas.

Depois, chegou a fase da Clean Girl Aesthetic, que trouxe frescor, pele leve e maquiagem minimalista. Embora mais sutil, ainda havia a pressão de parecer sempre jovem e dentro de um padrão.

Hoje, surge um movimento que conversa profundamente com aquilo que eu acredito e vivo na prática clínica: o Quiet Beauty. Não é sobre criar novos rostos, nem sobre encaixar pessoas em estéticas prontas. É sobre valorizar o que já existe, respeitar a identidade e ressaltar a beleza de forma silenciosa, refinada e natural.

Quiet Beauty, ou “beleza silenciosa”, não busca chamar a atenção pelo exagero. Ela se revela na sutileza, no equilíbrio, no bem-estar que transparece sem esforço. É a beleza que inspira não pelo impacto imediato de um antes e depois, mas pelo comentário genuíno: “como você está bem”.

Na clínica, esse conceito se traduz em escolhas inteligentes e personalizadas:

- * Bioestimuladores de colágeno, que fortalecem a estrutura da pele a mantendo firme mesmo com o passar dos anos.
- * Preenchimentos leves, aplicados em pontos estratégicos, apenas para suavizar, harmonizar, embelezar.
- * Tecnologias a laser e protocolos regenerativos, que atingem todas as camadas da pele e entregam vitalidade e frescor.
- * Skincare avançado, que mantém a pele saudável e luminosa no dia a dia.
- * Tudo feito de forma individualizada, com delicadeza e respeito à essência de cada rosto.

Quiet Beauty é mais do que estética: é um reflexo cultural. Vivemos uma era em que autenticidade e equilíbrio valem mais do que excessos. As pessoas querem se reconhecer no espelho, querem envelhecer bem, querem autoestima — não moldes.

Como dermatologista, vejo meu papel não em transformar quem me procura, mas em conduzir um processo de revelação: fazer transbordar para fora a beleza que já existe dentro.

Quiet Beauty é sobre viver a estética de forma consciente. É sobre se permitir cuidar, sem medo de perder a naturalidade. É sobre se sentir confiante, plena e única.

A beleza não precisa ser barulhenta para ser admirável. Ela pode ser silenciosa, refinada e profundamente transformadora.

Thaís Nogueira é médica dermatologista em Cuiabá.