

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE PADRÕES DE BELEZA E SEUS EFEITOS SOBRE AUTOESTIMA E IMAGEM CORPORAL NAS MULHERES

THE INFLUENCE OF THE MEDIA ON BEAUTY STANDARDS AND THEIR EFFECTS ON SELF-ESTEEM AND BODY IMAGE IN WOMEN

Anna Jakeline Souza E Souza¹
Andresa Nunes Dos Santos Almeida²
Italo Gabriel Costa De Jesus³
Laura Alexia Biondon Souza⁴
Vagner Oliveira Gonçalves⁵
Luciana De Jesus Araújo Barreto⁶

RESUMO

A grande influência das redes sociais a respeito da percepção da imagem corporal e a autoestima das mulheres atualmente virou uma temática relevante e preocupante, visto que, essas plataformas moldam, direta e indiretamente, as percepções de beleza, a comparação social, como também o valor pessoal. Este trabalho tem como objetivo analisar como a influência dos padrões de beleza, afetam a autoestima, a autoimagem e a imagem corporal das mulheres e a influência da mídia sobre elas. Este estudo trata-se de uma Revisão Integrativa de Literatura, com abordagem descritiva/qualitativa. A busca de artigos foi realizada no período de março a maio de 2024, onde foram pesquisados artigos científicos dispostos nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Portal Periódicos Caps, LILACS, Scielo e Google Acadêmico. Como critérios de inclusão temos trabalhos publicados nos idiomas inglês e português, publicados entre os anos de 2016 a 2024, estudos originais e que estiverem disponíveis para acesso gratuito, que abordassem relações entre padrões de beleza, mídia, autoimagem e autoestima. Foram encontrados 16.900 artigos e periódicos, sendo que após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 33 artigos que, após lidos na íntegra, foram selecionados 11 artigos para fazer parte dessa revisão integrativa. A figura a seguir descreve a estratégia de busca. Após os resultados das análises apresentadas neste estudo, é possível perceber que a pressão exercida sobre as mulheres pela sociedade através das mídias sociais para alcançar um padrão de beleza, na maior parte das vezes irreal e inatingível, é uma problemática que já perdura a um bom tempo. Torna-se indiscutível a importância de adotar medidas que visem a redução do quantitativo de mulheres insatisfeitas com seus corpos, por conta das redes sociais.

Descritores: Beleza, imagem, mídias sociais e saúde.

ABSTRACT

The great influence of social networks regarding the perception of body image and women's self-esteem has currently become a relevant and worrying topic, since these platforms shape, directly and indirectly, perceptions of beauty, social comparison, as well as the value guys. This work aims to analyze how the influence of beauty standards affect women's self-esteem, self-image and body image and the influence of the media on them. This study is an Integrative Literature Review, with a descriptive/qualitative approach. The search for articles was carried out from March to May 2024, where scientific articles were

¹ Graduanda em Nutrição pela Universidade de Excelência de Jequié.
Email: jakeline.vasconcelos20@hotmail.com

² Graduanda em Biomedicina, pela Universidade Excelência de Jequié. Email: dr.andresanunes@gmail.com

³ Graduando em Nutrição pela Universidade de Excelência de Jequié. Email: italogabriel_99@hotmail.com

⁴ Graduanda em Enfermagem, pela Universidade de Excelência de Jequié. Email: laurabiondon2@gmail.com

⁵ Graduando em Psicologia, pela Universidade de Excelência de Jequié. Email: vagnerog@gmail.com

⁶ Orientadora do projeto de pesquisa

searched in the databases: Virtual Health Library (VHL), Portal Periódicos Caps, LILACS, Scielo and Google Scholar. As inclusion criteria we have works published in English and Portuguese, published between 2016 and 2024, original studies that were available for free access, which addressed relationships between beauty standards, media, self-image and self-esteem. 16,900 articles and journals were found, and after applying the inclusion and exclusion criteria, 33 articles remained and, after being read in full, 11 articles were selected to be part of this integrative review. The following figure describes the search strategy. After the results of the analyzes presented in this study, it is possible to see that the pressure exerted on women by society through social media to achieve a beauty standard that is often unrealistic and unattainable is a problem that has been ongoing for a long time. . The importance of adopting measures aimed at reducing the number of women dissatisfied with their bodies, due to social networks, becomes indisputable.

Descriptors: Beauty, image, social media and health.

INTRODUÇÃO

Atualmente, as redes sociais tornaram-se um fenômeno global. De acordo com a CGI.br (Comitê Gestor da Internet no Brasil), através de pesquisas realizadas em maio de 2023, chegaram ao quantitativo que 142 milhões de pessoas utilizam diariamente ou quase que diariamente a internet no país, sendo que desse total, cerca de 80% dos usuários possuem redes sociais ativas, aponta pesquisa realizada através do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2021). Essa adesão às redes sociais, vem de fato, revolucionando a forma de comunicação entre as pessoas, bem como a maneira de interação, sendo essa, através de curtidas, compartilhamentos e comentários em escritos, fotos e vídeos publicados (SOUSA, 2023).

De acordo com Lara et al., (2021) o avanço tecnológico e o uso diário de redes sociais, além de promover uma maior exposição a comparações prejudiciais, podem levar o indivíduo a apresentar sentimentos de inadequação e baixa autoestima, por conta da proliferação das imagens idealizadas e na maioria das vezes manipuladas e irreais de corpos estereotipados como perfeitos. Assim sendo, é sempre muito importante manter-se atento às possíveis distorções da autopercepção decorrentes da influência digital, especialmente para mulheres, que, por sua vez, são bastante atuantes nesse meio de redes sociais.

Segundo Silva (2019) na maior parte das vezes as mulheres enfrentam uma pressão significativamente mais intensa da sociedade no tangente à sua aparência, fazendo dessa maneira, com que haja uma busca incessante por um ideal de beleza inalcançável. Diante disso, a busca por padrões estéticos acaba se tornando uma obrigação moral que as mulheres devem se esforçar para alcançar, ou seja, a beleza

começa a ser definida como uma tarefa pessoal, um padrão que todas devem alcançar. E como consequência disso, aquelas que não conseguem atingir esse ideal de corpo “perfeito”, acabam se sentindo e sendo taxadas como fracassadas e incapacitadas.

A grande influência das redes sociais a respeito da percepção da imagem corporal e a autoestima das mulheres atualmente virou uma temática relevante e preocupante, visto que, essas plataformas moldam, direta e indiretamente, as percepções de beleza, a comparação social, como também o valor pessoal.

Ao longo do tempo, a progressão histórica desempenhou um papel na formação das tendências estéticas, entretanto, o avanço das tecnologias e o advento das redes sociais nos últimos anos gerou uma enorme disrupção significativa nesse processo. O grande leque e a exposição a uma variedade de imagens e narrativas a respeito do corpo e da beleza, na maior parte das vezes manipuladas e irreais, acabam muitas vezes causando conflitos cognitivos, em especial nas mulheres, que são diariamente confrontadas com as expectativas da sociedade e com a pressão para se encaixarem em certos padrões. Com isso, este trabalho tem como objetivo analisar como a influência dos padrões de beleza, afeta a autoestima, a autoimagem e a imagem corporal das mulheres.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma Revisão Integrativa de Literatura, com abordagem descritiva/qualitativa, que tem como objetivo identificar os fatores associados a influência da mídia sobre padrões de beleza e seus efeitos sobre autoestima e imagem corporal.

Segundo Mendes (2008) a revisão integrativa da literatura é uma metodologia que se baseia em evidências, permitindo a incorporação dos resultados deste tipo de estudo, na prática. Desse modo, o método tem por finalidade reunir e sintetizar resultados de pesquisas a respeito de um determinado tema ou questão, de forma sistemática e ordenada, buscando obter um profundo entendimento de um determinado fenômeno baseando-se em estudos anteriores.

Foram utilizadas as seguintes etapas para realização: elaboração da pergunta

norteadora de pesquisa; pesquisa ou amostragem na literatura (seguindo os critérios de inclusão e exclusão), onde teve como pergunta norteadora: "Qual o papel da mídia na formação da autoimagem e da autoestima?"

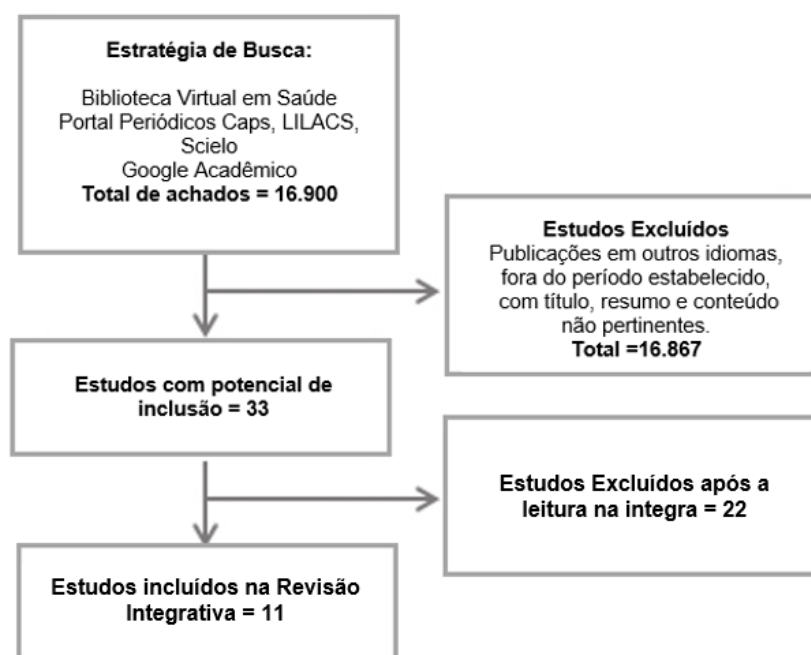
A busca de artigos foi realizada no período de março a maio de 2024, onde foram pesquisados artigos científicos dispostos nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Portal Periódicos Caps, LILACS, Scielo e Google Acadêmico.

Como critérios de inclusão temos trabalhos publicados nos idiomas inglês e português, publicados entre os anos de 2016 a 2024, estudos originais e que estivessem disponíveis para acesso gratuito, que abordassem relações entre padrões de beleza, mídia, autoimagem e autoestima

Foram excluídas as publicações em idiomas que não fosse na língua citada, duplicados, fora do período estabelecido, e com título, resumo e conteúdo não pertinentes aos objetivos do presente estudo, e que não estivesse disponível gratuitamente na íntegra.

Foram encontrados 16.900 artigos e periódicos, sendo que após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 33 artigos que, após lidos na íntegra, foram selecionados 11 artigos para fazer parte dessa revisão integrativa. A figura a seguir descreve a estratégia de busca.

Figura 1- Fluxograma da apuração dos artigos para sintetizar esta revisão



RESULTADOS

Os 11 artigos incluídos nesse estudo foram resumidos quanto aos autores e anos, título, objetivo e desfecho, no quadro abaixo.

Quadro 1 -Artigos selecionados para a Revisão Integrativa de Literatura

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DESFECHO
Lopes, 2016	Ser jovem, ser belo: a juventude sob holofotes na sociedade contemporânea	Investigar impactos dos padrões estéticos em jovens, visando compreender como eles vêm se relacionando com seus corpos.	Reflexão sobre as repercussões de cuidado corporal e a busca por padrões estéticos em jovens frente às informações que recebem e assimilam em seu cotidiano, uma vez que tais ideais de beleza podem fomentar a insatisfação dos sujeitos consigo, por não se adequarem aos corpos propagados nas mídias.
Barros et al., 2017	A relação dos padrões de beleza com a construção da subjetividade da mulher	Investigar como a imposição dos padrões de beleza exerce impacto na construção da subjetividade da mulher, em sua estrutura emocional e formação de identidade.	A pesquisa revela que tal influência ocorre de forma mais intensa durante a adolescência, período importantíssimo para a construção da identidade.
Figueiredo et al., 2017	Discurso, culto ao corpo e identidade: representações do corpo feminino em revistas brasileiras	Interpretar e explicar como os novos modelos de corporeidade apresentados na mídia do terceiro milênio, as técnicas disciplinares utilizadas para construir esses modelos corporais, e consequentemente as novas possibilidades de construção identitária abertas para os indivíduos.	O discurso do culto ao corpo, como forma disciplinar, é um importante recurso utilizado para docilizar nossos corpos e desviar nosso olhar das questões estruturais e sistêmicas que nos afligem na contemporaneidade.
Dourado et al., 2018	Corpo, cultura e significado	Promover uma abordagem de caráter crítico-reflexiva sobre o padrão do corpo ao longo da trajetória histórica, assim como sua representatividade	O corpo sempre esteve em uma posição de destaque nas civilizações dentre os inúmeros períodos históricos vividos, independente de qual momento, sempre houve um estereótipo corporal a ser seguido,

		cultural e o significado a ele atribuído.	cultuado e adorado, e a busca por essa conquista continua nos dias atuais.
Sena et al., 2019	A construção social do corpo: como a perseguição do ideal do belo influenciou as concepções de saúde na sociedade brasileira contemporânea	Resgatar a construção histórica e social do corpo, evidenciando nesse processo o ideal de beleza, perseguido ao longo dos anos por diversas culturas e suas repercussões sobre a concepção de saúde produzida na sociedade brasileira contemporânea.	A beleza, de fato, tem sido uma das grandes ocupações e preocupações do homem ao longo dos tempos, as concepções responsáveis por caracterizá-la variaram também nessa escala temporal, entre culturas e contextos sociais.
Buss et al., 2020	Percepções de crianças sobre padrões de beleza	Analisar as percepções das crianças sobre os padrões de beleza, enfatizando como esses padrões influenciam suas vidas e como se internalizam de acordo com a idade.	Foi possível constatar que a família e a escola contribuem para a formação dos conceitos de “bonito” e “feio” em todas as faixas etárias.
Pinheiro et al., 2020	Relação dos procedimentos estéticos com satisfação da autoimagem corporal e autoestima de mulheres	Verificar a relação dos procedimentos estéticos com o grau de satisfação da imagem corporal e autoestima de mulheres.	A grande valorização dos ideais de beleza difundidos pela mídia promove uma insatisfação com a aparência e causa diversos prejuízos psicológicos, fazendo com que cada vez mais a procura por tratamento estético seja com o objetivo de resolver os conflitos e inquietações psíquicas.
Anjos et al., 2021	Saúde Estética: Impactos Emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade	Descrever os impactos emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade	A busca pelo padrão de beleza imposto pela sociedade e a insatisfação com o próprio corpo podem desencadear o adoecimento emocional, impactando negativamente na saúde física e mental.
Oliveira et al., 2021	O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na	Identificar a autoimagem apresentada pelos adolescentes, frente à uma sociedade tecida pela exigência de imagem e padrões corporais considerados perfeitos, compreendendo a	Os padrões estéticos apresentados no mundo virtual não são condizentes com os exibidos na vivência real, em ambos os casos são regulamentários e tendem a se tornar ditatoriais, trazendo consequência negativas para

	sociedade do espetáculo	influência das relações sociais e da mídia na construção de suas identidades.	os sujeitos que não atendem a essas expectativas, como baixa autoestima e autodepreciação.
Polli et al., 2021	Representações sociais e práticas corporais: influências do padrão de beleza	Compreender as relações estabelecidas entre as representações sociais da beleza e da saúde, os padrões de beleza socialmente construídos e as práticas corporais adotadas por mulheres.	A busca por padrões corporais e estéticos incompatíveis com grande parte das pessoas está relacionada à adoção de práticas corporais inadequadas e problemas de autoestima, se refletindo na saúde física e mental.
Da Silva 2022	Como os padrões de beleza afetam na autoestima da mulher segundo a influência da mídia	Analisar como os padrões de beleza afetam a autoestima da mulher em consonância à influência da mídia.	O papel da mídia na construção de estereótipos sociais, pois, com seus discursos, os meios de comunicação contribuem para a estigmatização e o preconceito contra quem não se enquadra nos padrões ditados por eles mesmos

Fonte: Autores, 2024.

DISCUSSÃO

Segundo os estudos de Lopes et al., (2016) os conceitos de beleza sempre sofrem modificações e foram se adaptando ao longo da história, de acordo com a economia, as pessoas, a cultura e a sociedade de cada época. Atualmente, a beleza é vista como um sinônimo de perfeição e de aceitação social. São tantas imposições para as mulheres serem consideradas belas, que elas se submetem aos mais diversos tipos de sacrifícios com o intuito de alcançar o ideal de beleza.

De acordo com Pinheiro et al., (2020) a imagem corporal é composta por três fatores: o físico, o psíquico e sociológico. O fator físico está relacionado e é caracterizado pelas impressões visuais e táteis que as pessoas têm sobre o próprio corpo. O psíquico, por sua vez, se relaciona com às motivações inconscientes e, por fim, o aspecto sociológico abrange às experiências sociais que influenciam para constituição da imagem individual. Contudo, é importante salientar que este modelo de composição da imagem corporal está em constante construção e desconstrução,

uma vez que, o ser humano acaba ressignificando constantemente a própria imagem. Os fatores socioculturais, físicos e psicológicos que influenciam na percepção da imagem corporal acabam gerando nas pessoas um desejo de transformar a aparência, por conta dos discursos veiculados pelas mídias que difundem um conceito ideal de beleza a ser seguido.

Oliveira et al., (2021) afirmam que a mídia é um instrumento de transmissão cultural e que gera diversos impactos a partir da produção de padrões de beleza com foco em hábitos alimentares de mulheres que se tornam prisioneiras da magreza, um corpo livre de gorduras indesejadas, com ingestão de alimentos saudáveis, receitas, produtos light e dietas. Os indivíduos acabam sendo influenciados cada vez mais a cuidar da aparência desde cedo, e infelizmente as mulheres se colocam em comparação a todo momento. Salientando que cada vez mais os homens vêm cuidando da sua imagem tão quanto as mulheres.

Da Silva (2022) aponta em seu estudo que, ao avaliar o contexto da sociedade atual, é cada vez mais comum observar a exposição da vida pessoal na internet. É cada dia mais crescente o número de fotos, vídeos, pensamentos e estilos de vida compartilhados nas redes sociais. Essas ações, na maior parte das vezes, buscam alcançar curtidas e comentários com o intuito de validar o que está sendo exposto. Embora a influência das redes sociais no estilo de vida dos indivíduos seja considerada como um fenômeno recente, é imprescindível observar que há efeitos diferentes nos grupos sociais, principalmente no público feminino. Assim sendo, esse fenômeno acaba por reforçar ainda mais o quesito da imposição dos padrões de beleza.

Segundo Lopes et al., (2016) a imagem corporal das mulheres pode ficar distorcida, a partir de uma autoavaliação negativa, à medida que se percebe uma grande diferença entre a imagem real e a que é a cada dia que passa mais idealizada e veiculada nas mídias sociais, a partir de uma avaliação subjetiva do próprio corpo. Dessa maneira, ao focar nesse corpo ideal e muitas vezes inatingível, pode ocorrer a modificação dos comportamentos pessoais e, como consequência, acarretar em distúrbios psicológicos relacionados a insatisfação com o corpo.

O estudo de Barros et al., (2017) chegou à conclusão de que a beleza, relacionada aos indivíduos na contemporaneidade em especial nos grandes centros urbanos, identifica-se com o crescimento de atividades específicas como: academias, plásticas estéticas, dietas e comunicação ofensiva da mídia. A imagem ideal veiculada

nas principais mídias sociais, pode gerar indivíduos insatisfeitos com seu corpo. Uma sociedade que vive refém da supervalorização da beleza, mesmo que produza riscos à saúde e a vida. O padrão apresentado pode qualificar ou desqualificar e oprimir o indivíduo.

Relatos de Buss et al., (2020) demonstram que o controle do corpo ocupa um papel fundamental na comunicação não verbal. O corpo normalmente é visto como um locus comunicacional com dois vieses: o do gestual e da linguagem, e o da forma, que é culturalmente utilizado para operar como um indicador de poder social e de prestígio. Assim sendo, as principais maneiras de destacar-se socialmente via corpo são o consumo alimentar e o cultural, e a forma de apresentação do corpo (incluindo vestes, maquiagem, higiene pessoal, cuidados e manipulação do corpo). A consciência do corpo, é primordial para que o indivíduo perceba a complexidade do momento, incluindo estar ciente do imperativo dos exercícios físicos e das dietas. Dessa maneira, o culto ao corpo tornou-se um imperativo na cultura ocidental contemporânea, e não segui-lo acaba gerando sentimentos de culpa e inadequação.

Dourado et al., (2018) discorrem que a mídia faz uso de estratégias estudadas, intensas, repetitivas e principalmente manipuladoras para alcançar seu objetivo, que quase sempre é aumentar o consumo, seja de um bem, de um alimento, de uma vestimenta ou de um estilo de vida. É possível observar em revistas, canais de televisão e redes sociais, as associações do padrão de perfeição corporal a algum tipo de anúncio publicitário. Desse modo, as pessoas acabam se tornando escravas e seguidoras, submetendo-se à rigorosa e impiedosa disciplina da indústria do corpo perfeito. A mídia consegue seduzir e despertar desejos cada vez maiores na busca da perfeição. O mundo das propagandas não é algo que surgiu agora, contudo, foi no século passado que a mídia e as redes sociais ganharam mais força, tornando-se uma ditadora da moda. Antigamente, nos primórdios do patriarcado, a violência simbólica era exercida através da igreja, escola e família, hoje em dia, é praticada, especialmente, nas plataformas midiáticas, sobretudo após o advento da internet e a disseminação de diversas redes sociais. Atualmente, as mídias representam um papel essencial na construção do imaginário social do corpo.

De acordo com Figueiredo et al., (2017) a corrida pela busca frenética e incansável pelo corpo perfeito vem transformando as academias em grandes fábricas de corpos, onde o objetivo principal já não é mais um estilo de vida saudável, mas sim a conquista da boa forma e do corpo exigido pelo padrão das redes sociais, permitindo

assim uma boa apresentação do corpo aos outros, uma vez que, o objetivo agora é que o outro lhe valide e ache o seu corpo bonito e não que você se sinta bem com o corpo que possui. Existe uma grande dicotomia dentro desses estabelecimentos, a cultura do corpo não é a cultura da saúde, como se tenta vender.

Anjos et al., (2021) afirmam que a busca pelo padrão de beleza imposto atualmente pela sociedade através das redes sociais, induz aos indivíduos irem atrás de cirurgias plásticas, academias, introduzirem toxina botulínica para simetria da face, entre outros diversos procedimentos, muitas vezes colocando em risco a própria vida. Influenciados pela mídia com corpos esculturais, magros, cheios de curvas, sendo mostrados a todo momento, muitas pessoas acabam adquirindo o Transtorno Dismórfico Corporal, distúrbio em que o indivíduo rejeita seu corpo ou o enxerga de uma forma diferente do que realmente é. Infelizmente a busca pelo corpo dentro dos padrões exigidos pela mídia hoje em dia, acaba ultrapassando os limites da realidade de cada corpo desrespeitando biótipos, genéticas e alimentando inseguranças e principalmente a baixa autoestima.

Em seu estudo Sena et al., (2019) afirmam que as mulheres possuem mais coragem de suportar dor e correr os riscos decorrentes das cirurgias plásticas em comparação aos homens; embora para ambos os sexos se tenha encontrado correlações significativas entre as variáveis: aceitação da cirurgia, apreciação corporal e internalização da mídia. As redes sociais se destacam como canais de comunicação e difusão da informação, além de serem consideradas como um veículo formador de opinião no tocante aos ideais de beleza. Dessa maneira, os autores alertam para o seu redirecionamento de incentivo cada vez mais ao quesito de procedimentos cirúrgicos do que aos outros fatores psicossociais, como satisfação com a vida e percepção de segurança financeira.

Por fim, Polli et al., (2021) falam que atualmente, a busca incessante pelo corpo perfeito vem sendo grandemente difundida pelos meios de comunicação, constituindo-se como uma das principais preocupações e ocupações dos indivíduos, cuja confirmação se dá através do aumento nos índices de cirurgias plásticas, estéticas e reparadoras. Infelizmente por trás de um belo discurso sobre a saúde, se esconde a faceta das variáveis e expressões de poder da forma, tanto daqueles que podem pagar para exibir seus corpos perfeitos, como para aqueles que manipulam a metamorfose (cirurgiões plásticos) para atingi-la, o que está acarretando em uma sociedade cheia de problemas psicológicos com distúrbios alimentares.

Corroborando com a fala de Polli et al., (2021), Figueiredo et al., (2017) afirma que segundo com dados divulgados pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica e Estética, o Brasil aparece no ranking como o segundo país que mais realiza cirurgias plásticas no mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos. No ano de 2016 foram realizadas quase 1,5 milhão de cirurgias plásticas no Brasil, o que corresponde a 13,9% de todas as cirurgias plásticas realizadas no mundo. Dessa maneira, fica evidente que existe relação entre ser sedentário e ter vontade de realizar um procedimento cirúrgico, uma vez que, existe uma facilidade e rapidez de atingir determinado corpo sem necessariamente se preocupar com a saúde.

Após análise, fica nítido que todos os autores são irredutíveis e tem o mesmo ponto de vista de que a percepção negativa da própria imagem corporal é diretamente influenciada pela discrepância entre o corpo real e o corpo idealizado pela mídia, que pode levar a distúrbios alimentares, depressão e ansiedade. A busca incessante por um corpo "perfeito" pode resultar em práticas prejudiciais à saúde, como dietas extremas, exercícios excessivos e, em casos mais graves, cirurgias plásticas desnecessárias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após os resultados das análises apresentadas neste estudo, é possível perceber que a pressão exercida sobre as mulheres pela sociedade através das mídias sociais para alcançar um padrão de beleza, na maior parte das vezes irreal e inatingível, é uma problemática que já perdura a um bom tempo. Essa pressão constante não gera impacto somente na autoestima, como também acaba conseguindo acarretar problemas relacionados à saúde mental e questões de distúrbios alimentares. A análise dos estudos deixou evidente que a percepção pessoal em relação ao corpo desempenha um papel significativo na satisfação com a imagem corporal e que a mídia influencia diretamente nessa questão.

Diante toda a problemática abordada ao longo desta revisão integrativa, torna-se indiscutível a importância de adotar medidas que visem a redução do quantitativo de mulheres insatisfeitas com seus corpos, por conta das redes sociais. Dentre essas medidas podemos destacar a implementação de políticas públicas, a realização de

ações e campanhas de conscientização sobre o uso responsável das redes. Além disso, é fundamental buscar orientação de profissionais de saúde mental quando necessário.

REFERÊNCIAS

- ANJOS, Larissa Alves dos; FRREIRA, Zâmia Aline Barros. Saúde Estética: Impactos Emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade. *Id on Line Rev.Mult. Psic.*, Maio/2021, vol.15, n.55, p. 595-604, ISSN:1981-1179.
- BARROS, Marcia Andrea da Silva. A relação dos padrões de beleza com a construção da subjetividade da mulher. *Revista Presença*, [S.l.], v. 3, n. 9, p. 36-59, dec. 2017. ISSN 2447-1534.
- BUSS J, Stoltz T. Percepções de crianças sobre padrões de beleza. *Psicol Esc Educ* 2020;24:e210192. Available from: <https://doi.org/10.1590/2175-35392020210192>.
- DOURADO, Cláudia de Souza et al . Corpo, cultura e significado. *J. Hum. Growth Dev.*, São Paulo , v. 28, n. 2, p. 206-212, 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822018000200013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 maio 2024. <http://dx.doi.org/10.7322/jhgd.147240>.
- FIGUEIREDO, D. de C., Nascimento, F. S., & Rodrigues, M. E.. (2017). Discurso, culto ao corpo e identidade: representações do corpo feminino em revistas brasileiras*. *Linguagem Em (dis)curso*, 17(1), 67–88. <https://doi.org/10.1590/1982-4017-170104-2916>.
- LARA, C. et al. **Redes sociais e a distorção da autoimagem -um olhar atento sobre o impacto que os influenciadores digitais provocam na autoestima das mulheres 1**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/56530/1/INFLU%c3%8aNCIA%20DAS%20REDES%20SOCIAIS%20NA%20PERCEP%c3%87%c3%83O%20DA%20IMAGEM%20CORPORAL%20E%20AUTOESTIMA%20DAS%20MULHERES.pdf>.
- LOPES, A. F., & Mendonça, Érika de S. (2017). Ser Jovem, Ser Belo: A Juventude sob Holofotes na Sociedade Contemporânea. *Revista Subjetividades*, 16(2), 20–33. <https://doi.org/10.5020/23590777.16.2.20-33>.
- MENDES, K. D. S., Silveira, R. C. de C. P., & Galvão, C. M.. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.
- NASCIMENTO, Ellany Gurgel Cosme do et al . A construção social do corpo: como a perseguição do ideal do belo influenciou as concepções de saúde na sociedade brasileira contemporânea. *Mudanças*, São Paulo , v. 27, n. 1, p. 53-61, jun. 2019.

Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-32692019000100007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 maio 2024.

OLIVEIRA MR de, Machado JS de A. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciênc saúde coletiva**. 2021Jul;26(7):2663–72. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021>.

PINHEIRO, T., Piovezan, N., Batista, H., & Muner, L. (2020). Relação dos procedimentos estéticos com satisfação da autoimagem corporal e autoestima de mulheres. **Revista Cathedral**, 2(1). Recuperado de <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/106>

POLLI, Gislei Mocelin; JOAQUIM, Bianca Oliveira; TAGLIAMENTO, Grazielle. Representações sociais e práticas corporais: influências do padrão de beleza. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 73, n. 3, p. 54-69, dez. 2021 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672021000300005&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 26 abr. 2024. <http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.arbp2021v73i3p.54-69>.

SILVA, A. V.; PINTO, F. S.; SILVA, M. L. B. da; TEIXEIRA, J. F. **A Influência do Instagram: Possíveis Impactos do Aplicativo em Seus Usuários**. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. XXI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste. São Luís – MA. 2019.

SILVA, Maria Eduarda Escobar. **Como os padrões de beleza afetam na autoestima da mulher segundo a influência da mídia**. 2022. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Instituto de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Federal Fluminense, Volta Redonda, 2022.

SOUSA JÚNIOR, J. H. de. EU SOU COMO ME VEJO? A Influência das Pressões Estéticas na Percepção da Autoimagem Corporal Feminina. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, [S. l.], v. 17, n. 3, p. 1–11, 2023. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/18306>.