

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ-UNIPORÁ
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

CAMILA MARTINS FERNANDES BRAGA

**REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL FEMININA:
OS IMPACTOS NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM**

IPORÁ-GO

2024

CAMILA MARTINS FERNANDES BRAGA

**REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL FEMININA:
OS IMPACTOS NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do Curso de Psicologia Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ como exigência parcial para obtenção do título de bacharelado em Psicologia.

Orientador: Prof. Dyullia Moreira de Sousa

BANCA EXAMINADORA

Dyullia Moreira de Sousa

Professor(a) Dyullia Moreira de Sousa

Presidente da Banca e Orientadora

Eva Cássia Faria da Silva

Professor(a) Eva Cássia Faria da Silva

Docente Convidada

Jaqueline de Sousa Silva Ferreira

Professor(a) Jaqueline de Sousa Silva Ferreira

Coordenadora do curso de Psicologia

IPORÁ-GO

2024

REDES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL FEMININA: OS IMPACTOS NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM

SOCIAL MEDIA AND FEMALE MENTAL HEALTH: THE IMPACTS ON SELF-ESTEEM AND SELF-IMAGE

Camila Martins Fernandes Braga¹

Dyullia Moreira de Sousa²

RESUMO

As redes sociais emergiram enquanto fenômeno que abrange todos indivíduos de diversas classes sociais, idades, níveis de educação e origens culturais. Dessa forma, este estudo tem como objetivo analisar o efeito das redes sociais na saúde mental feminina, investigando como o acesso midiático impacta a percepção que as mulheres têm em relação a autoestima e autoimagem. A pesquisa foi realizada através de uma revisão da literatura, baseada em estudos bibliográficos, onde, enquanto resultado foi possível colher informações a respeito dos aspectos por trás dos porquês as redes sociais causam significativos impactos para a saúde mental da mulher, sendo os principais motivos a exposição social, principalmente dos padrões, tanto corporais, quanto de vida, desencadeando uma exacerbada comparação social que se intensifica ainda mais quando voltada para a população feminina, pois, sabe-se que existe uma forte cobrança da sociedade para com a figura feminina. Assim, devido a frenética e atual imersão tecnológica, comumente se veem na necessidade de enquadrar em padrões estéticos sociais, que se manifestam nas redes sociais por imagens distorcidas da realidade, podendo citar principalmente inúmeros conteúdos editados, desencadeando nesse público sentimentos de inferioridade, frustração, dificuldade em autoaceitação, isolamento social, compulsões e em casos mais graves, o aparecimento de transtornos de humor, de imagem e alimentares.

Palavras-chave: Autoestima. Mulher. Redes sociais. Saúde Mental.

ABSTRACT

Social networks have emerged as a phenomenon that encompasses all individuals of different social classes, ages, education levels and cultural backgrounds. Thus, this study aims to analyze the effect of social networks on women's mental health, investigating how media access impacts women's perception of self-esteem and self-image. The research was carried out through a

¹ Graduando em Psicologia pela Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email: psicamilafernandes19@gmail.com

² Orientadora, Bacharel (UFMT) e Mestranda em Psicologia pela Universidade Federal da Goiás. Docente do curso de Psicologia da UNIPORÁ. Email: psi.dyullia@gmail.com

literature review, based on bibliographic studies, where, as a result, it was possible to gather information about the aspects behind why social networks cause significant impacts on women's mental health, the main reasons being social exposure, mainly of standards, both physical and life, triggering an exacerbated social comparison that intensifies even more when aimed at the female population, since it is known that there is a strong demand from society towards the female figure. Thus, due to the frenetic and current technological immersion, people commonly find themselves needing to fit into social aesthetic standards, which manifest themselves on social media through distorted images of reality, including numerous edited contents, triggering feelings of inferiority, frustration, difficulty in self-acceptance, social isolation, compulsions and, in more serious cases, the appearance of mood, image and eating disorders in this audience.

Keywords: Self-esteem. Women. Social networks. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

A internet está se afirmando, de maneira contínua, como uma das tecnologias mais relevantes da atualidade e esse desenvolvimento intensifica a conexão entre ela e os usuários. Este ambiente oferece uma ampla variedade de informações e funcionalidades, destacando-se o aumento das redes sociais na era digital, que se tornaram essenciais para a comunicação interpessoal. Na atualidade, a população utiliza essas plataformas tanto para cultivar relacionamentos quanto para seu próprio lazer.

É importante destacar que as redes sociais se tornaram um fenômeno que atinge indivíduos de diversas classes sociais, idades, níveis educacionais e identidades culturais. Essa análise revela como esses vínculos influenciam o dia a dia e a construção das identidades pessoais, considerando que os meios de comunicação podem ter efeitos tanto benéficos quanto prejudiciais. A cada dia surgem novas tecnologias, comunidades online, aplicativos e plataformas, tornando a internet e as redes sociais parte indispensável da vida contemporânea. É difícil imaginar viver sem elas hoje. A maioria das pessoas tem acesso à internet e utiliza redes sociais regularmente, ou mesmo diariamente.

Entende-se as redes sociais como plataformas populares que permitem a divulgação de notícias e conteúdo de interesse pessoal. Elas são ferramentas online que possibilitam o compartilhamento de opiniões, perspectivas, experiências e percepções por meio de textos, imagens, vídeos e áudios. Esses conteúdos podem ser publicados em diversos sites como: Facebook, Twitter, YouTube, Instagram e TikTok.

Por se tratar de uma mídia digital, elas oferecem um vasto leque de possibilidades e são projetadas para que os usuários passem o máximo de tempo possível interagindo, postando, curtindo, comentando, consumindo conteúdo e comprando. Esse novo tipo de "vida" digital

pode, em muitos casos, impactar negativamente a vida fora do ambiente virtual, devido à imersão prolongada nessas plataformas.

Atualmente, é alarmante o que essas influências podem provocar na saúde mental e física dos indivíduos. Com o advento dos smartphones, bem como, suas funcionalidades de facilitar o dia a dia, incluindo a socialização, a sociedade está constantemente conectada e rolando o *feed* das redes sociais. Com isso emergem inúmeros desafios de proporções impactantes para a saúde dos usuários.

As mídias sociais podem levar a uma maior exposição à comparação social, onde indivíduos se equiparam constantemente com outras pessoas, o que pode acarretar a sentimentos de inadequação, ansiedade, baixa autoestima, incluindo depressão, variações de humor, isolamento social e distúrbios do sono. Além disso, relaciona-se com hábitos alimentares e reflete a "pressão pelo corpo ideal", que está presente em nossa sociedade e, de maneira especial, recai sobre as mulheres.

Dada a ampla difusão dessas plataformas, esta pesquisa almeja analisar o impacto das redes sociais na subjetividade feminina, especialmente nas maneiras como as mulheres se percebem e se relacionam consigo mesmas, no que tange os aspectos de autoestima e autoimagem. Portanto, o problema central desta pesquisa consiste em responder: como as redes sociais podem impactar a autoestima e autoimagem de mulheres? Com isso, investigar a relação entre o uso excessivo de redes sociais digitais e o sofrimento psíquico no público feminino. As hipóteses sugerem que o uso exagerado pode gerar efeitos negativos na saúde mental, com os usuários consumindo conteúdos de maneira inconsciente, o que pode levar a problemas emocionais e psíquicos. Além disso, o uso excessivo das redes pode contribuir para o surgimento de condições como ansiedade, depressão e transtornos alimentares.

Assim como expõe Abjaude *et al.*, (2020, apud Reisen *et al.*, 2021, p. 70):

As plataformas sustentam um modelo de consumo que valoriza principalmente o narcisismo, estimulando a exposição de corpo perfeito, felicidade e sucesso, que, na maioria das vezes, é apenas um recorte da vida da pessoa, compartilhado em busca de aprovação social. Essas redes criam modelos de vidas perfeitas, o que pode causar sentimentos de inferioridade e frustração naqueles que não conseguem alcançar esse patamar. Dessa forma, esses fatores contribuem com os índices de depressão, ansiedade e baixa autoestima nos sujeitos expostos desmedidamente às redes sociais.

A fim de elucidar o tema, tem-se como objetivo principal analisar o impacto das redes sociais na subjetividade feminina, especialmente nas maneiras como as mulheres se percebem e se relacionam consigo mesmas, no que tange os aspectos voltados à autoestima e autoimagem, visto que ambos estão correlacionados. Para isso, foi definido como objetivos específicos: investigar a relação entre uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico no público

feminino; promover a discussão e a reflexão sobre os impactos das tecnologias e das plataformas digitais; conscientizar os usuários sobre o uso adequado dessas ferramentas e seus potenciais efeitos.

Com isso, evidencia-se a importância e significância desta pesquisa, pois, como mencionado, as redes sociais têm um impacto crescente na saúde mental das pessoas. Embora essas plataformas ofereçam benefícios, como a conexão com amigos e o acesso a informações, também têm sido associadas a problemas significativos como o desenvolvimento de psicopatologias. Entender exatamente como e por que essas plataformas afetam negativamente o bem-estar das pessoas é fundamental para encontrar soluções que minimizem esses impactos. Esse fato ajudará a conscientizar os usuários sobre o uso adequado dessas ferramentas e seus potenciais efeitos.

Desse modo, para a construção do copo teórico do trabalho, em consonância aos objetivos propostos, tem-se a seguinte estrutura: “Breve histórico das redes sociais e a interação dos usuários”; “Autoestima e Autoimagem”; “Os impactos na saúde mental devido ao uso excessivo das mídias sociais”.

1.1 REVISÃO TEÓRICA

1.1.1 Breve histórico das redes sociais e as interações dos usuários

Ao observar a sociedade atual, é possível notar que atualmente, o entendimento em torno das mídias sociais, são provenientes de diversas investigações ao longo da história. Essas plataformas viabilizam uma comunicação quase imediata, permitindo que as informações sejam divulgadas com grande agilidade, a ponto de acontecimentos do outro lado do planeta serem transmitidos ao vivo. Da mesma forma, oferece uma maneira inovadora de formar relacionamentos interpessoais, onde essas interações ocorrem apenas por meio de um computador ou smartphone conectado à rede. Atualmente, amizades, romances e outros tipos de relações podem ser criados sem que os indivíduos tenham se encontrado pessoalmente antes (Costa, 2021).

No entanto, esse cenário nem sempre foi realidade. Houve uma época em que as opções de como essas eram limitadas e ocorriam de maneiras totalmente distintas, por vezes utilizando-se de telégrafos, mensageiros e, depois de muitos anos, por aparelhos telefônicos.

Diferentemente do contexto atual, as interações precisavam ocorrer fisicamente, levando as pessoas a se encontrarem pessoalmente para dialogar (Costa, 2021).

A priori, antes de aprofundar na conceituação das redes sociais enquanto meios de comunicação, faz-se a necessidade em abordar de maneira mais elucidada a terminologia das redes sociais, apresentando de maneira breve o seu histórico perante a sociedade. Em função disso, Ferreira (2011), na intenção de conceitua-lá, seccionou a palavra “rede”, trazendo a ideia que definir esse termo é algo complexo, visto as diferentes áreas de conhecimento existentes.

Por isso, Marteleto (2007) citado por Ferreira (2011), indaga que a noção de rede não é uma inovação do século XX, ao contrário, carrega em sua definição a recordação de sua origem orgânica e sua ligação com a imagem do corpo, remontando a Hipócrates, que é visto por muitos como o fundador da medicina ocidental contemporânea.

Mas, aborda que, de modo geral essa palavra "rede" provém do latim "rete", que pode se referir a uma estrutura de malha constituída por fios, cordas, arames ou outros materiais interligados; um dispositivo destinado à captura ou contenção de um animal específico; ou ainda uma trama de malha metálica utilizada para criar barreiras, propondo que as interações sociais provém da formação de uma malha que influencia a atuação dos indivíduos (Ferreira, 2011).

Para outros campos de conhecimento pode se referir, ainda, a um grupo de indivíduos ou instituições que colaboram na troca de informações. Nesse ponto, a rede impõe um sentido também de sociabilidade. Mas, ao pensar de maneira mais abrangente, pode também se referir uma rede de espionagem estabelecida em um território; um entrelaçamento de nervos e fibras; um sistema de transporte que abrange ferrovias, estradas ou vias aéreas; uma rede interconectada de meios de comunicação; um conjunto de computadores e seus dispositivos auxiliares interligados e, de maneira figurativa, pode também denotar um emaranhado de elementos ou situações, complicações, armadilhas, fraudes ou ilusões (Ferreira, 2011).

Sendo assim, essa terminologia reflete sua polissemia, apresentando-se como uma palavra que possui vários significados e precisa ser analisada de acordo com a situação e sentido específico. Foi somente no começo do século XX, que surgiu o conceito “rede social (enquanto uma rede de socialização), propriamente dito, utilizado por Michel e John Barnes em 1954, que utilizou esse conceito para ilustrar os padrões de conexões, integrando conceitos que eram comumente aplicados tanto no contexto social quanto na pesquisa em ciências sociais (Ferreira, 2011).

Um dos primeiros e, sem dúvida, um dos mais significativos estudos quantitativos sobre a estrutura das redes sociais foi realizado por Stanley Milgram (1967), um psicólogo social e

professor na Universidade de Harvard. O referido autor conduziu um experimento social com a intenção de medir a distância entre quaisquer duas pessoas nos Estados Unidos (Ferreira, 2011). Essa pesquisa envolveu o envio de cartas a várias pessoas em Nebraska, pedindo que estas as encaminhassem a indivíduos que morassem em Massachusetts. Um dos requisitos era que as cartas deveriam ser entregues pessoalmente a alguém conhecido pelo primeiro nome, que, por sua vez, faria o mesmo, passando-as a outras pessoas de seu círculo social até que chegassem aos destinatários finais. Assim, as cartas poderiam chegar ao seu destino de forma direta ou através de conexões de amizade (Ferreira, 2011).

A principal contribuição de Milgram foi chamar a atenção para o quanto estamos conectados e o fenômeno revelado pela pesquisa passou a ser conhecido pelo conceito de mundo pequeno (small-world) (Ferreira, 2011, p. 212).

Em resumo, ao considerar a rede social enquanto um meio de conexão social digital e tecnológico pode-se dizer que uma rede social é uma configuração social que inclui pessoas, organizações, instituições, empresas ou outros grupos sociais, conhecidos como atores, que se ligam por uma ou mais formas de interação, como amizade, laços familiares, relações comerciais, entre outras. Por meio dessas interações, os atores sociais iniciam dinâmicas e circulação de sociais, nas quais compartilham crenças, informações, poder, saber, prestígio e mais (Ferreira, 2011).

Entretanto, atualmente não se fala em redes sociais sem antes se referir a tecnologia e ao desenvolvimento da internet. Portanto, a tecnologia destaca e intensifica essas interações, especialmente quando a dimensão espacial limita o contato e a convivência mais íntima (Ferreira, 2011). A origem das redes sociais remonta às comunidades virtuais e aos primeiros serviços de mensagens eletrônicas que apareceram na década de 1970, os BBS (Bulletin Board Systems) possibilitaram que os usuários se conectassem e trocassem mensagens em um espaço digital. Apesar de suas limitações em alcance e interação, esses sistemas foram fundamentais para a construção da interação social através da tecnologia (Moura, *et al.*, 2024).

Nos anos 90, surgiu a World Wide Web, marcando o começo das redes sociais contemporâneas. Em 1997, o SixDegrees.com emergiu como a primeira plataforma na internet a possibilitar que os usuários montassem seus perfis e se conectassem. Essa inovadora plataforma apresentou o conceito de amigos digitais, disponibilizando funcionalidades como troca de mensagens e formação de grupos (Moura *et al.*, 2024).

Manuel Castells, em sua obra “A Galáxia da Internet” (2001), citado por Andrade (2023) elucida de forma minuciosa a evolução da internet, que tem suas raízes ligadas à inteligência militar e às tensões da Guerra Fria. As origens remontam aos anos 1960, com o ARPANET,

uma rede de computadores criada pela ARPA (Agência de Projetos de Pesquisa Avançada). Esse projeto inicial visava estabelecer um sistema de comunicação militar interligado ao Departamento de Defesa dos Estados Unidos, porém, apenas em meados de 1995 que popularizou-se os microcomputadores de mesa que possuíam a capacidade de transmitir sinais de internet pelas linhas telefônicas.

Em decorrência desse acontecimento, em 1995, o sistema formado por redes de IPs conectadas passou a ser conhecido como internet, conforme a definição da The Federal Networking Council, um coletivo de representantes de agências federais que serviu como um espaço de discussão. Essa nova tecnologia, que se tornou disponível de maneira desigual ao longo dos últimos 30 anos, apresentou aplicações e efeitos variados em diferentes regiões ou países (Andrade, 2023).

A disseminação da internet mundial levou a uma significativa transformação nas relações sociais, tanto na participação política contemporânea, assim como nas esferas de entretenimento, ativismo, negócios, jornalismo, educação e comunicação, e também elementos como blogs, memes, chats, comentários, hashtags populares, curtidas, campanhas e petições digitais, além de notícias falsas, cancelamentos, transmissões ao vivo, tendências virais e boicotes a marcas ou perfis. Todas essas expressões fazem parte de uma série de manifestações de culturas cibernéticas, as quais, impera predominantemente a sociedade atual, denominando-as de redes sociais (Andrade, 2023).

Sendo assim, a rede social de informação pode ser caracterizada como um agrupamento de indivíduos que mantêm certos padrões de comunicação ou interação. Nesse contexto, surgem diferentes formas de relacionamento, permitindo a troca de variados fluxos de informação entre os participantes (Ferreira, 2011). Em outras palavras, essas plataformas são na verdade, sistemas amplamente utilizados para compartilhar notícias e diversos tipos de conteúdo que despertam o interesse individual (Becker; Naaman; Gravano, 2009, *apud* Vermelho *et al.*, 2014).

Através disso, pôde-se notar que no começo da década de 2000, diversas plataformas de redes sociais significativas emergiram. O Friendster, que apareceu em 2002, foi um dos pioneiros na difusão da ideia de interações sociais na internet. Ele possibilitava que os usuários montassem seus perfis, acrescentassem amigos e trocassem conteúdos. Em 2003, o MySpace elevou ainda mais a popularidade das redes sociais, introduzindo funcionalidades de customização de perfis e a opção de compartilhar músicas (Moura *et al.*, 2024).

Em 2004, Mark Zuckerberg criou o Facebook, inicialmente voltado apenas para estudantes universitários. Com o passar dos anos, a plataforma cresceu e se consolidou como a

rede social mais renomada e impactante globalmente, alcançando usuários de todas as idades e localidades. O Facebook trouxe inovações como o feed de notícias, a possibilidade de compartilhar fotos e organizar eventos, tornando-se uma parte fundamental da interação social na internet (Moura *et al.*, 2024).

Além do Facebook, várias outras plataformas sociais importantes apareceram durante o mesmo período. O LinkedIn, que foi criado em 2003, focou na esfera profissional, proporcionando aos usuários a oportunidade de se conectar com colegas e desenvolver redes de relacionamentos profissionais. Já o Twitter, que começou suas atividades em 2006, trouxe o conceito de microblogging, dando a possibilidade de compartilhar breves atualizações instantaneamente (Moura *et al.*, 2024).

Conforme a tecnologia foi se avançando em seu desenvolvimento, as tecnologias móveis foram ganhando seu espaço na sociedade através das plataformas sociais, que, com o tempo, se moldaram para satisfazer as necessidades dos usuários que estão em movimento. A criação do Instagram, em 2010, apresentou um foco visual, permitindo que as pessoas compartilhassem imagens e clipes. Já o Snapchat, surgido em 2011, trouxe o conceito de mensagens temporárias, o que acrescentou uma nova dimensão de tempo às interações entre os usuários (Moura *et al.*, 2024).

Nos anos recentes, as mídias sociais têm se expandido e se transformado de maneira significativa. O aparecimento de plataformas como o TikTok, em 2016, centradas na criação de vídeos curtos e originais, conquistou um público jovem e promoveu novas tendências culturais. Ademais, o avanço de redes sociais voltadas para o ambiente profissional, como o LinkedIn, juntamente com o aumento de redes sociais focadas em temas específicos, como o Pinterest, evidencia a crescente diversidade nesse cenário (Moura *et al.*, 2024).

Por sua vez, observa-se que as redes sociais e suas respectivas plataformas se tornaram parte essencial da rotina das pessoas, funcionando como uma importante ferramenta para a interação social na atualidade. Com suas variadas formas e funcionalidades, essas redes oferecem um espaço para a manifestação de opiniões, ideias, sentimentos, gostos e expressões pessoais, além de permitir a partilha de imagens, vídeos e outros tipos de conteúdo (Silva; Costa; Oliveira, 2020).

Da mesma forma, as plataformas de mídia social agora vão além das interações pessoais, servindo também como um meio de pesquisa e divulgação de informações. Elas oferecem características como interatividade e engajamento, permitindo não apenas acesso a dados, mas também a habilidade de gerar novos conteúdos. Isso significa que qualquer publicação na web pode ser alterada ou reinterpretada. Assim, as redes sociais e a internet se tornam um ambiente

colaborativo, fundamentado na interação e na participação ativa tanto de quem cria quanto de quem consome as informações (Vermelho, *et al.*, 2014).

Dessa forma, é inegável o fato que o advento dessas plataformas trouxe mais praticidade, facilidade e reconexão entre os indivíduos (Geraldo; Negrisoli, 2020). Contudo, em contraponto, tem-se como resultado constantes alterações nos valores sociais e na autopercepção. A incessante busca por aprovação e pela idealização de uma vida virtualmente perfeita pode acarretar problemas emocionais, uma vez que as pessoas frequentemente se comparam a outras, muitas vezes ocultando suas realidades para se adaptar a padrões impossíveis de serem alcançados (Silva, 2021).

1.1.2 A autoestima e Autoimagem

As plataformas de mídia social passaram a integrar o cotidiano e estão se ampliando constantemente, ocupando um espaço crescente nas atividades diárias (Santos; Rodrigues, 2023). De acordo com o pensamento de Lira *et al.* (2017) a geração que cresceu na era da tecnologia procura na mídia soluções para suas preocupações diárias e descontentamentos.

A exposição incessante a retratos de corpos "ideais", amplamente divulgados, faz com que muitos indivíduos assimilam essa imagem distorcida como uma verdade, gerando frustração e descontentamento ao se depararem com a dificuldade de atingir esse padrão. Por isso, diz-se que as redes sociais desempenham um papel fundamental na propagação de modelos a serem imitados, sendo frequentemente lideradas pelos conhecidos "influenciadores digitais". Esses indivíduos se destacam ao compartilhar suas vivências e hábitos, motivando seus seguidores a adotarem certas condutas e estilos de vida na busca pela estética desejada, afetando assim, a autoestima e autoimagem (Moreira, 2020).

A autoestima está diretamente ligada ao nível de satisfação ou insatisfação que uma pessoa sente em relação às diversas situações da vida. Dessa forma, é importante destacar seus conceitos para uma melhor compreensão da questão. A autoestima é, nos dias de hoje, um termo amplamente utilizado e já enraizado na cultura popular. De acordo com o Dicionário Aurélio, autoestima refere-se à qualidade de alguém que se valoriza, se sente satisfeito com sua maneira de ser e, como resultado, demonstra confiança em suas ações e avaliações. Atualmente, a autoestima é vista como um fenômeno que atrai o interesse de diversas disciplinas, apresentando diferentes perspectivas e sendo abordada de maneira multidimensional (Pereira, 2019, *apud* Kluskovski; de Campos, 2022).

Já na perspectiva da Psicologia, a autoestima refere-se ao julgamento que uma pessoa realiza sobre si própria, podendo manifestar-se de forma favorável ou desfavorável, em diferentes intensidades. Esse conceito abrange tanto convicções quanto sentimentos que possuem significado pessoal. Diversos estudiosos voltam sua atenção para esse tema, o que trouxe achados teóricos diversos com diferentes terminologias, ademais, existe um concessão na qual definem a autoestima como um processo ligado à maneira como uma pessoa se aprecia, ao seu bem-estar e à forma como é vista pelo mundo, evidenciando a importância de cada indivíduo. Essa autoavaliação pode influenciar tanto as relações pessoais quanto as interpessoais (Kluskovski; de Campos, 2022).

A autoestima também é definida por gostar de si na totalidade de suas particularidades, reconhecendo seus próprios valores, atributos, qualidades e competências, garantindo a capacidade de reconhecer, tolerar, aceitar e tentar lidar com as incompetências, falhas e características que não aprecia em si. Uma boa autoestima, portanto, não implica em uma atitude na qual o indivíduo se enxerga superior que os demais ou livre de defeitos (Tucherman, 2019, p. 03, *apud* Kluskovski; de Campos, 2022, p. 03).

Para Riso (2012), citado por Santos e Rodrigues (2023), a autoestima é sustentada por quatro elementos fundamentais, sendo eles: o autoconceito, a autoimagem, o autorreforço e a autoeficácia. Quando esses elementos estão firmemente estabelecidos, a autoestima se mantém em um nível equilibrado. O autoconceito é a maneira pela qual o indivíduo se vê, o que implica na forma de definição própria acerca dos processos psíquicos, onde, através dele, seja possível reconhecer seus limites e suas necessidades. Quando saudável, o indivíduo busca ser o mais flexível possível com si próprio, focando nas realizações e evitando se prender somente aos fracassos. Quanto aos outros aspectos citados ainda por Riso (2012, *apud* Santos; Rodrigues, 2023, p. 854), tem-se:

O auto reforço é o ato de nos reforçarmos daquilo que somos capazes, ou seja, sermos mais justos consigo mesmo. A falta de se auto reforçar acaba gerando frustrações e deixa o indivíduo propenso a ser infeliz ou incapaz de se recompensar e enxergar suas qualidades. A autoeficiência, é a confiança e convicção que é possível atingir os resultados esperados. Consequentemente surge a importância do reforço de uma alta autoeficiência, aliado a se sentir mais seguro fazendo com que os objetivos sejam alcançados, ou que se lute para alça-los; nesse sentido a autoeficiência é uma opinião positiva sobre si, a confiança que é necessária para atingir os objetivos almejados.

A autoimagem diz respeito à forma como alguém se vê e como essa visão se compara ao feedback recebido de sentimentos, pensamentos ou ações nos relacionamentos com os outros, bem como diante de sucessos e fracassos, medos e inseguranças, experiências físicas, prazeres e descontentamentos, que se combinam para formar uma representação interna de si mesmo. Dessa forma, a autoimagem exerce uma influência direta na autoestima da pessoa (Silva, 2021, *apud* Ervilha; Lima; Amorim, 2023).

Vasconcelos (2017, *apud* Kluskovski; de Campos, 2022) aborda a autoimagem e a autoestima como aspectos subjetivos que desempenham um papel significativo na forma como o indivíduo se conecta com os outros e consigo mesmo, além de influenciar a formação de sua identidade. Quando a autoimagem é percebida de forma negativa, o indivíduo pode passar a buscar constantemente aprovação dos outros para se sentir aceito ou parte do grupo. Isso pode resultar em sérios problemas emocionais, levando a um sofrimento psicológico significativo e a possíveis transtornos, como depressão, alterações alimentares, entre outros. Assim, essa situação pode causar danos em vários aspectos da vida, afetando as relações afetivas, sociais e psicológicas, além de impactar na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida de uma pessoa (Schultheisz; Aprile, 2013, *apud* Ervilha; Lima; Amorim, 2023).

Em virtude disso, é notável que existe uma conexão clara entre a autoestima, a autoimagem e a saúde física e mental das pessoas. A percepção que cada um possui de si próprio exerce um efeito significativo em várias dimensões da saúde. Diante disso, pode-se afirmar que, ao longo da história, a autoestima já esteve sujeita a diversas influências (Kluskovski; de Campos; 2022).

Em consonância a esses conceitos, nota-se que a autoimagem frequentemente é confundida com a autoestima, entretanto, esses termos têm significados distintos. A autoimagem refere-se à maneira como uma pessoa se vê e se percebe, estando, portanto, associada a características físicas. Por outro lado, a autoestima diz respeito ao que a pessoa sente em relação à sua própria autoimagem. Assim, a autoimagem influencia a autoestima, impactando a maneira como a pessoa se relaciona consigo mesma (Jesus; Santos; Brandão, 2015, *apud* Santos; Rodrigues, 2023).

Portanto, a autoestima está intimamente ligada ao bem-estar emocional, afetivo, social e psicológico de um indivíduo, sendo por isso vista como um sinal de saúde mental. Ademais, a saúde mental de uma pessoa está conectada à forma como ela se vê (Boyd; Ellison, 2007, *apud* Santos; Rodrigues, 2023). De modo geral, a autoestima diz respeito à avaliação interna que uma pessoa realiza acerca de si própria, em diferentes contextos e experiências ao longo de sua existência, com base em um conjunto específico de valores que ela considera como verdadeiros ou não (Kluskovski; de Campos; 2022).

Pelo fato da sociedade atual se apresentar como uma população extremamente globalizada, e ainda com a era digital, as imagens se tornaram mais acessíveis e exercem uma forte influência na definição e propagação do que se considera um padrão de beleza atual e aceito culturalmente. A tecnologia dos meios de comunicação, que inclui diversas plataformas

para compartilhar informações e proporcionar entretenimento, desempenha um papel significativo nesse contexto (Kluskovski; de Campos, 2022).

Nesse aspecto, as redes sociais ganham destaque, funcionando como uma espécie de "mostruário" do bem-estar digital, que muitas vezes não reflete a realidade que as pessoas experimentam. Isso, por sua vez, impacta a busca contínua por prazer e felicidade que é apresentada nessas plataformas. Entre as redes sociais mais proeminentes, destacam-se Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, YouTube, entre outras (Kluskovski; de Campos; 2022).

Toda essa imposição das mídias sociais estabelece um padrão de beleza que leva os usuários a buscar um certo "status", altamente associado à qualidade das fotos, técnicas de maquiagem, uso de aplicativos de edição de imagens, entre outros. Isso se manifesta na crescente busca de mulheres por dietas rigorosas, tratamentos estéticos, cirurgias plásticas e alterações digitais de suas aparências em fotografias (Brunelli, 2019).

Quando se trata do universo feminino, os critérios geralmente são ainda mais severos, uma vez que a representação da mulher é amplamente construída em torno da beleza estética. Há uma propagação da ideia de que o modelo ideal é alcançável por todas as mulheres, levando à percepção de que aquelas que não se conformam a esse padrão são vistas como menos valiosas (Zanello, Fiuza; Costa, 2015). Entretanto, certas informações midiáticas especialmente aquelas direcionadas ao público feminino, incentivam a uma exploração excessiva da autoimagem e do consumismo, além de ajudar a estabelecer um estilo de vida e um status que são difíceis de serem alcançados (Boy; Ellison, 2007, *apud* Santos; Rodrigues, 2023).

Em termos conceituais, a imagem corporal refere-se ao conjunto de percepções que uma pessoa possui sobre seu corpo, abrangendo aspectos como dimensões, aparência e o nível de contentamento em relação a esses elementos (Lira; Ganen; Lod; Alvarenga, 2017, *apud* Santos; Pereira, 2021). Ao considerar essa ideia e aplicá-la ao contexto da exibição dos corpos e dos padrões, a autoestima pode ser impactada por uma sensação de inferioridade, à medida que a pessoa se compara constantemente às imagens de figuras públicas nas redes sociais (Santos; Rodrigues, 2023).

A percepção da baixa autoestima surge ao perceber que, na maior parte do tempo, a realidade contrasta com o que se considera ideal. A exibição de corpos esguios e musculosos em diversas campanhas publicitárias impacta especialmente as mulheres, provocando comparações. Dessa forma, a construção de um padrão de perfeição se revela inexistente e a busca por esse ideal impossível se transforma em um processo frustrante (Silva, 2019, *apud* Santos; Rodrigues, 2023).

As questões que envolvem a autoestima e a autoimagem sempre foram relevantes na sociedade, mas manifestam-se de maneiras diversas ao longo do tempo. Abordar como as redes sociais impactam a autoestima e a percepção da autoimagem é pertinente no contexto atual, uma vez que há uma crescente preocupação com o uso impróprio dessas plataformas (Gobitta; Guzzo, 2002; Silva, 2021; Cruz *et al.*, 2021, *apud* Ervilha; Lima; Amorim, 2023). Dessa forma, pode-se observar que discutir o impacto das redes sociais na autoestima e na visão que cada um tem de si mesmo pode ter consequências, tanto diretas quanto indiretas, nas considerações acerca da saúde mental, visto que nessa interação com o ambiente externo digital cria na mente uma percepção de como se imagina que o indivíduo é (Ervilha; Lima; Amorim, 2023).

As constantes comparações com o corpo considerado perfeito são ocorrências frequentemente vivenciadas nas redes sociais. Esse padrão, que é alcançado apenas por um pequeno grupo, acaba se transformando em uma meta para muitos, que por sua vez, resulta em severos sentimentos de frustração. Sentimentos esses, que refletem a maneira como se veem, influenciando diretamente sua autoestima (Silva, 2021, *apud* Ervilha; Lima; Amorim, 2023).

A inquietação em relação à própria imagem é um fenômeno bastante habitual na sociedade atual. Muitas pessoas dedicam uma parte do seu dia para aperfeiçoar sua aparência. No entanto, esse comportamento se torna problemático quando assume um caráter obsessivo e prejudicial, a ponto de afetar a vida social e financeira do indivíduo. Isso ocorre na incansável busca por um padrão de beleza, que, mesmo após esforços, nunca parece ser plenamente alcançado (Bodanese; Padilha, 2017, *apud* Ervilha; Lima; Amorim, 2023).

1.1.3 Os impactos na saúde mental devido ao uso excessivo das mídias sociais

As redes sociais desempenham um papel crucial na propagação de modelos de comportamento, especialmente através dos denominados "influenciadores digitais". Esses indivíduos se destacam ao compartilhar suas vivências e hábitos ostentativos, impactando seus seguidores a adotarem certas condutas e normas em busca de um ideal essencialmente estético. Além disso, é importante ressaltar que a mídia não se limita a transmitir mensagens, mas também atua como um poderoso agente na formação das identidades pessoais (Moreira, 2020). É importante ressaltar que a procura por um corpo perfeito pode resultar em atitudes extremas. A persuasão dos "digitais influencers"³, combinada com a fobia de não alcançar o padrão

³ digitais influencers são indivíduos que utilizam as redes sociais como profissão para produzir conteúdos e se comunicar com um público-alvo definido. Sua atividade central é moldar e influenciar as opiniões, atitudes e escolhas de seus seguidores, frequentemente concentrando-se em um nicho particular.

almejado, além da esfera emocional, pode impactar também a vida financeira, trazendo graves consequências. Visto que influencia de maneira direta ou indireta os hábitos de consumo e a busca por procedimentos cirúrgicos estéticos para se encaixarem em tais padrões de aceitação e idealização. Isso se confirma pelo aumento do setor de cirurgias estéticas que reflete essa incessante busca pelo corpo ideal, frequentemente incentivada e legitimada pelos meios de comunicação (Moreira *et al.*, 2022).

Portanto, conforme cita Paula, Lopes e Rocha (2023, p. 20.716):

A compreensão dos impactos das redes sociais na percepção da imagem corporal das mulheres e suas consequências para a saúde mental demanda uma abordagem multidisciplinar e a busca por estratégias de promoção do bem-estar e da autoaceitação. A sociedade atual exige um olhar atento e comprometido para lidar com os desafios e oportunidades que as mídias sociais apresentam.

Em relação a esse fato, Paula, Lopes e Rocha (2023, p. 20.716), contribui evidencializando que “a idealização de um padrão de beleza veiculado pelas redes sociais pode acarretar em uma comparação incessante e prejudicial. Nesse contexto, Lima e Silva (2021, *apud* Paula; Lopes; Rocha, 2023) destacam uma esperança fundamentada. A família, os profissionais de saúde e a comunidade desempenham um papel crucial ao identificar e combater as influências adversas das mídias sociais. Promover uma perspectiva saudável e realista sobre a imagem corporal, juntamente com a disponibilidade de profissionais capacitados, pode ser uma estratégia significativa para atenuar os impactos nocivos da perseguição ao corpo ideal propagado pelas redes sociais.

A revisão de pesquisas atuais, conforme discutido neste trabalho, destaca a necessidade premente de harmonizar os efeitos das redes sociais com o bem-estar psicológico e a autoaceitação das mulheres. A cooperação entre disciplinas como psicologia, saúde coletiva e comunicação é essencial para estabelecer um ambiente online mais saudável e acolhedor, onde a busca pelo corpo perfeito não se transforme em um motivo de dor, mas sim em um espaço de expressão e fortalecimento pessoal (Paula; Lopes; Rocha, 2023).

Atualmente, as relações se transformaram, assim como a sociedade e a tecnologia. Agora, a interação e o ato de “conhecer” pessoas se tornou mais fácil e prático, pois, através de um clique as pessoas são capazes de se conectar com outras e manter relações com amigos. De maneira geral, essa facilidade de interação elimina barreiras, tornando desnecessários os encontros pessoais e diálogos formais. Porém, essa facilidade emerge perigos e riscos significativos para a saúde mental dos usuários, que impactam negativamente a qualidade de vida e bem estar socioemocional (Griffiths, 2013, *apud* Regert; Meirelles, 2023)

Devido a crescente facilidade de acesso às redes sociais, tem se tornado cada vez mais incomum encontrar momentos em que as pessoas se desconectam dessas tecnologias. Isso se deve à necessidade de manter-se atualizado sobre as publicações ou mesmo à urgência de registrar e compartilhar experiências nas redes sociais (Marins, 2021, *apud* Regert; Meirelles, 2023). Mas, em contrapartida, essa conveniência também intensifica os efeitos negativos que essas plataformas têm causado na saúde mental de muitas pessoas que fazem uso excessivo delas. Assim, esse uso excessivo, manifestado por esse comportamento compulsório em estar sempre conectado, denomina-se de Adicção de Internet (Baron, 2019).

Ainda, Moromizato *et al.* (2017, *apud* Regert; Meirelles, 2023), expõe a existência de pesquisas anteriores que analisaram diversas comorbidades ligadas a essa condição, as quais, utilizam expressões específicas para caracterizar esse uso excessivo, como dependência da internet, vício, uso patológico e uso problemático. O autor continua em seu estudo indagando os impactos na saúde mental estão relacionados aos processos psicológicos e comportamentais, sendo comum experienciar incontroláveis impulsos, sensações de que a vida sem Internet é monótona, desorientação temporal, sentimentos de frustração por não se encaixar nos padrões, além da redução do interesse nas relações pessoais em função desse uso.

Ademais, o autor citado acima também relaciona características sintomáticas ligadas a adicção de internet, nas quais os indivíduos acometidos pelos impactos psíquicos sofrem com mudanças na qualidade do sono, na alimentação e no nível de atividade física, além de reduzir o rendimento profissional em determinados casos, podendo também prejudicar as relações pessoais. Pesquisas também associaram essa dependência a distúrbios de humor, problemas de atenção e hiperatividade, dependência de substâncias, ansiedade, timidez social, solidão, falta de autoconfiança, sedentarismo, agressividade, comportamentos compulsivos, impulsividade, maior incidente de transtornos de personalidade, diminuição da felicidade e da vitalidade percebida, deterioração da saúde mental em geral e risco de suicídio.

O CID- 11, conhecido como Classificação Internacional de doenças, prevê que tais sinais devem ser reconhecidos como uma forma de Transtorno dos Hábitos e dos Impulsos, classificado sob o código F63.9, especificamente na categoria dos transtornos comportamentais que não se enquadram em outras categorias. Tais comportamentos são descritos por essas ações repetitivas, que carecem de uma motivação racional evidente, são incontroláveis e, em geral, conflitam com os interesses tanto do próprio indivíduo quanto dos outros, portanto, são ações ligadas a impulsos que motivam o agir (Abreu, 2008, *apud* Regert, Meirelles, 2023).

Esses comportamentos prejudiciais podem estar vinculados a uma autoestima baixa e a uma sensação de não pertencimento social. Por enxergarem a interação social como um grande

obstáculo, muitos têm buscado formas mais simples de se socializar, como as redes sociais, que oferecem a oportunidade de conexões mais fáceis, o que, por sua vez, aumenta o risco de dependência nesse tipo de interação, além de tornar-se como um elemento reforçador (Regert; Meirelles, 2023). Como reflexo dessa condição, presencia-se um distanciamento da consciência. Há uma fronteira delicada que distingue a realidade virtual da realidade concreta (Kallas, 2016).

Devido às repercussões na vida das pessoas, esse se tornou um tema de grande relevância, que tem sido analisado, estudado e compreendido por diversas áreas do conhecimento humano, objetivando entender os impactos da exposição a essas plataformas. Contudo, esse consumismo desenfreado pode culminar em inúmeros problemas psicológicos como o transtorno dismórfico corporal, transtornos de ansiedade, delírios somáticos, depressão, esquizofrenia, obesidade, bulimia e anorexia, entre outros (Rodrigues, 2019, *apud* Kluskovski; de Campos, 2023). A ênfase na estética tem gerado riscos à saúde mental e física, sendo que uma parcela significativa da mídia contribui para essa situação ao perpetuar estereótipos e transformar ideais de beleza em objetivos de vida, impulsionando uma busca incessante pelo "corpo ideal e perfeito" (Kluskovski; de Campos, 2023).

Em relação ao universo feminino, as normas tendem a ser ainda mais severas, uma vez que a representação da mulher é amplamente centrada na estética. Propaga-se a ideia de que o modelo perfeito é alcançável por todas as mulheres, levando à conclusão de que aquelas que não se adequam a esse padrão são vistas com olhares de rejeição e inferioridade (Zanello, Fiuz; Costa, 2015). Apesar de considerar as subjetividades de cada característica física, que reflete a variedade existente, a maneira como as pessoas enxergam as diversas formas corporais é influenciada por um conjunto de sistemas simbólicos, uma vez que essas percepções são produtos de representações e imaginações, moldadas pela cultura em que o indivíduo vive (Le Breton, 2012, *apud* Kluskovski; de Campos, 2023).

De acordo com o DSM-V-TR (Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais), dentre as várias dificuldades relacionadas ao uso excessivo das mídias, ressaltando os transtornos alimentares como: Transtorno de ruminação, transtorno de ingestão alimentar evitativa/restritiva, anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar periódica (APA, 2022).

Nesse contexto, é possível ainda mencionar diversos Transtornos Psicológicos que surgem como resultado do comprometimento mental causado pelo uso excessivo das redes sociais. O mais notável deles é a ansiedade, conforme evidenciado em uma pesquisa sobre esse tema apresentada no livro "A Mente Vencendo O Humor", que explora a relação entre

plataformas como TikTok, Twitter e Instagram e o aumento nos níveis de ansiedade. Logo, indivíduos que enfrentam ansiedade em relação a essa exposição tendem a experimentar um impacto ainda mais significativo, pois isso pode intensificar a sua sensibilidade a críticas e agravar a autoestima (Regert; Meirelles, 2023).

A ansiedade é uma emoção definida como um sentimento desagradável, vago, indefinido, que pode vir acompanhado de sensações como frio no estômago, aperto no peito, coração acelerado, tremores e podendo haver também sensação de falta de ar. É um sinal de alerta, que faz com que a pessoa possa se defender e proteger de ameaças, sendo uma reação natural e necessária para a autopreservação. Não é um estado normal, mas é uma reação normal, esperada em determinadas situações (Regert; Meirelles, 2023, p. 17).

Além da ansiedade, dentre as psicopatologias derivadas do uso em excesso das redes sociais, tem-se também o transtorno depressivo, como resultado é frequente os relatos uma vida solitária e afastadas do convívio social, onde, enfrentam sentimentos de tristeza, medo, desmotivação, introversão, baixa autoconfiança e outros sintomas que indicam o surgimento de um quadro clínico de depressão (Regert; Meirelles, 2023).

Em relação a esse ponto, a comparação social também exerce forte influência na saúde mental dos usuários, principalmente no público feminino, uma vez que impacta negativamente a autoestima, autopercepção e autoconceito. Dado que, os padrões estéticos, frequentemente divulgados pelos meios de comunicação, exercem uma influência significativa na autoestima e na percepção do corpo entre as mulheres, como revelam as pesquisas examinadas (Kluskovski; de Campos, 2023). Desse modo, é evidente a influência das redes sociais, que estão integradas ao dia a dia das pessoas. Afirma-se portanto, que a incessante busca por aceitação, engajamento, curtidas, comentários e de se encaixar nos padrões expostos nessas redes midiáticas transformam a saúde mental das pessoas (Gobitta; Guzzo, 2002; Silva, 2021; Cruz *et al.*, 2021, *apud* Ervilha; Lima; Amorim, 2023).

É importante destacar o papel significativo da Psicologia nesse cenário, uma vez que o profissional nessa área é essencial para reconhecer as dificuldades enfrentadas, contribuindo para o autoconhecimento e o crescimento pessoal, além de ajudar na compreensão das circunstâncias. Em situações mais graves, o psicólogo pode intervir nas patologias que possam surgir, favorecendo o bem-estar físico, social e emocional (Kluskovski; de Campos, 2023).

2 MATERIAL E MÉTODOS

Esse artigo em questão foi construído através da pesquisa bibliográfica, com enfoque qualitativo, permitindo a análise do de conteúdos já publicados e explorados em relação aos

efeitos das redes sociais na saúde mental, especialmente em questões como ansiedade, autoestima e comparação social. Essa revisão foi realizada para proporcionar uma compreensão mais aprofundada da realidade, a partir da coleta e avaliação de artigos e estudos que se conectassem com os objetivos do trabalho.

Em razão disso, esse tipo de pesquisa se fundamenta na análise de teorias que já foram divulgadas, sendo essencial que o pesquisador tenha um bom entendimento da literatura e organize de forma sistemática o conteúdo do exame. Durante a pesquisa bibliográfica, é necessário que o pesquisador leia, reflita e escreva sobre suas descobertas, dedicando-se ao ⁴aprendizado para reestruturar a teoria e enriquecer os fundamentos teóricos (Gil, 2002).

Para Gil (2002, p. 44), esse tipo de pesquisa “[...] é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Dessa forma, a pesquisa bibliográfica consiste na coleta e análise de obras já publicadas que abordam a teoria que guiará o projeto científico. Esse processo requer compromisso, estudo e uma avaliação cuidadosa por parte do pesquisador responsável pela execução do trabalho, visando compilar e examinar textos que possam fundamentar a pesquisa científica (Gil, 2002). As pesquisas foram conduzidas nas principais bases de dados científicos como Periódicos de Psicologia (PEPSIC), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), PubMed, BV Salud, e também em outros periódicos disponíveis em revistas e periódicos eletrônicos abertos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As pesquisas realizadas acerca do tema proposto, envolveram uma investigação dos critérios referentes à saúde mental, autoestima e autoimagem, correlacionando aos objetivos, hipóteses e problemas da pesquisa, considerando as redes sociais e a tecnologia, que, apresenta um histórico de surgimento na sociedade.

Autores como Marteleto (2007) e Ferreira (2011) destacaram a polissemia do assunto das redes sociais, com diferentes estudiosos abordando o tema de maneiras variadas. No entanto, há concordância em relação aos aspectos sociais das redes. No início do século XX, as redes sociais surgiram como método de socialização virtual, enfatizando as conexões sociais, como amizade, laços familiares, profissionais e interesses. As primeiras redes sociais incluíam BBS, World Wide Web e SixDegrees, com o tempo dando lugar a novas plataformas. Porém, quando inclinado para o assunto da psicologia, pode-se obter dados a respeito da estrutura das

redes enquanto estudo quantitativo, desenvolvido por um psicólogo social chamado Stanley Milgram (1967), que, na época, foi considerado um dos pioneiros desse assunto. Nesse estudo, o autor buscou apresentar a sua teoria de redes sociais com um experimento de sociabilidade, através de envio de cartas de um estado para outro, contudo, as mesmas deveriam ser repassadas pessoalmente para pessoas do ciclo de convivência até o destinatário final.

Conforme o conteúdo revisado, ficou evidentemente exposto que as redes sociais foram um marco na história social, pois, essas plataformas tecnológicas revolucionaram a forma em que os indivíduos se relacionam, apresentando pontos positivos quanto negativos. Os positivos se referem às facilidades, tanto de estabelecer uma comunicação com as pessoas, até aquelas que moram em cidades, estados e até países diferentes, o acesso a inúmeros conteúdos, e ainda, o acesso a informações de maneira mais rápida. Em contraponto, os mesmos pontos positivos, quando não dosados, se tornam nocivos para o indivíduos. Essa mesma facilidade de acessar diversos conteúdos é um dos aspectos que mais geram adoecimento mental. Toda a exposição vista e consumida pela população desencadeia reações emocionais e comportamentais de insegurança social, econômica, e emocional, além de sensações de inferioridade, receios, baixa autoestima e a mais comum, comparações. Nesse contexto, como resultado é possível notar significativos impactos na autoestima, autoimagem e ainda autoconceito do indivíduo, sendo ressaltados quando se voltam para a população feminina.

Com isso, a análise bibliográfica apresentou como resultados dados significativos a respeito da grande influência que as redes sociais e as mídias tecnológicas exercem sob o comportamento e mentalidade da população global, especialmente entre o público feminino, uma vez que a mulher tende a ser vista principalmente na sociedade como sexo mais frágil e mais suscetível ao sofrimento. Em maioria das pesquisas revisadas foi abordado o fato da existência de um estigma ao redor da mulher, essencialmente ao relacionar as inúmeras e intensas cobranças que tanto a sociedade impõe à mulher, quanto aquelas que ela mesma impõe. É nesse ponto que as redes sociais acabam se tornando uma armadilha para elas, pois, assim como evidenciado, as pessoas compartilham apenas frações de suas vidas, sendo expostos em boa parte dos perfis fotos e vídeos de viagens, momentos felizes, rotina de treinos, estilo de vida saudável, padrões corporais considerados “perfeitos” que, na realidade são provenientes de procedimentos estéticos extremamente caros ou, de edições profissionais.

Isso sustenta a ideia da população feminina ser uma das principais figuras afetadas com o sofrimento emocional diante as redes sociais, visto que os resultados indicam que esse fato impacta significativamente os quesitos que envolvem a autoestima e autoimagem, pois leva a manifestação de sentimentos inadequados de compulsão pela busca de um corpo perfeito como

os vistos nas plataformas, e, quando não alcançado (o que acontece com maior frequência) surgem como reflexos problemas psicológicos como baixa autoestima, e até depressão por não viverem de acordo com esses padrões irreais.

Essa busca incessante por corpos perfeitos e a vida ideal nas redes sociais é atribuída a uma combinação de fatores sociais, culturais e comerciais. A pressão para se encaixar em padrões de beleza inatingíveis, que há muito é difundida culturalmente, é amplificada pelas redes, que transformam a aparência física em uma forma de capital social. Quanto mais alguém se aproxima desses padrões, maior é a validação em forma de curtidas, seguidores e comentários positivos, que, por sua vez, dá espaço para comportamentos inconscientes de incessante busca por validações externas.

Considerando os estudos com ênfase social, pode-se filtrar que o impacto é ainda maior para aquelas que não percebem que existe uma indústria bilionária em torno da venda de produtos e serviços relacionados à beleza, desde cosméticos até cirurgias plásticas e procedimentos estéticos, que alimentam essa busca. Influenciadoras digitais, marcas e empresas lucram ao promover produtos que prometem alcançar o corpo ideal. Essa dinâmica cria um ciclo vicioso: as mulheres buscam melhorar sua aparência para se sentirem aceitas, enquanto o mercado continua a criar e promover novos padrões inatingíveis para manter o consumo em alta. Em suma, a busca por corpos ideais é motivada tanto pela necessidade de aceitação e aprovação social quanto por uma pressão cultural e econômica que molda a forma como a beleza é percebida e validada, especialmente no ambiente digital.

Não obstante, tem-se como resultado principal que as redes sociais com maior frequência a suscetibilidade dessa condição se referem ao Facebook, TikTok, Twitter, e o líder das pesquisas: Instagram, pois, de acordo com os dados documentais, essa é a plataforma mais consumida pela população global. De acordo com os dados obtidos, os efeitos na saúde mental da mulher mais comuns abordados nos estudos revisados surgem em decorrência ao uso excessivo dessas referidas plataformas, e incluem a baixa autoestima, autoimagem e autoconceito negativos, comparação social, sentimentos de inferioridade, incapacidade, inadequação e isolamento social, vício e dependência digital, ansiedade, busca por aprovação e aceitação social, e ainda, o desenvolvimento de transtornos mentais como depressão, transtorno de imagem e transtornos alimentares, uma vez que o desejo de alcançar corpos magros e tonificados, amplamente promovidos nas redes, pode levar a distúrbios como anorexia e bulimia.

Apesar de ser um assunto que está submerso na sociedade, ainda são poucos os achados teóricos atuais. Outro ponto a se observar é que embora haja pesquisas que tem como

foco a população feminina, nota-se ainda, que pouco se explora os aspectos referentes à saúde mental propriamente dita, nas pesquisas revisadas existe um número maior de dados documentais referentes ao uso da tecnologia e das redes sociais quando comparadas aos aspectos emocionais e psicológicos da mulher em decorrência o acesso a esses estímulos.

Apesar dos efeitos negativos, é possível utilizar as redes sociais de forma mais consciente, minimizando os danos. Uma das estratégias é realizar uma curadoria de conteúdo, seguindo perfis que promovam a diversidade corporal e mensagens de positividade e autoestima, o que pode ajudar a diminuir o impacto das comparações. Limitar o tempo de uso diário das redes também é essencial para prevenir o vício e reduzir a exposição a conteúdos prejudiciais. Outro passo importante é desconectar-se regularmente para recarregar as energias, praticando uma desintoxicação digital e reconectando-se com o mundo real, o que reforça a autopercepção longe dos padrões virtuais. Além disso, é fundamental promover a educação sobre o uso crítico das redes, ajudando as pessoas a desenvolverem uma visão mais realista do que é compartilhado. Lembrar que a maioria das imagens são editadas ou cuidadosamente selecionadas pode reduzir o impacto psicológico e ajudar a combater a pressão gerada pelas redes sociais.

Dessa forma, ao considerar o objeto de estudo deste trabalho, pode-se concluir que os resultados obtidos estão de acordo com o problema de pesquisa, se confirmando através dos achados teóricos bibliográficos, onde é possível reforçar e responder a hipótese de pesquisa.

4 CONCLUSÃO

De acordo com os objetivos propostos no artigo, este trabalho foi realizado com o intuito de abordar e investigar as possíveis consequências na saúde mental das mulheres em função do uso das redes sociais, levando em conta que os materiais acessados nas plataformas digitais podem afetar a forma como elas enxergam sua própria imagem.

Em decorrência do exposto ao longo do artigo, foi possível observar que as mídias sociais se tornaram um elemento essencial da vida contemporânea, principalmente no que diz respeito à influência nas relações interpessoais e a formação da identidade individual. Ficou evidenciado que a incessante comparação e a procura por reconhecimento nas plataformas sociais podem provocar descontentamento e desconforto emocional, refletindo em questões de saúde mental. Por fazer parte do dia a dia das pessoas, estas plataformas oferecem um espaço para que os indivíduos compartilhem suas opiniões, sentimentos, gostos, afazeres, e estilos de vida, tornando-se cenários virtuais para histórias pessoais.

Portanto, esse trabalho investigou o efeito das redes sociais na subjetividade feminina, ressaltando a complexa relação entre a cultura atual, a percepção da imagem corporal e a busca por formas estéticas ideais. Os resultados evidenciam como essas plataformas amplificam a insatisfação e as preocupações excessivas em relação à aparência, deixando claro a forma que as redes sociais atuam na construção da autoimagem feminina e sua conexão com os padrões de beleza, que são questões relevantes na sociedade contemporânea. A recorrente exposição de corpos ideais pelos influencers nas mídias sociais acabam moldando a forma como as mulheres veem seus próprios corpos, levando-as a buscarem o “corpo ideal”, aceito dentro dos padrões estéticos. Essa busca desenfreada devido ao uso excessivo de redes sociais leva a comparações da própria imagem com corpos "ideais" e a felicidade permanente que essas pessoas aparentam, o que afeta negativamente a autoestima e a percepção de si mesmo.

A proposta também visou destacar a relevância da saúde mental entre as mulheres, que muitas vezes se encontram nesse labirinto de reações emocionais e não conseguem perceber o seu próprio sofrimento. Portanto, chega-se à conclusão de que os propósitos deste estudo foram cumpridos, pois a análise dos efeitos das redes sociais na formação da percepção da autoimagem e autoestima feminina foi registrada e abordada de maneira a elucidar seus referidos impactos psíquicos. Sendo assim, verificou-se que a saúde mental do público analisado pode ser prejudicada pela exposição a ideais de beleza, padrões sociais e estilos de vida inatingíveis. Além disso, a comparação incessante nas plataformas digitais contribui para o desenvolvimento de uma imagem pessoal distorcida, resultando em maior insatisfação com o corpo e impactando negativamente a suas emoções e comportamentos, podendo desencadear psicopatologias como depressão, distúrbios alimentares, isolamento social e diversos outros transtornos mentais.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Débora El-Jaick. **Redes sociais e história digital**. REMATEC, Belém, v. 18, n. 44, p. e2023004, 2023. DOI: 10.37084/REMATEC.1980-3141.2023.n44.pe2023004.id509. Disponível em: <https://www.rematec.net.br/index.php/rematec/article/view/509>. Acesso em: 14 out. 2024.
- APA, American Psychiatric Association. **DSM-5-TR. Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Publishing, 2022. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- BARON, João Marcos. **A RELAÇÃO ENTRE A DEPENDÊNCIA DA INTERNET E A FUGA DO MUNDO REAL**. Resumo Expandido. Orientador: Reinaldo Milek Marques. Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais, [S. l.], v. 17, 2019. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1413>. Acesso em: 11 out. 2024.
- BRUNELLI, Priscila Barbosa; AMARAL, Shirlena Campos de Souza; SILVA, Pauline Aparecida Ildefonso Ferreira da. Pré-Edição Dos Trabalhos Completos Do Xi Simpósio Nacional De Estudos Filológicos E Linguísticos: Sinefill. **AUTOESTIMA ALIMENTADA POR “LIKES“: UMA ANÁLISE SOBRE A INFLUÊNCIA DA INDÚSTRIA CULTURAL NA BUSCA PELA BELEZA E O PROTAGONISMO DA IMAGEM NAS REDES SOCIAIS**, Copacabana, n. XI, 2019. Disponível em: http://www.filologia.org.br/rph/edicao_atual.html. Acesso em: 5 out. 2024.
- COMIN, B. C.; SOARES, N. M.; MOMBELLI, M. A. **Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes**. Revista de Gestão e Secretariado, [S. l.], v. 15, n. 5, p. e3727, 2024. DOI: 10.7769/gesec.v15i5.3727. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/3727>. Acesso em: 15 out. 2024.
- COSTA, Thayane Souza. **O impacto das redes sociais na saúde mental: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet**. São Luís: Centro Universitário UNDB, 2021. Disponível em: <http://repositorio.undb.edu.br/handle/areas/625>. Acesso em: 01 out 2024.
- DE PAULA, A. V.; LOPES, V. A. de S.; DA ROCHA, W. S. **A Influência Das Redes Sociais Na Autoimagem Feminina: Desvendando Padrões De Beleza E Seu Papel No Desenvolvimento Do Transtorno Dismórfico Corporal**. Revista Contemporânea, [S. l.], v. 3, n. 11, p. 20706–20726, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N11-044. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1945>. Acesso em: 15 out. 2024.
- ERVILHA, Ana Carolina; LIMA, Sáylen K. Reis de Souza. In: **Influência das redes sociais na autoestima e autoimagem de adolescentes**. Trabalhos Acadêmicos. Orientador: Lucimar Freitas de Amorim. 2022. Artigo científico (Psicologia - graduação) - Fundação Presidente Antônio Carlos – FUPAC, UBA, 2022. Disponível em: <https://ri.unipac.br/repositorio/trabalhos-academicos/influencia-das-redes-sociais-na-autoestima-e-autoimagem-de-adolescentes/>. Acesso em: 11 set. 2024.
- FERREIRA, Gonçalo Costa. **Redes Sociais de Informação: uma história e um estudo de caso. Perspectivas em Ciência da Informação** [online]. 2011, v. 16, n. 3 [Acessado 14

Outubro 2024], pp. 208-231. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-99362011000300013>>. Epub 21 Set 2011. ISSN 1981-5344. <https://doi.org/10.1590/S1413-99362011000300013>.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo, SP: Atlas, 2002.

KLUSKOVSKI, Crislene. **A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA DO FEMININO CONTEMPORÂNEO**. OJS- Open Journal Systems, Guarapuava- PR, (2022), p. 1-12, 14 out. 2023. Disponível em: <https://guarapuava.camporeal.edu.br/pesquisa/?busca=A+INFLU%C3%8ANCIA+DAS+REDES+SOCIAIS+NA+AUTOESTIMA+DO+FEMININO+CONTEMPOR%C3%82NEO>. Acesso em: 1 out. 2024.

LIRA, et al. **Redes sociais e insatisfação corporal**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, [S. l.], v. 66, n. (3), p. 164-71, (2017). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/319945268_Uso_de_redes_sociais_influencia_da_midia_e_insatisfacao_com_a_imagem_corporal_de_adolescentes_brasileiras. Acesso em 02 out 2024.

MOREIRA, Nicole dos Reis; SILVA, Arthur Alves Negrão da; ROSSETI, Francine; Xavier; TAMASIA; Gislene dos Anjos. **Influência das mídias sociais na imagem corporal de mulheres jovens**. *Revista Saúde em Foco – Edição nº 14 – Ano: 2022*. Acesso em 14 de out. 2024.

MOREIRA, Marília Diógenes. **A CONSTRUÇÃO DA IMAGEM CORPORAL NAS REDES SOCIAIS: PADRÕES DE BELEZA E DISCURSOS DE INFLUENCIADORES DIGITAIS**. *PERcursos Linguísticos*, [S. l.], v. 10, n. 25, p. 144–162, 2020. DOI: 10.47456/pl.v10i25.30680. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/percursos/article/view/30680>. Acesso em: 05 out. 2024.

MOURA, Lucas Fernandes De et al. **A HISTÓRIA DAS REDES SOCIAIS E SEUS IMPACTOS**. *Revista FT*, [S. l.], ano 2024, v. 28, n. 131, 6 fev. 2024. *Ciências Humanas*. DOI 0.5281/zenodo.10626254. Disponível em: <https://revistافت.com.br/a-historia-das-redes-sociais-e-seus-impactos/>. Acesso em: 9 out. 2024.

REGERT, Andrielle Pereira Bomfim; MEIRELES, Katiele Augusta. **ADOCIMENTO PSÍQUICO E OS IMPACTOS CAUSADOS PELAS REDES SOCIAIS**. Orientador: Prof. Esp. Indira Raicy da Silva de Sá Barreto. 2023. TCC (Bacharel em Psicologia) - Fama, Anápolis- GO, 2023. Disponível em: <https://repositorio.faculdefama.edu.br/xmlui/handle/123456789/246>. Acesso em: 27 set. 2024.

REISEN, Gabriely dos Santos et al. *Revista Científica Esfera Acadêmica Saúde*. **O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL**, Vitória, ano 2021, v. 6, n. 2, p. 69-85, 2021. Disponível em: <https://multivix.edu.br/pesquisa-e-extensao/revista-cientifica-esfera-academica-saude/revista-esfera-academica-saude-volume-06-numero-02/>. Acesso em: 27 set. 2024.

SANTOS, Layrthton Carlos de Oliveira; PEREIRA, Fernanda de Souza. **Uso do Instagram: Relações com Autoestima e Autoconceito Físico em Adultos**. *Revista de Psicologia da*

IMED, Passo Fundo, v. 14, n. 1, p. 48-66, ago. 2022. ISSN [2175-5027](#). Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/4489>. Acesso em: 14 out. 2024. doi:<https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i1.4489>.

SANTOS, Layrthton Carlos de Oliveira; PEREIRA, Fernanda de Souza. **Uso do Instagram: Relações com Autoestima e Autoconceito Físico em Adultos**. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, v. 14, n. 1, p. 48-66, ago. 2022. ISSN [2175-5027](#). Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/4489>. Acesso em: 14 out. 2024. doi:<https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i1.4489>.

SANTOS, Tânia Cristina Alves dos; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. **IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS EM RELAÇÃO À AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 9, n. 3, p. 851–862, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i3.8724. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8724>. Acesso em: 15 out. 2024.

SILVA, Renata Monteiro; COSTA, Eldessandra Santos da; OLIVEIRA, Maria Rosa de. **A influência das redes sociais sob a construção da subjetividade humana**. Psicologia.pt, ISSN 1646-6977. 2020. Disponível in: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1365.pdf>. Acesso em: 11 de out. 2024.

SILVA, Marina da Conceição. **A RELAÇÃO ENTRE REDES SOCIAIS E AUTOESTIMA**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 417–439, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i4.976. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/976>. Acesso em: 20 out. 2024.

SILVA, Renata Monteiro; COSTA, Eldessandra Santos da; OLIVEIRA, Maria Rosa de. **A influência das redes sociais sob a construção da subjetividade humana**. Psicologia.pt, ISSN 1646-6977. 2020. Disponível in: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1365.pdf>. Acesso em 27 de Set. 2024.

VERMELHO, S. C. et al.. **Refletindo sobre as redes sociais digitais**. Educação & Sociedade, v. 35, n. 126, p. 179–196, jan. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/4JR3vpJqsZLSgCZGVr88rYf/abstract/?lang=pt#>. Acesso em 22 set 2024.

ZANELLO, Valeska; FIUZA, Gabriela; COSTA, Humberto Soares. **Saúde mental e gênero: facetas gendradas do sofrimento psíquico**. Fractal, Rev. Psicol., Niterói - RJ, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/7ZzRG6HkzvbGYj35qZNXzyP>. Acesso em: 8 set 2024.