



A Autoimagem como um dos Fenômenos Determinantes para a Saúde Mental de Mulheres: Revisão Integrativa de Literatura

*Antônia Érica Pereira de Andrade¹, Livia Araújo de Souza², Maria Janderlania Araujo Muniz³,
Maria Janaina Gonçalves de Souza⁴, José Antônio dos Santos Filho²,
Denise Geovana Bezerra de Amorim³*

Resumo: O presente trabalho buscou analisar como a autoimagem influencia a saúde mental de mulheres, considerando aspectos sociais, culturais e psicológicos que afetam a construção da percepção de si. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, em que foram analisadas as produções contidas nas bases de dados PePSIC, SciELO e CAPES, nos quais foram encontrados 79 artigos, atribuindo os critérios de inclusão/exclusão apenas 6 foram utilizados como base para o estudo. Os resultados foram divididos em quatro categorias, que abordaram: 1) A influência das redes sociais na formação da autoimagem; 2) Padrões de beleza e seus impactos na autoestima feminina; 3) Sofrimento Psicológico e Transtorno Dismórfico Corporal (TDC); 4) Estratégias terapêuticas e estéticas para promoção. Concluiu-se que a construção da autoimagem está associada à identidade e à valorização pessoal, sendo primordial impulsionar uma cultura de aceitação e respeito às diferenças corporais de mulheres.

Palavras-Chave: Autoestima; Autoimagem; Saúde Mental; Revisão Integrativa.

Self-Image as one of the Determining Phenomena or Women's Mental Health: An Integrative Literature Review

Abstract: This study aimed to analyze how self-image influences women's mental health, considering social, cultural, and psychological aspects that affect the construction of self-perception. It is an integrative literature review, in which 79 articles were found in the PePSIC, SciELO, and CAPES databases. Applying the inclusion/exclusion criteria, only 6 were used as the basis for the study. The results were divided into four categories, addressing: 1) The influence of social networks on the formation of self-image; 2) Beauty standards and their

¹ Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Educação da Ibiapaba (FAEDI). ericaandrade18@gmail.com;

² Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará. Docente dos Cursos de Psicologia e Pedagogia da Faculdade de Educação da Ibiapaba – FAEDI. jantfilho20@gmail.com;

³ Mestranda Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais pelo Centro Universitário Cristus (UNICHRISTUS). Docente dos Cursos de Psicologia e Pedagogia da Faculdade de Educação da Ibiapaba – FAEDI. degeovanaamorim@gmail.com;

⁴ Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Educação da Ibiapaba, FAEDI, Brasil. janainagsouza25@gmail.com.

impact on female self-esteem; 3) Psychological distress and Body Dysmorphic Disorder (BDD); 4) Therapeutic and aesthetic strategies for self-promotion. It was concluded that the construction of self-image is associated with identity and personal value, making it essential to promote a culture of acceptance and respect for women's bodily differences.

Keywords: Self-esteem; Self-image; Mental health; Integrative review.

Introdução

A saúde mental das mulheres reflete não somente em aspectos individuais, mas também aspectos culturais e sociais que podem influenciar drasticamente como lidam com fenômenos ligados ao bem-estar emocional. Tais parâmetros, são atravessados por padrões estéticos e relações de poder, que podem afetar de alguma forma como a mulher percebe a si mesma e constrói sua autoestima (Souza *et al.*, 2019). Nesse panorama a autoestima é compreendida como um fenômeno determinante para a saúde mental da mulher, relacionado à valorização pessoal e à autoconfiança (Paula; Lopes; Rocha, 2025).

Outro fator que corrobora para o processo da autoestima são as mídias sociais, uma vez que se tornaram espaços de validação e construção de um corpo perfeito socialmente aceito, ou seja, a autoestima feminina passa a ser fortemente influenciada por imagens, comparações e expectativas corporais idealizadas. Diante disso, (re)produz padrões de beleza que promovem consequências no bem-estar psíquico de mulheres (Paula; Lopes; Rocha, 2025).

Além disso, a construção da autoimagem, conceito relevante no processo de se reconhecer como sujeito, é vista como a percepção que o indivíduo constrói de si mesmo a partir de experiências suas e de terceiros, tornando-se fundamental na constituição da identidade, sobretudo em mulheres. Essa construção é atravessada por fatores culturais, sociais e psicológicos que podem refletir os padrões de beleza para as mulheres. Atualmente, existe um uso excessivo das mídias digitais, que pode influenciar a forma como esse público percebe sua aparência, o que está vinculado diretamente ao bem-estar emocional (Santos; Rodrigues, 2023).

Na atualidade, a sociedade tem sido estruturada por uma cultura que busca o estereótipo como uma forma de identidade (Santos; Rodrigues, 2023), o corpo feminino é foco de padrões estéticos que variam conforme o contexto social e cultural, esse foco molda os comportamentos e percepções de valor pessoal. Assim, o corpo feminino perfeito e a forma de como a mulher se vê e se sente, está sendo estabelecido como um padrão imposto pela busca

implacável de uma beleza ideal. Nesta empreitada, a ideia do corpo feminino perfeitamente invejado está condicionada a experiências ditadas pelo *Instagram*, *TikTok* e *Facebook*, que potencializam a busca por corpos padronizados, que frequentemente está associada à felicidade, ao bem-estar e aceitação (Santos; Rodrigues, 2023).

A influência estética na vida das mulheres é um fenômeno complexo e multifacetado, que desempenha um papel significativo na qualidade de vida e satisfação com a imagem corporal (Godoi *et al.*, 2024). A construção da autoimagem está ligada à individualidade de cada um, que influenciam na forma como perceber seu corpo e seu valor pessoal (Fonseca *et al.*, 2020). Essa avaliação, pode levar a sentimentos de baixa autoestima, especialmente quando a mulher não se encaixa nos padrões estabelecidos pela sociedade. O corpo feminino não é apenas uma estrutura corporal biológica que precisa ser devidamente perfeita de acordo com os padrões sociais, mas um corpo em movimento, que além do físico é carregado de significados e sentidos atribuídos ao longo da vida.

Diante desse contexto, as mulheres podem apresentar insatisfação com a própria aparência e apresentar quadros de adoecimento mental, tendo em vista que os padrões de beleza impostos pela mídia moldam comportamentos, geram comparações e podem desencadear transtornos, como o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) (APA, 2014). O TDC é uma patologia caracterizada por uma distorção significativa na percepção da autoimagem, na qual o indivíduo apresenta uma preocupação excessiva e irracional com supostos defeitos físicos que, muitas vezes, são imperceptíveis ao olhar dos outros. Essa preocupação excessiva desencadeia comportamentos compulsivos e repetitivos, como o ato de se olhar frequentemente no espelho, esconder imperfeições com maquiagem ou roupas, buscar cirurgias estéticas e evitar ter interações sociais por vergonha da aparência (APA, 2014). O TDC interfere de forma intensa na vida pessoal, social e profissional, estando frequentemente associado a transtornos de ansiedade, depressão e fobia social (Araújo; Júnior, 2024).

Diante do exposto, constata-se a importância de discorrer sobre a autoimagem, que é essencial para a saúde mental das mulheres, pois a forma como cada uma percebe e se relaciona com o próprio corpo influencia diretamente sua autoestima, suas emoções e seu bem-estar psicológico. Em uma sociedade estigmatizada por padrões estéticos rígidos, reforçados pelas redes sociais, muitas mulheres passam a vivenciar sentimentos de inadequação, culpa e insatisfação corporal, o que pode desencadear quadros de ansiedade, depressão e até transtornos como o TDC.

Discutir sobre a autoimagem permite questionar esses padrões, promover o autoconhecimento e fortalecer o empoderamento feminino, incentivando uma relação mais saudável e realista com o próprio corpo. O presente trabalho pretende analisar de que forma a autoimagem influencia a saúde mental de mulheres, considerando aspectos sociais, culturais e psicológicos que afetam a construção da percepção de si mesmas, a partir de uma revisão integrativa de literatura.

Metodologia

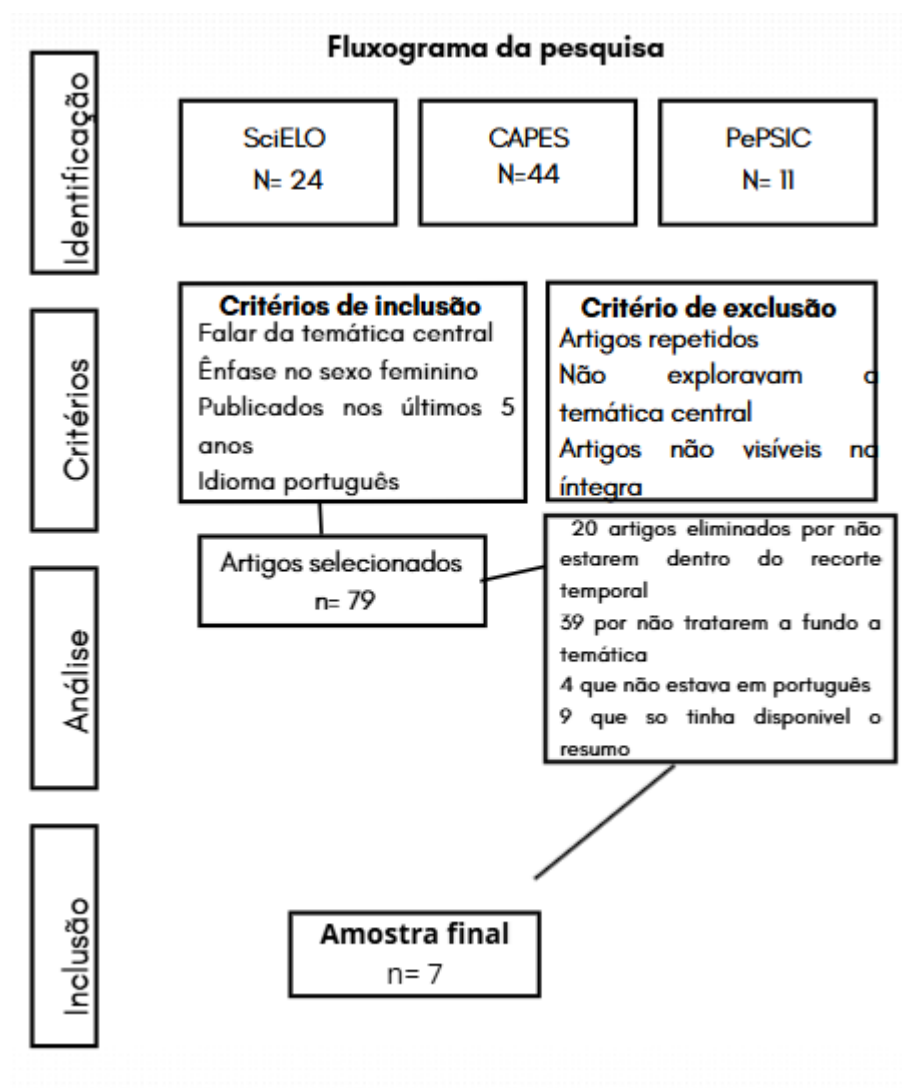
Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que é um tipo de estudo científico que busca a partir de pesquisas já publicadas integrar informações de forma a organizar categorias de análise (Sousa *et al.*, 2017). Buscou-se analisar como a autoimagem influencia a saúde mental das mulheres, considerando os aspectos sociais, culturais e psicológicos. Com essa intenção, foi realizada a coleta de dados em diferentes bases de dados para obter um vasto número de artigos que favorecesse a análise crítica e possibilitasse maior entendimento sobre a temática. As fontes de pesquisa utilizadas foram escolhidas por serem gratuitas, relevantes e possuírem estudos voltados para a área da psicologia e sua interface com a temática. Foram analisadas as produções contidas no repositório Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), no Scientific Electronic Library Online (SciELO) e no Portal de Periódicos da CAPES (CAPES).

Utilizou-se os Descritores em Ciências da Saúde (DECS) como vocabulário controlado que garante a padronização terminológica e auxiliam na eficiência da busca em relação ao que está sendo estudado. Neste ímpeto, elencou-se os seguintes descritores: “Autoimagem”, “Saúde Mental” e “Autoestima”, que foram as palavras selecionadas para a pesquisa em ambas as bases de dados. Ressalta-se a utilização do operador booleano “AND” para fazer a associação entre as palavras e obter amplos resultados, não sendo aplicado nenhum filtro.

A partir do exposto, a pesquisa foi desenvolvida de setembro a novembro de 2025, adotando como critério de inclusão os artigos que discutem sobre autoimagem e autoestima como influenciadores da saúde mental; os artigos que enfatizam a relação dessa problemática no meio feminino; aqueles que foram publicados nos últimos cinco anos, para dar ênfase aos estudos atuais; e os que estivessem escritos em português do Brasil. Já como critério de exclusão, foram eliminados os artigos que se repetiam nas demais bases de dados escolhidas;

os que não exploravam diretamente sobre o tema central; e os artigos que só possibilitaram a leitura do resumo.

De início utilizou-se os termos “autoimagem AND saúde mental AND autoestima” nas bases de pesquisa, resultando em 24 na SciELO e 44 na CAPES. E, utilizando o termo Saúde mental e autoestima nas bases de pesquisa da Pepsic, foram encontrados como resultados 11 artigos. Destes, foram excluídos 20 por não serem publicados dentro do período determinado, 39 que não tratava do assunto como tema central, 4 que não estavam em língua vernácula e 9 por não haver informações que precisávamos, pois só havia o resumo disponível gratuitamente. Como amostra final foram obtidos 7 artigos para estudos.



Fonte: Elaboração própria dos autores, 2025.

A análise da amostra bibliográfica final foi feita com base nos aportes de Lima e Miotto (2007), em que se empregou as técnicas de: leitura seletiva sobre os textos compilados, de modo a buscar os conteúdos relacionados ao tema; leitura reflexiva, em que se destacou as principais ideias dos autores lidos sobre a autoimagem como um dos fenômenos determinantes para a saúde mental de mulheres; leitura interpretativa, em que foram inter-relacionadas e categorizadas tais ideias de acordo com os propósitos desta pesquisa.

Resultados

A tabela 1, apresenta os artigos selecionados, destacando título, autores, periódicos, objetivo do trabalho e ano de publicação.

Tabela 1: Artigos compilados

TÍTULO	OBJETIVO	AUTORES (PERIÓDICO)	ANO
Saúde Estética: Impactos emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade	analisar os impactos emocionais causados pelo padrão estético imposto pela sociedade.	Anjos; Ferreira. (Revista Multidisciplinar de Psicologia)	2021
Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem	abordar os impactos das redes sociais na autoestima e autoimagem dos usuários e demonstrar as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), com ferramentas e técnicas no enfrentamento do uso excessivo e dependência as redes sociais, devolvendo a essas pessoas autonomia e autoestima.	Santos; Rodrigues. (Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação)	2023
Corpo e autoimagem na pós-modernidade: um olhar feminino sobre os impactos no comportamento alimentar em mulheres	identificar e descrever os impactos da intrincada relação entre corpo, autoimagem e comportamento alimentar na saúde mental das mulheres.	Alves; Lima; Amoroso. (Núcleo interdisciplinar de pesquisa)	2023

A influência das redes sociais na autoimagem feminina: desvendando padrões de beleza e seu papel no desenvolvimento do Transtorno Dismórfico Corporal	investigar o papel das redes sociais na construção da autoimagem feminina, examinando de que forma os padrões de beleza veiculados nessas plataformas afetam a maneira como as mulheres enxergam seus próprios corpos e como isso pode impactar para o desenvolvimento do Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) em mulheres	De Paula; Lopes; Rocha. (Revista Contemporânea)	2023
A influência da estética para mulheres e a qualidade de vida na satisfação com a autoimagem corporal	analisar a influência de padrões estéticos contemporâneos em diferentes aspectos da vida feminina.	Godoi; Pinto; Cardoso. (Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação)	2024
Transtorno Dismórfico Corporal: uma revisão de escopo	Descrever os prejuízos da percepção da autoimagem nos indivíduos com transtorno dismórfico corporal.	Araújo; Feitosa Júnior. (Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro)	2024

Fonte: Elaboração própria dos autores, 2025.

Discussão

Diante das leituras realizadas a partir dos trabalhos tabulados, construiu-se as seguintes categorias que argumentam sobre o que foi integrado pela revisão, sendo elas: (1) influência das redes sociais na formação da autoimagem; (2) padrões de beleza e seus impactos na autoestima feminina; (3) sofrimento psicológico e Transtorno Dismórfico Corporal (TDC); e (4) estratégias terapêuticas e estéticas para promoção da autoaceitação.

Influência das redes sociais na formação da autoimagem

As redes sociais se apresentam como um dos principais agentes formadores da autoimagem na contemporaneidade, principalmente entre mulheres jovens. Estudos evidenciam que plataformas digitais se firmaram como espaços de referência estética e social, nos quais padrões de beleza idealizados são constantemente produzidos e reforçados. Essa exposição contínua de imagens dos corpos considerados “perfeitos” gera impacto significativo na forma

como as mulheres percebem e avaliam a própria aparência, gerando sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insatisfação corporal (De Paula; Lopes; Rocha, 2023).

Nesse contexto, segundo De Paula *et al.* (2023), as redes sociais se tornaram uma das principais formas de interação, levando a uma mudança nos valores da sociedade e na percepção de si mesmo. E com essa busca extrema e constante em mostrar uma vida magnífica nas redes, pode-se gerar grande sofrimento e mal-estar, pois as pessoas tendem a se comparar excessivamente, ocultando aspectos essenciais e subjetivos da sua vida, a fim de mostrar algo idealizado e anulando sua própria existência ao seguir um ritmo impróprio para se encaixar nos padrões impostos, que são muitas vezes inalcançáveis.

Portanto, as redes sociais possuem uma influência significativa na constituição da autoimagem feminina, uma vez que a exposição constante a padrões de beleza idealizados conduz à ideia de modelos corporais irreais e ao aumento da insatisfação com o próprio corpo. O papel das mídias na propagação de padrões a serem seguidos é constantemente apresentado pelos chamados “influenciadores digitais”, que surgem como destaque, compartilhando suas rotinas, comportamentos e experiências, influenciando o público que o acompanha a adotar comportamentos e padrões específicos em busca da aparência ideal. De acordo com De Paula, Lopes e Rocha (2023), a exposição e atuação frequente de influenciadores digitais aumenta a noção sobre um “corpo perfeito” e uma “vida perfeita”, intensificando o desejo por uma aparência ideal, promovendo comparações frequentes e surgindo sentimento de inadequação diante do próprio corpo.

Conforme discutido por De Paula, Lopes e Rocha (2023), a permanente comparação de padrões corporais pode ocasionar, ainda, sentimentos de inadequação, baixa autoestima, ansiedade e favorecer o isolamento social. A busca por padrões estéticos cria uma relação conflituosa com o corpo e compactua com a insatisfação e o sofrimento psíquico. Esse processo vai se agravando pela busca incessante por aprovação virtual, em que visualizações, curtidas e comentários funcionam como validação para o valor pessoal. A partir disso, a saúde mental das mulheres torna-se vulnerável diante da logística em exposição e comparação constante, uma vez que buscam sempre uma imagem perfeita.

De acordo com Anjos e Ferreira (2021) a busca pelo padrão de beleza imposto pela sociedade tem impactado significativamente na saúde emocional das mulheres. Relatam que as mídias têm forte influência sobre a percepção corporal, influenciando a procura por procedimentos estéticos e cirúrgicos como meio de alcançar o corpo idealizado. Essa ação

constante pela aparência perfeita tem conduzido muitas pessoas ao adoecimento emocional, refletido em sentimentos de insatisfação, baixa autoestima e abalo psicológico. As autoras sinalizam que a cultura estética contemporânea promove uma valorização exagerada da aparência física, associando beleza à sinônimo de felicidade e a interação social, o que fortalece o sofrimento psíquico de quem não se enquadra nesse padrão. Diante disso, o estudo aponta que a imposição de padrões de beleza afeta diretamente a saúde mental e mostra a necessidade de repensar as influências sociais sobre a autoimagem e o bem-estar.

Idealizar o corpo perfeito, é fortemente reforçado pelas redes sociais e pela mídia, gerando uma distorção da autoimagem, em que o valor pessoal é resumido pela aparência física da pessoa. Essa relação direta entre a estética e a autoimagem cria uma insatisfação tremenda, no qual as mulheres passam a buscar frequentemente melhorias corporais como forma de suprir carências emocionais. As autoras, Anjos e Ferreira (2021) esclarecem que essa busca é muitas vezes impulsiva, cirurgias plásticas, procedimentos estéticos e práticas corporais extremas, geram não somente danos físicos, mas também prejuízos à saúde mental, como ansiedade, depressão e o desenvolvimento de transtornos relacionados à imagem corporal. Conforme discutido, o estudo reforça a urgência e necessidade de promover reflexões críticas sobre os padrões de beleza presente e de valorizar a aceitação do próprio corpo como parte fundamental do cuidado com a saúde emocional.

Na discussão exposta por Anjos e Ferreira (2021), percebe-se que o padrão de beleza imposto pela sociedade atua como um fator predominante na construção da autoimagem e no aparecimento de conflitos emocionais. As autoras discorrem sobre a busca contínua por uma aparência idealizada que reflete em um fenômeno social e cultural que perpassa o campo da estética, alcançando proporções psicológicas profundas. Almejar satisfazer às expectativas, sob à influência das mídias, faz com que mulheres omitam os seus limites físicos e emocionais, resultando em sofrimento psíquico e insatisfação pessoal.

Em síntese, as redes sociais caracterizam-se como um dos principais fatores na formação da autoimagem feminina atualmente, principalmente entre mulheres jovens, proporcionando padrões estéticos idealizados e muitas vezes inalcançáveis. A constante exibição de corpos e estilos de vida estimados como perfeitos reverbera em comparações, sentimentos de insuficiência, ansiedade e baixa autoestima, afetando a percepção de si e aceitação do próprio corpo. A constante busca pela beleza imposta pela sociedade tem propiciado o adoecimento emocional, devido a cultura estética que liga a aparência física à felicidade e ao sucesso, levando

à procura compulsiva por procedimentos estéticos e cirúrgicos. A busca por uma estética perfeita e a influência midiática implicam diretamente na saúde mental das mulheres, reforçando a urgência de repensar os padrões de beleza estabelecidos e promover a aceitação corporal como parte fundamental do bem-estar psicológico de cada indivíduo.

Padrões de beleza e seus impactos na autoestima feminina

Atualmente, percebe -se o quanto os padrões de beleza interferem na maneira como as mulheres enxergam a si mesmas. Desde cedo, as mulheres são atormentadas com imagens e ideais sobre o que seria um corpo ou uma aparência ideal, reverberando na autoestima e concomitante, tornando-se um exercício de autocritica gerado pela frustração e insegurança ao tentarem se enquadrar nesses padrões.

Conforme Godoi *et al.* (2024) contextualiza, a estética desempenha um papel significativo principalmente na vida das mulheres, influenciando não apenas a forma como são percebidas pela sociedade, mas também desempenhando um papel crucial na construção da autoimagem corporal e, por conseguinte, na qualidade de vida.

Contudo, é fundamental promover uma cultura que valorize a diversidade e questione os padrões de beleza inalcançáveis impostos socialmente. Além disso, se faz necessário investir em educação voltada à saúde física e mental, ressaltando a importância do cuidado com o bem-estar em vez da busca por ideais estéticos prejudiciais. Ao incentivar um ambiente de respeito e aceitação das singularidades, contribui-se para que as mulheres desenvolvam uma relação mais positiva e equilibrada com a própria imagem, independentemente das imposições estéticas da sociedade (Godoi; Pinto; Cardoso, 2024).

Nesse contraste Alves, Lima e Amoroso (2024), destacam que a pressão estabelecida pelo contexto social e cultural das mídias e redes sociais afeta principalmente o gênero feminino, exercendo consequências negativas na saúde mental e autoestima das mulheres, o que evidencia uma distância entre satisfação e aceitação, sendo a segunda condicionada à aprovação de outros, fortalecendo comportamentos alimentares desadaptativos e autoimagem distorcida.

Percebe -se que a insatisfação com a aparência física e corporal vai muito além da preocupação de estética, ecoando à transtornos psicológicos mais sérios como o TDC, descrito por Araújo e Feitosa Júnior (2024). Esse transtorno denuncia uma preocupação excessiva com

possíveis imperfeições físicas, geralmente imperceptíveis aos outros, conduzindo a comportamentos repetitivos de mudanças estéticas e, o quanto isso se torna frequente entre as mulheres, tornando evidente que a busca por padrões de beleza inalcançáveis, não é apenas uma questão superficial, pois pode evoluir para um adoecimento psíquico de forma profunda e silenciosa.

Por outro lado, se torna relevante evocar que a autoestima e autoimagem são construções que se formam a partir das relações estabelecidas entre cada sujeito e o mundo. Alves, Lima e Amoroso (2023) destacam que esses aspectos estão profundamente conectados à identidade e à subjetividade, e que o modo como as pessoas se percebem é influenciado não apenas pela cultura, mas também pelas experiências pessoais, pelas trocas sociais e pelo autoconhecimento. Portanto, a forma como as mulheres visualizaram seu próprio corpo pode ser transformada por meio da reflexão, do acolhimento e da valorização das diferenças.

Nesse sentido, a construção de identidade da mulher transpassa influências culturais que estabelecem o que é “ser bonito” e “aceitável”, mas também pela capacidade de ressignificar sua própria singularidade, através de autoconhecimento e aceitação do seu corpo real, como curvas, marcas e idade. Certamente, é um desafio da atualidade, porém se torna estratégia de empoderamento e autonomia de si mesma. Quando isso ocorre a autoestima se torna concreta e fortalecida, pela compreensão que a imagem de um corpo não define o valor de uma pessoa mas sim suas histórias vividas e a valorização dessas experiências (Araújo; Feitosa Júnior, 2024).

De modo geral, os padrões de beleza têm muita influência e funcionam como uma forma perspicaz de controle sobre o corpo feminino. Eles influenciam o modo como muitas mulheres se comportam, o que consomem e até como se enxergam. O valor pessoal da mulher é, em grande parte, condicionado à aparência, algo que acaba afastando cada vez mais da própria essência, como se a legitimidade da existência dependesse dessa aprovação e rente a redução da dimensão do corpo, ignorando a subjetividade e distanciando da liberdade de ser quem se é. Diante disso, seria interessante promover mais conversas, espaços de acolhimento e práticas educativas que ajudassem a repensar essa relação com o corpo. Discutir sobre psicoeducação e imagem corporal é um ato de liberdade, desenvolve um olhar para si com menos cobrança e mais respeito, construindo uma relação mais leve e saudável consigo.

Corroborando com Araújo e Feitosa júnior (2024) o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) é caracterizado por haver distorção significativa sobre a autoimagem e por ocasionar preocupação excessiva com as imperfeições observadas na sua aparência, o que causa sofrimentos emocionais intensos, afetando diretamente o estilo de vida de forma negativa em diferentes contextos, tais como pessoal, social e profissional.

O TDC além da distorção da imagem é acompanhado por obsessões, levando a pessoa com essa condição a ter comportamentos compulsivos e repetitivos, estando em constante comparação com as demais pessoas, portanto, domina grande parte do seu dia, o que pode gerar estresse significativo. Outrossim, cabe destacar que a preocupação intensa e constante é o que diferencia o TDC das preocupações normais da aparência que são comuns na sociedade, o TDC causa grande impacto negativo na vida do indivíduo (Araújo; Feitosa Junior, 2024).

De acordo com os estudos de Paula, Lopes e Rocha (2023), as redes sociais se tornaram um fenômeno que molda a visão feminina sobre seus próprios corpos. Essa condição está evidenciada pelos inúmeros padrões de beleza que são expostos por famosas, modelos e influencers, que ao mostrar sua vida na internet tem a possibilidade de motivar as pessoas a mudarem hábitos, mas também podem incentivar a comparação, resultando em mulheres insatisfeitas com seus corpos e ao desenvolvimento de distúrbios de imagem, como o TDC.

Ainda seguindo os pensamentos desses autores, há uma constante busca pelo padrão corporal perfeito, padrão este representado pelos usuários da mídia digital que tem moldado as percepções sobre a autoimagem fazendo do corpo uma vitrine de validação social permeada de sofrimento psíquico. Esse sofrimento pode ser preocupante quando o indivíduo não consegue, devido aos fatores peculiares de cada pessoa, atingir os padrões estéticos que são impostos, sem considerar questões socioeconômicas, culturais e genéticas, ocasionando episódios de ansiedade, baixa autoestima e isolamento social (De Paula; Lopes; Rocha, 2023).

Semelhantemente, Santos e Rodrigues (2023) afirmam que as redes sociais são uma central de influência da autoimagem e autoestima, que constroem um padrão de vida, saúde e beleza inatingível que, ao serem consumidos, geram questionamentos sobre o atual estilo de vida, sobre a imagem corporal, somando um apanhado de gatilhos emocionais. O consumo excessivo de conteúdos estéticos, promovem a comparação social, o sentimento de inadequação e a não aceitação. Todos esses elementos reunidos intensificam o sofrimento psicológico acerca

da autoimagem e autorrealização pessoal, por isso, essa questão esclarece a necessidade de abordagens terapêuticas como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que auxilia na reestruturação dos pensamentos distorcidos sobre a aparência e outras questões individuais, ajudando a lidar com os sintomas comuns do TDC, conforme os autores (Santos; Rodrigues, 2023).

De acordo com Godói, Pinto e Cardoso (2024), a estética moderna tem impactado significativamente o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres, pois a busca pela perfeição as leva a praticarem dietas rigorosas, procedimentos estéticos desnecessários e até exagerados, bem como o excesso de atividade física, que promovem a percepção de que estão trilhando um caminho rumo ao padrão visto nas redes sociais, levando a vida baseada na insatisfação constante com o próprio corpo. Esse comportamento faz as mulheres enxergarem o corpo como o centro de sua identidade e valorização, levando ao esgotamento mental. Estar em constante vigilância sobre seu corpo, alimentação e atividade física promove sentimentos de autocritica e elaboração de meios de punição caso não alcancem os objetivos esperados, contribuindo para sintomas de depressão e ansiedade (Godói; Pinto; Cardoso, 2024).

A imposição dos padrões de beleza pela sociedade se consolida como um forte determinante da saúde mental feminina, uma vez que a adoração ao corpo perfeito pode ser definida como narcisismo social moderno, em que as pessoas vivem sendo pressionadas a mudarem sua aparência e até a personalidade para se sentirem acolhidos. A pressão gerada pela mídia nas pessoas que já são vulneráveis em relação aos sentimentos de inferioridade, intensificam a insegurança e a sensação de rejeição (Anjos; Ferreira, 2021).

Em suma, o sofrimento psicológico gerado pelo TDC é um combinado de fatores individuais, sociais e culturais. O uso excessivo das redes sociais favorece a exposição a conteúdos extremistas e idealizados que reforçam a insatisfação corporal e promovem a busca incansável pela validação das pessoas. Se torna relevante que os profissionais da psicologia e saúde mental desenvolvam estratégias que fortaleçam o acolhimento, o amor-próprio, a escuta ativa e a reestruturação dos pensamentos que provoquem uma aceitação corporal e reduza os comportamentos exagerados sobre a aparência (Araújo; Feitosa Junior, 2024).

Dessa forma, o tratamento dessa condição deve enfatizar a autoestima e a remodelação dos sentimentos em relação a si mesmos, levantando pensamentos sobre a saúde e autenticidade são mais importantes que uma perfeita aparência. Além disso, é importante ressaltar a importância de não se inspirar em criadores de conteúdo que tem disparidades significativas em

relação a renda e estilo de vida, pois geralmente não serão boas influências e sim um gatilho para comparações injustas (Santos; Rodrigues, 2023).

Estratégias terapêuticas e estéticas para promoção da autoaceitação

Os estudos analisados nesta categoria mencionam aspectos relevantes no processo de promoção da autoimagem feminina, sendo visto a importância entre estratégias terapêuticas e estéticas para promoção de autoaceitação, sendo a autoimagem uma ponte para cada mulher ter uma relação mais positiva com o seu corpo. Os estudos demonstram que promover a saúde mental e a valorização pessoal está diretamente relacionados à forma como a própria mulher se percebe e cuida de si, tanto emocional quanto esteticamente (Alves; Lima; Amoroso, 2023; Godoi; Pinto; Cardoso, 2024).

Conforme Alves, Lima e Amoroso (2023) as estratégias terapêuticas devem favorecer uma compreensão da autoimagem e da subjetividade, tendo o corpo como expressão. Desse modo, rompe com os padrões sociais idealizados de perfeição corporal. As autoras destacam que “a relação complexa e intrincada entre corpo, autoimagem e alimentação na atualidade reflete uma realidade que se desenvolveu e consolidou na pós-modernidade” (Alves; Lima; Amoroso, 2023, p. 5). Diante disso, reforçam a necessidade das estratégias terapêuticas que considerem o contexto social e cultural no qual as mulheres constroem percepções de seus corpos e sentimentos.

Nessa perspectiva, Godoi, Pinto e Cardoso (2024) reforçam que a influência estética feminina está ligada à satisfação corporal com a autoestima, demonstrando implicações na qualidade de vida e no bem-estar psicológico da mulher. Atualmente, a sociedade está marcada por ideais de beleza padrões e metas de corpos inatingíveis, sendo fundamental promover uma estética que valorize a diversidade e variedade de corpos e promova o autocuidado, sendo este fundamental para a saúde emocional feminina. Diante disso, as práticas terapêuticas como psicoterapia, autoconhecimento, aceitação e tempo de qualidade para si, podem ser ferramentas úteis no combate a depressão, ansiedade e insatisfação corporal, que são associadas à pressão de padrões estéticos.

Os autores supracitados destacam, ainda, que a aceitação corporal feminina é considerada um processo contínuo que pode ser facilitado com intervenções. Nesse sentido, a psicoterapia pode auxiliar as mulheres a identificarem pensamentos negativos sobre seu corpo

e compreender as percepções mais realistas sobre si. Além disso, é importante promover práticas de autocuidado, que possam contribuir para o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança (Godoi; Pinto; Cardoso, 2024).

De Paula, Lopes e Rocha (2023) complementam com seus estudos que as mídias sociais, padrões corporais e a cultura digital, interferem na construção da autoimagem feminina, podendo reforçar padrões de beleza, mas também servir como uma zona de empoderamento e valorização. As autoras mostram os riscos do excesso de exposição corporal e comparação social, que podem influenciar na insatisfação com o corpo feminino e afetar a saúde mental das mulheres. Mas, também, ressaltam a potencialidade das redes sociais como ferramentas de promoção de autoaceitação ao serem utilizadas de forma segura e consciente. Desse modo, a psicoeducação voltada sobre o uso consciente das redes sociais e à construção de uma identidade que ocorra em uma relação saudável com o corpo, é essencial para a promoção da autoaceitação.

Segundo Godoi, Pinto e Cardoso (2024), a estética deveria ser vista como uma ferramenta de apoio à saúde da mulher, envolvendo uma satisfação pessoal, com uma aplicação de maneira ética e respeitando as particularidades e desejos de cada mulher. As práticas estéticas, conduzidas de forma ética e com respeito às particularidades de cada mulher, podem contribuir para uma valorização pessoal feminina, se tornando uma ferramenta de apoio à saúde mental da mulher. Promover uma construção de autoimagem positiva requer uma atuação conjunta entre o cuidado emocional e físico, destacando que o corpo da mulher é uma expressão de identidade, cultura e subjetividade.

Em síntese, as estratégias terapêuticas e estéticas podem atuar de maneira complementar na construção e na promoção de uma autoimagem feminina mais positiva e saudável. As estratégias terapêuticas irão possibilitar que as mulheres desenvolvam uma compreensão mais consciente sobre si mesmas e sobre a aceitação de seus corpos, com o foco no fortalecimento da autoestima e da aceitação corporal, promovendo uma relação mais acolhedora com a própria imagem.

Considerações Finais

O presente trabalho objetivou investigar a forma como a autoimagem influencia na saúde mental das mulheres, levando em consideração os aspectos sociais, culturais e psicológicos que atravessam a construção do entendimento de si mesmas. Buscou-se entender

como os padrões de beleza impostos pela sociedade e fortalecidos pelas redes sociais impactam diretamente na autoestima, na valorização pessoal e no bem-estar psicológico feminino. Partindo de uma revisão integrativa de literatura, pôde-se reconhecer algumas consequências emocionais decorrentes da busca pela padronização da beleza, como a insatisfação corporal, a ansiedade e o desenvolvimento de transtornos psíquicos, a exemplo do TDC.

Os resultados da revisão apontaram que a autoimagem feminina é formada pelas influências sociais e midiáticas, espelhando diretamente na autoestima e na saúde mental das mulheres. As redes sociais são consideradas como o principal meio de desenvolvimento de padrões de beleza irreais e inalcançáveis, impulsionando comparações, inseguranças e a busca imparável pela perfeição física. Essa exibição diária tem levado ao aumento da insatisfação corporal e do sofrimento psicológico.

Constatou-se que a construção da autoimagem está associada à identidade e à valorização pessoal, sendo primordial impulsionar uma cultura de aceitação e respeito às diferenças corporais. Os estudos enaltecem a relevância de estratégias terapêuticas e práticas de autocuidado que proporcionam o autoconhecimento, a autoestima e a relação saudável com o próprio corpo, como medidas fundamentais para o fortalecimento da saúde mental das mulheres.

A partir da revisão integrativa da literatura, o estudo contribui para a identificação dos padrões estéticos e as influências midiáticas que modificam as percepções, comportamentos e sentimentos relacionados ao corpo, reverberando diretamente na autoestima e no bem-estar psicológico. Além disso, o trabalho proporciona incentivos teóricos para reflexões e práticas voltadas à promoção da autoaceitação e do autocuidado, salientando a necessidade de intervenções terapêuticas que valorizem a subjetividade de cada sujeito e rompam com ideais de belezas inalcançáveis. Diante disso, a pesquisa desenvolve o debate sobre o impacto social e cultural da estética na subjetividade feminina e confirma a importância de estratégias de prevenção e fortalecimento da saúde mental, estimulando uma relação mais saudável e genuína com o próprio corpo.

Por se tratar de uma revisão integrativa de literatura, as buscas realizadas dependem das produções disponíveis nas bases de dados e dos recortes temporais e temáticos definidos, o que pode limitar a dimensão dos resultados. Sugere-se que pesquisas futuras aumentem a finalidade da investigação, adicionando metodologias quantitativas e mistas, assim como diferentes faixas etárias e contextos socioculturais, a fim de aprofundar o entendimento sobre a relação entre

autoimagem e saúde mental feminina. Também, sugere-se o desenvolvimento de intervenções clínicas e psicoeducativas voltadas ao incentivo da autoaceitação e o cuidado aos atravessamentos dos impactos psicológicos dos padrões de beleza, contribuindo assim para práticas preventivas voltadas ao bem-estar emocional das mulheres.

Referências

ALVES, Lorrany Mayara Ferreira; LIMA, Lucilene Araújo Nogueira; AMOROSO, Sônia Regina Brasil. Corpo e autoimagem na pós-modernidade: um olhar feminino sobre os impactos no comportamento alimentar em mulheres. **Revista Real** – Centro Universitário ICESP, v. 2, n. 2, p. [—], 2024. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/5067>. Acesso em: 10 de nov. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANJOS, Larissa Alves dos; FERREIRA, Zâmia Aline Barros. Saúde estética: impactos emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade. **Id on Line**, v. 15, n. 55, p. 595–604, maio 2021. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3093>. Acesso em: 10 de nov. 2025

ARAÚJO, Lorena Moura Galvão de; FEITOSA JÚNIOR, Marcilio Moreira. Transtorno Dismórfico Corporal: uma revisão de escopo. **Id on Line Revista de Psicologia**, v. 8, n. 1, 2024. Disponível em: <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/2767>. Acesso em: 01 de nov. 2025.

GODOI, Myllena Pereira Bispo de; PINTO, Katiely Vieira; CARDOSO, Lahís Alves Lopes. A influência da estética para mulheres e a qualidade de vida na satisfação com a autoimagem corporal. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 6, p. 962–966, jun. 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14429>. Acesso em: 09 de nov. 2025.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálises**, v. 10 n. esp., p.37-45, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/HSF5Ns7dkTNjQVpRyvhc8RR/?lang=pt>. Acesso em: 13 de nov. 2025.

PAULA, Andria Vidinha de; LOPES, Virgínia Alves de Souza; ROCHA, Wollace Scantbelruy da. A influência das redes sociais na autoimagem feminina: desvendando padrões de beleza e seu papel no desenvolvimento do Transtorno Dismórfico Corporal. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 11, p. 20706–20726, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1945>. Acesso em: 09 de nov. 2025.

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, v. 9, n. 3, p. 851–855, mar. 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8724>. Acesso em: 09 de nov. 2025.

SOUSA, Luís Manoel Mota de. *et al.* Metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista Investigação Enfermagem**, v. 2, n. 21, p. 17-26, 2017. Disponível em: <https://repositoriocientifico.essatla.pt/handle/20.500.12253/1311>. Acesso em: 16 nov. 2022.

SOUZA, Jacqueline *et al.* Promoção da saúde mental de mulheres: a influência da saúde física e do meio ambiente. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, supl. 3, p. 184-190, dez. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/xknNkXJFQxTDJkRNq76PCLR/f0b3>. Acesso em: 13 de nov. 2025.



Recebido: 16/11/2025; Aceito: 04/12/2025; Publicado em: 30/12/2025.