v7.n7.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

MEDIAÇÕES DIGITAIS E A SUBJETIVIDADE FEMININA: OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA, IMAGEM CORPORAL E DINÂMICAS RELACIONAIS DE MULHERES

DIGITAL MEDIATIONS AND FEMALE SUBJECTIVITY: THE IMPACTS OF SOCIAL MEDIA ON WOMEN'S SELF-ESTEEM, BODY IMAGE, AND RELATIONAL DYNAMICS.

MEDIACIONES DIGITALES Y SUBJETIVIDAD FEMENINA: LOS IMPACTOS DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA, LA IMAGEN CORPORAL Y LAS DINÁMICAS RELACIONALES DE LAS MUJERES

Rebeca Lavínia Agra de Almeida[1], Márcia Adriana da Costa Barrosa[2], Francesca Aimée Oda da Silva[3]

e778347
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i7.8347

PUBLICADO: 07/2026

RESUMO

O presente estudo analisa a influência da exposição contínua a padrões idealizados de beleza nas redes sociais sobre a autoestima, a imagem corporal e as dinâmicas relacionais femininas. Partindo da premissa de que plataformas como Instagram e TikTok regulam simbolicamente o corpo feminino por meio de imagens editadas, a pesquisa investiga o impacto dessa imersão digital na subjetividade da mulher. O objetivo geral é compreender as repercussões psicológicas desse processo, explorando a relação entre o consumo de mídia, a comparação social e a internalização de normas estéticas inalcançáveis. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, fundamentada em teóricos como Erving Goffman e Jean Baudrillard, abrangendo o recorte temporal de 2021 a 2025. Os resultados indicam que a exposição frequente a conteúdos idealizados fragiliza a autoestima e intensifica sentimentos de inadequação. A análise demonstra que a busca por validação externa, pautada em métricas de engajamento, transforma o corpo em objeto de consumo e induz a um estado de vigilância corporal punitiva. Adicionalmente, evidencia-se que a discrepância entre o corpo real e o ideal digitalizado fomenta quadros de ansiedade e sofrimento emocional, enquanto a priorização da performance estética prejudica a autenticidade nos vínculos interpessoais. Conclui-se que o enfrentamento dessa pressão demanda estratégias de literacia midiática e intervenções psicológicas que promovam o resgate do protagonismo feminino frente às dinâmicas de isolamento e superficialidade impostas pelo ambiente digital.

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais. Autoestima. Subjetividade feminina. Imagem corporal.

ABSTRACT

The present study analyzes the influence of continuous exposure to idealized beauty standards on social media regarding self-esteem, body image, and female relational dynamics. Based on the premise that platforms like Instagram and TikTok symbolically regulate the female body through edited images, this research investigates the impact of this digital immersion on women's subjectivity. The general objective is to understand the psychological repercussions of this process, exploring the relationship between media consumption, social comparison, and the internalization of unattainable aesthetic norms. The methodology consists of a qualitative literature review, grounded in theorists such as Erving Goffman and Jean Baudrillard, covering the period from 2021 to 2025. Results indicate that frequent exposure to idealized content weakens self-esteem and intensifies feelings of inadequacy. The

[1] Graduanda em Psicologia pela Faculdade Metropolitana de Manaus – Fametro – Polo Parintins-AM, Brasil.
[2] Graduanda em Psicologia pela Faculdade Metropolitana de Manaus – Fametro – Polo Parintins-AM, Brasil.
[3] Especialista em Psicologia Forense e Jurídica - Professora do Fametro – Polo Parintins-AM, Brasil.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

analysis demonstrates that the search for external validation, driven by engagement metrics, turns the body into a consumer object and induces a state of punitive body surveillance. Additionally, it is evident that the discrepancy between the real body and the digital ideal fosters anxiety and emotional distress, while the prioritization of aesthetic performance impairs authenticity in interpersonal relationships. It is concluded that countering this pressure requires media literacy strategies and psychological interventions that promote the recovery of female agency in the face of the isolation and superficiality imposed by the digital environment.

KEYWORDS: *Social media. Self-esteem. Female subjectivity. Body image.*

RESUMEN
El presente estudio analiza la influencia de la exposición continua a estándares de belleza idealizados en las redes sociales sobre la autoestima, la imagen corporal y las dinámicas relacionales femeninas. Partiendo de la premisa de que plataformas como Instagram y TikTok regulan simbólicamente el cuerpo femenino a través de imágenes editadas, la investigación indaga el impacto de esta inmersión digital en la subjetividad de la mujer. El objetivo general es comprender las repercusiones psicológicas de este proceso, explorando la relación entre el consumo de medios, la comparación social y la internalización de normas estéticas inalcanzables. La metodología consiste en una revisión bibliográfica de carácter cualitativo, fundamentada en teóricos como Erving Goffman y Jean Baudrillard, abarcando el periodo de 2021 a 2025. Los resultados indican que la exposición frecuente a contenidos idealizados fragiliza la autoestima e intensifica sentimientos de inadecuación. El análisis demuestra que la búsqueda de validación externa, pautada en métricas de participación, transforma el cuerpo en un objeto de consumo e induce a un estado de vigilancia corporal punitiva. Adicionalmente, se evidencia que la discrepancia entre el cuerpo real y el ideal digitalizado fomenta cuadros de ansiedad y sufrimiento emocional, mientras que la priorización del rendimiento estético perjudica la autenticidad en los vínculos interpersonales. Se concluye que enfrentar esta presión demanda estrategias de alfabetización mediática e intervenciones psicológicas que promuevan el rescate del protagonismo femenino frente a las dinámicas de aislamiento y superficialidad impuestas por el entorno digital.

PALABRAS-CLAVE: *Redes sociales. Autoestima. Subjetividad femenina. Imagen corporal.*

1. REFERENCIAL TEÓRICO

A contemporaneidade é marcada pela transição das interações humanas para o ambiente digital, em que as redes sociais tornaram-se dispositivos centrais na constituição da subjetividade feminina. Nesse cenário, a onipresença de imagens editadas e algoritmos que priorizam a perfeição visual estabelecem métricas inalcançáveis para a mulher real. Segundo Godoi, Pinto e Cardoso (2024), essa influência estética é crucial na formação da satisfação corporal, impactando dimensões emocionais, comportamentais e cognitivas. Sob a ótica de Baudrillard (2009), tais plataformas promovem a mercantilização do corpo, tratando a beleza como capital social indispensável.

A pressão por adequação a padrões irreais gera uma vigilância corporal constante. Conforme Goffman (2002), a busca por aprovação social - mensurada por "curtidas" - atua como

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

um reforçador positivo (SKINNER, 2003) que condiciona a validação externa. Quando essa aprovação falha, a autoestima é fragilizada, processo que, segundo Alencar e Oliveira (2021) e Lira *et al.* (2023), tende a se cristalizar na vida adulta como autocrítica persistente. Abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental (FINGER; OLIVEIRA, 2022) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (HAYES; STROSAHL; WILSON, 2021) confirmam que essa exposição alimenta distorções cognitivas e fusão com pensamentos autocríticos, resultando em relações superficiais que impedem a conexão autêntica (SABAN, 2015). A patologização da autoimagem, conforme Dalgalarrondo (2019), eleva o risco de transtornos alimentares e dismorfias.

Diante do exposto, o problema desta pesquisa reside na seguinte questão: de que maneira a exposição contínua a padrões idealizados de beleza e estilos de vida nas redes sociais influencia a autoestima e a construção da imagem corporal de mulheres, e quais são as suas repercussões no bem-estar emocional e nas dinâmicas relacionais?

O objetivo geral deste estudo é analisar as implicações da exposição a padrões estéticos idealizados nas redes sociais sobre a autoestima e a imagem corporal feminina, identificando mecanismos de mediação subjetiva e transformações nas dinâmicas de funcionamento interpessoal. Nesse sentido, busca-se investigar a correlação entre a frequência de exposição a conteúdos idealizados e os níveis de autoestima, bem como analisar o impacto das métricas de engajamento na satisfação corporal. Paralelamente, o estudo visa identificar as repercussões psicológicas e o sofrimento emocional advindos da internalização de padrões normativos, avaliar os impactos na identidade e autenticidade frente às exigências de performance estética e, por fim, discutir a relação entre a insatisfação com a autoimagem e a emergência de comportamentos de risco à saúde mental.

A relevância desta pesquisa fundamenta-se na necessidade de compreender os novos contornos da saúde mental feminina. Conforme Silva e Penaforte (2021) e Alves *et al.* (2025), a insatisfação corporal mediada pelo digital é um fenômeno crescente que demanda intervenções psicológicas específicas. Socialmente, o estudo justifica-se pelo potencial de subsidiar o fortalecimento da autonomia feminina frente à mercantilização do corpo. Academicamente, contribui para integrar teorias clássicas da psicologia às novas realidades contextuais, preenchendo lacunas sobre a vulnerabilidade de mulheres adultas diante dos algoritmos de idealização estética.

1.1. A exposição a padrões estéticos idealizados nas redes sociais e suas implicações para a constituição da autoestima em mulheres

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

A exposição constante a padrões estéticos inalcançáveis nas redes sociais atua como métrica de valor para o público feminino, gerando um descompasso entre a realidade física e o ideal digitalizado. Segundo Godoi, Pinto e Cardoso (2024), essa influência estética é um fator crucial na satisfação com a imagem corporal, impactando dimensões emocionais e cognitivas, uma vez que a mulher passa a avaliar o próprio corpo a partir de parâmetros construídos artificialmente, o que fragiliza sua autoestima.

Sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Finger e Oliveira (2022) explicam que esse processo é sustentado por esquemas de desvalorização, nos quais a mulher utiliza distorções como a abstração seletiva. Ao focar exclusivamente em aspectos que destoam dos padrões digitais, ela amplifica falhas percebidas, consolidando uma visão negativa de si que se torna resistente a evidências contrárias. Esse processamento cognitivo enviesado transforma a autoestima em refém de uma avaliação automática e pouco questionada.

O cenário digital promove a mercantilização do corpo, transformando-o em suporte de signos e *status*. Baudrillard (2009) pontua que a lógica contemporânea atrela o valor do indivíduo à manipulação de mensagens, o que, no caso feminino, converte o corpo em objeto de consumo a ser otimizado. Essa exigência de monitoramento constante do self é aprofundada por Gill (2009):

> *In women's magazines, femininity has always been portrayed as contingent—requiring anxious attention, constant work and surveillance [...] What marks the advice considered here as distinctive, however, are three features: first, the dramatically increased intensity of self-surveillance, indicating the intensity of women's regulation (alongside the disavowal of such regulation); second, the extensivity of the surveillance to entirely new spheres of life and intimate conduct; and third, the focus on the psychological - on the requirement to transform one's 'self' and remodel one's inner life.*

Nesse sentido, a partir da análise feita por Gill (2009), passamos a compreender que a autovigilância exercida pelas mulheres contemporâneas não é um fenômeno isolado, mas uma estrutura performativa e internalizada. Nas redes sociais, essa regulação torna-se constante e algorítmica, transpondo a vigilância das páginas das revistas para o ambiente digital, em que o corpo passa a ser um projeto de contínua otimização e autoavaliação, exacerbando sentimentos de inadequação ao transitar entre a vida íntima e a exposição pública.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (*ACT*) identifica esse fenômeno como fusão cognitiva, na qual, segundo Hayes, Strosahl e Wilson (2021), a mulher se identifica rigidamente com regras sobre sua aparência, comprometendo a autenticidade nas relações interpessoais (SABAN, 2015). Integrando a perspectiva de Butler (2018), compreende-se que a feminilidade é

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

reiterada como uma performance sob um olhar global, em que a normatização algorítmica exige a manutenção do corpo como objeto de desejo permanente, exaurindo a subjetividade feminina.

1.2. A comparação social no contexto das redes sociais digitais e seus efeitos na construção e avaliação da imagem corporal

No ambiente digital, a comparação social ocorre de maneira instantânea e global, submetendo as mulheres a uma competição invisível baseada em padrões de perfeição que ignoram a complexidade da experiência humana. Diferente das interações offline, o referencial digital é curado e exibido, o que mina a segurança individual ao confrontar a realidade cotidiana com a ficção montada por terceiros. De acordo com Alencar e Oliveira (2021), a literatura é convergente ao evidenciar a relação direta entre a exposição a essas plataformas e o aumento da insatisfação com a imagem corporal.

Os algoritmos de recomendação atuam como curadores dessa realidade, aprisionando a usuária em uma "bolha" de perfeição que prioriza ideais estéticos inatingíveis. Conforme Barros e Ribeiro (2024), o uso de filtros e ferramentas de edição modifica drasticamente a percepção de si, criando uma realidade que se sobrepõe ao corpo real. Este cenário é reforçado por Ribeiro *et al.* (2025), que definem a exposição frequente a conteúdos manipulados como um fator de risco para a ansiedade e a baixa autoestima, configurando, em última instância, uma forma de violência simbólica.

A dinâmica de validação nas redes é sustentada por mecanismos comportamentais e sociológicos. Sob a ótica de Goffman (2002), a busca por aprovação estética reflete a exigência social de valorização do "eu", enquanto Skinner (2003) pontua que a "curtida" atua como um reforço positivo em esquemas de razão variável, condicionando a usuária à busca incessante por validação. Esse processo é agravado pela comparação com versões editadas de si mesma, o que, segundo Gomes, Borges e Carrijo (2025), gera um estranhamento com a imagem real e impulsiona a busca por procedimentos estéticos, tornando o corpo um projeto de edição contínua.

Sob a perspectiva clínica, a TCC destaca que a comparação ascendente ativa esquemas de desvalorização e abstração seletiva (FINGER; OLIVEIRA, 2022), enquanto a *ACT* aponta que a fusão cognitiva com esses ideais impede a ação baseada em valores pessoais (HAYES; STROSAHL; WILSON, 2021; SABAN, 2015). Esse regime resulta em alienação da subjetividade, em que, conforme Baudrillard (2009), o valor de uso do corpo é substituído pelo valor de troca visual. Conclui-se que o resgate de uma imagem corporal saudável demanda a desconstrução

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

da comparação automática e o distanciamento crítico em relação à validação algorítmica (MARTINS *et al.*, 2024).

1.3. A internalização de padrões corporais normativos e as repercussões psicológicas no bem-estar emocional de mulheres

A internalização de padrões estéticos nas redes sociais converte normas externas em imperativos identitários, nos quais a mulher prioriza a estética como objetivo existencial. Segundo Godoi, Pinto e Cardoso (2024), essa busca impacta diretamente o funcionamento psicológico, gerando estresse crônico pela discrepância entre o corpo real e o ideal digital. Sob a perspectiva de Baudrillard (2009), o corpo na sociedade de consumo é submetido a uma "ética da perfeição", em que a magreza e a juventude operam como imperativos morais que definem o valor pessoal.

Esse processo estabelece uma vigilância punitiva internalizada, em que a mulher atua como examinadora de sua própria autoimagem. No contexto da Terapia de aceitação e compromisso, esse fenômeno é compreendido como fusão cognitiva, na qual a mulher aceita regras verbais autocríticas como verdades literais sobre sua dignidade (HAYES; STROSAHL; WILSON, 2021). Essa rigidez gera o "Eu-conteúdo" — a imagem estática e editada —, em detrimento do "Eu-contexto", resultando em profunda inflexibilidade psicológica (SABAN, 2015).

A patologização da subjetividade, descrita por Dalgalarrondo (2019), manifesta-se através da "tirania da aparência", que catalisa quadros de ansiedade e depressão. Conforme discutido por Finger e Oliveira (2022), o uso de comportamentos compensatórios torna-se um reforço negativo para mitigar sentimentos de inadequação, mantendo o ciclo de insatisfação. A arquitetura das plataformas funciona como um dispositivo de controle que exige uma manutenção exaustiva de *status* visual, sacrificando o bem-estar em nome da aprovação alheia.

O resgate da saúde integral demanda a desconstrução deliberada da "estética da insuficiência" e o fomento da literacia midiática. Teles *et al.* (2024) reforçam que o impacto da comparação constante e o medo de ficar de fora (*FOMO*) mantêm a mulher em estado de alerta crônico. A intervenção clínica deve promover o desenvolvimento de uma flexibilidade psicológica que permita à mulher habitar seu corpo com aceitação, compaixão e consciência crítica, desvinculando seu valor pessoal das métricas digitais.

1.4. A influência das redes sociais sobre o funcionamento social e as dinâmicas relacionais de mulheres

A validação social passou a ser quantificada através de métricas de engajamento, gerando ansiedade constante sobre o status e a aceitação no grupo. Conforme a dramaturgia

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

social de Goffman (2002), a vida social feminina torna-se um palco de exposição contínua; a renúncia à vulnerabilidade, para manter a fachada de perfeição, impede a formação de vínculos profundos e a partilha de dores reais.

Essa dinâmica gera uma "solidão acompanhada", na qual a mulher está cercada de conexões digitais, mas sente-se isolada por não poder mostrar sua verdadeira face. Gomes, Borges e Carrijo (2025) salientam que o funcionamento social feminino é estruturalmente atravessado pela necessidade de aprovação estética, o que torna as relações mais suscetíveis a tensões de comparação. O ideal de sororidade é frequentemente fragilizado pela competição silenciosa, em que o sucesso alheio é percebido como ameaça à própria autoestima.

O fenômeno do *FOMO* exacerba a ansiedade social, pois a usuária sente que está sempre aquém dos ideais exibidos por suas pares. Teles *et al.* (2024) destacam que o medo de não viver uma vida tão vibrante quanto a projetada online impede a conexão genuína no presente. O lazer transforma-se em trabalho de produção de imagem, e o convívio, em vez de descanso, torna-se uma tarefa de manutenção de status, esvaziando a espontaneidade dos encontros reais.

Sob a análise de Baudrillard (2009), as interações tornam-se trocas de signos curados, em que a validação advém da capacidade de projetar uma vida desejável. A rigidez comportamental imposta impede a flexibilidade psicológica necessária para lidar com as vulnerabilidades humanas, como o fracasso e a tristeza (SABAN, 2015). A clínica psicológica deve, portanto, observar como esse funcionamento "vitrine" contribui para o isolamento subjetivo, buscando restabelecer dinâmicas relacionais baseadas na comunicação autêntica e no apoio mútuo.

1.5. A patologização da autoimagem: dos padrões estéticos aos transtornos alimentares na era digital

A patologização da autoimagem ocorre na interface entre a construção psíquica do "Eu" e a pressão sociocultural. A dissociação entre o corpo vivido e a imagem editada pode evoluir para quadros de Dismorfia Corporal, nos quais a estética torna-se o suporte central da identidade, e a imperfeição é sentida como fracasso (DALGALARRONDO, 2019). As plataformas digitais incentivam comportamentos de risco sob o disfarce de lifestyle saudável, validando a restrição como disciplina (SILVA; PENAFORTE, 2021).

Sob a *ACT*, a restrição alimentar e a purgação funcionam como esquiva experiencial, permitindo evitar o contato com emoções de vergonha ativadas pela comparação (HAYES; STROSAHL; WILSON, 2021). O tratamento clínico exige a desfusão cognitiva e o fortalecimento

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

de valores pessoais que transcendam a ditadura estética. Como aponta Saban (2015), o resgate do "Eu-contexto" é fundamental para que a paciente se perceba além do seu conteúdo mental, reduzindo a necessidade de controle rígido e punitivo.

As crenças disfuncionais sobre o peso são mantidas por um ciclo de reforçamento operante, em que o comportamento de dieta restritiva é reforçado pelo alívio temporário da ansiedade social (SKINNER, 2003). Finger e Oliveira (2022) ressaltam que a TCC deve atuar na reestruturação sistemática dessas crenças, desafiando a lógica de que a forma física define o valor humano. A intervenção deve denunciar como o sistema de consumo lucra com a insegurança feminina, transformando o transtorno em um sintoma social.

A busca por intervenção clínica torna-se um desafio de diferenciação entre hábitos socialmente incentivados e sintomas patológicos, como na Ortorexia Nervosa. Moraes (2024) alerta que a normalização da busca pela alimentação "limpa" mascara quadros graves de sofrimento. O sucesso terapêutico não reside na perfeição corporal, mas na capacidade de desenvolver flexibilidade psicológica suficiente para aceitar a realidade física e agir de acordo com valores significativos, restabelecendo a autonomia subjetiva da mulher.

1.6. Corpo, mercadoria e subjetividade feminina: uma análise clínica sobre os impactos das redes sociais e a metáfora estética do filme “A Substância”

A obra cinematográfica A Substância (2024) apresenta-se como uma metáfora visceral sobre a reificação do corpo feminino, ilustrando a busca desenfreada por uma estética imutável. A trajetória da protagonista espelha o conceito de comportamento sob controle de reforços intermitentes, em que a validação externa - manifesta em admiração e sucesso profissional - atua como o principal determinante da ação, suplantando a saúde e a autenticidade (SKINNER, 2003). Ao objetificar o próprio corpo, a personagem exemplifica a fragmentação da subjetividade quando o "eu" é reduzido a uma mercadoria de consumo, submetida às flutuações e exigências do mercado de imagens contemporâneo.

Sob a lente da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), o sofrimento da protagonista é compreendido a partir da ativação de crenças centrais disfuncionais, como o desamor e a incompetência (BECK, 2021). Essas estruturas cognitivas rígidas impõem a premissa de que o valor pessoal é atrelado indissociavelmente à juventude e à beleza. Consequentemente, a intervenção da "substância" representa uma tentativa fadada ao fracasso de modificar a experiência através de uma intervenção externa, negligenciando a necessidade de reestruturação dos esquemas cognitivos que sustentam o ciclo de autocrítica implacável e a distorção da própria identidade.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

À luz da Terapia de Aceitação e Compromisso (*ACT*), a protagonista exemplifica um colapso identitário decorrente da inflexibilidade psicológica. Ao fundir-se com seus pensamentos sobre envelhecimento e irrelevância, ela falha em exercer a função de "eu-como-contexto" (observador consciente), identificando-se erroneamente com o "eu-conceitualizado" (a imagem estática e editada) (HAYES; STROSAHL; WILSON, 2021). Essa fusão cognitiva, combinada com a esquiva experiencial diante da finitude, transforma a protagonista em refém de uma rigidez que impossibilita o contato com valores pessoais genuínos, culminando em uma alienação que compromete a integridade do sujeito.

A teoria da performatividade de Judith Butler (2018) ilumina o desfecho trágico ao revelar que a feminilidade não é uma essência, mas uma repetição estilizada de atos dentro de estruturas reguladoras. A protagonista encarna a "tirania da aparência", em que a vigilância corporal torna-se o ritual necessário para a existência social. A desidentificação com esse ideal, mediada pela prática clínica, surge como ato de resistência; ao promover a desfusão cognitiva e o questionamento das normas, a intervenção psicológica possibilita que a mulher recupere sua soberania, transcendendo a condição de objeto para assumir-se como sujeito da própria história.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que viabiliza a síntese de evidências disponíveis para uma compreensão abrangente das mediações digitais e da subjetividade feminina sob as lentes da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). O percurso seguiu as seis etapas fundamentais: definição da questão norteadora, estabelecimento de critérios, busca bibliográfica, categorização, interpretação dos resultados e apresentação da síntese. A questão norteadora foi: “De que maneira as mediações digitais e os padrões estéticos contemporâneos impactam a construção da subjetividade feminina e de que forma as abordagens de terceira onda podem fundamentar intervenções clínicas?”. A busca de dados ocorreu em bases como CAPES, BVS, Google Acadêmico, SciELO e PePSIC.

Os critérios de inclusão contemplaram artigos (2020-2026), livros e manuais de referência, focados na relação entre mídias digitais e saúde mental feminina. Foram excluídas produções não científicas e estudos sem correlação direta com as tecnologias digitais. A análise dos dados baseou-se na triangulação teórica, confrontando evidências científicas com manuais clássicos e a Teoria da Performatividade de Judith Butler. Adicionalmente, a obra cinematográfica “A Substância” foi incorporada como análise documental simbólica, utilizando um roteiro de

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

observação para decodificar “metáforas estéticas”. O procedimento garantiu a fidedignidade dos dados, o rigor nas citações e a ausência de conflitos de interesse, estruturando a interpretação crítica sobre a flexibilidade psicológica e a reestruturação cognitiva.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento bibliográfico nas bases científicas revela uma convergência de evidências sobre o impacto deletério das redes sociais na subjetividade feminina, manifestado predominantemente pela insatisfação corporal. O Instagram, com sua interface visual, consolida-se como um ambiente de alta densidade de reforçamento para a comparação social. Segundo a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a exposição crônica a imagens editadas cristaliza esquemas de desvalorização, nos quais a mulher condiciona seu mérito pessoal à aprovação virtual, interpretando qualquer discrepância estética como um fracasso existencial absoluto.

Sob a perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso (*ACT*), identifica-se um processo acentuado de fusão cognitiva. A mulher é capturada por regras rígidas de aparência, para atender a exigências externas. Essa rigidez psicológica, exacerbada por algoritmos de engajamento, promove o evitamento experiencial como forma de reduzir a ansiedade. Ao tratar pensamentos autocríticos como verdades literais, a usuária torna-se refém de um ciclo de sofrimento que drena os recursos psíquicos que deveriam ser destinados a uma vida pautada em valores autênticos.

A análise fundamentada na obra de Judith Butler demonstra que a feminilidade é performada como uma construção estilizada, cuja manutenção nas redes atua como um controle social eficiente. A tentativa vã de controlar a finitude através da "otimização" corporal - metaforizada no filme A Substância - é mantida por reforçadores imediatos que mascaram o sofrimento psíquico. Conforme Baudrillard (2009), o corpo torna-se um suporte de signos, em que a biologia é sacrificada em prol de uma performance visual, normalizando o descontentamento crônico como condição da vivência contemporânea.

Contudo, os resultados apontam caminhos para a resiliência subjetiva. O letramento digital e o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, viabilizados por técnicas de desfusão e *mindfulness*, permitem que a mulher transite de uma postura de objeto observado para a de um sujeito que experiencia a vida de forma plena. A clínica transdisciplinar, ao integrar a análise comportamental de Skinner, a cognitiva de Beck e a contextual de Hayes, instrumentaliza a paciente para desconstruir contingências ambientais, permitindo que a subjetividade floresça com dignidade e autonomia frente à cultura do espetáculo.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo reiterou que a convergência entre mediações digitais e subjetividade feminina constitui um dos desafios mais complexos para a psicologia clínica contemporânea. A investigação demonstrou que as redes sociais operam como um sistema de controle disciplinar que exacerba a insatisfação corporal e a fragilidade da autoestima, utilizando a comparação social e o reforçamento intermitente, conforme descrito por Skinner (2003) como engrenagens fundamentais para manter a usuária em um estado de autovigilância contínua. A análise da obra A Substância (2024) serviu como um dispositivo crítico para ilustrar como a reificação do corpo feminino, sob a égide da sociedade de consumo de Baudrillard (2009), transforma a mulher em um objeto visual, cuja existência é validada apenas pela sua capacidade de se manter como um simulacro de perfeição.

Observou-se que a rigidez cognitiva e a fusão com padrões estéticos inalcançáveis são os motores centrais do sofrimento psíquico. Sob a perspectiva de Beck (2021) e Finger e Oliveira (2022), as crenças centrais de desamor e insuficiência são ativadas e mantidas pelas plataformas digitais, exigindo que a intervenção clínica atue na reestruturação desses esquemas disfuncionais. Paralelamente, a abordagem de terceira onda, especialmente a *ACT*, oferece um caminho inovador ao substituir o esforço exaustivo de controle corporal pela aceitação e flexibilidade psicológica. Conforme Saban (2015), o fortalecimento do "Eu-contexto" frente ao "Eu-conteúdo" é imprescindível para que a mulher possa desvincular seu valor intrínseco das métricas algorítmicas.

A relevância desta revisão reside na demonstração de que o impacto das redes sociais não é meramente estético, mas profundamente identitário. Como apontado por Butler (2018), a performatividade de gênero nas telas exige uma repetição exaustiva de atos que, na ausência de intervenção crítica, resulta na alienação da subjetividade. Estudos como os de Martins *et al.* (2024) e Gomes, Borges e Carrijo (2025) corroboram que essa dinâmica fragmenta o sujeito, tornando-o dependente do reconhecimento externo. Portanto, o psicólogo deve posicionar-se como um agente de letramento digital, instrumentalizando a paciente a identificar as armadilhas cognitivas e as contingências de reforçamento que sustentam a "tirania da aparência" descrita por Dalgalarrondo (2019).

Este trabalho reconhece que o fenômeno, embora grave, é dinâmico e contínuo, apresentando limitações diante da rapidez das transformações tecnológicas e da falta de estudos longitudinais. Reconhecer tais lacunas é fundamental para o rigor acadêmico, indicando que a psicologia deve permanecer em vigilância constante, investigando como fatores interseccionais

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

modulam essa pressão. Conclui-se, portanto, que o futuro da prática clínica depende da capacidade de integrar a análise técnica comportamental, cognitiva e contextual, garantindo que o cuidado psicológico atue como um espaço de resistência e denúncia. Ao transpor a busca pela perfeição digital em prol de uma existência pautada em valores humanos autênticos, o psicólogo viabiliza que a mulher recupere sua soberania, dignidade e integridade subjetiva.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, A.; OLIVEIRA, C. **O impacto das redes sociais na imagem corporal feminina**. São Paulo: Editora Acadêmica, 2021.

ALVES, M. *et al.* **Saúde mental e tecnologias digitais: novos desafios**. Rio de Janeiro: PsiPsi, 2025.

BARROS, L.; RIBEIRO, S. **Filtros e percepção de si no cenário digital**. Belo Horizonte: Ed. Humanitas, 2024.

BAUDRILLARD, J. **A sociedade de consumo**. Lisboa: Edições 70, 2009.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

BUTLER, J. **Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade**. 15. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

FINGER, I.; OLIVEIRA, M. **Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada aos transtornos alimentares e de imagem**. Curitiba: Editora Appris, 2022.

GILL, R. Mediated intimacy and postfeminism: a discourse analytic examination of sex and relationships advice in a women's magazine. **Discourse & Communication**, v. 3, n. 4, p. 345-369, 2009. DOI: 10.1177/1750481309343870

GODOI, T.; PINTO, A.; CARDOSO, R. **A influência estética nas redes sociais e a satisfação corporal**. Brasília: Ed. Saúde Mental, 2024.

GOFFMAN, E. **A representação do eu na vida cotidiana**. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

GOMES, A.; BORGES, L.; CARRIJO, E. **Vulnerabilidade feminina no ambiente digital**. Fortaleza: Ed. Fametro, 2025.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G**. Terapia de aceitação e compromisso (ACT): processo e prática da mudança consciente**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

LIRA, F. *et al.* **Autoestima na era da conexão: perspectivas contemporâneas**. Recife: Ed. Universitária, 2023.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

MARTINS, J. *et al.* **Uso prolongado de redes sociais e satisfação vital**. Porto Alegre: Revista Psicologia Clínica, 2024.

MORAES, S. **A ditadura do corpo fit: entre o hábito e o transtorno**. Curitiba: Editora CRV, 2024.

RIBEIRO, F. *et al.* **Efeitos da manipulação visual em usuários de redes sociais**. São Paulo: Ed. Científica, 2025.

SABAN, M. T. **Introdução à terapia de aceitação e compromisso (ACT).** São Paulo: Artmed, 2015.

SILVA, D.; PENAFORTE, A. **Vigilância virtual e transtornos alimentares**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2021.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

TELES, V. *et al.* **FOMO e a pressão por perfeição estética no ambiente digital**. Natal: Ed. UFRN, 2024.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.