

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

2

VOLUME

ORGANIZADORES

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA
PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO
LENNARA PEREIRA MOTA



PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

2

VOLUME

ORGANIZADORES

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA
PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO
LENNARA PEREIRA MOTA





O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2 de [SCISAUDE](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/planejamento-e-gestao-em-saude-da-mulher-2/54>

2024 by SCISAUDE

Copyright © SCISAUDE

Copyright do texto © 2024 Os autores

Copyright da edição © 2024 SCISAUDE

Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.

Open access publication by SCISAUDE



PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2

ORGANIZADORES

Enf. Iara Nadine Vieira da Paz Silva

<http://lattes.cnpq.br/3158922554159966>

<https://orcid.org/0000-0002-5027-200X>

Me. Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

<http://lattes.cnpq.br/5039801666901284>

<https://orcid.org/0000-0003-4104-6550>

Esp. Lennara Pereira Mota

<http://lattes.cnpq.br/3620937158064990>

<https://orcid.org/0000-0002-2629-6634>

Editor chefe

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico

Lennara Pereira Mota

Diagramação:

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

Revisão:

Os Autores



Conselho Editorial

Ana Flavia de Oliveira Ribeiro	Elane da Silva Barbosa	Juliane Maguetas Colombo Pazzanese
Ana Florise Morais Oliveira	Francine Castro Oliveira	Júlia Maria do Nascimento Silva
André de Lima Aires	Giovanna Carvalho Sousa Silva	Kaline Malu Gerônimo Silva dos Santos
Angélica de Fatima Borges Fernandes	Heloísa Helena Figuerêdo Alves	Laíza Helena Viana
Camila Tuane de Medeiros	Jamile Xavier de Oliveira	Leandra Caline dos Santos
Camilla Thaís Duarte Brasileiro	JEAN CARLOS LEAL CARVALHO DE MELO FILHO	Lennara Pereira Mota
Carla Fernanda Couto Rodrigues	João Paulo Lima Moreira	Luana Bastos Araújo
Daniela de Castro Barbosa Leonello	Juliana Britto Martins de Oliveira	Maria Isabel Soares Barros
Dayane Dayse de Melo Costa	Juliana de Paula Nascimento	Maria Luiza de Moura Rodrigues
Maria Vitalina Alves de Sousa	Raissa Escandiusi Avramidis	Wesley Romário Dias Martins
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos	Renata Pereira da Silva	Wilianne da Silva Gomes
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho	Sannya Paes Landim Brito Alves	Willame de Sousa Oliveira
Mayara Stefanie Sousa Oliveira	Suellen Aparecida Patricio Pereira	Naila Roberta Alves Rocha
Michelle Carvalho Almeida	Thamires da Silva Leal	Neusa Camilla Cavalcante Andrade Oliveira
Márcia Farsura de Oliveira		



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Planejamento e gestão em saúde da mulher [livro eletrônico] : 2 volume / organizadores Iara Nadine Vieira da Paz Silva, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho, Lennara Pereira Mota. -- Teresina, PI : SCISAUDE, 2024.

PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-85376-40-2

1. Artigos científicos - Coletâneas
2. Ginecologia 3. Maternidade 4. Mulheres - Saúde mental 5. Multidisciplinaridade 6. Saúde da mulher 7. Saúde pública I. Silva, Iara Nadine Vieira da Paz. II. Silva Filho, Paulo Sérgio da Paz. III. Mota, Lennara Pereira.

24-221959

CDD-613.04244

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde da mulher : Medicina 613.04244

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



10.56161/sci.ed.20240815



978-65-85376-40-2



SCISAUDE

Teresina – PI – Brasil

scienceesaude@hotmail.com

www.scisaude.com.br



APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos o eBook " PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 2", uma obra essencial para todas as mulheres que desejam entender melhor o funcionamento do seu corpo, cuidar da saúde e viver de forma plena e equilibrada.

Este eBook foi cuidadosamente elaborado para oferecer informações acessíveis e baseadas em evidências científicas, cobrindo temas fundamentais para a saúde feminina em todas as fases da vida. Desde a puberdade até a menopausa, passando pela maternidade e os desafios do envelhecimento, nosso eBook aborda com profundidade e clareza os principais aspectos da saúde da mulher.

Questões como saúde reprodutiva, prevenção de doenças, bem-estar mental e emocional, nutrição, exercícios físicos e cuidados preventivos são tratados de forma abrangente, permitindo que você tome decisões informadas sobre sua saúde. Além disso, o eBook oferece dicas práticas e orientações que podem ser facilmente integradas ao seu dia a dia, ajudando você a adotar hábitos saudáveis e prevenir problemas futuros.

Queremos empoderar as mulheres com conhecimento, promovendo uma vida mais saudável e feliz. Este eBook é indicado tanto para mulheres que desejam cuidar melhor de si mesmas quanto para profissionais da saúde que buscam aprofundar seus conhecimentos sobre o universo feminino. Com uma linguagem clara e objetiva, ele se torna uma leitura indispensável para quem se preocupa com o bem-estar e a qualidade de vida.

Boa Leitura!!!



Sumário

CAPÍTULO 1.....	13
A EXPERIÊNCIA DE MULHERES EM SITUAÇÃO DO ABORTO RECORRENTE 13	
10.56161/sci.ed.20240815c1	13
CAPÍTULO 2.....	25
A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO DO HPV PARA PREVENIR O CÂNCER CERVICAL.....	25
10.56161/sci.ed.20240815c2	25
CAPÍTULO 3.....	32
A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA PARA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES.....	32
10.56161/sci.ed.20240815c3	32
CAPÍTULO 4.....	46
SAÚDE DA MULHER TRANSGÊNERO NECESSIDADES ESPECÍFICAS E ACESSIBILIDADE AOS SERVIÇOS DE SAÚDE: REVISÃO INTEGRATIVA.....	46
10.56161/sci.ed.20240815c4	46
CAPÍTULO 5.....	53
ALEITAMENTO MATERNO EM MULHERES QUE VIVEM COM HTLV: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.....	53
10.56161/sci.ed.20240815c5	53
CAPÍTULO 6.....	65
ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM À GESTANTE PORTADORA DE DOENÇA HIPERTENSIVA NA UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA MATERNA	65
10.56161/sci.ed.20240815c6	65
CAPÍTULO 7.....	76
ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO PUERPÉRIO E GRAVIDEZ DE ALTO RISCO NA AMAZÔNIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	76
10.56161/sci.ed.20240815c7	76
CAPÍTULO 8.....	86
AVALIAÇÃO DA ASSISTÊNCIA AO PARTO PROVIDA POR ENFERMEIRAS OBSTÉTRICAS POR MEIO DO ESCORE DE BOLOGNA	86
10.56161/sci.ed.20240815c8	86
CAPÍTULO 9.....	98



BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES PARA A GESTAÇÃO E PARTO.....	98
10.56161/sci.ed.20240815c9	98
CAPÍTULO 10.....	108
ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA NO PERÍODO INTRAPARTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.....	108
10.56161/sci.ed.20240815c10	108
CAPÍTULO 11.....	128
CONHECIMENTO DE GESTANTES SOBRE ALEITAMENTO MATERNO E CONTEÚDO VEICULADO POR PROPAGANDAS E CAMPANHAS DE AMAMENTAÇÃO.....	128
10.56161/sci.ed.20240815c11	128
CAPÍTULO 12.....	142
CUIDADOS NUTRICIONAIS ENVOLVENDO MULHERES COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS	142
10.56161/sci.ed.20240815c12	142
CAPÍTULO 13.....	153
CUIDADOS NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE: ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR A RECUPERAÇÃO E O BEM-ESTAR.....	153
10.56161/sci.ed.20240815c13	153
CAPÍTULO 14.....	167
ESTRATÉGIAS NO CUIDADO PRÉ-NATAL NA PREVENÇÃO DAS COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA	167
10.56161/sci.ed.20240815c14	167
CAPÍTULO 15.....	184
ESTUDOS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E SAÚDE MENTAL MATERNO-INFANTIL: EXPERIÊNCIA EM LIGA ACADÊMICA.....	184
10.56161/sci.ed.20240815c15	184
CAPÍTULO 16.....	198
EXPLORAÇÃO E LEVANTAMENTO DOS FATORES DE RISCO PARA NEAR MISS MATERNO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA	198
10.56161/sci.ed.20240815c16	198
CAPÍTULO 17.....	216
FATORES ASSOCIADOS A DORES MUSCULOESQUELÉTICAS NO PERÍODO GESTACIONAL	216
10.56161/sci.ed.20240815c17	216
CAPÍTULO 18.....	228
FATORES DE RISCO PARA SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO RELACIONADA A GRAVIDEZ	228



10.56161/sci.ed.20240815c18	228
CAPÍTULO 19.....	236
RASTREIO DE ANEMIA FALCIFORME NO PRÉ-NATAL EM GESTAÇÕES DE ALTO RISCO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA.....	236
10.56161/sci.ed.20240815c19	236
CAPÍTULO 20.....	249
IMPACTOS DA GESTAÇÃO NA SAÚDE BUCAL: UMA REVISÃO DA LITERATURA	249
10.56161/sci.ed.20240815c20	249
CAPÍTULO 21.....	257
INFLUÊNCIA DA IDADE GESTACIONAL, ÍNDICE DE MASSA E ATIVIDADE FÍSICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES	257
10.56161/sci.ed.20240815c21	257
CAPÍTULO 22.....	265
INTEGRAÇÃO DA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR NO CUIDADO À SAÚDE DA MULHER EM DIFERENTES FASES DA VIDA	265
10.56161/sci.ed.20240815c22	265
CAPÍTULO 23.....	276
INTERCONEXÃO ENTRE HORMÔNIOS FEMININOS E NUTRIÇÃO NA PUBERDADE: IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO E SAÚDE DA MULHER..	276
10.56161/sci.ed.20240815c23	276
CAPÍTULO 24.....	289
MATERNIDADE DE ALTO RISCO E O SERVIÇO DE PSICOLOGIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	289
10.56161/sci.ed.20240815c24	289
CAPÍTULO 25.....	305
MENOPAUSA: UM ESTUDO ACERCA DAS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO.....	305
10.56161/sci.ed.20240815c25	305
CAPÍTULO 26.....	315
NUTRIÇÃO NO MANEJO CLÍNICO DE MULHERES COM HIV: UMA REVISÃO INTEGRATIVA	315
10.56161/sci.ed.20240815c26	315
CAPÍTULO 27.....	330
O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA	330
10.56161/sci.ed.20240815c27	330
CAPÍTULO 28.....	338



O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA OBSTÉTRICO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO	338
10.56161/sci.ed.20240815c28	338
CAPÍTULO 29.....	350
O PAPEL DOS CUIDADOS PRIMÁRIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DA - MULHER: REVISÃO INTEGRATIVA.....	350
10.56161/sci.ed.20240815c29	350
CAPÍTULO 30.....	359
PERCEÇÃO DE MULHERES SOBRE A QUALIDADE DA ASSISTÊNCIA DO PRÉ-NATAL E PARTO	359
10.56161/sci.ed.20240815c30	359
CAPÍTULO 31.....	371
PLANO DE PARTO E SUAS REPERCUSSÕES.....	371
10.56161/sci.ed.20240815c31	371
CAPÍTULO 32.....	384
PRESENÇA DE ACOMPANHANTE NA HORA DO PARTO: UMA REVISÃO DE POLÍTICAS EXISTENTES.....	384
10.56161/sci.ed.20240815c32	384
CAPÍTULO 33.....	394
RELAÇÃO ENTRE FUNÇÃO SEXUAL, DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS, SINTOMATOLOGIA E IMAGEM CORPORAL EM MULHERES CLIMATÉRICAS: ESTUDO TRANSVERSAL.....	394
10.56161/sci.ed.20240815c33	394
CAPÍTULO 34.....	406
REVISÃO NARRATIVA SOBRE OS IMPACTOS DA VIOLÊNCIA NA SAÚDE MENTAL DE MULHERES	406
10.56161/sci.ed.20240815c34	406
CAPÍTULO 35.....	417
SEGURANÇA DO PACIENTE NA ÁREA OBSTÉTRICA E MATERNO-INFANTIL	417
10.56161/sci.ed.20240815c35	417
CAPÍTULO 36.....	427
VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER DIANTE DO CENÁRIO DE DESASTRES AMBIENTAIS E CATÁSTROFES	427
10.56161/sci.ed.20240815c36	427
CAPÍTULO 37.....	438
APLICAÇÕES DA AROMATERAPIA NA SAÚDE DA MULHER: REVISÃO NARRATIVA	438
10.56161/sci.ed.20240815c37	438



CAPÍTULO 38.....	457
O IMPACTO DO COVID-19 NA SAÚDE DA MULHER: COMPLICAÇÕES OBSTÉTRICAS E SAÚDE MENTAL.....	457
10.56161/sci.ed.20240815c38	457
CAPÍTULO 39.....	467
ATUAÇÃO INTERPROFISSIONAL NO PRÉ-NATAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	467
10.56161/sci.ed.20240815c39	467
CAPÍTULO 40.....	486
A CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA LIGA ACADÊMICA DE ENFERMAGEM EM SAÚDE DA MULHER E OBSTETRÍCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	486
10.56161/sci.ed.20240815c40	486
CAPÍTULO 41.....	505
DESVENDANDO AS MÁSCARAS DIGITAIS: EFEITOS DO INSTAGRAM NA AUTOESTIMA FEMININA	505
10.56161/sci.ed.20240815c41	505
CAPÍTULO 42.....	518
ALÉM DA DOR: É POSSÍVEL A REDESCOBERTA DA SEXUALIDADE FEMININA APÓS PERDA GESTACIONAL E NEONATAL.....	518
10.56161/sci.ed.20240815c42	518



CAPÍTULO 41

DESVENDANDO AS MÁSCARAS DIGITAIS: EFEITOS DO INSTAGRAM NA AUTOESTIMA FEMININA

UNVEILING DIGITAL MASKS: THE EFFECTS OF INSTAGRAM ON FEMALE SELF-ESTEEM

 10.56161/sci.ed.20240815c41

Amanda Silva Lopes

Faculdade Irecê – FAI

Psicóloga pela Faculdade Irecê – FAI

<https://orcid.org/0009-0004-4413-6484>

Deliana Costa da Silva

Faculdade Irecê – FAI

Psicóloga pela Faculdade Irecê – FAI

<https://orcid.org/0009-0003-1725-0946>

Joana Grazziele Bomfim Ribeiro

Faculdade Irecê – FAI

Especialista em Sexologia Multidisciplinar pela Faculdade Global

<https://orcid.org/0000-0001-7571-7426>

Jakson Luis Galdino Dourado

UNIFIP – Centro Universitário

Mestre em Psicologia pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

<https://orcid.org/0000-0002-2677-734X>

Ademar Rocha

Faculdade Irecê – FAI

Mestre em Psicologia e Intervenções em Saúde pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde

<https://orcid.org/0000-0003-4927-5112>

RESUMO

O estudo tem como objetivo analisar a influência do Instagram na autoestima feminina. Destaca a urgência de compreender esses efeitos devido à promoção de padrões de beleza inalcançáveis



e ao uso generalizado de filtros distorcidos. O interesse é entender como o Instagram influencia a autoimagem feminina, considerando fatores fisiológicos, psicológicos e socioculturais. Além da relevância acadêmica, o estudo é motivado pela experiência pessoal das autoras como usuárias ativas de redes sociais, sublinhando a influência dessas plataformas na identidade feminina. Justifica-se pela necessidade de compreender o impacto das redes sociais na formação da autoimagem e na saúde mental das mulheres, visando contribuir para a prática da Psicologia e o entendimento das novas formas de interação social via mídias digitais. A pesquisa é uma revisão qualitativa de literatura usando bases como ScIELO e no Google Acadêmico. Constatou-se que as redes sociais são fundamentais na vida moderna, mas seu impacto na autoestima feminina é preocupante, destacando a pressão por padrões de beleza. A importância de entender como as mulheres utilizam as redes sociais e como essas interações afetam sua autoimagem e bem-estar psicológico foi evidenciada.

PALAVRAS-CHAVE: Autoestima; Redes Sociais; Saúde Mental.

ABSTRACT

The study aims to analyze the influence of Instagram on female self-esteem. It highlights the urgency of understanding these effects due to the promotion of unattainable beauty standards and the widespread use of distorted filters. The interest is to understand how Instagram influences female self-image, considering physiological, psychological and sociocultural factors. In addition to the academic relevance, the study is motivated by the authors' personal experience as active users of social networks, underlining the influence of these platforms on female identity. It is justified by the need to understand the impact of social networks on the formation of women's self-image and mental health, in order to contribute to the practice of psychology and the understanding of new forms of social interaction via digital media. The research is a qualitative literature review using databases such as ScIELO and Google Scholar. It was found that social networks are fundamental in modern life, but their impact on female self-esteem is worrying, highlighting the pressure for beauty standards. The importance of understanding how women use social networks and how these interactions affect their self-image and psychological well-being was highlighted.

KEYWORDS: Self-esteem; Social Networks; Mental Health.

1. INTRODUÇÃO

O processo de globalização tornou as tecnologias de comunicação em rede ferramentas altamente eficientes na contemporaneidade. Isso se reflete no compartilhamento diário de informações e notícias quase instantaneamente, tornando a comunicação mais avassaladora. Essas novas tecnologias ocupam um espaço crescente na vida das pessoas, pois os meios de comunicação tornaram-se mais interativos, permitindo o acesso a uma grande quantidade de informações com apenas um clique (Silva, 2021).

A internet, criada nos anos 60, é uma invenção tecnológica revolucionária que se consolidou no Brasil por volta dos anos 90. O termo "internet" designa a rede mundial pública



de computadores interligados, por meio da qual são transmitidos dados e informações para qualquer usuário conectado (Bertolino, 2010).

No final da década de 90, surgiram os sites de redes sociais, modificando a maneira como as relações interpessoais se constituem. As mídias sociais, popularizadas cada vez mais, são sistemas online planejados para favorecer as interações sociais por meio da elaboração e compartilhamento de inúmeras informações e conteúdos (Rosa, 2015).

Bertolino (2010) destaca que a internet proporciona a troca e interação entre pessoas de diversos lugares do mundo, permitindo o compartilhamento de variados tipos de conteúdo, ideias e informações. A velocidade e a interatividade são marcos desse novo mundo digital, possibilitando a troca de informações de modo mais prático e eficaz. Segundo Pereira e Tokuda (2017), a internet e o avanço da tecnologia trouxeram grandes modificações na sociedade contemporânea, desde a maneira como as informações são transmitidas até as relações intersubjetivas.

Silva (2021) analisa que as redes sociais e os meios digitais de comunicação impactaram profundamente os valores da sociedade, idealizando uma "vida perfeita". Essa mudança de valores pode gerar mal-estar, uma vez que somos expostos a estereótipos de beleza e estilos de vida inalcançáveis.

Vilhena, Medeiros e Novaes (2005) observa que os materiais midiáticos são moldados a partir das vivências cotidianas dos usuários, com o propósito de atrair a atenção do público e impulsionar ganhos. Isso pode diminuir a capacidade dos usuários de criar interpretações e estilos próprios. O avanço da tecnologia e a proliferação de dispositivos como smartphones e televisões tornam a absorção de informações mais superficial, dificultando uma análise crítica dos temas. Isso pode reduzir a capacidade crítica e reflexiva, tornando as pessoas mais passivas e vulneráveis à influência.

Nesse sentido, Prado (2021) afirma que no Brasil, o Instagram, dentre as redes sociais existentes, é a que a que mais se destaca; segundo uma pesquisa do Cuponation feita no ano de 2020, ele lidera com quase 50% de usuários, tendo um crescimento de 230% apenas nos últimos dois anos. Além disso, o aplicativo Instagram também lidera em relação às vendas e compras via internet. Sua criação em 2010, por Kevin Systrom e Mike Krieger, proporcionou aos usuários a capacidade de compartilhar imagens e vídeos, além de permitir a integração com outras redes sociais, como Twitter, Facebook e Tumblr.



Com a pandemia de COVID-19, as interações digitais aumentaram em frequência e intensidade. O distanciamento social intensificou o uso das redes sociais, especialmente o Instagram (Costa, 2023).

Diante desse contexto, o presente estudo é necessário para que mulheres e a sociedade compreendam o impacto do uso das redes sociais na formação da autoimagem e na construção da percepção corporal, além de promover um uso mais saudável dessas mídias. Cientificamente, o estudo atualiza as produções sobre o tema e amplia o repertório profissional para uma atuação ética e crítica. Assim, o estudo é uma revisão bibliográfica que tem como objetivo analisar a influência do Instagram na autoestima feminina.

1.1 Autoestima e autoimagem: padrão de beleza e influência das mídias sociais

Silva (2021) aponta que, atualmente, é fácil relacionar redes sociais e autoestima, pois as pessoas avaliam a si próprias e aos outros a partir de suas exposições na internet. Ao projetar um ideal de felicidade em um corpo e vida que não são reais, cria-se uma armadilha que pode dificultar a relação com o próprio corpo e vida.

A percepção da própria imagem também está profundamente entrelaçada com a saúde mental. Barros (2005) destaca que a indústria da beleza desempenha um papel crucial na formação da autoimagem, manifestando-se desde as capas de revistas que exibem padrões corporais inatingíveis até a exposição constante nas redes sociais.

Mann et al., (2004) destaca a importância da autoestima na saúde mental e a necessidade de prevenção e cuidados nessa área. Preservar tanto a autoestima quanto a autoimagem é fundamental para manter a saúde mental, como ilustra Bastian (2020), que identifica distúrbios relacionados às pressões dos padrões de beleza. Neste contexto, torna-se importante que ambas sejam saudáveis para manter a saúde mental, apesar dos impactos dos padrões de beleza impostos pela sociedade, que muitas vezes são inatingíveis e irreais.

Aguilera et al., (2016) afirmam que os padrões de beleza femininos são influenciados pelo cenário social e cultural, estando presentes na sociedade desde a antiguidade. A imagem corporal é definida como a representação mental do corpo que cada um constrói na sua mente. Assim, a adoção de um padrão de beleza universal limita a possibilidade de explorar novas concepções de beleza, que são realistas e alcançáveis, colocando as mulheres sob pressão social para conformar-se a um ideal de beleza muitas vezes inatingível.



Atualmente, quem está dentro do padrão idealizado pelas mídias sociais experimenta reconhecimento e destaque social, levando mulheres a recorrer a procedimentos estéticos para se aproximar do ideal. A constante valorização do corpo 'perfeito' induz a mulher a não aceitar sua própria imagem, modificando-a conforme os ideais de beleza vigente (Zorzan e Chagas, 2011).

A imposição de um padrão de beleza ideal pelas mídias sociais faz com que os usuários desejem atingir aquele “*status quo*”, intimamente ligado à apresentação das fotografias, estilos de maquiagem, aplicativos emagrecedores e de retoques, e obtenção de “*likes*”, dando a impressão de pertencimento a uma determinada elite (Brunelli, 2019).

A alta exposição às redes sociais influencia significativamente a autoimagem e autoestima das mulheres, repercutindo nos novos padrões de beleza contemporâneos. A indústria da beleza também desempenha um papel relevante na autoimagem das pessoas. Barros (2005) ressalta que o corpo é um palco onde se imprimem as diversas imagens corporais construídas, e o ambiente onde um sujeito se forma apresenta influências sobre a construção de sua autoimagem.

Diante desta afirmação, percebe-se que a mídia promove um padrão de beleza surreal e inacessível, o que gera insatisfação em grande parte da sociedade. Esse fenômeno social tem um impacto significativo na vida das pessoas, podendo resultar em sentimento de frustração, desgaste emocional e até prejudicar a saúde mental, a autoimagem e a autoestima das mulheres.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa desenvolvida adotou uma abordagem qualitativa. Optou-se por uma revisão bibliográfica de literatura como método de pesquisa devido à sua capacidade de fornecer uma descrição abrangente dos estudos anteriores relevantes ao problema investigado. Com essa revisão, buscou-se apresentar o estado atual do conhecimento no campo de estudo, destacando as lacunas existentes que justificam novos estudos (Gil, 2002).

A coleta de dados sobre as possíveis influências das redes sociais na autoestima de mulheres foi realizada a partir de artigos científicos, teses e dissertações de mestrado e doutorado, livros, entre outros, disponíveis gratuitamente em bancos de dados como Google Acadêmico e no Scientific Library Online (SciELO).



Após a busca, seleção e exclusão de material bibliográfico, foram selecionados oito estudos que atendiam aos objetivos de análise, identificação do problema discutido, ampliação das discussões e apontamento de possíveis estratégias para os desafios. Utilizaram-se descritores como "Instagram", "redes sociais", "autoestima feminina", "autoimagem" e "internet" na opção "buscar" de cada plataforma, gerando diversas produções disponibilizadas.

Os artigos científicos gerados após a busca em cada banco de dados passaram por critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram: artigos que discutem a temática pesquisada, artigos indexados na íntegra no banco de dados, artigos em concordância com os descritores previamente escolhidos, utilizando o operador booleano "AND", artigos indexados no período de 2018 a 2023.

Os critérios de exclusão foram: artigos que não estavam em Português Brasileiro e artigos sem correlação com os objetivos propostos. Esses critérios, como a data, língua e descritores, foram estabelecidos para garantir que as produções selecionadas fossem relevantes ao território nacional e tratassem de cenários recentes. Antes de 2018, o Instagram não era um veículo de informação tão difundido, e ainda não havia a grande presença de influenciadores digitais como há atualmente. Portanto, os critérios visam focar em investigações de cenários contemporâneos, refletindo a rápida atualização das ferramentas de internet e redes sociais.

A análise dos dados foi conduzida utilizando a abordagem de análise de conteúdo de Bardin (2016), que busca o entendimento por meio de dedução, utilizando indicadores reconstruídos a partir de uma amostra específica de mensagens.

Foi elaborado um cronograma de etapas, iniciando-se com a pré-análise. Nessa fase, desenvolveu-se um plano de análise em três etapas: escolha de documentos, formulação de hipóteses e objetivos, e elaboração de indicadores para embasar a interpretação final. Em seguida, procedeu-se à exploração do material, categorizando ou codificando os textos para agrupar os dados analisados de forma apropriada. A terceira fase abrangeu o tratamento dos resultados e a interpretação, envolvendo intuição, análise reflexiva e crítica, conforme Bardin (2016).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Primeiramente, identificamos oito estudos que cumpriram os critérios de inclusão detalhados anteriormente. Cada um desses estudos contribuiu com importantes achados sobre



diferentes aspectos da autoestima feminina afetados pelo uso das redes sociais, especialmente o *Instagram*. Estes estudos revelaram uma preocupação significativa em relação ao impacto do *Instagram* na autoimagem e autoestima das mulheres.

Após a análise dos dados, foi possível desenvolver a discussão em três categorias: “*Instagram e o conceito de lifestyle*”, “*Represálias ao corpo: padrões inalcançáveis e estigmas*” e “*Estratégias para o uso consciente de redes sociais e fortalecimento do bem-estar feminino*”.

3.1 *Instagram e o conceito lifestyle*

O estudo realizado por Teles (2023) observa que uma das principais formas pelas quais as redes sociais afetam a autoestima das mulheres é através da pressão da aparência e da comparação social. Este estudo analisou como as redes sociais influenciam a autoestima e autoimagem de jovens mulheres no Brasil, destacando os padrões estéticos disseminados e seu impacto no consumo dessa parcela.

Teles (2023) relata que a exposição a imagens idealizadas de corpos e estilos de vida perfeitos pode gerar sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria imagem corporal, afetando a vida profissional, os relacionamentos interpessoais e amorosos. Isso leva as mulheres a buscarem aprovação externa para manter o bem-estar, criando uma dependência emocional da aprovação virtual.

O artigo dialoga com o universo digital e a ascensão dos “influenciadores digitais”, que, ao promoverem produtos de beleza, incentivam as pessoas, principalmente mulheres, a seguirem novas tendências de mercado e buscarem corpos muitas vezes resultantes de intervenções cirúrgicas. Essas práticas geram mais insatisfação e frustração quando os resultados não são alcançados.

A autora destaca a importância de perceber as comparações geradas pelas redes sociais e pelos filtros, que temporariamente remodelam corpo e rosto. Conforme Santos et al., (2022), é complexo discernir entre informações verdadeiras e falsas nas redes sociais devido aos filtros e às “publis” que promovem padrões de beleza inatingíveis. A quantidade de curtidas determina a atratividade do conteúdo, expressando seu potencial viral.

Costa (2023) salienta que mulheres, influenciadas por programas de TV e redes sociais, desejam se espelhar em outras, querendo ter o mesmo corpo, cabelo e pele, gerando expectativas irrealistas. Isso pode levar a prejuízos financeiros, pois para manter os padrões da



internet, é preciso seguir tendências e indicações de blogueiras. Silva (2023) alerta sobre os efeitos negativos dessa configuração social, pois a percepção de não alcançar esse estilo de vida pode desencadear uma corrida pela popularidade no Instagram. Ele afirma que essa jornada é uma ilusão, comparando-a a um “esquema de pirâmide” onde ninguém vence, mas todos tentam se manter na escada imaginária e coletiva.

A análise dessa categoria revela uma complexa teia de influências das redes sociais sobre a autoestima feminina, onde a comparação social e a busca por padrões de beleza inatingíveis geram uma constante insatisfação e dependência emocional. Essa dinâmica é exacerbada pela dificuldade em distinguir entre realidade e ficção nas redes sociais.

Em suma, essa categoria expõe a necessidade urgente de estratégias para o uso consciente das redes sociais e a promoção de uma autoimagem mais saudável e realista, a fim de mitigar os efeitos prejudiciais observados.

3.2 Represálias ao corpo: Padrões inalcançáveis e estigmas

Apesar dos discursos sobre liberdade de expressão e existência nas plataformas digitais, ainda ocorre um fenômeno de represálias contra corpos que não atendem às expectativas dos cenários digitais, tornando-os competitivos consigo mesmos e com os outros. Silva (2020) oferece uma análise das distorções de imagem provocadas pela influência do Instagram.

Os filtros e posts editados iludem os usuários, e, segundo pesquisas, diminuem a satisfação corporal devido à comparação virtual, resultando em anorexia, bulimia, ansiedade e prejuízos significativos, especialmente para as mulheres. Wolf (2018) menciona que as mídias sociais colocam as mulheres em posição de julgamento, onde aquelas que mais se aproximam do padrão aceito sofrem menos, mas ainda enfrentam a opressão de manter essa posição. Ela afirma que esse sistema é feito para acabar com a autoestima das mulheres, porque o corpo e a imagem ideal não existem, são apenas ideias impossíveis de atingir. Para a sociedade, o ideal é ser sempre magra e jovem, provocando distúrbios físicos e emocionais, pois naturalmente todos envelhecem e mudam de forma.

A análise dos materiais coletados mostra que as redes sociais ampliam discursos de julgamento sobre o corpo que já existiam em casa, no trabalho e na escola. Antes da internet, o corpo já era motivo de injúrias, e hoje, com a tecnologia, informações verdadeiras e falsas se difundem facilmente. A indústria colabora com as redes sociais, usando-as como microfone



para aumentar seus lucros. Romero (2018) afirma que as transformações nos corpos são capazes de alterar as práticas sociais nas quais estão inseridas. As edições e falsas aparições geram culpa e autojulgamento por não conseguirem atingir o ideal visto nas fotos e vídeos.

A nova onda de influenciadores digitais, que vendem imagens de corpos e vidas perfeitas, também impulsiona a comparação, levando à baixa autoestima e diversos modos de autoflagelação. Santos et al., (2022) salientam que o uso excessivo das redes sociais e a exposição constante a "imagens de corpos irreais ou fotos milimetricamente planejadas" afetam a autoestima e a autoimagem dos usuários, além de reduzir o hábito de atividade física.

As publicações nas redes sociais, destinadas a todos os públicos, não consideram a individualidade corporal e nutricional de cada um. É necessário conscientizar a população para que busque informações com profissionais habilitados e sejam acompanhados por eles. Além disso, é importante filtrar as informações obtidas nas redes sociais e fortalecer o senso crítico, evitando a disseminação de informações incorretas que podem causar prejuízos à saúde.

3.2 Estratégias para o uso consciente de redes sociais e fortalecimento do bem-estar feminino

Diante das investigações, conclui-se que a busca por validação através de *likes* e comentários pode ter um impacto significativo na autoestima das mulheres, promovendo problemas como ansiedade, autojulgamento e comparações. No entanto, é possível adotar estratégias para refletir sobre essa influência e promover uma relação mais saudável com o ambiente digital, como a conscientização do conteúdo consumido.

Rodrigues e Santos (2023) afirma que é importante cultivar uma consciência crítica em relação ao conteúdo visto nas redes sociais, incluindo seguir perfis que promovam diversidade, autenticidade e positividade corporal, em vez de padrões inatingíveis de beleza. É crucial entender que nem tudo na internet é verdadeiro e benéfico.

Além disso, estabelecer momentos de desconexão digital é fundamental para preservar a saúde mental e a autoestima. Definir períodos sem acesso às redes sociais permite reconectar-se consigo mesma e reduzir a dependência da validação online e da comparação. Estabelecer limites saudáveis no uso das redes sociais, como atividades que geram equilíbrio mental e emocional, como meditação e exercícios físicos, pode promover prazer e satisfação pessoal.



As pesquisas indicam a importância de criar grupos de apoio, seja online ou presencialmente, para promover apoio mútuo, empatia e a percepção das diversas belezas e corpos existentes, contrabalançando os padrões prejudiciais propagados nas redes sociais. Esses grupos oferecem suporte emocional e inclusão para corpos considerados fora dos padrões.

Estudiosos como Santos et al., (2022), asseguram que encorajar mulheres a valorizar suas próprias qualidades, habilidades e conquistas independentemente da validação externa é essencial para fortalecer a autoestima. Isso requer reflexão sobre o autoconhecimento e a aceitação pessoal.

Rodrigues e Santos (2023) propõem refletir sobre a influência das redes sociais e dos *likes* na autoestima das mulheres. Eles afirmam que a psicoeducação, interações sociais com grupos de apoio, cartões de enfrentamento, metas bem claras do período de uso das mídias digitais e listas de tarefas alternativas podem ser estratégias que promovam uma relação mais positiva e consciente com o ambiente digital, trazendo benefícios para a vida real fora das telas e melhorando a qualidade de vida, devolvendo aos poucos a autoestima e a autonomia.

Costa (2023) aponta que a melhor forma de lidar com o problema seria buscar a ajuda de um profissional e que, se esse problema já tiver se transformado em um problema emocional, a ajuda de uma psicóloga é essencial.

Dentre os trabalhos analisados, sete indicam a criação de grupos de apoio engajados na causa do uso consciente das redes sociais e aparatos tecnológicos. A psicoeducação, seja no ambiente virtual ou familiar, contribui significativamente para mulheres que sofrem com as pressões estéticas estabelecidas pela indústria e ampliadas nas redes. Entender a si mesma e estabelecer uma relação de autocuidados pode fortalecer a autoestima e o bem-estar, e filtrar informações exteriores pode poupar danos à saúde física e emocional.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa possibilitou reflexões importantes sobre o uso do *Instagram* e seus impactos negativos quando utilizado de maneira inconsciente. Essa análise contribui não apenas para investigações e estudos sobre os padrões de comportamento no ambiente virtual, mas também para a compreensão da saúde psicológica de indivíduos expostos excessivamente à plataforma, promovendo reflexões sobre estratégias de intervenção e prevenção contra males como a baixa autoestima feminina.



Além disso, as redes sociais têm contribuído para a ampliação dos discursos de julgamento sobre o corpo, criando um ambiente altamente competitivo e propenso a ataques à aparência. Mulheres que não se enquadram nos padrões de beleza estabelecidos enfrentam uma série de represálias e discriminações, o que pode resultar em baixa autoestima e danos à saúde emocional.

Diante das investigações realizadas, é evidente a urgência de abordar os efeitos adversos das redes sociais na autoestima das mulheres. Embora ofereçam espaços valiosos para expressão e conexão, as redes sociais promovem padrões de beleza inatingíveis, impactando negativamente a autoimagem feminina. O uso frequente de filtros que distorcem a realidade e a influência dos influenciadores digitais agravam esse problema. Por fim, destaca-se que são necessários estudos futuros para aprofundar a compreensão sobre os mecanismos específicos pelos quais o *Instagram* e outras redes sociais afetam a autoestima das mulheres.

REFERÊNCIAS

AGUILERA, Juliana Cristina P.; BRANCO, Beatriz P.; PRADO, Magaly. Minha Beleza é Minha: a Influência Exercida pelas Mídias sobre a Imagem Feminina. In: INTERCOM, 39, São Paulo, 2016. Anais. São Paulo: ECA/USP, 2016. Disponível em: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2016/lista_area_RT07.htm>. Acesso em: 13 fev. 2020.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Edição revista e ampliada. São Paulo: Edições 70 Brasil, 2016.

BARROS, Daniela. Imagem Corporal: a descoberta de si mesmo. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, v. 12, n. 2: p. 547-54, maio-ago. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/xF33tqFH3s4MnxJDR35MwCL/?format=pdf>. Acesso em: 01 set. 2023.

BASTIAN, Flávia. O padrão de beleza e seus efeitos sobre autoimagem, autoestima e imagem corporal. ANIMA, Florianópolis, 2020. Disponível em: RUNA - Repositório Universitário da Ânima: Os padrões de beleza e seus efeitos sobre autoimagem, autoestima e imagem corporal (anima.educação.com.br) acesso em: 01 set. 2023.

BERTOLINO, Isabela Cerri. A poder das jovens blogueiras como formadoras de opinião na atualidade. 2010. 65 páginas. Monografia (Bacharelado em Comunicação Social com habilitação em Propaganda e Marketing) - Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2010.

BRUNELLI, Priscila Barbosa; AMARAL, Shirlena Campos de Souza; SILVA, Pauline Aparecida Idelfonso Ferreira. Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a



influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. *Revista Philologus*, v. 25, n. 53, p. 226-236, 2019.

COSTA, Ana Filipa Rodrigues. Comunicação no Instagram em tempos de pandemia: análise do perfil de uma influenciadora digital portuguesa. 2023. Tese de Doutorado.

MANN, Michal (Michelle). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, Boston, v. 19, n. 4, p. 357-372, jan. 2004. 33 Disponível em: <https://academic.oup.com/her/article/19/4/357/560320> Acesso em: 02 set. 2023.

GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. São Paulo, SP: Atlas, 2008.

PEREIRA, Regi Moraes; TOKUDA, André Massao Peres. O amadurecimento emocional e o falso self: Discutindo a Auto Exposição nas Redes Sociais. *Revista Conexão Eletrônica*, v.14, n. 1, 2017.

PRADO, Isadora da Cunha. O uso das mídias sociais durante a pandemia do Covid-19. 2021. 23 páginas. Artigo (Graduação em Administração) – Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba, 2021.

RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu; SANTOS, Tânia Cristina Alves. Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. *Revista Ibero*. São Paulo, v.9. n. 03. p. 851 – 862, 2023.

ROMERO, Fernanda Gabriela Gadelha. Lifestyle: a imagem do corpo fitness feminino como produto de consumo no instagram. 2018. 158 páginas. Tese (doutorado em Estudos da Mídia) - Universidade Federal do Rio Grande Norte – UFRN, Natal, 2018.

ROSA, Gabriel Artur Marra. Estetização do self e elaboração psíquica: repercussões das redes sociais na subjetividade. *Bol. - Acad. Paul. Psicol.*, São Paulo, v. 35, n. 89, p. 424-440, jul. 2015. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2015000200011&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 22 set. 2023.

SANTOS, Emyle Lima; SOUSA, Sabrina Maria de; SOUSA, Juliana dos Santos; PACHÚ, Clésia Oliveira. A influência das redes sociais na saúde dos seus usuários: uma revisão narrativa. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, [S. l.], v. 3, n. 7, p. e371678, 2022. DOI: 10.47820/recima21.v3i7.1678. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1678>. Acesso em: 12 abr. 2024.

SILVA, Amanda Azevedo da Silva et al. O impacto das mídias sociais na autoestima de mulheres. *Revista ft.*, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/o-impacto-das-midias-sociais-na-autoestima-de-mulheres/>. Acesso em: març, 2024.

SILVA, Ana Flávia Sousa; CREMONEZI JAPUR, Camila; RODRIGUES, Fernanda de Oliveira Penaforte. Repercussões das Redes Sociais na Imagem Corporal de Seus Usuários: Revisão Integrativa. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, [S. l.], v. 36, 2021. DOI:



10.1590/0102.3772e36510.

Disponível

em:

<https://periodicos.unb.br/index.php/revistaptp/article/view/22084>. Acesso em: 27 març. 2024.

SILVA, Paulo Hernandes Gonçalves. A influência da mídia na autoimagem de adolescentes: uma análise do discurso nas redes sociais. *Revista Philologus*, Ano 26, n. 76. Rio de Janeiro: CiFEFiL, jan./abr.2020

TELES, Yasmim Nogueira. Influência das redes sociais na autoestima e autoimagem de jovens mulheres no Brasil. Faculdade Ari de Sá, Curso de Psicologia, Fortaleza, 2024.65782011000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 14 nov. 2023.

VILHENA, Junia.; Medeiros, Sérgio; Novaes, Joana Vilhena. A violência da imagem: estética, feminino e contemporaneidade. *Revista Mal-estar e subjetividade*, 5(1), 109-14, 2005.

WOLF, Naomi. *O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres*. São Paulo: Rocco, 1992.

ZORZAN, Fernanda Saldanha; CHAGAS, Arnaldo Toni Sousa das. Espelho, espelho meu, existe alguém mais bela do que eu? Uma reflexão sobre o valor do corpo na atualidade e a construção da subjetividade feminina. *Barbaroi*, Santa Cruz do Sul, n. 34, p. 161-187, jun. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-