UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

Bruno Viegas de Oliveira Carvalho – 600897959
Claudiane Ramos dos Santos – 600917526
Ingrid Gabrielli da Conceição Pereira – 600927254
Larissa Rodrigues Mendes – 600910362
Nathália Amaral Costa Alves – 600919325

A INFLUÊNCIA DA EXPOSIÇÃO A PADRÕES IDEALIZADOS NO INSTAGRAM NA FORMAÇÃO DE CRENÇAS CENTRAIS DE INADEQUAÇÃO EM MULHERES JOVENS: uma análise à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental

Assunto: Impacto da exposição a padrões idealizados de beleza nas redes sociais sobre a autoimagem feminina.

BELO HORIZONTE – MG
2026

Bruno Viegas de Oliveira Carvalho – 600897959
Claudiane Ramos dos Santos – 600917526
Ingrid Gabrielli da Conceição Pereira – 600927254
Larissa Rodrigues Mendes – 600910362
Nathália Amaral Costa Alves – 600919325

A INFLUÊNCIA DA EXPOSIÇÃO A PADRÕES IDEALIZADOS NO INSTAGRAM NA FORMAÇÃO DE CRENÇAS CENTRAIS DE INADEQUAÇÃO EM MULHERES JOVENS: uma análise à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental

Assunto: Impacto da exposição a padrões idealizados de beleza nas redes sociais sobre a autoimagem feminina.

Artigo acadêmico apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira.

Orientadora: Carla Oliveira Cruz Ribeiro

BELO HORIZONTE – MG
2026

A INFLUÊNCIA DA EXPOSIÇÃO A PADRÕES IDEALIZADOS NO INSTAGRAM NA FORMAÇÃO DE CRENÇAS CENTRAIS DE INADEQUAÇÃO EM MULHERES JOVENS: uma análise à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental

Bruno Viegas de Oliveira Carvalho; Claudiane Ramos dos Santos; Ingrid Gabrielli da Conceição Pereira; Larissa Rodrigues Mendes; Nathália Amaral Costa Alves

Professora Orientadora: Carla Oliveira Cruz Ribeiro

RESUMO

A onipresença das redes sociais na contemporaneidade, especialmente do Instagram, exerce um impacto significativo na subjetividade feminina, promovendo a disseminação de padrões de beleza idealizados e inalcançáveis. O presente estudo investiga como a exposição a essas imagens influencia a consolidação de crenças centrais de inadequação em mulheres jovens, sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). O problema de pesquisa busca compreender como a comparação social no ambiente digital atua na formação de estruturas cognitivas rígidas relacionadas ao valor pessoal e à aparência. Para tanto, utilizou-se o método de revisão de literatura, analisando a relação entre processos de comparação social ascendente, pensamentos automáticos negativos e o fortalecimento de esquemas disfuncionais de desvalor e inferioridade. A pesquisa destaca que a recorrência de cognições negativas e a adoção de comportamentos compensatórios, como o uso excessivo de filtros, perpetuam ciclos autodepreciativos e impedem a reestruturação de crenças saudáveis. Conclui-se discutindo a relevância da psicoeducação e da flexibilidade cognitiva como intervenções clínicas essenciais para mitigar os danos à autoimagem e ao autoconceito decorrentes da cultura da aparência digital.

Palavras-chave: Instagram. Comparação Social. Crenças Centrais. Terapia Cognitivo-Comportamental. Autoimagem.

ABSTRACT

The omnipresence of social media in contemporary times, especially Instagram, exerts a significant impact on female subjectivity, promoting the dissemination of idealized and unreachable beauty standards. The present study investigates how exposure to these images influences the consolidation of core beliefs of inadequacy in young women, through the lens of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). The research problem seeks to understand how social comparison in the digital environment acts in the formation of rigid cognitive structures related to personal value and appearance. To this end, a literature review method was used, analyzing the relationship between upward social comparison processes, negative automatic thoughts, and the strengthening of dysfunctional schemas of worthlessness and inferiority. The research highlights that the recurrence of negative cognitions and the adoption of compensatory behaviors, such as the excessive use of filters, perpetuate self-deprecating cycles and prevent the restructuring of healthy beliefs. It concludes by discussing the relevance of

psychoeducation and cognitive flexibility as essential clinical interventions to mitigate the damage to self-image and self-concept arising from the digital appearance culture.

Keywords: Instagram. Social Comparison. Core Beliefs. Cognitive-Behavioral Therapy. Self-image.

1 INTRODUÇÃO

A contemporaneidade é marcada pela onipresença das redes sociais, sendo o Instagram uma das plataformas de maior impacto na subjetividade feminina atual. Caracterizada pela centralidade da imagem, esta rede promove a disseminação de conteúdos altamente idealizados, frequentemente editados por filtros e seleções estratégicas que criam uma estética de perfeição inalcançável. Para mulheres jovens, que se encontram em uma fase de consolidação da identidade e possuem maior vulnerabilidade à validação externa, essa exposição constante não é inócua; ela favorece processos de comparação social ascendente. Nesse mecanismo, o indivíduo avalia a si mesmo a partir de parâmetros percebidos como superiores — o que pode comprometer significativamente a autoimagem e a construção do autoconceito (FESTINGER, 1954; FARDOULY; VARTANIAN, 2016).

No âmbito da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), proposta por Aaron T. Beck, entende-se que o sofrimento emocional não é causado diretamente por situações externas, mas sim pela interpretação cognitiva dada a elas. No contexto digital, a comparação social decorrente da exposição a esses padrões de beleza ativa pensamentos automáticos negativos, tais como "eu nunca serei assim" ou "não sou suficiente". Essas cognições, por serem rápidas e avaliativas, impactam a resposta emocional imediata, desencadeando sentimentos de tristeza, vergonha e ansiedade (BECK, 1976; BECK; CLARK, 1997).

A persistência desse ciclo tem implicações estruturais na psique. Segundo o modelo cognitivo, a recorrência de pensamentos automáticos e emoções negativas contribui para o fortalecimento de crenças centrais disfuncionais, que são estruturas cognitivas profundas e rígidas que organizam a visão do indivíduo sobre si, sobre o outro e sobre o futuro. No caso de mulheres jovens expostas ao Instagram, consolidam-se crenças de inadequação, desvalor e inferioridade. Uma vez cristalizadas, essas crenças atuam como filtros interpretativos, reforçando um padrão autodepreciativo (BECK, 1976; BECK, J. S., 2013). Como resposta a esse mal-estar, observa-se a adoção de comportamentos compensatórios ou de manutenção — como o uso excessivo de filtros ou a busca incessante por validação via curtidas — que, embora ofereçam alívio imediato, perpetuam o ciclo cognitivo disfuncional e impedem a reestruturação de crenças mais saudáveis (FARDOULY; VARTANIAN, 2016; PERLOFF, 2014).

Diante da relevância clínica e social deste fenômeno, o presente estudo busca responder ao seguinte problema de pesquisa: como a comparação social desencadeada pela exposição a imagens idealizadas no Instagram influencia a consolidação de crenças centrais disfuncionais relacionadas ao valor pessoal e à aparência em mulheres jovens?

Para abordar tal problemática, o objetivo geral desta pesquisa é investigar como essa exposição influencia a formação e o fortalecimento de crenças de inadequação, analisando o papel das distorções cognitivas e dos comportamentos de esquiva sob a ótica da TCC. Para tanto, os objetivos específicos consistem em: (1) analisar a relação entre a comparação social, os pensamentos automáticos e as emoções negativas; (2) identificar os comportamentos compensatórios que reforçam o ciclo de inadequação; e (3) discutir a importância da psicoeducação e da flexibilidade cognitiva como estratégias de intervenção clínica.

A hipótese que norteia este trabalho é a de que a exposição frequente a padrões idealizados prediz uma maior ocorrência de pensamentos de insuficiência, o que fortalece sistematicamente as crenças centrais de inadequação e leva à adoção de comportamentos de manutenção.

1.1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1.1 A construção da autoimagem na juventude: aspectos psicológicos e sociais

A juventude é compreendida pela psicologia como um estágio de vulnerabilidade e plasticidade, período no qual a representação mental que o indivíduo faz de si é consolidada. Embora intrinsecamente conectadas, a autoimagem e a autoestima ocupam funções distintas no processamento cognitivo. Enquanto a autoimagem refere-se à representação mental e descritiva que o indivíduo faz de si (o "como eu me vejo"), a autoestima é o componente avaliativo e emocional dessa percepção (o "quanto eu me valorizo com base no que vejo") (JESUS; SANTOS; BRANDÃO, 2015, p. 402). Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, entende-se que esse processo não é meramente biológico, mas construído por meio de reforços sociais e da formação de esquemas. Conforme aponta Beck, J. S. (2022,

p. 34), o indivíduo organiza suas experiências em crenças nucleares, que são ideias globais e rígidas sobre si mesmo. Se o ambiente jovem privilegia excessivamente a estética, a autoimagem torna-se o pilar central da identidade. Como consequência, ocorre uma hipertrofia de esquemas voltados para a aparência, deixando a saúde emocional do sujeito refém de aprovações externas para a manutenção da estabilidade do autoconceito.

A raiz do sofrimento psicológico reside na ativação de esquemas disfuncionais que moldam a interpretação das experiências. De acordo com Beck, J. S. (2013, p. 254), as crenças nucleares são classificadas em três categorias principais: desamparo, desamor e desvalor. Quando uma jovem cresce em uma cultura que pune o corpo fora do padrão, ela pode desenvolver crenças de Desamor, expressas por pensamentos como "não sou atraente" ou "não sou boa o suficiente para ser amada", e de Desvalor, manifestadas em ideias de que "não tem valor" ou é "inútil" por não atingir o ideal estético. Essas crenças podem influenciar a interpretação da realidade (Quadro 1), fazendo com que o sujeito ignore evidências de suas qualidades e foque exclusivamente em falhas percebidas que confirmem sua visão negativa de si mesma.

Quadro 1 – Categorias de Crenças Nucleares

Crenças de Desamparo	Crenças de Desamor	Crenças de Desvalor
"Eu sou incompetente."	"Eu sou incapaz de ser amado."	"Eu não tenho valor."
"Eu sou ineficiente." "Eu não consigo fazer nada direito."	"Eu não sou gostável." "Eu não sou desejável."	"Eu sou intolerável." "Eu sou mau."
"Eu estou desamparado." "Eu sou impotente."	"Eu não sou atraente." "Eu não sou querido."	"Eu sou inútil." "Eu sou imoral."
"Eu sou fraco."	"Ninguém se preocupa comigo."	"Eu sou perigoso."
"Eu sou vulnerável."	"Com certeza vou ser abandonado."	"Eu sou prejudicial."
"Eu sou vítima." "Eu sou um perdedor."	"Com certeza vou ficar sozinho." "Eu sou diferente."	"Eu sou ruim." "Eu não mereço viver."
"Eu sou um necessitado."	"Eu sou mau (para não ser amado)."	
"Eu estou sem saída."	"Eu sou deficiente (para não ser amado)."	

"Eu estou fora do controle." "Eu sou um fracasso."	"Eu não sou bom o suficiente." "Com certeza vou ser rejeitado."	

Fonte: Elaborado pelos autores do artigo (2026), adaptado de Beck, J. S. (2013, p. 254).

Dessa forma, a construção da autoimagem na juventude feminina contemporânea é atravessada por uma constante tensão entre o desenvolvimento psíquico e as pressões socioculturais. Quando os padrões sociais são internalizados como "regras de sobrevivência", qualquer discrepância entre o corpo real e o idealizado é interpretada pelo sistema cognitivo como uma ameaça à aceitação social. A consolidação da autoimagem na juventude é fortemente influenciada pelo que Cooley (1902) denomina de "eu no espelho" (*looking-glass self*), em que a percepção de si é mediada pela reação dos outros. No cenário atual, esse "espelho" foi substituído pela tela, e a reação social é quantificada em métricas. Sob a ótica de Erikson (1976), a crise de identidade típica desta fase é agravada quando a jovem não consegue integrar sua imagem real à imagem idealizada exigida pelo grupo. Se essa integração falha, o sistema cognitivo tende a interpretar a discrepância como uma falha identitária grave, cristalizando o que a TCC identifica como esquemas de vulnerabilidade social.

A convergência entre o racismo estrutural e a cultura da imagem no ambiente digital estabelece um cenário de vulnerabilidade acentuada para mulheres jovens. No contexto brasileiro, a valorização de padrões eurocêntricos — marcados pela magreza e pela branquitude — atua como um mecanismo de exclusão que impacta diretamente a saúde mental de mulheres racializadas. Conforme postulam Bento (2022) e Silva (2022), essa hierarquização de corpos não é apenas estética, mas uma manifestação das desigualdades históricas que moldam o sentimento de não pertencimento.

1.1.2 Comparação social e autoavaliação na era digital

A dinâmica da comparação social na era digital rompe com as barreiras da proximidade física. Se anteriormente o indivíduo comparava-se com pares de seu círculo social imediato, as redes sociais permitem o que se denomina Comparação Social Globalizada. Nesse cenário, a jovem é exposta a um fluxo ininterrupto de imagens de celebridades e influenciadores digitais, cujos padrões de vida e beleza

são profissionalmente construídos. Conforme a teoria de Festinger (1954), a comparação ascendente tende a diminuir a satisfação pessoal quando o sujeito percebe que a distância entre o seu estado atual e o padrão comparado é intransponível.

Sob o referencial da Terapia Cognitivo-Comportamental, essa comparação não é um processo neutro, mas enviesado por distorções como a Supergeneralização e a Abstração Seletiva. A usuária foca em um detalhe estético específico de uma imagem editada (abstração seletiva) e conclui que sua vida inteira é inferior (supergeneralização). Segundo Perloff (2014), o uso do Instagram pode favorecer dinâmicas de comparação social entre os usuários, onde o reforço positivo pode passar a ser utilizado como parâmetro de autoavaliação. Esse processo pode contribuir para padrões intensificados de autocrítica, em que a jovem pode internalizar percepções externas sobre aparência e aceitação social, passando a monitorar seu corpo como se fosse um objeto a ser constantemente corrigido para evitar a rejeição social (FARDOULY; VARTANIAN, 2016).

A comparação social ascendente no ambiente digital é frequentemente acompanhada por uma distorção cognitiva específica: a Desconsideração do Positivo. Segundo Leahy (2019), o indivíduo foca apenas na superioridade do outro, ignorando que aquela imagem é fruto de ângulos, luzes e filtros. Esse processo de autoavaliação é punitivo e enviesado, pois compara o "palco" (a vida editada) de um terceiro com os "bastidores" (as inseguranças e a realidade) de si mesma. A consequência direta é a queda da autoeficácia, em que a jovem passa a acreditar que não possui os recursos necessários para ser aceita ou amada se não atingir aquele padrão visual.

Pesquisas recentes (ISAPS, 2024; Journal of Media Horizons, 2026) indicam que o uso excessivo do Instagram é um preditor significativo de insatisfação corporal. A plataforma, ao priorizar estímulos visuais, facilita a comparação social ascendente, na qual a usuária avalia sua própria vida e seu corpo em relação a padrões irreais e curados. Estudos de 2025 reforçam que essa exposição contínua a imagens idealizadas enfraquece a autoestima, especialmente no público feminino pós-pandemia, correlacionando o tempo de tela com a crença de que o valor pessoal está intrinsecamente ligado à atratividade física (LIRA et al., 2025).

1.1.3 Instagram e cultura da aparência: padrões estéticos e idealização do corpo

A era digital, centrada na visualidade de plataformas como o Instagram, consolidou-se como uma vitrine de "corpos ideais", muitas vezes inalcançáveis sem o uso de manipulações, como cirurgias plásticas, filtros e edições. Para a mulher jovem, essa exposição constante atua como um estímulo ambiental que ativa esquemas de autocrítica severos e estabelece o que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) define como Padrões Inflexíveis. De acordo com Knapp (2004, p. 89), esses padrões manifestam-se como regras rígidas, em que o indivíduo acredita que "só terá valor se atingir um determinado nível de perfeição". Sob essa abordagem, a cultura da aparência dita que o valor da mulher está intrinsecamente ligado à sua estética, promovendo a internalização do "ideal", em que a exposição a padrões irreais pode contribuir para que o corpo biológico seja percebido como inadequado, a ser corrigido, em vez de reconhecido como uma identidade funcional.

Nesse contexto, potencializa-se o fenômeno da Comparação Social Ascendente, processo psicológico em que o indivíduo se compara a outros que julga possuir atributos superiores. Sob a ótica da TCC, essa dinâmica configura uma distorção cognitiva de "comparação injusta". Segundo Leahy (2019, p. 76), essa distorção induz a jovem a ignorar as variáveis artificiais da imagem e a focar exclusivamente na disparidade entre seu corpo real e o padrão idealizado, resultando em uma autoavaliação punitiva. Consequentemente, a autoimagem fragmenta-se entre o "eu real", percebido no cotidiano, e o "eu digital", construído para a aceitação social. Conforme postula Beck, J. S. (2022, p. 231), a modificação dessas estruturas exige que a paciente aprenda que o fato de acreditar em algo não significa que seja verdade, sendo essencial identificar a origem dessas ideias para compreender que as crenças são aprendidas, e não inatas, podendo, portanto, ser revisadas. No contexto digital, esse ciclo pode gerar uma dependência de reforço externo, em que a ausência de interações é interpretada como confirmação de inadequação física, alimentando crenças nucleares de desvalor e desamor.

Entre essas estratégias disfuncionais, destacam-se o *body checking* (verificação corporal constante) e a busca por reasseguramento. No contexto do Instagram, o monitoramento obsessivo de falhas no espelho ou em fotos e a dependência de curtidas para validar o próprio valor funcionam como comportamentos

de manutenção que impedem a desconfirmação das crenças de inadequação, mantendo o ciclo de sofrimento ativo. As práticas de modelagem da imagem dialogam com o conceito de "tecnologias do eu" de Foucault (2008, p. 37). Para o filósofo, essas tecnologias são práticas pelas quais os indivíduos moldam seus corpos e identidades sob a influência de normas sociais de poder. No ambiente do Instagram, tais práticas manifestam-se no uso de retoques e filtros que perpetuam a estética juvenil como norma universal. Ao adotarem esses mecanismos, as mulheres participam de uma forma de "autocuidado" que, paradoxalmente, reflete a submissão a exigências culturais que marginalizam a diversidade corporal. Assim, o hiato entre a realidade e a representação digital não apenas fundamenta o sofrimento psicológico, mas reafirma as relações de poder que disciplinam o corpo feminino na contemporaneidade (FOUCAULT, 2008; BECK, J. S., 2022).

O Instagram atua, portanto, como um ambiente de "exposição seletiva", em que a edição de imagens cria um padrão estético que foge à biologia humana. A internalização desses padrões, segundo Sant'Anna (2001), transforma o corpo em um objeto de consumo e performance. Para a TCC, isso gera o que chamamos de Metas Inalcançáveis. Quando a jovem tenta replicar o "ideal" do Instagram em seu corpo real, ela entra em um processo de frustração crônica. Esse hiato entre o real e o virtual alimenta a Dismorfia Digital, em que a autocrítica pode assumir um papel central na interpretação da autoimagem, influenciando a forma como a realidade corporal é percebida, invalidando qualquer traço físico que não corresponda à perfeição algorítmica.

Um fenômeno contemporâneo crítico é a disseminação de filtros de realidade aumentada. De acordo com Nadkarni (2026), o uso constante de ferramentas de edição digital criou o que a literatura recente denomina Dismorfia Corporal Digital (ou "*Snapchat Dysmorphia*"). Diferente da comparação com terceiros, a usuária passa a comparar sua imagem real com sua "versão idealizada" e filtrada. Esse descompasso entre o real e o digital altera a percepção do que é considerado um rosto ou corpo "normal", gerando um ciclo de autocrítica que impulsiona a procura por procedimentos estéticos em idades cada vez mais precoces. Dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP, 2024) confirmam essa tendência, posicionando o Brasil como líder global em intervenções, muitas vezes motivadas pela busca de transpor filtros digitais para a realidade física.

Entretanto, é necessário evitar uma compreensão determinista dos efeitos das redes sociais. Nem todas as usuárias desenvolvem sofrimento psíquico significativo diante da exposição a conteúdos idealizados. Fatores protetivos, como autoestima consolidada, repertório crítico sobre mídia digital, suporte social, diversidade de referências corporais e acompanhamento psicoterapêutico, podem reduzir os impactos da comparação social. Assim, a interpretação subjetiva da experiência digital torna-se um elemento central para compreender por que determinadas mulheres apresentam maior vulnerabilidade cognitiva do que outras.

Apesar das evidências acerca dos impactos negativos das redes sociais sobre a autoimagem, alguns estudos apontam que o ambiente digital também pode favorecer espaços de identificação, pertencimento e apoio emocional. A exposição a conteúdos que valorizam a diversidade corporal, a autenticidade e a saúde mental podem contribuir para experiências mais positivas de autoconceito e aceitação corporal.

1.1.4 O modelo cognitivo na TCC: crenças centrais e pensamentos automáticos

Segundo o modelo cognitivo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvido por Aaron T. Beck (1976), o sofrimento psicológico não é derivado diretamente dos eventos, mas da forma como o indivíduo os interpreta. Esse processamento é influenciado pelas chamadas crenças centrais ou nucleares, que são estruturas cognitivas profundas, rígidas e globais, formadas a partir das experiências vivenciadas ao longo do desenvolvimento do indivíduo (BECK, J. S., 2013). Essas crenças exercem influência significativa sobre a forma como a pessoa interpreta a si mesma, os outros e o mundo ao seu redor. Nesse sentido, quando uma jovem se desenvolve em um contexto sociocultural que valoriza padrões corporais restritos e penaliza corpos que se afastam desses ideais, há maior probabilidade de que desenvolva crenças centrais disfuncionais relacionadas à autoimagem. Entre elas, destacam-se as crenças de desamor, caracterizadas pela percepção de não ser digna de afeto caso não corresponda ao padrão estético vigente, e as crenças de desvalor, associadas à ideia de inutilidade ou inadequação quando não se possui o corpo socialmente valorizado (BECK, J. S., 2013; KNAPP, 2004).

O modelo cognitivo propõe que essa estrutura de crenças dá origem aos pensamentos automáticos, definidos como cognições rápidas, espontâneas e muitas vezes involuntárias que surgem diante de determinadas situações do cotidiano (BECK, 1976). Geralmente aparecem de forma breve na mente, podendo ser percebidos como imagens ou frases curtas que refletem interpretações pessoais. Em muitos casos, esses pensamentos não são questionados, sendo aceitos como verdadeiros, o que contribui para a manutenção de emoções negativas e comportamentos disfuncionais. Além disso, esses pensamentos frequentemente apresentam distorções cognitivas, que são erros sistemáticos no processamento de informações. Entre as mais comuns no contexto da autoimagem, destacam-se a generalização excessiva, a catastrofização, o pensamento dicotômico (tudo ou nada) e a leitura mental (LEAHY, 2019). Tais distorções contribuem para a intensificação do sofrimento emocional, estando associadas a quadros de ansiedade e a dificuldades de aceitação corporal. Na TCC, o objetivo é identificar esses pensamentos, desafiar sua veracidade e reestruturar a crença central, migrando de uma autoimagem baseada em padrões irreais para uma aceitação baseada na realidade e no autocuidado (BECK, J. S., 2022). No contexto terapêutico, técnicas como o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), o questionamento socrático e a reestruturação cognitiva são utilizadas para ajudar o paciente a avaliar criticamente a validade de suas cognições. Esse processo favorece o desenvolvimento de maior consciência cognitiva e promove mudanças duradouras nas emoções e nos comportamentos.

O impacto emocional desse ecossistema é evidenciado pelo aumento de sintomas ansiosos e depressivos. O "Panorama da Saúde Mental" (2024) aponta que o uso excessivo de redes sociais está associado a cerca de 45% dos casos de ansiedade em jovens, com 50% das entrevistadas relatando sentirem-se "pouco atraentes". O sofrimento psíquico é intensificado pelo cyberbullying e pela dependência tecnológica, em que a busca por validação social (curtidas e comentários) se torna uma métrica de valor existencial. Assim, a imagem corporal na era digital deixa de ser uma questão de vaidade individual para se tornar um problema de saúde pública, exigindo intervenções que considerem tanto as dinâmicas algorítmicas quanto os atravessamentos socioculturais do racismo e do sexismo.

1.1.5 Intervenções clínicas na TCC: psicoeducação e flexibilidade cognitiva no contexto digital

A atuação clínica diante dos impactos da comparação social no Instagram fundamenta-se, primariamente, na psicoeducação sobre o modelo cognitivo. Esta etapa é crucial para que a paciente compreenda como a exposição a padrões idealizados dispara pensamentos automáticos que, por sua vez, reforçam crenças centrais de inadequação. Segundo Beck, J. S. (2022, p. 34), a compreensão de que o pensamento influencia a emoção e o comportamento é o primeiro passo para a modificação cognitiva. Ao explicitar essa cadeia, o terapeuta auxilia a paciente a identificar a correlação entre o uso da rede social e suas oscilações emocionais. Para mitigar esses impactos, a TCC utiliza o desenvolvimento de flexibilidade cognitiva como estratégia central. Por meio do Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) aplicado especificamente à autoimagem, a paciente é incentivada a monitorar pensamentos de autocrítica que surgem durante a navegação digital. O objetivo não é apenas invalidar o pensamento, mas submetê-lo ao questionamento socrático, buscando evidências que desafiem a distorção da realidade promovida por filtros e recortes de vida idealizados, conforme propõe Knapp (2004, p. 89) ao tratar da validade das crenças. Ademais, as técnicas de reestruturação cognitiva permitem que a paciente desenvolva uma visão mais funcional de si mesma, desvinculando sua autoeficácia da validação externa proveniente de curtidas e comentários. Conforme aponta Leahy (2019, p. 76), a flexibilidade cognitiva envolve a capacidade de considerar interpretações alternativas para a realidade, o que é essencial para reduzir o impacto da comparação social ascendente. A intervenção foca em substituir comportamentos compensatórios por estratégias de enfrentamento saudáveis, promovendo uma relação mais consciente e crítica com o consumo de conteúdo digital.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O presente trabalho parte da concepção de que, para se estudar um fenômeno, deve-se compreendê-lo e interpretá-lo a partir dos seus significados e do contexto em que está inserido. Para a compreensão dos fenômenos listados neste trabalho, utilizou-se o método dissertativo, nos moldes da revisão de literatura, que analisa a produção bibliográfica em uma determinada área temática. O estudo nutriu-se por meio da análise de livros, artigos e dissertações de autores referenciados em suas áreas de atuação, sendo precedido por um levantamento inicial do material nas bases de dados SciELO, PePSIC e Google Acadêmico. Delimitou-se a seleção de materiais com recorte cronológico entre o período de 1954 e 2026, tendo como palavras-chave: "Instagram", "Comparação Social", "Crenças Centrais", "Terapia Cognitivo-Comportamental" e "Autoimagem". Foram considerados o título e o resumo dos materiais, obtendo-se um total de 45 artigos e livros. Após a leitura de reconhecimento do material, foram selecionados 19 títulos encontrados nas bases de dados para nova análise quanto à coerência do material ao objeto deste trabalho, submetendo-os a uma leitura exploratória. Foram excluídos 26 trabalhos por apresentarem duplicidade, serem textos meramente jornalísticos ou não possuírem articulação direta entre a autoimagem e o modelo cognitivo da TCC. Os artigos e livros foram analisados de forma a possibilitar a organização das ideias dos diversos estudos para responder à pergunta do presente trabalho: como a comparação social desencadeada pela exposição a imagens idealizadas no Instagram influencia a consolidação de crenças centrais disfuncionais relacionadas ao valor pessoal e à aparência em mulheres jovens?

2.2 Resultados e Discussão

Os resultados da seleção dos artigos e da literatura estão expressos no quadro abaixo:

Quadro 2 – Relação de Categorias Temáticas e Referências

Categoria Temática	Autores de Referência	Contribuição Principal para o Trabalho
Fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental	Beck, A. T. (1976) Beck, J. S. (2013, 2022) Knapp (2004)	Definição do modelo cognitivo, tríade cognitiva e a estruturação da prática clínica e teórica da TCC.

Processamento Cognitivo e Ansiedade	Beck e Clark (1997) Leahy (2019)	Análise do processamento de informações no transtorno de ansiedade e aplicação de técnicas terapêuticas específicas.
Autoimagem, Autoestima e Corpo	Jesus et al. (2015) Sant'Anna (2001)	Discussão sobre a percepção do corpo na contemporaneidade e o impacto de condições clínicas na autoestima.
Sociopsicologia e Comparação Social	Festinger (1954) Cooley (1902)	Teorias sobre como o indivíduo se avalia em relação ao outro e a construção da identidade através do "eu espelhado".
Mídias Sociais e Impactos Psicológicos	Perloff (2014) Fardouly e Vartanian (2016)	Pesquisa sobre os efeitos das redes sociais na insatisfação corporal de mulheres jovens e direções futuras.
Desenvolvimento e Subjetividade	Erikson (1976) Foucault (2008)	Compreensão das crises de identidade no ciclo vital e as "tecnologias de si" na construção do sujeito.

Fonte: Elaborado pelos autores do artigo (2026).

Fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental

No campo dos fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), destaca-se o trabalho de Aaron T. Beck, especialmente em sua obra *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (1976), na qual o autor propõe o modelo cognitivo. Segundo Beck (1976), os indivíduos não reagem diretamente aos acontecimentos, mas à forma como os interpretam. Essa perspectiva introduz a chamada tríade cognitiva, composta por pensamentos negativos sobre si mesmo, o mundo e o futuro, sendo fundamental para a compreensão de transtornos como a depressão e a ansiedade.

Complementando essa base teórica, Beck, J. S., em Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática (2013; 2022), sistematiza a aplicação clínica da TCC, apresentando técnicas estruturadas, como identificação de pensamentos automáticos e reestruturação cognitiva. A autora enfatiza a prática baseada em evidências e a relação colaborativa entre terapeuta e paciente.

Ainda nesse eixo, Knapp (2004), na obra Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica, contribui ao adaptar os conceitos da TCC para contextos clínicos diversos, destacando sua eficácia no tratamento de diferentes transtornos mentais e sua aplicabilidade no contexto hospitalar.

Processamento Cognitivo e Ansiedade

No que se refere ao processamento cognitivo nos transtornos de ansiedade, Aaron T. Beck e Gary Emery Clark, na obra *Anxiety and Its Disorders* (1997), descrevem como indivíduos ansiosos apresentam vieses cognitivos, interpretando estímulos neutros como ameaçadores. Essa distorção cognitiva mantém e intensifica os sintomas de ansiedade, influenciando diretamente o comportamento e as emoções.

Já Robert L. Leahy, em Técnicas de Terapia Cognitiva (2019), amplia essa discussão ao apresentar estratégias terapêuticas específicas para o manejo da ansiedade, como o questionamento socrático e a exposição gradual, enfatizando a importância da flexibilização cognitiva.

Autoimagem, Autoestima e Corpo

A discussão sobre corpo, autoimagem e autoestima é abordada por Jesus et al. (2015), que analisam como condições clínicas e sociais influenciam a percepção corporal, impactando diretamente a autoestima dos indivíduos. Os autores destacam que alterações físicas podem gerar sofrimento psicológico significativo, principalmente em contextos de adoecimento.

Complementando essa análise, Denise Bernuzzi de Sant'Anna, na obra Corpos de Passagem (2001), discute o corpo como construção histórica e social. A autora argumenta que os padrões de beleza são mutáveis e culturalmente determinados, influenciando a forma como o indivíduo percebe a si mesmo.

Sociopsicologia e Comparação Social

Na perspectiva sociopsicológica, Leon Festinger, em sua teoria da comparação social (1954), propõe que os indivíduos avaliam suas próprias capacidades e opiniões com base na comparação com outros. Esse processo é fundamental para a construção da autoimagem e pode gerar insatisfação quando há comparações desfavoráveis. De forma complementar, Charles Horton Cooley, em *Human Nature and the Social Order* (1902), apresenta o conceito de "eu espelhado", no qual a identidade do indivíduo é construída a partir da percepção de como ele acredita ser visto pelos outros. Essa teoria reforça o papel das interações sociais na formação do autoconceito.

Além disso, a lógica algorítmica do Instagram merece análise crítica mais aprofundada. O funcionamento da plataforma privilegia conteúdos com maior engajamento, geralmente associados a padrões estéticos idealizados, o que produz uma repetição sistemática de determinados modelos corporais. Dessa forma, a validação social deixa de ocorrer apenas nas relações interpessoais e passa a ser mediada por métricas quantitativas, como curtidas, comentários e compartilhamentos. Sob a perspectiva da TCC, essa dinâmica pode favorecer a internalização de pensamentos automáticos relacionados ao valor pessoal condicionado à aparência, fortalecendo esquemas cognitivos de desvalor e inadequação.

Mídias Sociais e Impactos Psicológicos

No contexto contemporâneo, Richard M. Perloff, em *Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns* (2014), analisa como as redes sociais intensificam a comparação social, contribuindo para a insatisfação corporal, especialmente entre mulheres jovens. Da mesma forma, Phillippa C. Fardouly e Lenny R. Vartanian (2016) investigam os efeitos do uso de mídias sociais, evidenciando que a exposição constante a padrões idealizados de beleza está associada ao aumento de insatisfação corporal e à baixa autoestima.

Embora a literatura evidencie a relação entre o uso do Instagram e o aumento da insatisfação corporal, é importante problematizar se a rede social atua, de fato, como causa direta das crenças centrais disfuncionais ou se funciona como um agente potencializador de vulnerabilidades previamente existentes. Sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental, entende-se que crenças nucleares são construídas ao longo do desenvolvimento a partir de experiências familiares, sociais e culturais (BECK, 2013). Nesse sentido, o Instagram pode não criar necessariamente crenças de inadequação, mas intensificar esquemas já presentes, reforçando interpretações negativas sobre si mesmas por meio da validação algorítmica e da comparação social constante.

Desenvolvimento e Subjetividade

No campo do desenvolvimento humano, Erik Erikson, em *Identity: Youth and Crisis* (1976), discute as crises de identidade ao longo do ciclo vital, destacando a

adolescência como um período central para a formação do *self.* Por fim, Michel Foucault, em A Hermenêutica do Sujeito (2008), introduz o conceito de "tecnologias de si", que se refere às práticas pelas quais os indivíduos constroem e transformam sua própria subjetividade. Essa perspectiva amplia a compreensão da identidade como um processo dinâmico, influenciado por fatores sociais, culturais e históricos.

3 CONCLUSÃO

A presente pesquisa permitiu compreender que a exposição frequente a padrões idealizados de beleza no Instagram exerce influência significativa sobre a construção da autoimagem e do autoconceito de mulheres jovens, favorecendo processos de comparação social ascendente, ativação de pensamentos automáticos negativos e fortalecimento de crenças centrais disfuncionais relacionadas à inadequação, ao desvalor e ao desamor. Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, desenvolvida por Aaron T. Beck (1976), constatou-se que o sofrimento psíquico não decorre diretamente das redes sociais, mas da interpretação cognitiva atribuída às experiências vivenciadas no ambiente digital. Nesse contexto, pensamentos automáticos como "não sou suficiente" ou "nunca serei bonita o bastante" passam a reforçar esquemas cognitivos negativos, influenciando emoções, comportamentos e a percepção de valor pessoal.

Os referenciais teóricos analisados ao longo deste estudo evidenciam que as redes sociais potencializam mecanismos já descritos por Leon Festinger (1954) em sua teoria da comparação social, na medida em que mulheres jovens passam a avaliar a si mesmas a partir de padrões corporais e estilos de vida considerados superiores ou ideais. Da mesma forma, o conceito de "eu espelhado", proposto por Charles Horton Cooley (1902), demonstra como a identidade e a autoimagem são construídas a partir da percepção do olhar do outro. No ambiente digital contemporâneo, esse olhar encontra-se mediado por curtidas, comentários, compartilhamentos e métricas de aprovação social, transformando a validação virtual em parâmetro de pertencimento e reconhecimento social.

Além disso, autores como Richard M. Perloff (2014) e Phillippa C. Fardouly e Lenny R. Vartanian (2016) demonstram que a exposição contínua a imagens editadas e altamente idealizadas contribui para o aumento da insatisfação corporal, da baixa autoestima e de sintomas ansiosos e depressivos. Esses impactos tornam-se ainda

mais intensos quando associados a práticas de cyberbullying, dependência digital e necessidade excessiva de aprovação social, aspectos que reforçam sentimentos de inadequação e vulnerabilidade emocional.

Sob o ponto de vista clínico, observa-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta importantes contribuições no manejo desse sofrimento psíquico. Conforme discutido por Judith S. Beck (2013; 2022) e Robert L. Leahy (2019), estratégias como psicoeducação, identificação de pensamentos automáticos, Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), questionamento socrático e reestruturação cognitiva possibilitam ao indivíduo desenvolver maior consciência sobre suas interpretações distorcidas, promovendo flexibilidade cognitiva e formas mais saudáveis de enfrentamento. Além disso, torna-se essencial que a prática clínica considere os atravessamentos socioculturais envolvidos na construção da autoimagem feminina, especialmente aqueles relacionados às questões de gênero, raça e pertencimento social.

Nesse sentido, as discussões propostas por Cida Bento (2022) e Michel Foucault (2008) contribuem para compreender que os padrões estéticos disseminados nas redes sociais não afetam todas as mulheres da mesma maneira, uma vez que reproduzem relações históricas de poder e exclusão. A valorização de corpos brancos, magros e jovens em detrimento de corporalidades negras, indígenas e dissidentes reforça sentimentos de invisibilidade, inferiorização e não pertencimento, ampliando o sofrimento psicológico de mulheres racializadas. Dessa forma, a pressão estética digital ultrapassa a dimensão da vaidade individual, configurando-se como uma problemática social e de saúde pública.

Diante desse cenário, torna-se indispensável discutir estratégias de prevenção e promoção de saúde mental no contexto digital. A educação digital crítica surge como ferramenta fundamental para auxiliar jovens a compreenderem os mecanismos de manipulação presentes nas redes sociais, incluindo filtros, edições de imagem, algoritmos e padrões irreais de beleza. A promoção de espaços de diálogo em escolas, universidades e contextos familiares pode favorecer o desenvolvimento de senso crítico, autoestima e autonomia emocional, reduzindo os impactos da comparação social e da dependência de validação virtual. Além disso, políticas públicas voltadas à saúde mental e à regulamentação de conteúdos potencialmente nocivos tornam-se cada vez mais necessárias na contemporaneidade.

Por fim, sugere-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação empírica acerca dos impactos das redes sociais sobre diferentes grupos sociais, considerando variáveis como raça, classe, gênero e faixa etária. Recomenda-se também o desenvolvimento de estudos voltados à eficácia de intervenções preventivas e clínicas fundamentadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, bem como pesquisas que explorem os efeitos do cyberbullying, da dependência digital e da cultura da aparência sobre a subjetividade feminina contemporânea. Espera-se, assim, que este estudo contribua para a ampliação das discussões acadêmicas e clínicas sobre saúde mental na era digital, promovendo uma compreensão mais crítica, humanizada e multidimensional acerca da relação entre redes sociais, autoimagem e sofrimento psíquico.

REFERÊNCIAS

BECK, Aaron T. **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**. New York: International Universities Press, 1976.

BECK, Aaron T.; CLARK, David A. An information processing model of anxiety. **Behaviour Research and Therapy**, v. 35, n. 1, p. 49-58, 1997.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BENTO, Cida. **O pacto da branquitude**. Rio de Janeiro: Companhia das Letras, 2022.

COOLEY, Charles Horton. **Human Nature and the Social Order**. New York: Scribner's, 1902.

ERIKSON, Erik H. **Identidade, Juventude e Crise**. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

FARDOULY, Jasmine; VARTANIAN, Lenny R. Social media and body image concerns: current research and future directions. **Current Opinion in Psychology**, v. 9, p. 1-5, 2016.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. **Human Relations**, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

FOUCAULT, Michel. **Tecnologias de si**. Lisboa: Edições 70, 2008.

ISAPS. **Global Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures 2023-2024**. International Society of Aesthetic Plastic Surgery, 2024. Disponível em: https://www.isaps.org. Acesso em: 7 maio 2026.

JESUS, Adriana Tsuda de; SANTOS, Eliana Santos; BRANDÃO, Adriana Ferreira. Autoimagem e autoestima de mulheres com câncer de mama. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 401-414, 2015.

KNAPP, Paulo (org.). **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

LEAHY, Robert L. **Técnicas de Terapia Cognitiva: manual do terapeuta**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

LIRA, J. *et al.* Relação entre o uso das redes sociais, autoestima e imagem corporal em adolescentes. **Revista de Psicologia Social Contemporânea**, v. 8, n. 2, 2025.

NADKARNI, A. **How Social Media Affects Body Dysmorphia**. Mass General Brigham, jan. 2026. Disponível em: https://www.massgeneralbrigham.org. Acesso em: 7 maio 2026.

PANORAMA DA SAÚDE MENTAL. **Impacto das redes sociais na juventude brasileira**. São Paulo: Instituto de Pesquisa, nov. 2024.

PERLOFF, Richard M. Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and research directions. **Sex Roles**, v. 71, n. 11-12, p. 363-377, 2014.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Corpos de Passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea**. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

SILVA, Maria Nilza da. **O racismo e seus impactos na saúde mental da população negra**. São Paulo: Editora Dialética, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA (SBCP). **Censo 2024: procedimentos estéticos e a cultura da imagem**. São Paulo: SBCP, 2024.