

OS PADRÕES ESTÉTICOS E SEUS IMPACTOS SOBRE AS MULHERES: UMA BREVE REVISÃO DE LITERATURA

Ana Alice Leme da Silva – UNEDUVALE/Avaré – analeme.silva@ead.eduvaleavare.com.br

Marília Alves dos Santos – UNEDUVALE/Avaré – marilia.santos@ead.eduvaleavare.com.br

ÁREA: Ciências Humanas.

RESUMO

O papel social da mulher é definido culturalmente e mostra-se, ao longo do tempo, sempre relacionado a padrões estéticos. Este artigo tem por objetivo discutir os impactos desses padrões estéticos sobre a saúde mental das mulheres, buscando evidenciá-los como possíveis fatores adoecedores. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa com os descritores: “adoecimento feminino”, “autoestima”, “autoimagem”, “padrões estéticos”, “padrões de beleza” e “mídias sociais”. Dentre os resultados, destacamos que, em se tratando de nosso cenário atual, podemos relacionar o aumento de mulheres descontentes com seus corpos e em busca de se encaixar no padrão de beleza culturalmente estabelecido com o aumento da influência das mídias sociais na vida do ser humano. Esses padrões são diariamente compartilhados em redes sociais através de fotos, vídeos e conteúdos diversos, de modo que os padrões corporais, de beleza e de existência se solidifiquem através de formas de ser. Com isso, cada dia mais mulheres têm sido colocadas numa posição de insatisfação corporal através da cobrança social por um corpo perfeito que vise a atender as expectativas de outros, principalmente do imaginário masculino sobre o corpo feminino. Assim, esse processo afeta a autoestima e a autoimagem das mulheres, sendo levadas a buscar procedimentos estéticos invasivos para se adequarem ao que lhes está sendo exigido e, assim, prejudicando sua saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE: Padrão estético; Adoecimento; Mulher; Mídias sociais.

INTRODUÇÃO

Ao tratarmos sobre o adoecimento feminino na sociedade contemporânea como fenômeno coletivo, é importante considerar o processo histórico de construção do papel social da mulher ao longo do tempo. De acordo com Andrade (2022), os papéis sociais que surgiram ao longo da história contribuíram diretamente para a forma que a existência da mulher foi construída. O surgimento e a permanência desses papéis sociais se originam da ideia que perdura por gerações de que as mulheres naturalmente são dotadas de capacidade para os cuidados domésticos e devem obediência ao seu marido, o chefe da família (França, 2023).

A ideia de obediência e submissão trazida por França (2023) coloca as mulheres em uma posição de terem que sacrificar suas próprias vontades, sonhos e desejos em prol da satisfação pessoal do homem, dedicando suas vidas para os cuidados do lar, dos filhos e do marido. Essa é uma das características da sociedade dita patriarcal.

Ao passo que esses papéis sociais são definidos culturalmente, diferentes formas de adoecimento foram se consolidando ao decorrer do tempo e, assim, levando ao surgimento de diversos fatores que podem levar mulheres ao sofrimento, causando prejuízos a sua saúde física e/ou mental (Andrade, 2022). Entre os fatores, temos os padrões estéticos que têm sido alvos de importantes discussões na sociedade atual e será a temática principal deste trabalho.

Este artigo tem por objetivo discutir os impactos dos padrões estéticos sobre a saúde mental das mulheres, buscando evidenciá-los como possíveis fatores adoecedores. Destacamos que este trabalho é um recorte da pesquisa em desenvolvimento realizada pela autora, com orientação da coautora, como requisito para a conclusão no curso de Psicologia.

MATERIAL E MÉTODOS

O método por nós utilizado contou com o desenvolvimento de uma revisão bibliográfica narrativa. Entendemos tal revisão como adequada pois “não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para buscar e analisar criticamente. A busca pelos estudos não se obriga a esgotar as fontes de informações, do mesmo modo, não aplica estratégias de busca aprimoradas e exaustivas” (Camargo Júnior; et al., 2023, p. 8).

Realizada através das plataformas de busca Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Google Acadêmico e Scielo, foram utilizados os seguintes descritores individualmente e em qualquer campo de pesquisa: “adoecimento feminino”, “autoestima”, “autoimagem”, “padrões estéticos”, “padrões de beleza” e “mídias sociais”. Limitamo-nos a buscar artigos produzidos durante os últimos 5 anos e, a partir dos artigos encontrados, foram selecionadas 5 produções científicas utilizando como critério os títulos e resumos que mais pareciam atender às necessidades da pesquisa. Assim, os artigos que compuseram nossa revisão foram os de: Oliveira e Machado (2021); Souza (2021); Vaz, Silva e Oliveira (2022); Miranda et al. (2022); Camargo, Oliveira e Fitaroni (2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para compreender qual a relação entre o adoecimento feminino e os padrões estéticos

socialmente impostos é necessário que se entenda como esses podem influenciar a vida das mulheres, impactando em sua autoimagem, sua autoestima, sua relação com o mundo e sua saúde mental. É importante também que se faça um recorte atual para que aspectos da contemporaneidade sejam levados em consideração nesta análise, pois, como citado por Miranda et al. (2022), os padrões de beleza foram se modificando em diferentes civilizações, mas, ainda assim, a busca por formas de padronização corporal sempre esteve presente.

Antes de adentrar às discussões específicas provenientes de nossa revisão, há que se destacar que apesar de todos os direitos conquistados pelas mulheres através de lutas feministas ao decorrer da história, ainda existem normas sociais que as aprisionam e reduzem suas qualidades à meras exigências padronizadas que têm sido perpetuadas nos últimos séculos, conforme apontado por Wolf (2018). Essas exigências se relacionam não só com os papéis de gênero citados no início desta introdução, mas também, com sua aparência física, com a forma de se vestirem, de falarem, de agirem, de serem e até pequenas marcas corporais naturais que são vistas como defeitos. Conforme a autora:

Durante a última década, as mulheres abriram uma brecha na estrutura do poder. Enquanto isso, cresceram em ritmo acelerado os transtornos alimentares, e a cirurgia plástica de natureza estética se tornou uma das especialidades médicas de mais rápida expansão (Wolf, 2018, p.18).

Salina (2022) cita que uma pessoa desenvolve sua personalidade através da sua relação com a sociedade, por isso, a psicologia tem papel de buscar compreender as condições de sua formação e suas possibilidades de desenvolvimento, o que entendemos tornar nosso trabalho ainda mais necessário. Segundo o autor: “A formação da personalidade de cada ser humano, então, está condicionada pela dinâmica social a partir da qual emerge” (Salina, 2022, p. 24).

Nossa revisão de literatura nos indicou que, em se tratando de nosso cenário atual, podemos relacionar o aumento de mulheres descontentes com seus corpos e em busca de se encaixar no padrão de beleza culturalmente estabelecido com o aumento da influência das mídias sociais na vida do ser humano. Conforme explicam Vaz, Silva e Oliveira (2022), o avanço das tecnologias permitem que os padrões corporais, de beleza e de existência se solidifiquem através de formas de ser. Esses padrões são diariamente compartilhados em redes sociais através de fotos, vídeos e conteúdos diversos. Nas palavras dos autores:

As mídias sociais têm fomentado uma definição do que é belo, disseminando um conceito de beleza de forma padronizada, distanciando-se da singularidade humana. O cenário é histórico, os padrões estéticos se modificam conforme as sociedades e suas culturas, além de remodelar-se com o surgimento de novos produtos, procedimentos e tendências (Vaz; Silva; Oliveira, 2022, p. 68).

Esses conteúdos ensinam as mulheres como devem ser, como devem se portar, agir e se parecer. A partir disso, cria-se uma busca arriscada pelo belo, pelo perfeito, pelo padrão que se é mostrado e tido como aceitável e admirável. Incluindo a falsa promessa de felicidade e realização que é vendida juntamente com esse padrão. “O principal problema nesta padronização forçada é a chamada ditadura da beleza, onde há uma cobrança explícita para que homens e mulheres cheguem ao tão sonhado corpo perfeito” (Miranda et al., 2022, p. 4).

Vale ressaltar nesta análise que essa cobrança por perfeição acomete de forma mais grave o público feminino. Segundo Vaz, Silva e Oliveira (2022): “Historicamente, a beleza feminina é o principal foco das estratégias fortemente estabelecidas pelas mídias, no que diz respeito à representação da estética corporal padronizada” (p. 75). Os autores continuam e explicam ainda que:

Devido à forte apreciação e admiração pelos homens, a beleza feminina se torna, principalmente, construção do imaginário masculino. A publicidade remete a um corpo feminino mostrado através de contornos bem definidos, superexpostos, objetificados e estereotipados, sem considerar suas qualidades e características individuais, ou seja, as particularidades que as definem enquanto sujeito (Vaz; Silva; Oliveira, 2022, p. 76).

Através da imposição desses padrões, mulheres passam a odiar seus corpos e buscar mudanças que prometem encaixá-las no que é tido como desejável. Souza (2021) cita que uma recente pesquisa da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) mostra que o Brasil está entre os 10 países que mais realizam cirurgias plásticas no mundo, se localizando no 2º lugar desta classificação, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Para Souza (2021), essa busca ultrapassa os limites da realidade de cada corpo, desrespeitando biótipos, genéticas e causando inseguranças e baixa autoestima.

Segundo Camargo, Oliveira e Fitaroni (2022), o perceptível aumento de tipos de cirurgias plásticas e procedimentos estéticos, bem como o aumento da oferta de tais serviços, acende um alerta sobre a forma com que esses padrões de beleza têm controlado a autoimagem e a autoestima das mulheres, chegando a controlar também seus corpos. Esse

controle pode ser exercido não apenas sobre a perspectiva individual, mas também pode ser identificado como ferramenta de controle social propagado através da comparação. Desse modo, as mídias sociais têm servido como uma ferramenta que fomenta essa comparação social: “Ao incentivar a autopromoção e a auto exposição, a mídia social coloca as mulheres em uma posição vulnerável, onde elas se sentem obrigadas a corresponder às expectativas externas sobre sua aparência” (Camargo; Oliveir; Fitaroni, 2022, p. 12).

Por meio desses padrões estéticos socialmente construídos, o indivíduo se desenvolve na sociedade, edifica suas relações e tem sua autoimagem formada a partir dessas concepções. Oliveira e Machado (2021) definem a autoimagem como “forma como o sujeito se vê, como acha que é ou se sente” (p. 2665). Ademais, apontam ainda a relação da autoimagem na formação da identidade pessoal:

A imagem é formada através de questões intrínsecas e das vivências cotidianas do sujeito, é uma condição de arranjo individual onde ele se conhece e é reconhecido, ou seja, se dá a partir da fusão dos padrões sociais e das relações construídas. Destaca-se a relevância crucial da autoimagem na construção desta identidade (Oliveira; Machado, 2021, p. 2664).

Além da autoimagem, como consequência, a autoestima das mulheres também acaba sendo afetada pelos padrões estéticos:

A autoestima, por ser uma forma de avaliação de si próprio, acaba refletindo no equilíbrio das emoções, por isso é considerada um indicador de saúde mental. [...] Por esse motivo desencadeia agravos à saúde física e mental que impactam diretamente na autoestima, uma vez que é capaz de implicar na forma como o indivíduo se percebe e em suas relações sociais (Vaz; Silva; Oliveira, 2022, p. 69).

Assim, a relação adoecedora entre os padrões estéticos, o sofrimento feminino, a autoimagem e a autoestima podem ser decorrentes da cobrança social pela perfeição que acomete as mulheres em nossa sociedade. Nesse sentido, Vaz, Silva e Oliveira (2022) sintetizam que “A maior representação da beleza vem de dentro, então, quanto mais almejam, mais refletem no olhar para si, acarretando por sua vez na distorção da autoimagem que desencadeia desconforto e insatisfação com o próprio corpo” (p. 77).

CONCLUSÃO

Com esta breve revisão bibliográfica buscamos evidenciar que, na atualidade, os

padrões estéticos têm sido perpetuados principalmente pelas mídias sociais. Com isso, cada dia mais mulheres têm sido colocadas numa posição de insatisfação corporal através da cobrança social por um corpo perfeito que vise a atender as expectativas de outros, principalmente do imaginário masculino sobre o corpo feminino. Assim, esse processo afeta a autoestima e a autoimagem das mulheres, sendo levadas a buscar procedimentos estéticos invasivos para se adequarem ao que lhe está sendo exigido e, assim, prejudicando sua saúde física e mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Bárbara Bianca Borges. **Adoecimento psíquico das mulheres devido a construção social da mulher**. 2022. Trabalho de conclusão de curso (Psicologia). Uniube, Uberaba, 2022. Disponível em: <http://dspace.uniube.br:8080/jspui/handle/123456789/1984>. Acesso em: 10 mar. 2025.

CAMARGO, Camila Ribeiro; OLIVEIRA, Maria Eduarda Duarte Bezerra de; FITARONI, Juliana Batista. A influência das redes sociais na autoimagem feminina: impactos psicológicos e perpetuação de padrões estéticos irreais. **Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG**, p. 1-16, 2024. Disponível em: <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1958>. Acesso em: 28 abr. 2025.

CAMARGO JÚNIOR, Raimundo Nonato Colares Camargo; et al. Revisão integrativa, sistemática e narrativa - aspectos importantes na elaboração de uma revisão de literatura. **Revista ACB**, v. 28, n. 1, p. 1-15, 2023. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8970882>. Acesso em: 28 abr. 2025.

FRANÇA, Lucas Doudement. **Violência sexual contra mulheres e a culpabilização da vítima**. Repositório Acadêmico da Graduação (Direito). Goiânia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/6827>. Acesso em: 19 mar. 2025.

MIRANDA, Luiza Carolina Mendes; RIBEIRO, Maiara Rodrigues; BRITO, Flávia Rocha; ARAÚJO, Jarbas dos Santos; REIS, Luana Araújo dos. Novo olhar acerca da influência dos procedimentos estéticos na saúde mental da mulher: uma revisão da literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 17, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30344>. Acesso em: 20 mar. 2025.

OLIVEIRA, Michelle Rodrigues de; MACHADO, Jacqueline Simone de Almeida. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde coletiva**, v. 26, n. 7, p. 2663-2672, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/JJ44yNWrlNvgVKknD3RPQkk/>. Acesso em: 28 abr. 2025.

SALINA, André Perussi. **O Conceito de Personalidade em Lídia I. Bozhovich**: contribuições para a Psicologia Histórico-Cultural. Programa de Pós-Graduação em



CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EDUVALE

ISSN 26755734

20 a 24 de outubro de 2025 – Avaré/SP

Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem da Faculdade de Ciências - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru-SP, p. 1-192, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/ba5e9e5b-5c86-4e14-afe6-6a3b729f7347>. Acesso em: 27 mar. 2025.

SOUZA, Andressa Alves de. **Padrões Estéticos Hegemônicos, Mídia, Doenças da Beleza e Psicologia Clínica na Sociedade Brasileira Contemporânea**. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15842>. Acesso em: 25 mar. 2025.

VAZ, Leticia Rodrigues; SILVA, Keilane Pereira Cardoso da; OLIVEIRA, Daniela Ponciano. A representação da beleza feminina nas mídias sociais: padrões estéticos e impactos na autoestima. **Revista Amazônia Science & Health**, v. 10, n. 4, p. 67-79, 2022. Disponível em: <https://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/3991>. Acesso em: 28 abr. 2025.

WOLF, Naomi. **O mito da Beleza**. 1. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos ventos, 2018