

## O REFLEXO NO ESPELHO: CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM E IDENTIDADE PESSOAL

### ODS 3

Jaisy Tainara Inácio Morais (Etec João Gomes de Araújo)  
Lavinia Teodoro Braga de Sousa (Etec João Gomes de Araújo)  
Luanna Beatriz Silva Lima Conceição (Etec João Gomes de Araújo)  
Micaela Luzia Andrade dos Santos (Etec João Gomes de Araújo)  
Nahany Kathleen Silva de Moura (Etec João Gomes de Araújo)  
Isaura Maria dos Santos Fortes (Etec João Gomes de Araújo)  
Ricieri Ramos dos Santos (Etec João Gomes de Araújo)

O reflexo no espelho desempenha um papel fundamental na construção da identidade pessoal e da autoimagem, sendo um espaço simbólico onde o indivíduo se reconhece e negocia sua percepção diante de padrões sociais e culturais. A forma como uma pessoa enxerga a si mesma está diretamente influenciada pelas imagens que vê, que não são apenas físicas, mas também carregam sentidos construídos socialmente, especialmente em um contexto contemporâneo marcado pela intensa presença das redes sociais e da mídia. Essas plataformas potencializam padrões estéticos muitas vezes idealizados, que influenciam os sentimentos internos, gerando expectativas que podem estar distantes da realidade vivida pelo sujeito. Simultaneamente, observa-se a emergência de movimentos que valorizam a aceitação do corpo real e a busca pela autenticidade, contrariando estereótipos rígidos impostos pela indústria da beleza. A pesquisa que apoia essa reflexão se baseou em uma análise qualitativa, realizada a partir da revisão crítica de textos teóricos e relatos empíricos que tratam da construção da autoimagem e identidade. Essa abordagem permitiu compreender como discursos de marketing e autocuidado influenciam a percepção do eu e das próprias aparências, muitas vezes vendendo ideais de bem-estar que nem sempre correspondem às experiências reais das pessoas. A perspectiva sociocultural também foi contemplada para entender o impacto que o ambiente digital tem na formação da autoestima, especialmente entre adolescentes e jovens, grupos particularmente sensíveis às imagens refletidas e às expectativas externas. Com isso, constata-se que o reflexo no espelho vai muito além de uma mera reprodução visual; ele serve como elo simbólico entre o indivíduo e seu contexto social. Essa relação é permeada por um jogo de tensões entre o que é percebido como real e ideal, moldando comportamentos, emoções e autovalorização. Dessa forma, o olhar para o próprio reflexo pode tanto reforçar padrões limitantes quanto incentivar processos de autoconhecimento e valorização pessoal, a depender das narrativas e influências que o circundam.

**Palavras-chave:** reflexo no espelho, autoimagem, identidade pessoal, padrões estéticos, autenticidade.