

## **O ESPELHO MENTE PARA MIM: COMO A BUSCA POR *LIKES* RESULTA EM CASOS DE DISMORFISMO CORPORAL**

### **ODS 3**

Aline Evelyn Coelho Cruz do Rego (Faculdade Anhanguera de Taubaté)  
Helionay de Oliveira Tonon dos Reis (Faculdade Anhanguera de Taubaté)  
Ingrid Cristiane dos Santos (Faculdade Anhanguera de Taubaté)  
Nidia Márcia dos Santos Mendonça (Faculdade Anhanguera de Taubaté)  
**Prof. Me. Paulo Eugenio Ferreira Rocha (Faculdade Anhanguera de Taubaté)**

Os padrões de beleza sempre exerceram grande influência na sociedade, moldando comportamentos, hábitos de consumo e a forma como as pessoas percebem a si mesmas. Na contemporaneidade, a mídia e as redes sociais intensificam a manutenção desses ideais, gerando impactos significativos na autoestima, no bem-estar psicológico e, em casos extremos, no desenvolvimento de transtornos clínicos como o Transtorno Dismórfico Corporal (Bastos, 2022). O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto da busca por validação em redes sociais, por meio de likes, na insatisfação corporal e no desenvolvimento de TDC, considerando também suas repercussões psicológicas (Xavier, 2025). A pesquisa foi realizada por meio de levantamento e análise de artigos científicos recentes, abordando dados sobre padrões de beleza, comportamento social e consequências clínicas associadas à insatisfação estética. Os resultados indicam que a exposição contínua a padrões irreais de beleza reforçados pela mídia e por influenciadores digitais aumenta significativamente a insatisfação corporal (Xavier, 2025), com 67% dos indivíduos relatando desconforto com a própria aparência, 42% apresentando problemas de saúde mental relacionados à imagem corporal e 72% das mulheres modificando hábitos ou comportamentos para se adequar a esses padrões (Bastos, 2022). A maquiagem e os procedimentos estéticos são utilizados não apenas como ferramentas de autocuidado, mas também como estratégias para atender às pressões externas (Xavier, 2025). Observa-se ainda que o TDC se manifesta por pensamentos intrusivos sobre defeitos físicos, comportamentos repetitivos de correção ou camuflagem e está frequentemente associado a ansiedade, fobia social, depressão e risco elevado de ideação e tentativa de suicídio (Bastos, 2022). O estudo evidencia que a busca por aprovação social limita a autonomia de escolha e

intensifica sofrimento psicológico, transformando uma preocupação estética em um quadro clínico de relevância significativa (Xavier, 2025). Conclui-se que é fundamental promover padrões de beleza mais inclusivos e realistas, bem como estratégias de prevenção e conscientização sobre os efeitos das redes sociais na saúde mental, de modo a reduzir a pressão estética, incentivar a valorização da diversidade corporal e favorecer o bem-estar emocional dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Transtorno Dismórfico Corporal; Redes Sociais; Autoestima; Saúde Mental.