IX JORNADA ACADÊMICA DAS FACULDADES ITES
METODOLOGIA APLICADA AO ESTUDO DOS ODS

O TRANSTORNO DISFÓRMICO CORPORAL NAS REDES SOCIAIS: INTERVENÇÃO SOB A ÓTICA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Autores: Mariana Valicelli de Souza Rocha[1]; Larissa Gabriela de Lima; Aline Fernanda Golffette Abbud; Ingrid de Cássia Moreira; Kalliny Nakano Alarça[2]

[1]Discente do Curso de Psicologia das FACULDADES ITES (Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior), Praça Dr. Horácio Ramalho, 159- Centro - CEP: 15.900-047 – Taquaritinga, SP. Contato: +55 11 94792-0292

[2]Docente do Curso de Psicologia das FACULDADES ITES ((Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior), Praça Dr. Horácio Ramalho, 159- Centro - CEP: 15.900-047 – Taquaritinga, SP.

* E-mail: marianarocha@ites.com.br

RESUMO: O Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) é caracterizado pela insatisfação do indivíduo com uma ou mais partes de seu corpo que julga ser defeituosa, pouco atrativa ou deformada. Em resposta a essa insatisfação, as pessoas com TDC tendem a desenvolver comportamentos obsessivo-compulsivos. O principal objetivo deste trabalho é expor a relação das redes sociais com a construção de padrões de beleza, que aumentam os riscos ao TDC, e em seguida apresentar a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) como forma de tratamento utilizando de estudo de caso e dados quantitativos reunidos a partir de pesquisas documentadas que estejam relacionadas ao tema principal desta pesquisa.

Palavras-chave: Transtorno dismórfico corporal; TCC; Tratamento; Psicologia

INTRODUÇÃO

De acordo com o Manual Diagnóstico dos Transtornos Mentais 5ª Edição (2013), o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) é um transtorno relacionado ao corpo, mais especificamente à autoimagem. Os indivíduos com TDC, consideram uma ou mais áreas de seu corpo como defeituosa, anormal, deformada, pouco atrativa ou "feia". Na maioria dos casos, essas noções de falhas corporais são inexistentes para o outro e se limitam apenas à percepção do indivíduo. Essa intensa insatisfação com o próprio corpo, tem como sintomas alguns comportamentos, geralmente, resultado da preocupação com determinada região do corpo, conforme descrito no próprio manual:

> Os comportamentos comuns são comparar a própria aparência com a de outros indivíduos; verificar repetidamente os defeitos percebidos em espelhos ou em outras

> superfícies refletoras ou examiná-los diretamente; arrumar-se de maneira excessiva (p. ex., penteando, barbeando, depilando ou arrancando os pelos); camuflar (p. ex., aplicando maquiagem repetidamente ou cobrindo as áreas em questão com coisas como chapéu, roupas, maquiagem ou cabelo); procurar tranquilização acerca do aspecto das falhas percebidas; tocar as áreas em questão para verificá-las; fazer exercícios ou levantamento de peso em excesso; e procurar procedimentos estéticos (APA, 2013, p.243).

O TDC não é o simples comportamento de se checar frequentemente no espelho, ou malhar para ganhar músculos, os indivíduos que sofrem com esse transtorno estão frequentemente insatisfeitos, o que provoca diversos comportamentos obsessivo-compulsivos, sendo praticamente impossíveis de controlar.

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), se mostrou o método psicoterápico mais eficaz no tratamento para o transtorno dismórfico corporal, por se tratar de uma abordagem que busca reeducar a percepção do paciente, trazendo noções reais as crenças que são disfuncionais. Com suas técnicas diversas, psicoeducação, colaboração e estruturação com o paciente, prevenção de recaídas, planos de ação e elaboração de respostas. Através do Modelo cognitivos, que é uma ou das ferramentas utilizadas na TCC, o psicólogo consegue identificar quais as crenças escondidas por trás do transtorno, quais pensamentos o sujeito tem a respeito de beleza e corpo "ideal", podendo dar a luz a conscientização do próprio indivíduo (PAUNDE, 2024).

Na perspectiva da TCC, os indivíduos atribuem significado à acontecimentos, eventos, sentimentos e outros demais aspectos da sua vida, e em função disso, comportam-se de uma determinada maneira, construindo hipóteses sobre sua vida, identidade própria e o seu respectivo futuro (BAHLS; NAVOLAR, 2004). Desse modo, o modelo cognitivo afirma que o pensamento disfuncional influencia no humor e no comportamento do indivíduo, sendo algo comum a todos os transtornos (BECK, 2013). O comportamento, por sua vez, quando influenciado pelo pensamento disfuncional, volta a confirmar as ideias disfuncionais do sujeito, sendo um ciclo de retroalimentação e perpetuação de ideias desadaptadas que intensificam o quadro de sofrimento emocional do sujeito. Três proposições fundamentais fazem parte de todos os modelos de terapia cognitivo comportamental desenvolvidos até então: a atividade cognitiva influencia o comportamento; pode ser monitorada e alterada; o comportamento desejado é influenciado por meio da mudança cognitiva. Esse modelo trabalha com três níveis de cognição: o pensamento automático, pressuposições subjacentes e crenças nucleares (KNAPP, 2004).

Portanto, este trabalho irá fundamentar a elaboração de um plano de tratamento teórico que utilizará das técnicas da TCC a partir de pesquisas já documentadas sobre o impacto do uso das redes sociais na percepção corporal das mulheres jovens, a fim de analisar esta abordagem como a mais indicada para casos de TDC, com o objetivo de contribuir para a saúde e bem estar dos indivíduos segundo os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS-3).

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente resumo consiste em uma revisão bibliográfica de cunho qualitativo e descritivo, desenvolvido a partir de uma revisão bibliográfica. Realizada com base de dados do Scielo e LILACS, com descritores em português, inglês e espanhol. Foram incluídos artigos completos, revisados por pares e publicados entre 2014 e 2024. Após a seleção e análise dos materiais, os dados foram reunidos para fundamentar a elaboração de um plano de tratamento teórico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os seguintes dados apresentados foram reunidos a partir de pesquisas que possuem o mesmo objetivo deste trabalho: expor a relação entre o uso das redes sociais, e da Imagem Corporal

(IC) para mulheres jovens. Para chegar a tais dados, utilizamos o artigo produzido por Ariana Galhardi Lira *et al.* "Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras" (2017), "Ditadura da beleza nas redes sociais" (2024) desenvolvido por Jefferson Tertuliano da Silva e Mariana Kneipp Guimarães do Valle, por fim "Uma análise do padrão de uso das mídias sociais e a autoimagem de adolescentes" (2023) escrito por Fabiana Thais Piati *et al.*

Conforme as pesquisas fundamentadas e realizadas por Lira *et al.* (2017), Piati *et al* (2023) e Silva e Valle (2024), as redes sociais têm influência na percepção corporal de jovens, em grande parte mulheres, o que ocasiona o desenvolvimento de uma dismorfia de imagem. Com isso, foi reunido o padrão de respostas das entrevistadas a fim de criar uma base concreta para a realização de uma possível intervenção teórica utilizando as técnicas da TCC segundo Beck (2013).

De acordo com Lira *et al.* (2017), pesquisa com 212 entrevistadas e Piati *et al.* (2023) com 139 entrevistadas, concluem que o aumento de tempo de exposição às mídias sociais tem relação direta com a insatisfação corporal, sendo mais predominante em pessoas do gênero feminino. As redes sociais funcionam como uma forma de vitrine que despertam o desejo de visibilidade, com isso há um domínio de comparação entre mulheres que trazem seguintes resultados "maior insatisfação com relação ao corpo e podem acarretar em baixa autoestima e distorção da imagem" (PIATI *et al.* 2023, p.8).

Segundo Silva e Valle (2024) em sua pesquisa com 80 entrevistadas, trouxeram que as mulheres com mais tempo de tela em redes sociais se sentem tristes e desconfortáveis com sua aparência física após acesso a essas plataformas. Com isso, os pesquisadores também apontam que 27% das entrevistadas realizam edições em suas fotos para se sentirem mais confortáveis e já pensaram em realizar mudanças físicas e estéticas em decorrência das publicações que têm acesso. Dessa forma, os autores concluem que, diante dessas constatações, nota-se a relevância da atuação de um psicólogo da TCC no desenvolvimento de fortalecimento de autoestima e autoconhecimento de jovens mulheres, a partir das técnicas da teoria (SILVA; VALLE, 2024).

Deste modo, a TCC será a abordagem modelo a ser utilizada na análise e fundamento de um plano de tratamento teórico, visto que é a linha de atuação mais indicada conforme Dehanov et al. (2019). A TCC enxerga a TDC como resultado de crenças disfuncionais e distorções cognitivas sobre si mesmo, os outros e o futuro (BECK, 2021).

A TCC apresenta diversos componentes principais para a intervenção em TDC, porém inicialmente o psicólogo junto ao paciente desenvolve um modelo cognitivo individualizado com base na história clínica obtida na anamnese (DEHANOV et al., 2019). O modelo cognitivo é constituído pelos seguintes elementos: SITUAÇÃO → PENSAMENTO AUTOMÁTICO (PA) → EMOÇÃO → COMPORTAMENTO → REAÇÃO FISIOLÓGICA (se aplicável) e contribui para compreender como as interpretações do indivíduo influenciam a cognição e comportamento (BECK, 2013).

Utilizando as informações relevantes das pesquisas citadas, o modelo cognitivo de um caso hipotético seguiria a seguinte formação:

SITUAÇÃO	PA	EMOÇÃO	COMPORTAMENTO
Se comparar com publicações de redes sociais	Determinada parte do meu corpo não é bonita o suficiente	Tristeza e desconforto	Editar fotos e/ ou buscar intervenções estéticas

Após a anamnese e análise do modelo cognitivo, a TCC inicia de uma forma geral com a compreensão e educação a respeito do transtorno, seguida de intervenções cognitivas e comportamentais. A parte cognitiva tem seu ponto de foco na identificação de crenças

disfuncionais que prejudicam a percepção do indivíduo, enquanto a comportamental se volta na exposição e prevenção a resposta. Funcionando em conjunto, contribuem para o paciente desenvolver crenças mais realistas e evitar comportamentos prejudiciais (PAUNDE, 2024).

Segundo Dehanov *et al*. (2019, p.624), para uma intervenção eficaz da TCC em um caso de TDC, é necessário que haja diversos componentes, como "psicoeducação, intervenção motivacional, reestruturação cognitiva, exposição com prevenção de resposta (EPR), *perceptual mirror retraining* e prevenção a recaída".

Conforme Dehanov et al. (2019) e Beck (2013), às técnicas citadas funcionam da seguinte forma em uma intervenção:

Com a psicoeducação, o psicólogo auxilia o paciente para entender a respeito do transtorno, como ele se mantém e qual o papel da terapia dentro disso, contribuindo para preparar o paciente para o processo terapêutico.

Em seguida, a intervenção motivacional seria utilizada a fim de fortalecer a participação do paciente em seu processo, ajudar a lidar com a resistência de mudança e estabelecer metas realistas.

O terceiro passo para um caso de TDC seria a reestruturação cognitiva, que seria um trabalho direto com os pensamentos disfuncionais sobre a aparência, as crenças e percepções distorcidas do corpo.

A exposição com prevenção de resposta, faz com que o indivíduo seja gradualmente exposto a situações temidas, sem recorrer a esconder ou se comparar, tem como intuito reduzir a ansiedade e necessidade de controle a respeito da aparência.

Perceptual Mirror Retraining, ou treinamento do espelho, seria crucial no tratamento após o paciente conseguir lidar com a ansiedade básica, pois ensina o indivíduo a olhar para seu corpo de forma menos crítica, melhorando sua percepção corporal e seu foco seletivo a defeitos.

Por fim, a prevenção a recaída consolida o que foi aprendido durante o processo terapêutico, identificando sinais de recaída e criando planos de ações, mantendo a autonomia e ganhos simbólicos resultantes da terapia.

Contudo, a TCC apresenta uma estrutura concreta, assim como se garante em seus princípios, que favorece um tratamento eficaz no caso de TDC atualmente (PAUNDE, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desta forma, podemos concluir com esta pesquisa que, o uso das redes sociais está vinculado à construção de padrões de beleza que são consumidos, e que estão diretamente associadas à Imagem Corporal (IC) de diversas mulheres e jovens, colaborando para o desenvolvimento do Transtorno Dismórfico Corporal.

Por se tratar de um transtorno relacionado à autoimagem, a TCC se mostrou a melhor abordagem para o tratamento psicoterápico do TDC, contribuindo para o exercício do autoconhecimento e autoestima do indivíduo através de suas variadas técnicas, assim como coopera para a saúde e bem estar segundo os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS-3).

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** 5. ed. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento et al. Revisão técnica de Aristides Volpato Cordioli. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS: conceitos e pressupostos teóricos. **Revista Eletrônica de Psicologia**, Curitiba, v. 0, n. 4, p. 1-6, jul. 2004. Disponível em: https://psicoterapiaepsicologia.webnode.com.br/news/terapia-cognitivo-comportamentais-conceitos-e-pressupostos-teoricos/. Acesso em: 08 out. 2025.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021. 432 p.

DEHANOV, Sara; OLIVEIRA, Catarina; CASTRO, Sara; FERREIRA, Tiago; RAMOS, José. COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY FOR BODY DYSMORPHIC DISORDER: proposed models and efficacy. **Psicologia, Saúde & Doença**, [S.L.], v. 20, n. 3, p. 618-629, nov. 2019. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde. http://dx.doi.org/10.15309/19psd200306.

KNAPP, Paulo. **Teoria cognitivo comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004. 520 p.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 66, n. 3, p. 164-171, set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000166.

PAUNDE, Ercilia Geraldo. **Análise das percepções dos jovens sobre a construção da beleza e o desenvolvimento do Transtorno Dismórfico Corporal (TDC)**. 2024. 49 f. Monografia (Especialização) - Curso de Licenciatura em Psicologia Social e Comunitária, Universidade Eduardo Mondlane, Maputo, 2024.

PIATI, Fabiana Thais; BLODOW, Isabele; BARBOSA, Claudia; CORRêA, Rafael Soares. UMA ANÁLISE DO PADRÃO DE USO DAS MÍDIAS SOCIAIS E A AUTOIMAGEM DE ADOLESCENTES. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S.L.], v. 9, n. 7, p. 193-202, 2 ago. 2023. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciencias e Educacao. http://dx.doi.org/10.51891/rease.v9i7.10514.

SILVA, Jefferson Tertuliano da; VALLE, Mariana Kneipp Guimarães do. **DITADURA DA BELEZA NAS REDES SOCIAIS**: a influência do instagram no desenvolvimento da dismorfia de imagem em mulheres e as possibilidades de intervenção do psicólogo cognitivo comportamental. 2024. 39 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade Paulista (Unip), Distrito Federal, 2024.