

MÍDIAS SOCIAIS E PADRÕES DE BELEZA: IMPACTO NA AUTOESTIMA E NA BUSCA POR PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS

Silva, B.P.P.*
 Silva, I.L.†
 Medaglia, D.S.A.‡
 Resende, E.C.§
 Pereira, L.M.O.**
 Taranto, M.F.R.††
 Gonçalves, W.R.‡‡

RESUMO

O presente estudo analisa a influência das redes sociais, como *Instagram* e *TikTok*, na construção dos padrões de beleza e seus impactos na autoestima e na imagem corporal. O objetivo foi compreender de que forma a exposição constante a conteúdos digitais e influenciadores pode moldar a percepção estética e estimular a busca por procedimentos estéticos. A pesquisa de abordagem qualitativa e caráter exploratório, foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica integrativa e análise de publicações de influenciadoras digitais. Foram utilizados artigos científicos publicados entre 2019 e 2025, selecionados em bases como SciELO, Lilacs e EBSCOhost. Os resultados revelam que o uso excessivo das redes sociais está fortemente associado à comparação social, à insatisfação corporal e à baixa autoestima, principalmente entre mulheres jovens. Em contrapartida, o uso equilibrado e consciente dessas plataformas pode favorecer a autoaceitação e fortalecer a identidade pessoal. Conclui-se que as redes sociais exercem papel central na formação dos padrões estéticos contemporâneos, exigindo uma atuação ética e educativa dos profissionais da estética na promoção de uma relação mais saudável com a autoimagem.

Palavras-chave: Redes sociais. Autoestima. Padrões de beleza. Imagem corporal.

ABSTRACT This study analyzes the influence of social media platforms, such as Instagram and TikTok, on the development of beauty standards and their impact on self-esteem and body image. The objective was to understand how constant exposure to digital content and influencers can shape aesthetic perception and stimulate the search for aesthetic procedures.

The research, which adopted a qualitative and exploratory approach, was developed through an integrative literature review and analysis of publications by digital influencers. Scientific articles published between 2019 and 2025, selected from databases such as SciELO, Lilacs, and EBSCOhost, were used.

The results reveal that excessive use of social media is strongly associated with social comparison, body dissatisfaction, and low self-esteem, especially among young women. Conversely, balanced and conscious use of these platforms can foster self-acceptance and strengthen personal identity. It is concluded that social networks play a central role in the formation of contemporary aesthetic standards, requiring ethical and educational action from aesthetic professionals in promoting a healthier relationship with self-image.

Keywords: Social networks. Self-esteem. Beauty standards. Body image.

* Discente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG
 E-mail: contato.brunapaivah@gmail.com

† Discente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

‡ Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

§ Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

** Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

†† Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

‡‡ Docente do curso de Biomedicina da Afya Centro Universitário São João del-Rei/MG

1 INTRODUÇÃO

As mídias sociais, que certamente foram uma das invenções mais impactantes e significativas do século XXI, geram diversos efeitos e repercussões na sociedade. Por esse motivo, é fundamental debater seu uso no mundo globalizado e sua influência no meio coletivo, já que elas desempenham um papel essencial na troca de informações e na comunicação entre as pessoas no espaço digital, além de contribuírem para a construção da identidade individual (Souza; Tozatto, 2024).

Algumas análises feitas por Ferreira (2021), identificaram diferenças significativas no efeito das diversas redes sociais sobre a percepção da autoimagem e a autoestima. No que diz respeito à autoestima, a avaliação indicou que o uso exagerado das mídias sociais está fortemente associado a uma autoconfiança reduzida entre jovens, especialmente aqueles que recorrem às plataformas como principal meio de obtenção de aprovação social (Santos, 2020). Jovens que dependem de curtidas, comentários e compartilhamentos para medir seu próprio valor tendem a vivenciar variações emocionais intensas, enfrentando episódios de baixa autoestima quando suas expectativas de aceitação social não são alcançadas (Santos, 2020). A exigência de corresponder a padrões de beleza faz com que muitas jovens recorram a filtros e edições digitais antes de publicarem fotos, o que fortalece ainda mais a percepção de que suas aparências naturais não são adequadas (Almeida, 2020). Esse hábito pode desencadear um ciclo de insatisfação com o próprio corpo, no qual as adolescentes sentem uma necessidade contínua de aprimorar sua imagem para serem aceitas e reconhecidas pelos outros (Costa, 2022; Santana *et al.*, 2024). Em contrapartida, os garotos tendem a ser mais impactados por questões relacionadas ao status social e ao desempenho, como a ostentação de conquistas esportivas ou financeiras nas plataformas digitais (Costa, 2022).

Plataformas voltadas para o aspecto visual, como *Instagram* e *TikTok*, demonstraram os impactos mais negativos, enquanto aquelas mais direcionadas para texto e interação, como *Twitter* e *WhatsApp*, apresentaram influências menos acentuadas. O *Instagram*, em especial, esteve relacionado a um aumento considerável da insatisfação corporal, devido ao foco em imagens de alta qualidade e à forte presença de influenciadores digitais que divulgam um estilo de vida altamente idealizado. O *TikTok*, embora seja uma plataforma baseada em vídeos curtos, revelou um efeito semelhante, visto que grande parte das publicações feitas pelos usuários também reforça modelos estéticos e de conduta (Ferreira, 2021; Santana *et al.*, 2024).

O aparecimento de criadores de conteúdo nas redes sociais transformou essas

plataformas em um instrumento influente, capaz de impactar as normas e padrões da sociedade, especialmente aqueles relacionados à estética (Zhang & Shrum, 2020). No entanto, tem surgido uma inquietação cada vez maior entre especialistas e autoridades sobre a influência que os criadores de conteúdo nas redes sociais exercem nas percepções dos padrões de beleza adotados por mulheres jovens (Holmberg & Hjälm Dahl, 2020). Nesse contexto, entender a influência das redes sociais é essencial para que profissionais de estética possam atuar de forma consciente e ética, ajudando a promover uma relação saudável com a própria aparência. Além disso, o público em geral pode se beneficiar dessa informação ao desenvolver uma visão mais crítica sobre os conteúdos consumidos nas redes, reduzindo impactos negativos na autoestima e evitando decisões impulsivas sobre procedimentos estéticos.

Dessa forma, a pesquisa busca responder à seguinte indagação: de que maneira as redes sociais colaboram para a criação e manutenção de padrões estéticos inalcançáveis, impactando a autoestima e a saúde mental das pessoas? Por meio de uma análise de vídeos publicados no *TikTok* e *Instagram*.

A presente revisão tem como objetivo analisar de que forma as mídias sociais influenciam os padrões de beleza, impactando a autoestima e a procura por procedimentos estéticos, a fim de compreender seus efeitos sobre os indivíduos que consomem esses conteúdos e gerar contribuições para profissionais da área da estética e saúde. Especificamente: I) Identificar conteúdos digitais que promovam padrões de beleza em plataformas como *TikTok* e *Instagram*; II) Relacionar os resultados com a influência na autoestima e na busca por procedimentos estéticos; III) Analisar as diferenças de impacto entre gêneros quanto à influência das redes sociais nos padrões de beleza; IV) Examinar a relação entre comparação social, autopercepção e comportamento de modificação estética; V) Investigar os impactos dos padrões de beleza digitais na beleza na autoestima e na imagem corporal e VI) Avaliar possíveis efeitos positivos do uso consciente das redes sociais na construção da autoimagem e autoestima.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido por meio de uma pesquisa qualitativa exploratória documental, com foco na compreensão das aplicações culturais, sociais e psicológicas associadas à construção da imagem nas redes sociais.

A pesquisa exploratória foi selecionada por possibilitar um primeiro contato mais aprofundado com o problema, favorecendo a formulação de hipóteses e o reconhecimento das

dinâmicas presentes. Com caráter adaptável, essa modalidade de estudo contemplou variados aspectos do fenômeno investigado, entre eles a consulta à literatura científica (Gil, 2002).

A coleta de dados ocorreu por meio de uma revisão bibliográfica realizada em bases como SciELO, EBSCOhost, Lilacs, Google Acadêmico, Research, utilizando as palavras chaves “padrão de beleza”, “redes sociais”, “Social media and beauty standards”, “autoimagem feminina”, “influência estética”. A busca inicial resultou em 119 artigos, aos quais foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Para inclusão, consideraram-se publicações entre os anos de 2019 e 2025, escritas em português ou inglês, que abordassem diretamente a influência das redes sociais na construção da autoimagem. Em contrapartida, foram excluídos os estudos fora do período estipulado, publicados em outros idiomas, que não apresentassem relação direta com o tema proposto como aqueles voltados à dermatologia, procedimentos cirúrgicos ou que não estivessem disponíveis em formato de acesso completo.

Foram inicialmente recuperados 119 artigos nas bases consultadas, sendo 32 na SciELO, 45 na EBSCOHost, 28 na Lilacs, 8 no Google Acadêmico e 6 na Research. Na primeira etapa de filtragem, 42 estudos da SciELO foram descartados, 30 por não apresentarem pertinência temática e 12 por duplicidade, permanecendo 43 artigos para leitura dos resumos. Nessa etapa, 28 artigos foram excluídos por não atenderem ao objeto central da pesquisa, restando 17 estudos: EBSCOHost (10), Lilacs (5), Google Acadêmico (1) e Research (1). Posteriormente, outros 9 trabalhos foram eliminados por não responderem de forma consistente à questão de investigação, totalizando, ao final, 9 artigos selecionados para a análise: 6 do EBSCOHost, 2 do Lilacs e 1 do Google Acadêmico. Cabe ressaltar que nenhum artigo da SciELO foi incluído, uma vez que, após avaliação completa, constatou-se que não atendiam de maneira adequada aos critérios de inclusão definidos para este estudo.

De forma complementar, foi realizada uma pesquisa documental voltada à observação e análise de vídeos publicados nas redes sociais *TikTok* e *Instagram*. Para essa etapa foi selecionado três perfis de influenciadoras digitais do gênero feminino, escolhidas devido a expressiva visibilidade nas redes sociais e da relevância na propagação de padrões de beleza. A seleção se justifica pelo alcance a milhões de seguidores e pela forma aberta com que essas criadoras compartilharam suas vivências relacionadas a procedimentos estéticos.

Para esta investigação, as unidades de análise foram constituídas por depoimentos transcritos de vídeos de três influenciadoras digitais brasileiras, denominadas neste estudo como Influenciadora 1, Influenciadora 2 e Influenciadora 3 (Quadro 1). A seleção dessas

influenciadoras fundamentou-se em sua relevância nas redes sociais e no impacto que exercem em seus respectivos públicos, garantindo diversidade e representatividade para a análise.

Quadro 1. Seleção das influenciadoras

Influenciadoras digitais	Idade	Número de seguidores	Conteúdo digital produzido
Influenciadora 1	32 anos	254 mil	Autocuidado
Influenciadora 2	20 anos	1,5 milhões	Beleza e estilo de vida
Influenciadora 3	26 anos	2,8 milhões	Moda e <i>lifestyle</i>

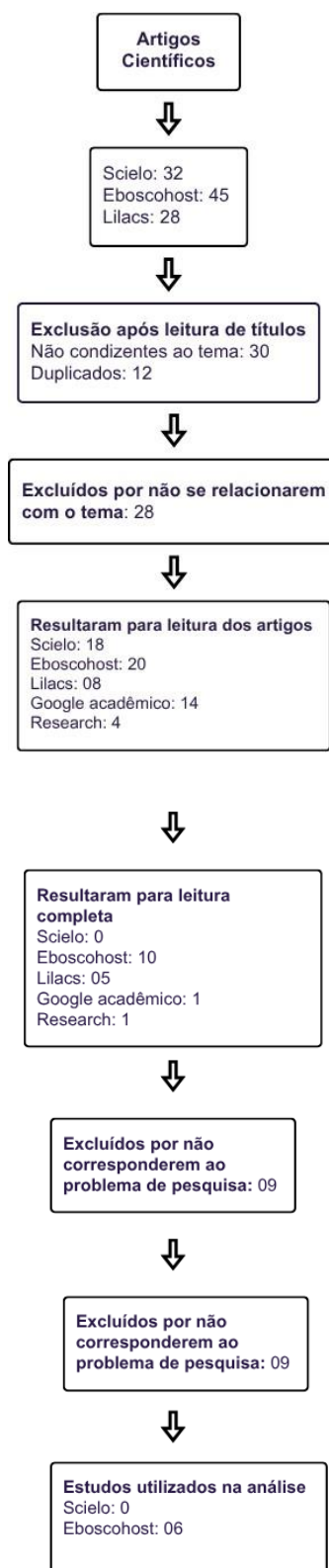
Fonte: Elaborada pelas autoras.

As influenciadoras escolhidas oferecem uma visão significativa sobre de que maneira a conformidade com padrões de beleza reflete as demandas sociais veiculadas nas plataformas digitais. O estudo de suas vivências permitiu uma interpretação reflexiva sobre as consequências emocionais e sociais decorrentes da adesão a padrões estéticos.

No que diz respeito às questões éticas, esta pesquisa não foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, considerando que foram utilizados dados de livre acesso. Contudo, todas as orientações éticas previstas na Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 510/2016 foram rigorosamente cumpridas, assegurando a privacidade, o respeito e a confidencialidade das informações examinadas.

Para a avaliação e interpretação das informações, adotou-se o referencial hermenêutico-dialético, a partir da concepção de Minayo (1992). Esse método permite compreender as falas dos participantes dentro de seus meios sociais e períodos históricos, proporcionando uma leitura mais detalhada e fundamentada da realidade examinada. Parte-se da ideia de que o saber é desenvolvido de maneira progressiva, em uma interação constante entre a prática científica e a realidade cotidiana. Portanto, as conclusões geradas configuram uma interpretação aprofundada do fenômeno pesquisado, reconhecendo sua diversidade de aspectos e prevenindo leituras reducionistas.

Figura 1. Fluxograma da presente revisão bibliográfica



Fonte: Fluxograma elaborado pelas autoras.

O Quadro 2 apresenta uma síntese dos estudos analisados, evidenciado seus respectivos títulos, autores, anos de publicação, categoria dos trabalhos e principais conclusões científicas.

Quadro 2. Distribuição dos artigos científicos inseridos na revisão integrativa.

Título	Autores e ano	Categoria dos trabalhos	Conclusão principal
A influência das redes sociais na autoimagem feminina: impactos psicológicos e perpetuação de padrões estéticos irreais	CAMARGO, Camila; BEZERRA DE OLIVEIRA, Maria Eduarda; FITARONI, Juliana (2024).	Revisão literária	As redes sociais reforçam padrões estéticos irreais, gerando insatisfação corporal e impactos negativos na saúde mental feminina, sendo necessária a promoção de uma autoimagem crítica e inclusiva.
A influência da mídia nos padrões de beleza	AMÉRICO, Karine; OLIVEIRA, Rhayana; BAQUIÃO, Leandra (2022).	Revisão literária	A mídia impõe padrões de beleza inatingíveis que geram insatisfação corporal e sofrimento psicológico, principalmente em mulheres, destacando a importância da autoaceitação e da valorização da autoestima para a saúde mental.
O impacto das redes sociais na autoimagem e autoestima de adolescentes	SANTANA, José <i>et al.</i> (2024).	Metanálise com revisão sistemática de literatura	O uso frequente de redes sociais, principalmente <i>Instagram</i> e <i>TikTok</i> está associada a uma maior insatisfação com a autoimagem e a uma autoestima mais baixa em adolescentes, especialmente em meninas, embora também possam existir efeitos positivos quando usados de forma equilibrada para apoio social e identidade.
Impactos do uso	ALEGRE, Mônica;	Revisão literária	O uso excessivo das

excessivo das redes sociais na saúde mental: ansiedade, autoestima e comparação social	GARAVELO, Leonardo (2024).		redes sociais pode prejudicar a saúde mental, gerando ansiedade, baixa autoestima e comparação social. Esses efeitos estão ligados à busca por validação e à exposição constante a vidas idealizadas, levando à insatisfação pessoal e isolamento.
Influência das redes sociais nos padrões de beleza como fator de risco para o adoecimento psicológico	RODRIGUES, Rodrigo; AZEVEDO, Leandro (2024).	Revisão narrativa de literatura	Os padrões de beleza nas redes sociais aumentam o risco de distúrbios psíquicos, como ansiedade, depressão e transtornos alimentares, sobretudo em mulheres jovens.
A influência das redes sociais na autoestima e imagem corporal dos adolescentes	ALMIRÃO. Giovanna; HUAYANCA, Rafaela; STRAUSS, Christiana (2023).	Revisão narrativa de literatura	As redes sociais influenciam negativamente a autoestima e a imagem corporal dos adolescentes, gerando insatisfação e possíveis transtornos alimentares devido aos padrões de beleza irreais.
A influência das mídias sociais na saúde mental das mulheres	ROCHA, Jéssica (2022).	Revisão de literatura	O uso excessivo das mídias sociais impacta negativamente a saúde mental das mulheres, favorecendo a baixa autoestima, a insatisfação corporal e quadros depressivos devido à pressão estética e aos padrões de beleza irreais. Contudo o

			uso consciente dessas plataformas pode contribuir para o empoderamento e a valorização da diversidade.
--	--	--	--

Fonte: Elaborado pelas autoras.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo detalhado acerca da influência das mídias sociais na formação da autoimagem feminina evidenciou uma realidade ampla e diversificada. Para exemplificar os achados observados, foram utilizadas falas públicas em comentários no perfil de influenciadoras digitais, as quais reforçam as constatações apresentadas nas pesquisas.

“Nossa, que resultado incrível preciso também”; “Amei o resultado, ficou muito natural, já quero fazer; Gente, agora tô pensando em marcar meu botox preventivo kkk” (Influenciadora 1, 32 anos).

“Socorro, me deu até coragem de marcar, ficou super delicado”; “Adorei, que diferença sutil e bonita, já quero”; “Arrasou, agora tô pensando em marcar” (Influenciadora 2, 20 anos).

“Que transformação, quero meu glúteo assim”; “Que mãos de fada, me deu até coragem de fazer”; “Gente, eu não consigo parar de olhar, de tão lindo” (Influenciadora 3, 26 anos).

Esses relatos indicam que o crescimento das redes sociais, em especial o *Instagram*, aumentou significativamente a exposição das mulheres a padrões de beleza muitas vezes irreais e difíceis de alcançar, intensificando questões ligadas à autoestima e à insatisfação com o próprio corpo e, em situações mais graves, podendo favorecer o desenvolvimento de transtornos alimentares. Esse fenômeno faz parte de um contexto mais amplo de mercantilização da aparência, no qual a imagem pessoal passa a ter valor simbólico e social. (Resende; Tilio, 2023).

A comparação dos resultados obtidos com pesquisas anteriores evidência que a insatisfação corporal promovida pelas redes sociais está intimamente ligada à exposição recorrente a padrões corporais idealizados.

“Eu sempre tive medo de ficar artificial, mas depois de acompanhar você, resolvi tentar. Fiz meu botox e tô apaixonada pelo resultado” (Influenciadora 1, 32 anos).

Esse cenário leva muitas mulheres a recorrerem a dietas, intervenções cirúrgicas e procedimentos estéticos na tentativa de alcançar uma aparência associada ao sucesso e à aprovação social (Lucena *et al.*, 2020).

Nesse ambiente, a sensação de liberdade oferecida pelas redes sociais é limitada por padrões

implícitos de estética. As *selfies* passam a ser uma forma de busca por aprovação, mas também geram competição, já que a constante comparação com outras usuárias reforça sentimentos de insuficiência. Esse fenômeno está de acordo com a teoria da comparação social de Festinger (1954), que afirma que as pessoas medem seu próprio valor ao se comparar com os outros. No *Instagram*, esse processo contínuo pode afetar negativamente a autoestima das mulheres (Fagundes *et al.*, 2020).

“Eu passava horas me comparando com o que via nas redes sociais. Só depois percebi que estava tentando me encaixar em padrões alheios.” (Influenciadora 3, 26 anos).

Os efeitos psicológicos dessas comparações se mostram especialmente fortes entre mulheres jovens. De acordo com Dias *et al.* (2023), quanto mais tempo elas passam diariamente nas redes sociais, maior a probabilidade de desenvolverem insatisfação com o próprio corpo e comportamentos alimentares disfuncionais, como restrições exageradas ou obsessão por dietas. Os resultados alinhados com outras pesquisas revelam um quadro preocupante: o uso das redes sociais contribui significativamente para a construção de padrões de beleza que podem comprometer a saúde mental feminina. Ao incentivar a autopromoção e a exposição constante, essas plataformas deixam as mulheres vulneráveis à pressão de corresponder às expectativas externas sobre sua aparência. Nesse contexto, curtidas e comentários positivos passam a ser vistos como indicadores de sucesso, reforçando a percepção de que o valor de uma mulher está diretamente ligado à sua imagem física (Pasquali *et al.*, 2022).

“Tentava mudar tudo em mim para me parecer com o que via na internet, mas nunca chegava lá. Hoje entendi que beleza não é padrão, é autenticidade”. (Influenciadora 1, 32 anos).

Em síntese, a análise evidencia que, embora as redes sociais possam servir como ferramenta de empoderamento e conexão, elas também exercem uma influência que pode ser prejudicial, ao reforçar padrões de beleza irreais e expectativas externas sobre a aparência. Plataformas como o *Instagram* e *TikTok* permitem aprendizado, inspiração e troca de experiências, mas ao mesmo tempo expõem os usuários a imagens altamente editadas e idealizadas, que podem gerar pressão para se enquadrar em tais padrões. Dessa forma, fica evidente a necessidade de utilizar essas ferramentas de forma equilibrada, promovendo uma autoimagem saudável que não dependa exclusivamente da validação alheia ou de ideias estéticas inalcançáveis.

3.1 Identificar conteúdos digitais que promovam padrões de beleza em plataformas como *TikTok* e *Instagram*.

Ao analisar o conteúdo veiculado nas plataformas digitais, observa-se a presença de

diferentes formatos que reforça, padrões estéticos idealizados. Costa e Souza (2021) identificaram que adolescentes que acompanham influenciadores digitais com perfis esteticamente idealizados demonstram níveis mais elevados de insatisfação corporal quando comparados àqueles que utilizam as redes para interação social e comunicação cotidiana.

Segundo Gracindo (2015), a noção de “espelho” foi ressignificada na era digital. Atualmente, não é mais apenas o espelho físico que reflete a própria imagem, mas também o olhar do outro mediado pelas redes sociais. Esse “espelho virtual” participa da construção da autoestima e da percepção corporal, mostrando como a autoimagem é fortemente influenciada pelo ambiente social e tecnológico.

Ainda conforme Gracindo (2015), o excesso de publicação patrocinadas e imagens retocadas de celebridades nas redes cria padrões inalcançáveis de beleza. Essa distorção da realidade pode gerar frustração e incentivar comportamentos de risco, como a busca por procedimentos cirúrgicos e estéticos excessivos, uma vez que muitos usuários tentam reproduzir uma aparência que, na prática, é fruto de manipulações digitais.

3.2 Relacionar os resultados com a influência na autoestima e na busca por procedimentos estéticos.

Oliveira (2021) aponta que a constante comparação com influenciadores e colegas nas redes sociais contribui significativamente para a diminuição da autoestima, sobretudo entre adolescentes. Essa exposição contínua a padrões irreais de beleza e estilo de vida reforça sentimentos de inadequação e insatisfação pessoal.

De acordo com Lucena *et al.* (2020), a baixa autoestima e a busca pela aceitação social estão diretamente relacionadas ao aumento da procura por procedimentos estéticos, evidenciando como a influência digital interfere nas decisões de modificação corporal.

3.3 Analisar as diferenças de impacto entre gêneros quanto à influência das redes sociais nos padrões de beleza.

De acordo com Almeida (2022), o impacto das redes sociais na autoestima apresenta diferenças significativas entre os gêneros, sendo mais intenso em adolescentes do sexo feminino. As meninas tendem a internalizar com maior facilidade as normas estéticas propagadas online e a se envolver em comparações sociais prejudiciais. Por outro lado, os meninos, embora também sofram influências das redes, demonstram maior preocupação com aspectos relacionados ao status social e desempenho, especialmente em plataformas como *Instagram* e *YouTube*. Complementando essa perspectiva, Oliveira (2020) observa que as

meninas apresentam maior tendência ao uso de filtros e aplicativos de edição de imagens, intensificando a busca por padrões estéticos muitas vezes inalcançáveis. Esse comportamento contribui para o desenvolvimento de uma percepção distorcida do próprio corpo, resultando em baixa autoestima e maior insatisfação corporal.

3.4 Examinar a relação entre comparação social, autopercepção e comportamentos de modificação estética.

De acordo com Stapleton *et al.* (2017), quando maior o tempo e a frequência de uso das redes sociais, mais intensos tendem a ser os comportamentos de comparação entre os usuários, nesse mesmo sentido, Wang *et al.* (2017) apontam que o uso constante dessas plataformas está diretamente associado ao aumento da comparação social e, de forma inversa, à diminuição da autoestima. Lee *et al.* (2014) reforçam essas relações, observando que o uso prolongado das redes pode levar à redução dos níveis de autoconfiança e satisfação pessoal. Complementando essa perspectiva, Vries *et al.* (2017) e Campaniço (2022) afirmam que o conteúdo visualizado online influencia significativamente a forma como os indivíduos percebem e avaliam a si mesmos, afetando, assim, sua autoestima.

3.5 Investigar os impactos dos padrões de beleza digitais na autoestima e na imagem corporal.

Os padrões corporais propagados nas redes sociais levam muitos adolescentes, especialmente meninas, a desconsiderar fatores genéticos e biológicos na tentativa de alcançar corpos idealizados. Essa busca irreal frequentemente resulta em frustração e insatisfação com a própria imagem, podendo contribuir para o surgimento de distúrbios alimentares e transtornos relacionados à percepção corporal (Almirão, Huayanca, Strauss, 2023).

Em sua análise, Souza *et al.* (2017) destacam que a expedição constante a perfis com imagens idealizadas muitas vezes irreais intensifica a sensação de inadequação, uma vez que os indivíduos se comparam constantemente aos padrões apresentados. A necessidade de reconhecimento e validação social, característica do ambiente virtual, interfere diretamente na maneira como os usuários percebem a si mesmos.

Segundo Silva (2019), as redes sociais e os meios de comunicação exercem papel determinante na consolidação dos padrões estéticos contemporâneos, uma vez que o avanço tecnológico, aliado à indústria da beleza, incentiva a adaptação a modelos corporais sociocultural por padrões estéticos, reforçando expectativas muitas vezes inatingíveis e perpetuando a padronização do corpo feminino.

3.6 Avaliar possíveis efeitos do uso consciente das redes sociais na construção da autoimagem e autoestima.

Por outro lado, pesquisas também indicam que as redes sociais podem exercer efeitos positivos. Uhls, Ellison e Subrahmanyam (2017), identificaram que o uso dessas plataformas pode contribuir para o desenvolvimento da identidade, o fortalecimento de laços sociais e o aumento da autoconfiança. Para jovens com dificuldades de aprendizagem ou em processo de afirmação de identidade, as redes podem representar um espaço de acolhimento e expressão pessoal.

Santos (2020) observa que esses ambientes virtuais funcionam como meios de apoio emocional e troca de experiências, permitindo aos adolescentes expressarem suas identidades e construir relações de pertencimento. Além disso, Oliveira (2021) acrescenta que o uso das redes com fins educativos ou para o aprendizado de novas habilidades está associado ao fortalecimento da autoestima e ao desenvolvimento de uma visão mais positiva de si.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste estudo permitiu constatar que as redes sociais tem papel determinante na formação dos padrões de beleza e na forma como os indivíduos percebem a própria imagem. Observou-se que o uso excessivo dessas plataformas, aliado à exposição constante a influenciadores e conteúdos estéticos idealizados, contribui significativamente para a insatisfação corporal e para redução da autoestima, sobretudo entre mulheres jovens.

Os resultados demonstram que a busca por aceitação digital e reconhecimento social tem levado muitas pessoas a recorrerem a procedimentos estéticos, reforçando a padronização da aparência e a dependência da validação externa. Esse fenômeno reflete uma transformação sociocultural em que a imagem se tornou um instrumento de visibilidade e status.

Por outro lado, foi possível identificar que o uso consciente e crítico das redes pode trazer benefícios à construção da autoimagem, favorecendo o empoderamento pessoal e a valorização da diversidade. Quando utilizadas de forma equilibrada, essas plataformas podem ser alinhadas na disseminação de informações sobre autocuidado, saúde e aceitação corporal.

Conclui-se, portanto, que as redes sociais exercem influência direta e significativa sobre o comportamento estético e psicológico da sociedade contemporânea. Cabe aos profissionais da área da estética atuar de maneira ética e educativa, promovendo a conscientização sobre os riscos da comparação social e incentivando práticas voltadas ao bem-estar e à autoestima.

saudável.

Sugere-se que futuras pesquisas ampliem o debate sobre os impactos psicológicos das mídias digitais, buscando estratégias de prevenção e educação midiática que contribuam para a construção de uma relação mais equilibrada e realista com a própria imagem.

REFERÊNCIAS

ALEGRE, M. B. S.; GARAVELO, L. M. C. **Impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental: ansiedade, autoestima e comparação social**. Artigo apresentado como requisito parcial para obtenção do título de bacharela em Psicologia pela Universidade La Salle - Canoas (Unilasalle) 2024. p. 13,14. Disponível em: <https://svrnet20.unilasalle.edu.br/bitstream/11690/3951/1/TCC%20Finalizado%20M%c3%b4nica%20Beatriz%20Soares%20Alegre.docx%281%29%20%20M%c3%94NICA%20BEATRIZ%20SOARES%20ALEGRE.pdf>. Acesso em: 02 outubro 2025.

ALMIRÃO, G. A.; HUAYANCA, R. K.; STRAUSS, C. V. D. A. A influência das redes sociais na autoestima e imagem corporal dos adolescentes, 2023. pag. 2,3. **XXVII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, XXIII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação e XIII Encontro de Iniciação à Docência** - Universidade do Vale do Paraíba – 2023 Disponível em: DOI: <https://dx.doi.org/10.18066/inic0239.23>. Acesso em: 02 outubro 2025.

AMÉRICO, K. A. P.; OLIVEIRA, R. C. A.; BAQUIÃO, L. A. A influência da mídia nos padrões de beleza. **Revista Saúde em Foco**, Vale do Ribeira- SP, 2022. P. 961,962,963. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2022/09/A-INFLU%C3%8ANCIA-DA-M%C3%8DDIA-NOS-PADR%C3%95ES-DE-BELEZA-p%C3%A1g-958-a-970.pdf>. Acesso em: 02 outubro 2025.

CAMARGO, R.; BEZERRA DE OLIVEIRA, M. E. D.; FITARONI, B. **A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOIMAGEM FEMININA: IMPACTOS PSICOLÓGICOS E PERPETUAÇÃO DE PADRÕES ESTÉTICOS IRREAIS**, Várzea Grande-MT, 12 dez. 2024. 3. Disponível em: <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/1958>. Acesso em: 13 mar. 2025. **DAS-REDES-SOCIAIS-NOS-PADROES-DE-BELEZA-COMO-FATOR-DE-RISCO-PARA-O-ADOCIMENTO-PSICOLOGICO.pdf**. Acesso em: 02 outubro 2025.

DE SANTANA, J. J. *et al.* O Impacto Das Redes Sociais Na Autoimagem E Autoestima De Adolescentes. **IOSR Journal of Business and Management**, v.26, p.5,6, 04 outubro 2024. Disponível em: <https://www.iosrjournals.org/iosr-jbm/papers/Vol26-issue10/Ser-2/A2610020110.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2025.

JAISWAL, I.; KUMAR, L. Social Media Influencers' Impact On Young Women's Acceptance Of Beauty Standards. **INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH AND ANALYTICAL REVIEWS (IJRAR)**, v. 10, p. 598, abr. 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Lalit-Kumar-62/publication/376650225_Social_Media_Influencers'_Impact_On_Young_Women's_Acceptance_Of_Beauty_Standards/links/6582a10f6f6e450f198b0b87/Social-Media-Influencers-Impact-On-Young-Womens-Acceptance-Of-Beauty->. Acesso em: 12 mar. 2025.

ROCHA, J. S. **A influência das mídias sociais na saúde mental das mulheres**, Paracatu, 10 Junho 2022. 13. Disponível em:

<https://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/spic/monography/1/11/INFLU%C3%80NCIA_DAS_MIDIAS_SOCIAIS_NA_SAUDE_MENTAL_DAS_MULHERES_2022.pdf?utm_source=>. Acesso em: 02 outubro 2025.

RODRIGUES, R. C.; AZEVEDO, L. R. Influência das redes sociais nos padrões de beleza como fator de risco para o adoecimento psicológico. **Revista Saúde UNIFAN**, Feira de Santana, 2024.p. 7,8,9. Disponível em<<https://saudeunifan.com.br/wp-content/uploads/2024/08/INFLUÊNCIA>. Acesso em: 02 outubro 2025.

SOUZA, R. D. F.; TOZATTO, A. Redes sociais e os impactos na formação da identidade dos adolescentes. **REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA**, Itaperuna- RJ, v. 7, p. 5280, 10 nov. 2024. ISSN 2595-8402. Disponível em:<https://revista.scientificsociety.net/wp-content/uploads/2024/11/Art.310-2024.pdf?utm_source=>. Acesso em: 10 mar. 2025.