

## O USO DO INSTAGRAM E A INFLUÊNCIA SOBRE O TRANSTORNO DISMÓRFICO CORPORAL EM ADOLESCENTES

THE USE OF INSTAGRAM AND THE INFLUENCE ON BODY DYSMORPHIC DISORDER IN ADOLESCENTS

Jennifer Roany Macan da Siva<sup>1</sup>, Valmir Uhren<sup>2</sup>

1 Aluno do Curso de Psicologia

2 Professor do Curso de Psicologia

**Resumo:** Este artigo é uma revisão bibliográfica que busca investigar o uso do Instagram e a influência no desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal em adolescentes do sexo feminino, e a relação com o contexto atual das mídias sociais. O Instagram é uma das mídias sociais mais acessadas no mundo atualmente, sendo o público jovem, principalmente, os que mais utilizam da plataforma. Nessa mídia social existem vários mecanismos para alterações da imagem corporal, facilitando a ideia de que os usuários possam se aproximar de um ideal de imagem. Além disso, influencia os adolescentes a realizarem dietas restritas e a praticar exercícios físicos em excesso para atingirem o padrão corporal, sendo as meninas adolescentes as mais afetadas com o surgimento das insatisfações corporais. O tratamento do transtorno Dismórfico corporal foi abordado através da Terapia cognitivo comportamental. Concluiu-se que o Instagram facilita o estímulo e o descontentamento e formação de imagem corporal. Mesmo que esta pesquisa tenha chegado a esta conclusão, são necessários mais estudos referentes ao desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal. As considerações encontradas a respeito do tema, em sua maioria, são de fontes internacionais o que demonstra a amplitude demográfica do tema e na área da psiquiatria. Por isso, é imprescindível que existam também mais pesquisas na área da psicologia para auxiliar os profissionais no tratamento do transtorno supracitado.

**Palavras-Chave:** Transtorno dismórfico corporal. Instagram. Adolescência. Imagem corporal.

**Abstract:** The article is a literature review that seeks to investigate the use of Instagram and its influence on the development of body dysmorphic disorder in female adolescents, presenting the current context of social media. The definition of the disorder according to DSM-5TR. The conceptualization of adolescence. The process of developing adolescents' body image and the relationship with the social media Instagram. It also highlights the role of psychology in body dysmorphic disorder through the cognitive behavioral therapy approach. Instagram is one of the most accessed social media platforms in the world today, with young people mainly using the platform the most. In this social media there are several mechanisms for changing body image, facilitating the idea that users can get closer to the perfect appearance. Furthermore, it influences teenagers to go on restricted diets and practice excessive physical exercise to achieve body standards, with teenage girls being the most affected by the emergence of body dissatisfaction. It was concluded that Instagram encourages discontent and the formation of body image, in addition to the influencers who contribute to such conventions. However, more studies are needed regarding the topic, for the most part, come from international sources and in the area of psychiatry. Therefore, it is essential that there is also research in the field of psychology to assist these professionals in treating the aforementioned disorder.

**Keywords:** Body dysmorphic disorder. Instagram. Adolescence. Body image.

Contato: jennifer.silva3914@aluno.cescage.edu.br; Valmir.uhren@cescage.edu.br

### 1. Introdução

A adolescência é um período do desenvolvimento onde ocorrem diversas mudanças física, corporal, cerebral, cognitiva e psicossocial. Principalmente as mudanças corporais vão ser destacadas nesta fase. O adolescente vai procurar

identificar-se com o meio social, qual está inserido, deixando de lado neste período o meio familiar. A imagem corporal mostra-se ser um assunto de grande importância nesta fase do desenvolvimento. Está relacionada com a forma que cada pessoa a assimila, partindo de experiências individuais, por meio de influências internas e externas.

Com o avanço dos meios digitais o uso das mídias sociais tem crescido gradativamente. O Instagram é uma das mídias sociais de grande destaque na atualidade e os jovens e adolescentes são os maiores consumidores desta plataforma, perdendo somente para o WhatsApp, o Youtube e o Facebook (Dixon, 2023 *et al* Caetano, 2023).

Um dos principais objetivos desta mídia social é o compartilhamento da vida, através de imagens e vídeos. Criado inicialmente com a ideia de que os usuários pudessem utilizar como um meio de comunicação. Com o tempo esta mídia acabou sofrendo algumas alterações, através do engajamento com um dos componentes importantes. As pessoas que possuem um alto número de seguidores são consideradas influenciadores digitais. Procuram como o próprio nome diz influenciar os usuários, com seus conteúdos que em sua maioria são a respeito de rotina, beleza, moda e principalmente estética corporal.

O transtorno dismórfico corporal tem como principais características as formas de percepções que o sujeito tem de seu próprio corpo. As preocupações apresentadas são de uma ordem imaginária ou sutis para as outras pessoas, essas preocupações excessivas podem ocasionar prejuízos na saúde física e mental do indivíduo.

A prevalência do transtorno se dá principalmente na adolescência, como também em jovens adultos e em mulheres, sendo relacionado ao transtorno obsessivo compulsivo (American Psychiatric Association, 2022).

Deste modo, a relevância deste trabalho está vinculada principalmente aos profissionais de psicologia, precisam de cada vez mais estudos relacionados ao transtorno dismórfico corporal e os impactos que a mídia social Instagram pode trazer no aparecimento de insatisfações corporais e na saúde mental dos adolescentes, principalmente do sexo feminino já que são as mais afetadas com o padrão estético.

Partindo do pressuposto que os adolescentes, são os mais suscetíveis a adquirirem insatisfações corporais pela pressão social e as mudanças corporais que ocorrem nesta fase do desenvolvimento, o presente estudo tem como objetivo geral compreender como o uso do Instagram pode influenciar no desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal em adolescentes. Deste modo o objetivo é destacar o cenário atual das mídias sociais e relação com o transtorno dismórfico corporal segundo o DSM 5-TR. Para atingir este objetivo esta pesquisa foi estruturada do seguinte modo: Se optou por uma descrição do conceito de adolescência para depois estabelecer uma relação com as mídias sociais, de forma mais específica o Instagram. Posteriormente foi utilizado o DSM5- TR para entender o transtorno e o papel da psicologia, mediante a abordagem de terapia cognitivo comportamental.

A pergunta que norteou o trabalho é quais os impactos que o uso do Instagram pode trazer para a formação da imagem corporal das adolescentes, contribuindo para o desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal?

## **2. Material e métodos**

A pesquisa foi realizada durante os meses de março a junho de 2024. A pesquisa é de revisão bibliográfica com o propósito de construção de uma conceitualização para o problema, análise das possibilidades presentes na literatura, consultada para a concepção do material teórico da pesquisa.

“A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em materiais já elaborados, constituídos principalmente de livros e artigos científicos” (Gil, 2002, p.44).

Para alcançar os objetivos propostos e melhor apreciação deste trabalho, foi utilizada uma abordagem qualitativa, o foco desta abordagem está em se preocupar com a qualidade dos dados da pesquisa.

“O foco principal da abordagem qualitativa é a interpretação do fenômeno observado” (GIL, 2002, p. 50).

As bases de dados utilizadas para o levantamento teórico foram as plataformas Google acadêmico e Google Scholar. O processo de seleção do material se mostrou um tanto complexo, pela escassez de material que se relacionam com os temas propostos no presente trabalho. Os descritores utilizados foram: Transtornos dismórfico corporal, adolescência, Instagram e Imagem corporal. Foi preciso utilizar estudos que não estavam no tempo proposto (nos últimos 10 anos, entre 2014 á 2024) sendo utilizados dois artigos de 2009, um livro de 1981 e um de 2006 no qual caracterizam a adolescência.

Foram selecionados 21 artigos, quanto ao critério de exclusão e foram selecionados 3 artigos por não se adequarem ao período proposto e 2 por não serem de língua portuguesa.

## **3. Resultados e discussão**

### **3.1. Conceituação de adolescência**

Segundo a OMS, o período da adolescência se inicia aos dez anos de idade e finaliza aos dezenove anos, mas pode ser dividido em três fases. A fase da pré adolescência, dos dez aos quatorze anos, adolescência dos quinze aos dezenove anos e juventude, dos dezenove aos vinte e quatro anos (Davim, *et al* , 2009).

A puberdade é a porta de entrada para a adolescência. É quando se percebe que a infância foi deixada para trás. Nesta etapa ocorrem diversas transformações principalmente físicas, como alterações na voz nos meninos, aumento de peso curvas mais acentuadas e a menstruação nas meninas, aparecimentos de pelo pubianos, alterações de humor levando às explosões na sexualidade.

A adolescência é marcada pela transição entre a infância e a idade adulta que envolvem o desenvolvimento físico com o crescimento corporal e cerebral, como também o desenvolvimento cognitivo relacionados a memória, aprendizagem e pensamento e o desenvolvimento psicossocial relacionado a saúde mental e formação de personalidade (Papalia *et al* 2006).

Além disso o efebo começa a ampliar sua percepção do mundo, revê os âmbitos de sua vida de uma forma mais crítica e busca por respostas. Há crescimento da autonomia em diversas áreas da vida, o adolescente busca a formação de suas

próprias opiniões. Ocorrendo através de experiências e interações sociais com pessoa de sua faixa etária.

Outra área que há um acréscimo é o do desenvolvimento cognitivo e na estruturação da personalidade. É uma fase considerada crítica, envolvendo também momentos de definições de identidade sexual, profissional, valores, as pessoas podem estar sujeitas a crises, tornam-se mais críticos pois já possuem grande avanço de funções psicológicas, carga de informações mais ampla adquiridas por suas experiências, suas opiniões vão ficando mais definidas a respeito dos fenômenos que os cercam (Tomio, Facci, 2009).

Por conseguinte, suas opiniões sobre diversos âmbitos da vida, serão influenciadas não apenas por sua família, mas pelo grupo no qual está inserido, tendem a ter certo apego a esses grupos, discordam dos familiares, apresentando episódios de isolamento, mudanças nas vestimentas como forma de expressão, sofrem grande influência da cultura e pressões de seus grupos (Davim, *et al*, 2009).

Apesar de ser um momento em que já se tem uma estrutura maior em seu desenvolvimento ainda não está completo, então faz-se necessário que haja diversos momentos de experimentações para que assim possa tirar conclusões próprias sobre determinadas áreas da vida. Fica evidenciada as necessidades culturais para o desenvolvimento deste período. A dinâmica cultural faz parte e é uma das questões que podem desencadear sofrimento, por não conseguirem se sentir pertencentes a mesma.

A cultura tem forte influência na formação da adolescência, cada uma apresenta estereótipos do qual seria o papel da adolescência na sociedade, estabelece as condições de constituição de subjetividade, levando em conta a relação entre o sujeito e a cultura (Moraes e Weinman, 2020).

Em face a tantos papéis que os adolescentes têm que cumprir, a cultura influencia na identidade da imagem corporal. Podemos observar no contexto brasileiro as mídias sociais passam a ideias de um corpo estereotipado, se assemelhando ao de um adulto já formado. Sendo um corpo esteticamente malhado, magro e homogêneo. Tendo em vista que a formação corporal leva em consideração diversos aspectos e que o adolescente ainda irá passar por diversos processos de modificações corporais, somente quando se aproxima da maioridade é que seu corpo termina de desenvolver.

Apresentam dificuldades na criação de identidade com a sua imagem corporal, em decorrência das alterações corporais presentes no período da puberdade. Terão que reestruturar a sua fisionomia, aprendendo a ver seu lugar no mundo, partindo de observações e reflexões simultâneas.

A autoimagem é um fator importante neste período, pois inclui a consciência cognitiva do próprio corpo, da consciência das sensações corporais, do senso de controle sobre as funções corporais e razões afetivas para a realidade da configuração corporal.

O adolescente sente dificuldade em integrar as alterações que estão ocorrendo em seu corpo e as representações que tem de si. Através das percepções dos grupos ao qual faz parte, ele constrói as experiências vividas e assim perceberá se o corpo e nova identidade serão aceitos e se encaixam nos que são idealizados. A autoafirmação é uma busca incessante e costumeira nesse estágio.

À medida que o adolescente avança de idade, as mudanças corporais diminuem, assim como a importância da opinião do seu grupo social. Serão capazes de identificar suas próprias opiniões e deliberar decisões, resolver os problemas que surgem. Isso também acontece com a percepção de seu próprio corpo, dependendo das experiências que ocorreram no processo de formação, então o adolescente reconhece se o corpo que possui é o ideal ou não, e isso já não é mais uma barreira.

Atualmente, as mídias sociais são fortes influências na percepção corporal, visto que é um recurso usufruído, principalmente, neste período de desenvolvimento (adolescência).

As mídias sociais, especificamente o Instagram, são um fator presente no cotidiano dos adolescentes, sendo que a construção da imagem corporal ainda está em processo de formação, com a exposição da pressão estética presente no meio, termina sendo fonte de influência no processo de descoberta, se esse corpo atinge ou não os padrões estéticos. Agora que entendemos um pouco mais sobre os fenômenos que ocorrem na adolescência, vejamos a relação entre as mídias sociais, de forma mais específica o Instagram e a influência sobre o desenvolvimento da imagem corporal.

### **3.2. O contexto atual das mídias sociais e a adolescência**

Hoje existem os meios eletrônicos que abarcam diversos tipos de mídias sociais que inserem diferentes focos e público alvo. São plataformas que servem para a comunicação e que alcança inúmeros e quaisquer lugares ou pessoas, independente do lugar que essas estejam desde que exista conexão com a internet.

As mídias sociais, especificamente o Instagram, proporcionam opções de compartilhamentos de fotos, vídeos, troca de mensagens, exposições da vida e opiniões. Através de um perfil pessoal, os demais usuários podem acompanhar as postagens, apertando na opção seguir, como também possuem diversas opções de filtros que buscam “aperfeiçoar” a imagem publicada. Outro fator importante é o engajamento que as contas alcançam e a quantidade de seguidores, curtidas e comentários adquiridos. Consequentemente, traz maior influência e reconhecimento dentro das redes, fazendo com que os indivíduos que conseguirem essas quantidades altas de engajamento, sejam considerados uma influência para as pessoas (Brunelli, Souza, Ferreira, 2019).

Nesse sentido, as mídias sociais podem desempenhar papel significativo nas insatisfações corporais com a grande exposição de imagens e corpos considerados ideais de acordo com os padrões estéticos que predominam nas plataformas.

Os adolescentes podem ser influenciados com os conteúdos que os influenciadores publicam, por acreditar que o modelo de vida transmitido é o correto a ser seguido e realizam sacrifícios para se encaixar. Logo, o prejuízo se dá na socialização e saúde mental, uma vez que na vida real as ferramentas utilizadas para o aperfeiçoamento da imagem não estão disponíveis. Isto gera inseguranças e insatisfações por não atingir expectativas em relação à beleza.

Nesse contexto, a vulnerabilidade dos adolescentes se torna muito visível. As mídias sociais foram criadas no intuito de melhorar as oportunidades de socialização dos usuários. Isto, na prática, muitas vezes não acontece, pelo contrário, faz com que principalmente os púberes fiquem conectados a maior parte de seu tempo, o que

dificulta, ainda mais, as habilidades sociais fora do meio digital. Esses jovens acabam por viver influenciados pelas mídias sociais, postam tudo o que acontece, deixam sua vida exposta para que outras pessoas possam comentar sobre seu conteúdo, com a possibilidade de ler muitas críticas e, conseqüentemente, colocando-se numa posição de vulnerabilidade. Desse modo, o indivíduo pode apresentar mudanças, desenvolver fixações para tirar as melhores fotos, encontrar os melhores ângulos, a utilização de filtros e ter então seus corpos modificados e, às vezes, sacrificados, tudo para transparecer com o máximo de perfeição possível.

Desse modo, o corpo passa a ser visto como um instrumento, tornando-se sujeito a críticas das quais a pessoa pode não estar pronta para gerenciá-las emocionalmente, trazendo conseqüências como compreender que a construção da imagem do corpo almejado se torna refém da imagem fabricada. A questão é que esta simulação de corpo foi fabricada para ser apenas desejado, mas nunca alcançado (Silveira, 2017).

Nas mídias sociais, as pessoas, sobretudo os adolescentes, aparentam ser responsáveis por sua aparência corporal, já que a pouca idade facilita a serem pressionados a terem disposição para realizarem esforços com objetivo de adquirirem o corpo almejado. A dificuldade surge quando não alcançam a perfeição que desejam, como conseqüência é comum que se tenham pensamentos de inferioridade.

É deste modo que as mídias sociais interferem diretamente no comportamento humano, estimulam padrões corporais, ditam regras a serem seguidas, interferem na saúde física e psicológica dos adolescentes. Esse tipo de ação contribui para o aparecimento de distorções que carregam insatisfações com a imagem corporal, além de suscitar comportamentos compulsivos, sentimentos de baixa autoestima, isolamento social e comparações, isto é, fazendo que pessoas bonitas não se sintam assim. São estes os traços presentes no desenvolvimento dismórfico corporal.

O DSM 5 TR caracteriza o transtorno dismórfico corporal por insatisfações corporais excessivas, ou seja, em uma ou mais partes do corpo as pessoas tem comprometimentos no funcionamento biopsicossocial, ou seja, contribui para um possível adoecimento do corpo, da mente e das relações sociais. Veremos isto de uma forma mais detalhada no próximo ponto.

### **3.3. O Transtorno Dismórfico Corporal segundo o DSM 5 TR e a adolescência.**

Segundo o DSM 5 TR (American Psychiatric Association, 2023), o transtorno dismórfico corporal está diretamente ligado às preocupações excessivas com a aparência. Essas preocupações se referem, muitas vezes, a uma ou mais partes do corpo, sendo que para as outras pessoas pode não haver falhas na aparência ou parecer de forma sutil, e que pode variar de pessoa para pessoa. Os comportamentos contam com realizações de comparações com a aparência de outras pessoas, repetições e verificações constantes com as partes que lhe trazem preocupações, podem passar horas do dia analisando as partes do corpo, realizar sacrifícios para fazer modificações dessas particularidades, o que pode causar no indivíduo um enorme constrangimento com sua aparência física. Ademais, tem a ideia que outras pessoas estejam as observando, mormente sua aparência e sempre buscam por aprovações. Tendem a ter um viés para interpretações negativas de expressões faciais de outras pessoas, como também na compreensão de situações relacionadas.

A prevalência do transtorno se dá principalmente na adolescência, a partir dos 15 anos, mas os sintomas aparecem desde os 12 e 13 anos, assim como em jovens, adultos e em mulheres. O transtorno está relacionado ao transtorno obsessivo compulsivo que se caracteriza por sintomas com a presença de compulsões ou obsessões. As obsessões são pensamentos, impulsos ou imagens recorrentes e persistentes que são experimentados como intrusivos e indesejados, enquanto as compulsões são comportamentos repetitivos ou atos mentais que o indivíduo se sente impelido a realizar em resposta a uma obsessão ou de acordo com regras que devem ser aplicadas rigidamente. Os indivíduos que possuem o transtorno podem ter diversas patologias, como ansiedade, depressão e transtornos alimentares (American Psychiatric Association, 2022 P. 274).

Embora em algumas situações o transtorno Dismórfico corporal tenha relação com transtornos alimentares, a insatisfação da pessoa não está somente e diretamente relacionada ao peso, mas sim a um possível defeito em determinada parte do corpo, neste caso é um resultado ao desagrado constante corporal, o medo prevalece nas modificações corporais não especificamente na obesidade, como nos transtornos alimentares (Nascimento, Appolinário; Fontenelle, 2012 *Apud* Conrado, 2009).

Os transtornos alimentares podem vir da busca excessiva pelo corpo perfeito, possuem algumas semelhanças ao transtorno dismórfico corporal, tendo prevalência no período da adolescência.

Na perspectiva da psicologia do desenvolvimento, a adolescência é o período onde ocorrem as mudanças físicas. O corpo passa por diversas transformações, como o crescimento acelerado, desenvolvimento de órgãos sexuais e aumento da massa muscular. Os adolescentes precisam entender as novas mudanças que ocorrem em seus corpos, podendo surgir desconfortos e inseguranças com as novas características físicas, influenciando na formação da identidade. A autoimagem, além das questões físicas, pode ser influenciada pela cultura e sociedade em que se está inserido. Dessa maneira, as influências podem ser externas e internas. As internas são tudo que o indivíduo já adquiriu de percepção sobre si próprio durante a vida, já as externas são marcadas pelos estímulos recebidos pelo ambiente presente, como as mídias sociais e a cultura.

A adolescência é marcada por mudanças no crescimento e desenvolvimento biopsicossocial, as transformações são significantes no corpo, isto ocorre por conta dos hormônios que estão em alteração. O desenvolvimento cognitivo também está em processo de evolução, a reestruturação da personalidade, destarte, os adolescentes estão em busca do estabelecimento da identidade.

### **3.4. O desenvolvimento da imagem corporal de adolescentes e a relação com a mídia social Instagram.**

Viu-se que a formação da imagem corporal se dá desde a infância, mas é na adolescência em que se torna alvo de preocupações, já que neste período o processamento da imagem corporal está em fase de amadurecimento, pois possivelmente aparecerão mudanças. Nesta fase o adolescente precisa passar pelo processo de luto pelo corpo infantil para integrar a formação de seu novo corpo. Pode não se reconhecer nas mudanças que ocorrem durante este período. Quando consegue aceitar essas mudanças de forma simultânea ocorre o desenvolvimento da

nova identidade. É um processo que demanda muita energia do adolescente, pois a perda da identidade pode não ser satisfatória (Aberastury e Knobel, 1981).

Este processo é marcado pela perda e o desligamento do corpo ainda imaturo, preparando para a aceitação do corpo adulto. Sendo necessário que o adolescente relembre sua percepção corporal infantil para a realização de uma reconstrução de sua nova imagem. Mesmo que ele haja com as características infantis ele precisa de novas experiências para passar por essa transição. Se caracterizando pela perda de um objeto a uma busca por novos objetos de desejo. Esta busca ocorre com a saída do adolescente do meio familiar.

Deslocando do meio familiar para o meio social. Vai de encontro as novas identificações para se ancorar. A imagem corporal relaciona com a forma que cada indivíduo adquire, partindo de experiências individuais, podendo ser por meio de influências externas de outras pessoas, para que assim forme crenças a respeito do que pode ou não ser considerado aceito (Tavares, 2003 *Apud* Matos, 2022).

A formação da imagem corporal é a percepção que cada indivíduo tem sobre si, sobre a estrutura corporal, como se sente em relação ao próprio corpo, refletindo a partir de sua vivência, com influências externas, de outras pessoas, das mídias sociais, da cultura e de seu meio social.

Na adolescência ocorre um agravamento na preocupação com a autoimagem é nela em que o sujeito percebe os padrões de beleza aceitos socialmente e a busca pelo corpo ideal traz algumas influências do indivíduo na percepção de si próprio. A insatisfação pode começar quando o sujeito se dá conta que esse padrão é inalcançável, podendo ser um sinal para outros transtornos também como os alimentares (Gomes, *Apud* Ferreira, 2015).

O desenvolvimento saudável da estética corporal ocorre através da aceitação, respeito e o cuidado com o próprio corpo, mesmo que o indivíduo não possua aproximação com o padrão estético, sendo essencial o desenvolvimento positivo da imagem corporal, tanto para a saúde mental, como física do adolescente.

Segundo (Lira *et al* 2017) um estudo feito com meninas adolescentes brasileiras a respeito de insatisfação com a imagem corporal, trouxe resultados em 80% das adolescentes que participaram da pesquisa se encontravam insatisfeitas com sua imagem corporal. Tal porcentagem reforça a ideia de que as adolescentes do sexo feminino são as mais afetadas pelo descontentamento corporal.

As comparações acerca da vida e corpo do outro, prejudicam o processo de construção da autoestima, já que a preocupação excessiva em atingir padrões de vida do outro pode não ser uma realidade. A não aceitação gera insatisfações e impedimentos de usufruir das mídias sociais de maneira saudável, e tal ideia pode fortalecer a obstinação pelo padrão estético.

No decorrer dos anos houve um acréscimo de uso das mídias sociais que dita modelos estéticos considerados ideais. A forma com que o corpo ideal é transmitido, faz com que as pessoas se sacrifiquem a fim de se aproximar de um modelo idealizado, o qual pode comprometer a formação de sua imagem corporal, o que é corriqueiro culminar em insegurança e insatisfação (Lira, 2017 *Apud* Barros, 2019).

Existem diversas mídias sociais, dentre as que se destacam está o Instagram, criado em 2010, por Kevin Systrom e Mike Kriger. Oferece como principais características aos usuários, o compartilhamento de suas vidas através de imagens e



vídeos. Permite que sejam criados perfis pessoais ou organizacionais. As informações são adicionadas na aba biografia, as quais ficam visíveis a todos os usuários da mídia.

Possui também a aba “Histories”, onde são publicadas imagens que ficam disponíveis 24 horas. “Feed”, local onde aparecem publicações realizadas por outros usuários, e “Explorar”, onde as publicações que estão em alta na plataforma ficam em evidência (Costa, 2024).

Existem possibilidades de interação nesta plataforma, com ferramentas como “curtir”, “comentar”, “compartilhar” e “direct”. As pessoas que possuem grande engajamento na plataforma são os influenciadores digitais. Estes possuem grande quantidade de seguidores, ficando em uma posição de como o próprio nome diz de influência, modelando opiniões e comportamentos, proporcionando entretenimento, expressões ideológicas e realizam mobilizações em prol de objetivos (Madureira, 2019 *Apud* Silva, 2023).

Inúmeras vezes, essas pessoas são consideradas influenciadores por atingirem ao padrão estético ou seguirem um estilo de vida fitness e saudável. Usam de sua influência para realizar publicidades sobre determinados produtos, estilos, moda e corpos. Vendem a ideia de que as interações no Instagram proporcionam igualdade entre os usuários e as celebridades.

Nas questões corporais observa-se que há uma falta de diversidade, de tal maneira que somente o corpo modelo é exaltado.

Nessa mídia social se faz presente discursos a respeito do corpo, responsáveis por impor o que se deve fazer para alcançar o corpo ideal. Seus conteúdos são voltados à estética, saúde, beleza e corpo, através da exposição de rotinas voltadas para atingir o padrão corporal.

Além disto, nesta plataforma existe uma busca incansável por validação social. Os usuários podem receber curtidas, comentários, vinculados a aprovação dos outros. Para os adolescentes, a validação e aprovação são essenciais nesta etapa da vida. Com as exposições constantes das imagens idealizadas, esse torna-se um processo doloroso e preocupante, pois a todo momento precisam se sentir pertencentes aos padrões de beleza.

Como foi descrito na introdução o Instagram é uma das mídias sociais na atualidade mais utilizadas no mundo, perdendo somente para o WhatsApp, o Youtube e o Facebook (Dixon, 2023 *et al* Caetano, 2023). Possui alguns mecanismos de aperfeiçoamento da imagem corporal. Alguns destes recursos utilizados são os filtros, que se mostram disponíveis para o aperfeiçoamento e otimização das imagens publicadas. Pessoas que usam filtros geralmente não são reconhecidas quando estão sem filtro.

Os filtros podem realizar inclusão de algumas ferramentas como luzes, cores, brilho, alterações de saturação e efeitos que permitem transformações na imagem publicada. Também é realizado uma produção através de um espaço bem estruturado, nele a imagem corporal é muito bem produzida, com cabelos e maquiagens feitas, as roupas são de grife, geralmente adquiridas por patrocínios de marcas, mostrando como possíveis formas de corresponder os padrões definidos como aceitáveis no contexto atual, aceitando a ideia de possibilidades de moldarmos a realidade em que vivemos e, conseqüentemente, reforçando o desejo da imagem construída, melhorada e perfeita.

As imagens constituem-se como retratos editados por meios dos filtros, que acabam fornecendo características de maneiras padronizadas, produzindo corpos similares na plataforma. Podem maquiar a realidade e criar uma imagem corporal desconectada da realidade. Escondendo possíveis defeitos gerando uma ilusão momentânea, resultando em uma autopercepção distorcida.

Outrossim, os corpos mostrados nesta mídia social são notoriamente simétricos, magros, homogêneos e malhados, os quais não condizem com a realidade. Os corpos não são padronizados em sua maioria, podem ser influenciados pela genética, condição física, econômica e social. O Instagram traz diversas influências para que os usuários busquem e desejem realizar vários tipos de martírios para chegar no padrão exibido. Contribui, então, cada vez mais, para a formação da insatisfação e baixa estima dos espectadores. Nele ocorrem promoções de dietas sem acompanhamentos de profissionais, exercícios físicos e cada vez mais comum as cirurgias estéticas, todas essas etapas para atingir este padrão estético (Garrido, 2023).

Deste modo, há uma falta de diversidade dos corpos que são considerados como referencial de beleza, os quais parecem existir somente um modelo, o qual é considerado belo. Apresentam dificuldades em lidar com o que é diferente. Desejam igualdade dos corpos para serem considerados aceitos, onde cultuam a magreza e direcionam as pessoas que não se enquadram neste modelo para condições de exclusão social.

Consequentemente, a exclusão torna-se visível quando no Instagram, determinado influencer não faz parte do padrão estético ou passa por mudanças corporais, são envolvidos por pressão, recebem comentários negativos a respeito da sua imagem corporal, surgindo, assim, prejuízos a sua saúde mental.

Todavia, por não parecer importante, o sujeito perde o interesse pela sua singularidade, buscando cegamente se adequar aos padrões de beleza construídos sob a falsa égide da perfeição nesta mídia social. Vale notar que até mesmo quando não se trata da imagem corporal, a perfeição se faz presente. As fotos publicadas são editadas para serem consideradas dignas de serem postadas, os lugares publicados são os mais extraordinários, são expostos os melhores restaurantes e as mais belas viagens.

O que é valorizado são as representações sociais e não o que é vivenciado diretamente. Isto quer dizer que o que nos chama atenção é justamente o fato de que aquilo que estou olhando por uma tela de celular, quase sempre não é a realidade e sim a representação de um real que pode ser considerado ideal. O fato de podermos utilizar de ferramentas do Instagram para atingir tais expectativas, faz com que a ideia da aproximação deste ideal seja possível (Debord, 2003).

Nesta perspectiva de relação entre Instagram e a adolescência, um outro aspecto a considerar é o cérebro que está em formação e não possui maturidade e condição essa que auxilia para que esses jovens se tornem um público mais propenso às pressões das mídias sociais e que anseiam por validações e reconhecimento. Sendo o Instagram uma das plataformas predominantes de influência, é mister afirmar que ele desempenha um papel significativo na vida dos adolescentes.

Portanto, os padrões estéticos cada vez mais explícitos no Instagram, influenciam na percepção corporal dos indivíduos e engendram aborrecimentos ao indivíduo que não atinge estes padrões. Os adolescentes que estão no processo de formação da imagem corporal podem ser afetados, passar por impedimentos de viver

sua vida de forma plena e contribuir para o desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal. Para o tratamento, a psicologia possui diversas abordagens, dentre elas, a terapia cognitiva comportamental, que tem como foco reestruturar pensamentos automáticos negativos, a fim de que os indivíduos consigam realizar modificações desses pensamentos e torná-los funcionais e promover uma maior qualidade de vida. Este é o tema do próximo ponto.

### **3.5. O papel da psicologia no tratamento do transtorno dismórfico corporal, mediante a TCC Terapia Cognitivo Comportamental.**

A TCC, conhecida usualmente como Terapia cognitivo comportamental, foi criada por Aaron Beck em 1960. Essa é uma abordagem voltada para o presente e as sessões são estruturadas. Tem como ideia central mudanças das crenças do paciente sobre si mesmo e busca alterar os pensamentos e comportamentos. Tem como base o modelo cognitivo, consciente que os comportamentos são influenciados pela forma que o indivíduo interpreta as experiências de vida.

O modelo admite que quando ocorre determinada situação na vida de uma pessoa, instantaneamente surgem os pensamentos automáticos, os quais trazem reações comportamentais, emocionais e fisiológicas. Esses pensamentos automáticos são as crenças que o indivíduo tem sobre si e advêm de experiências anteriores (Beck, 2022, p 74).

O processo de psicoterapia parte da identificação dos pensamentos automáticos e a veracidade desses pensamentos. O profissional junto ao paciente vai analisar as situações de vida desse indivíduo, ter como foco a correção dos comportamentos e tornar os pensamentos mais adaptativos e funcionais. Ajudar o paciente a identificar as cognições negativas e distorcidas. As crenças que são pré-estabelecidas pela forma de criação ou do ambiente em que esse se insere e faz com que o paciente possa enxergar e enfrentar as situações de forma mais adequada e realista (Mazzi,2019).

Geralmente são utilizadas técnicas no processo terapêutico, junto à planos de ações e estabelecimentos de metas, parte-se da crença de que a inclusão do tratamento na rotina do paciente possa fazer com que haja modificações nos pensamentos e comportamentos, até que esse consiga de forma autônoma, ser seu próprio terapeuta, uma forma de planejar e atingir os resultados para que seus objetivos iniciais sejam alcançados. Também há encorajamento por parte do terapeuta para que o trabalho seja em equipe, ou seja, ambos unidos por um melhor e assertivo resultado. É válido lembrar que o papel do profissional é orientar o paciente (Conrado, 2009).

No transtorno dismórfico corporal, o trabalho do profissional pode utilizar das técnicas mencionadas anteriormente que auxiliam o indivíduo a desenvolver crenças exatas e funcionais sobre a aparência física, orienta afim de amenizar ou extinguir comportamentos repetitivos de maneira excessiva, trabalha para que o paciente possa ser mais participativo e fique mais à vontade em eventos sociais e também o auxilia adquirir qualidade de vida sem impedimentos que o transtorno pode causar.

O indivíduo que possui o transtorno dismórfico corporal acaba desenvolvendo algumas características específicas. Os comportamentos incluem o isolamento social, a busca de camuflar os defeitos encontrados em seu corpo e o desejo de realização de mudanças com procedimentos estéticos, checagem de seu defeitos através de

espelhos ou a evitação deles. Algumas pessoas podem chegar a realizar machucados em seu corpo e passam diversas horas do dia observando seu corpo. Essas atitudes prejudicam a vida do adolescente, sendo essas as características que se diferenciam dos comportamentos considerados normais, sem a presença do transtorno (Bastos, 2022).

Pode incluir também a realização de situações sociais desafiadoras, tratamento da ansiedade em que essas circunstâncias são capazes de gerar, treinamento de habilidades sociais para melhorar a autoconfiança e estratégias de regulação emocional.

A TCC no tratamento do transtorno dismórfico corporal pode ser semelhante ao tratamento do TOC, transtorno obsessivo compulsivo, que focaliza o tratamento nos pensamentos automáticos do paciente, nas tentativas de neutralização, nas antecipações catastróficas e na flexibilização de crenças disfuncionais.

#### **4 Conclusão**

O presente trabalho buscou avaliar os impactos do uso da rede social Instagram e suas influências no desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal nas adolescentes do sexo feminino. A pesquisa identificou que essa é uma das mídias sociais de grande impacto na atualidade e que os adolescentes, em particular, são a maior parcela de usuários conectados.

Nesse cenário, o aperfeiçoamento da imagem corporal se faz presente, pois a partir de algumas técnicas são realizadas modificações nas publicações.

Os corpos são temas retratados e o corpo ideal é propagado. Os influenciadores digitais podem ser os responsáveis por representar os padrões corporais através de exposições de suas rotinas que envolvem principalmente exposições corporais. Estas exposições habitualmente desencadeiam dúvidas se o corpo que é exposto realmente é o corpo real ou se ele passou por incontáveis modificações antes de ser publicado.

Os meios que permitem as modificações corporais podem ser realizados através das próprias ferramentas da plataforma, como filtros, photoshop, ângulos, programas de edição ou até mesmo de procedimentos estéticos, cada vez mais banalizados o que torna a mídia extremamente influente na autopercepção do corpo da adolescente.

Ademais, as postagens possuem, em sua maioria, uma produção anteriormente, como maquiagens elaboradas, cabelos produzidos, restritas dietas para manter o corpo e a realização em excesso de exercícios físicos. Outras vertentes da Psicologia sugerem que por detrás de todo excesso existe uma grande falta.

Identificou-se que os padrões de beleza que são estabelecidos nas interações sociais, presentes na plataforma Instagram, apresentam impactos nas vidas dos adolescentes. Isso se dá por meio da pressão estética, ocasionando problemas de autoestima e afetando sua autoimagem, que por sua vez causam danos à saúde física e mental.

A investigação apontou a importância de desvendar o motivo da fase da adolescência ser a mais afetada com insatisfações corporais. Detalhou o processo do desenvolvimento do adolescente, abarcou o crescimento físico, cognitivo, da autoestima e construção das relações sociais. Explanou que a imaturidade desse estágio

torna esse público mais suscetível às pressões das mídias sociais e buscam por validação e adequação nos padrões estabelecidos.

À vista disso, o transtorno dismórfico corporal diferencia-se de preocupações consideradas normais com a aparência. No transtorno, os defeitos podem ser imaginários ou sutis. O indivíduo possui padrões repetitivos e compulsivos. Podem realizar rituais afim de modificar as partes do corpo que lhe causam dissabores. O foco com a insatisfação corporal pode ocorrer durante diversas e diferentes horas do dia da pessoa, o que afeta sua qualidade de vida como um todo.

Outro fator abordado nesse trabalho é o tratamento do transtorno de acordo com a abordagem da Terapia cognitivo comportamental. Foi possível constatar que o uso do Instagram pode induzir as insatisfações corporais com a propagação do padrão estético. Os adolescentes podem adquirir fixação com as questões corporais, utilizar meios não saudáveis para se aproximarem do corpo ideal.

Apesar de identificar que há tais influências nas insatisfações corporais dos adolescentes, ainda não foi possível relacionar o uso do Instagram e seu domínio direto para o desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal. Já que seu desenvolvimento engloba diversos fatores, contudo, pode desempenhar um papel significativo.

Partindo da ideia que as mídias sociais são formas de representações, interpretações do mundo social. Ampliam as informações tornando conhecimento do mundo todo. Enquanto espaço de interação e atuação possibilitam uma construção virtual através de perfis pessoais, possibilitando edições de suas próprias realidades e realização de seus desejos. Com a possibilidade de escolha dos conteúdos a serem mostrados. As postagens feitas são decididas pelos usuários, mostrando somente aquilo que deseja, considerando perspectivas e opiniões dos demais usuários. Através das publicações os adolescentes constroem seus perfis sociais.

Os adolescentes são expostos a diversas ferramentas de modificações das imagens publicadas, com isso acabam tendo acesso a essas imagens idealizadas, que dificilmente são possíveis de serem alcançadas. Levando os indivíduos ao sofrimento, pois essa imagem de si próprio pode permanecer em uma posição distante da imagem real, levando ao aparecimento de sentimentos de frustração com a imagem corporal.

Dessa maneira é pertinente afirmar que será necessário realizar mais pesquisas sobre a temática. O aprofundamento de estudos no tratamento do transtorno dismórfico corporal na área da psicologia também, uma vez que a ênfase da maioria das pesquisas disponíveis pertence à área da psiquiatria. Novas investigações auxiliariam os profissionais de psicologia com novas técnicas de tratamento.

## **5 Agradecimentos**

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso, contou com ajuda significativa de diversas pessoas, dentre as quais agradeço.

Agradeço primeiramente a Deus por me iluminar e me abençoar neste processo. Ao professor Orientador Dr. Valmir Uhren, que durante estes meses me acompanhou, proporcionando auxílio necessário para a elaboração e conclusão deste trabalho.

A minha família, especialmente meus pais Roni Ferreira da Silva e Jeane de Jesus Macan da Silva, a minha irmã Chayene Raissa Macan da Silva por todo suporte

demonstrado ao longo de todo o período que me dediquei a este trabalho e incentivo incondicional.

As amigas do curso, Bianca Cristine Gonçalves e Alessandra de Jesus Bernardes quais partilhamos momentos especiais juntas durante a graduação, pelo companheirismo e troca de experiências. E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## Referências

ABERASTURY, Arminda. KNOBEL, Mauricio. **Adolescência Normal: Um enfoque psicanalítico**. Editora ARTMED. Porto Alegre, 1981.

ALMEIDA. S. M. M. Marina., LEAHY. M. R. Ana., MOREIRA. C. A. Luiza. **Transtorno Dismórfico corporal: Uma visão Integrativa**. Revista Residência Pediátrica. Salvador – BA, 2024. Disponível em: <https://residenciapediatrica.com.br/detalhes/1070/transtorno%20dismorfico%20corporal-%20uma%20revisao%20integrativa>

American Psychiatric Association (APA). **Manual Diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM 5 -TR 5º ed. Texto revisado. Porto Alegre: Artmed,2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 10520**, 2023.

BARROS. B. I. Yuri. **Imagem corporal e a influência da mídia na construção do corpo feminino**, Nova UCSAL. Salvador- BA ,2019. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=imagem+corporal+e+a+influ%C3%Aancia+da+mídia+na+constru%C3%A7%C3%A3o+do+corpo+feminino&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1712593891028&u=%23p%3DgcapO-6o3NgJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=imagem+corporal+e+a+influ%C3%Aancia+da+mídia+na+constru%C3%A7%C3%A3o+do+corpo+feminino&btnG=#d=gs_qabs&t=1712593891028&u=%23p%3DgcapO-6o3NgJ)

BECK, S. Judith. **Terapia Cognitivo comportamental: Teoria e pratica**. 3. Ed. Porto Alegre. Artmed, 2022.

BRUNELLI. B. Priscila., AMARAL. S. C. Shirlena., SILVA. F. I. A. Pauline. Autoestima Alimentada por “likes”: Uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. **Revista Philologus**, 25, 236-236, 2019. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=autoestima+alimentada+por+likes+uma+analise+sobre+a+influencia+da+industria+cultural+na+busca+pela+beleza+&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=autoestima+alimentada+por+likes+uma+analise+sobre+a+influencia+da+industria+cultural+na+busca+pela+beleza+&btnG=)

BASTOS. O. S. P. Ana., BENEVIDES. A. L. Anny., SILVA. F. Matheus., RIBEIRO. U. Letícia. A influência das mídias sociais no transtorno dismórfico corporal: uma doença da era digital? **Rev. Científica do Tocantins**. Pág.1-18, junho. 2022. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=a+influ%C3%Aancia+das+mídias+sociais+no+transtorno+dismorfo&oq=a+influ%C3%Aancia+das+mídias+sociais+no+transtorno+dismorfo#d=gs\\_qabs&t=1712593712137&u=%23p%3D5f96hJDhb00](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=a+influ%C3%Aancia+das+mídias+sociais+no+transtorno+dismorfo&oq=a+influ%C3%Aancia+das+mídias+sociais+no+transtorno+dismorfo#d=gs_qabs&t=1712593712137&u=%23p%3D5f96hJDhb00)

CAETANO. L. Catarina. SANTOS. F. V. Keila. COSTA. M. S. Larissa. BRASILINO. E. Victoria. LIMA. S. L. Jessica. **Os impactos do uso do Instagram na saúde mental dos adolescentes.** Disponível em:

<https://uniateneu.edu.br/wp-content/uploads/2023/12/OS-IMPACTOS-DO-USO-DO-INSTAGRAM-NA-SAUDE-MENTAL-DOS-ADOLESCENTES.pdf>

CONRADO. A. Luciana. **Transtorno dismórfico corporal em dermatologia: diagnóstico, epidemiologia e aspectos clínicos.** An Bras Dermatol. 84(6):569-81, 2009. Disponível em:

[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=transtorno+dismorfico+corporal+em+dermatologia&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=transtorno+dismorfico+corporal+em+dermatologia&btnG=)

COSTA. S. Fernanda. CARDOSO. A. Wendel. MESQUITA. M. S. Vitor. **A influência do Instagram na Autoestima dos usuários e possíveis riscos para o desenvolvimento de transtornos mentais.** Ver. Episteme Transversalis, V. 15, n.1 p. 168-182, 2024. Disponível em:

[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=influ%C3%Aancia+do+instagram+na+autoestima&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1718583037959&u=%23p%3DhXq1SZZSyd8J](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=influ%C3%Aancia+do+instagram+na+autoestima&btnG=#d=gs_qabs&t=1718583037959&u=%23p%3DhXq1SZZSyd8J)

DAVIM. B. M. Rejane., GERMANO. M. Raimunda., MENEZES. V. M. Rejane., DELGADO. C. J. Djailson. Adolescente/ adolescência: Revisão teórica sobre uma fase crítica da vida. **Rev. Rene.** Fortaleza, v. 10, n. 2, p. 131-140, abr./jun.2009.

Disponível em:[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=adolescente%2Fadolesc%C3%Aancia+revis%C3%A3o+teorica+sobre+uma+fase+cr%C3%ADtica+da+vida&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=adolescente%2Fadolesc%C3%Aancia+revis%C3%A3o+teorica+sobre+uma+fase+cr%C3%ADtica+da+vida&btnG=)

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 6. Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

Disponível em: [https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=gil+como+elaborar+projetos+de+pesquisa&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1685551034887&u=%23p%3DIDvNLzJGznIJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=gil+como+elaborar+projetos+de+pesquisa&btnG=#d=gs_qabs&t=1685551034887&u=%23p%3DIDvNLzJGznIJ)

GONÇALVES. D. T. Francisca. Et al. Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe. **Rev. Acervo saúde,** Caxias - MA, Brasil. Disponível em:

[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=imagem+corporal+feminina+e+os+efeitos+sobre+a+sa%C3%BAd+mental&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1712594264509&u=%23p%3DOZ1L70j6l0cJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=imagem+corporal+feminina+e+os+efeitos+sobre+a+sa%C3%BAd+mental&btnG=#d=gs_qabs&t=1712594264509&u=%23p%3DOZ1L70j6l0cJ)

LIRA, Ariana Galhardi. **Influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.** J. bras. psiquiatr. 66 (3), 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/?lang=pt&format=html>

MATOS. Q. S. Telma., OLIVEIRA. C. Maíla. **Imagem corporal feminina na adolescência: a influência da mídia.** Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 5, n. 3,p.11851-11873, may./jun., 2022. Disponível em:

[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=imagem+corporal+feminina+na+adolesc%C3%Aancia+a+influ%C3%Aancia+da+mídia&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=imagem+corporal+feminina+na+adolesc%C3%Aancia+a+influ%C3%Aancia+da+mídia&btnG=)

- MAZZI. B. M. Daiane., JORGE. Gabriel., CONTINI. S. Graziela., CARLOS. F. O. Jaqueline., SILVA. D. V. João., NORA. F. S. Mariana., OLIVEIRA. R. Rosimeire., FERREIRA. M. Sabrina. **O saudável e o não saudável na busca pelo Bem-Estar: Transtorno Dismórfico Corporal e a Terapia Cognitivo Comportamental.** Unifeob, São João da Boa Vista/ SP, 2019. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=transtorno+dism%C3%B3rfico+corporal+e+a+terapia+cognitivo+comportamental+&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1712594057581&u=%23p%3D4-Sp2fZjoqwJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=transtorno+dism%C3%B3rfico+corporal+e+a+terapia+cognitivo+comportamental+&btnG=#d=gs_qabs&t=1712594057581&u=%23p%3D4-Sp2fZjoqwJ)
- PAPALIA. D.E., OLDS. S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano.** 8º ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.
- SANTOS. O. Rodrigo. **Algoritmos, engajamentos, redes sociais e educação.** Acta Educ. Maringá, 2022. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=algoritmos+engajamentos%2C+redes+sociais+e+educa%C3%A7%C3%A3o+&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=algoritmos+engajamentos%2C+redes+sociais+e+educa%C3%A7%C3%A3o+&btnG=)
- SILVA. C. Dayanne., FRANCO. F. Bruno., SOARES. R. Fernanda. **Efeito do Instagram na construção da imagem corporal em mulheres.** Psicologias em Movimento - v.3, n.1: jan-jul, 2023. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=efeito+do+Instagram+na+constru%C3%A7%C3%A3o+da+imagem+corporal+em+mulheres&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=efeito+do+Instagram+na+constru%C3%A7%C3%A3o+da+imagem+corporal+em+mulheres&btnG=)
- SILVEIRA. R. Vanessa. **Corpos e Beleza no Instagram: Estetização em busca de likes.** São Paulo, 2017. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=Corpos+e+Beleza+no+Instagram%3A+Estetiza%C3%A7%C3%A3o+em+busca+de+likes&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Corpos+e+Beleza+no+Instagram%3A+Estetiza%C3%A7%C3%A3o+em+busca+de+likes&btnG=)
- TOMAZ. C. Rafael., SILVA. S. S. Erika., BETERRA. A. A. Marcos., NETO. S. C. José., ROCHA. M. A. Corpo Padrão: Um estudo sobre as concepções do corpo feminino exposto pela mídia, **Revista latino-Americana de Psicologia Corporal**, 2020. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as\\_sdt=0%2C5&q=corpo+padr%C3%A3o%3A+um+estudo+sobre+as+concep%C3%A7%C3%B5es+do+corpo+feminino+exposto+pela+mídia+&btnG=](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&as_sdt=0%2C5&q=corpo+padr%C3%A3o%3A+um+estudo+sobre+as+concep%C3%A7%C3%B5es+do+corpo+feminino+exposto+pela+mídia+&btnG=)