

IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS EM RELAÇÃO À AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM

IMPACTS OF SOCIAL NETWORKS IN RELATION TO SELF-ESTEEM AND SELF-IMAGE

Tânia Cristina Alves dos Santos¹
Karen Lúcia Abreu Rodrigues²

RESUMO: As redes sociais se tornaram parte do cotidiano e vem se expandindo de forma recorrente, tomando cada vez mais espaço no dia a dia. Em decorrência disso, se torna preocupante quando a frequência começa a se exceder e tomar mais do que o tempo recomendado. De maneira imperceptível, as horas em frente aos aparelhos digitais são mais recorrentes, o que ocasiona uma vida social cada dia mais distante da realidade e tal exposição pode acarretar prejuízos, sejam eles físicos ou psicológicos. Além do exposto, há uma grande influência sobre a autoestima e autoimagem, que acaba criando espaço para gatilhos e questionamentos sobre estilo de vida e imagem corporal, impostos pela mídia e reforçados diariamente no meio social. Devido ao uso exacerbado da tecnologia, essa problemática é pertinente e na contemporaneidade se tornou ainda mais fácil o acesso; basta estar logado à internet e ter um aparelho celular em mãos, com apenas alguns cliques temos acesso a toda e qualquer informação, de todos os lugares do mundo. Surge, portanto, a preocupação com a saúde mental dos usuários, quando há o uso indiscriminado de tal tecnologia, tendo em vista os prejuízos que a exposição desordenada da internet acarreta na vida dos mesmos. Mediante revisão bibliográfica em obras dos últimos 10 anos, o artigo foi construído com a finalidade de abordar os impactos das redes sociais na autoestima e autoimagem dos usuários e demonstrar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), com ferramentas e técnicas no enfrentamento do uso excessivo e dependência as redes sociais, devolvendo a essas pessoas autonomia e autoestima.

851

Palavras-chave: Redes Sociais. Saúde Mental. Autoestima. Autoimagem.

¹Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Morgana Potrich (FAMP) Mineiros – GO, Brasil.

²Psicóloga, Docente da FAMP — Faculdade Morgana Potrich, Mineiros — GO, Brasil. Especialista em Gestão Organizacional, Desenvolvimento Humano e Coaching pela Faculdade Ávila, Goiânia — GO; Gestão de Sala de Aula no Ensino Superior pelo Centro Universitário de Mineiros, Mineiros — GO; Psicologia do Esporte e Exercício pelo CEPPE — SP.

ABSTRACT: Social networks have become part of everyday life and have been expanding recurrently, taking up more and more space in everyday life. As a result, it becomes worrying when the frequency starts to exceed and take more than the recommended time. Imperceptibly, the hours in front of digital devices are more recurrent, which causes a social life that is increasingly distant from reality and such exposure can lead to damage, whether physical or psychological. In addition to the above, there is a great influence on self-esteem and self-image, which ends up creating space for triggers and questions about lifestyle and body image, imposed by the media and reinforced daily in the social environment. Due to the exacerbated use of technology, this issue is relevant and nowadays access has become even easier; all you need is to be logged in to the internet and have a cell phone in hand, with just a few clicks we have access to any and all information, from all over the world. Therefore, the concern with the mental health of users arises when there is the indiscriminate use of such technology, in view of the damage that disorderly exposure to the internet entails in their lives. Through a bibliographical review of works from the last 10 years, the article was constructed with the purpose of addressing the impacts of social networks on the self-esteem and self-image of users and demonstrating the contributions of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), with tools and techniques in coping with the excessive use and dependence on social networks, restoring autonomy and self-esteem to these people.

Keywords: Social networks. Mental health. Self-esteem. Self-image.

RESUMEN: Las redes sociales se han convertido en parte de la vida cotidiana y se han ido expandiendo de forma recurrente, ocupando cada vez más espacio en la vida cotidiana. Como resultado, se vuelve preocupante cuando la frecuencia comienza a excederse y toma más tiempo del recomendado. Imperceptiblemente, las horas frente a los dispositivos digitales son más recurrentes, lo que provoca una vida social cada vez más alejada de la realidad y dicha exposición puede generar daños, ya sean físicos o psicológicos. Sumado a lo anterior, existe una gran influencia sobre la autoestima y la autoimagen, lo que termina generando espacio para detonantes y cuestionamientos sobre el estilo de vida y la imagen corporal, impuestos por los medios y reforzados diariamente en el entorno social. Debido al uso exacerbado de la tecnología, este tema es relevante y hoy en día el acceso se ha vuelto aún más fácil; todo lo que necesita es estar conectado a Internet y tener un teléfono celular en la mano, con solo unos pocos clics tenemos acceso a toda la información, de todo el mundo. Por lo tanto, surge la preocupación con la salud mental de los usuarios cuando existe el uso indiscriminado de dicha tecnología, en vista del daño que la exposición desordenada a internet conlleva en sus vidas. A través de una revisión bibliográfica de trabajos de los últimos 10 años, se construyó el artículo con el propósito de abordar los impactos de las redes sociales en la autoestima y autoimagen de los usuarios y evidenciar los aportes de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), con herramientas y técnicas para hacer frente al uso.

Palabras clave: Redes Sociales. Salud mental. Autoestima. Auto imagen.

INTRODUÇÃO

As redes sociais vêm se tornando parte do cotidiano das pessoas com uma frequência muito grande, é notável a sua evolução. Os sites de rede sociais foram interpretados por Boyd & Ellison (2007) como sistemas que permitem a construção da imagem e exposição de um indivíduo através de um perfil ou página pessoal, permitindo a interação dos usuários. Relacionar redes sociais e autoestima atualmente torna-se muito fácil, tendo em vista que as pessoas avaliam a si próprias e aos demais a partir de suas exposições na internet, que ao projetar o ideal de felicidade em um corpo e uma vida que não são reais, cria-se a armadilha perfeita que pode dificultar a relação com o próprio corpo e com a vida, trazendo prejuízos a saúde mental (SANTOS, 2016).

A partir da preocupação exagerada com a autoimagem e consumo nas redes sociais, a vida cotidiana das pessoas passou a ser um palco teatral, em que o sujeito chama atenção como uma forma de suprir suas carências, e essa visibilidade contemporânea, deixa cada vez mais confusos os limites entre o que público e privado (SANTOS, 2016).

A dependência da internet acaba gerando prejuízos a longo prazo. O comportamento de usar de forma exagerada essa ferramenta acaba trazendo prejuízos negativos a outros comportamentos da nossa rotina como; má qualidade do sono, baixa dedicação a família e alimentação demasiadamente ruim (ABREU, 2013 apud SILVA, 2020). A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) vem apresentando ferramentas e técnicas importantes, de grande eficácia no tratamento da dependência da internet, se tornando uma abordagem de extrema importância e de resultados positivos na vida desses usuários como habilidades sociais, autoconhecimento e também devolve aos mesmos qualidades de vida (RIBEIRO, 2020).

O presente estudo foi conduzido com a finalidade de discorrer sobre as consequências do uso indiscriminado das redes sociais na autoimagem, autoestima e saúde mental dos usuários delas. Buscou-se entender a influência que as redes sociais tem na construção e manutenção da autoimagem e autoestima, apresentando os possíveis impactos dos modelos vendidos nas redes sociais, além de compreender as consequências do mau uso das redes sociais, e a importância da terapia cognitivo comportamental, no enfrentamento do uso desordenado da internet.

Após delimitarmos a problemática e os objetivos específicos esperados a atingir, durante a revisão literária, a pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica, com análise qualitativa, baseado em materiais digitais, livros e artigos científicos, tais referências publicadas

nos últimos dez anos. Tais referências de mais de 10 anos foram mantidas por sua relevância e pertinência no assunto e ao resultado final do trabalho.

REFERENCIAL TEÓRICO

A autoestima tem quatro pilares importantes segundo Riso (2012), que são constituídas pelo autoconceito, autoimagem, auto reforço e autoeficácia. Se esses pilares se apresentam bem sólidos, mantem-se a autoestima estável.

O autoconceito é a forma como se pensa a respeito de si mesmo, sendo assim você decide a forma como quer ser tratado, compreende seus limites e suas exigências, tendo a consciência pela escolha de se amar ou não. Procura-se também ser ao máximo flexível consigo mesmo, aprendendo a se concentrar nas conquistas e não se limitando apenas aos erros. A autoimagem é a avaliação que fazemos do nosso próprio corpo e assim se torna viável decidir o seu próprio conceito de belo. Contudo, sabendo diferenciar o belo da estética, aprendendo a sempre gostar de si mesmo, por mais difícil que esse desafio seja, construir essa conduta é de extrema importância, pois a autoimagem vai além da sua aparência física (RISO, 2012).

O auto reforço é o ato de nos reforçarmos daquilo que somos capazes, ou seja, sermos mais justos consigo mesmo. A falta de se auto reforçar acaba gerando frustrações e deixa o indivíduo propenso a ser infeliz ou incapaz de se recompensar e enxergar suas qualidades. A autoeficiência, é a confiança e convicção que é possível atingir os resultados esperados. Consequentemente surge a importância do reforço de uma alta autoeficiência, aliado a se sentir mais seguro fazendo com que os objetivos sejam alcançados, ou que se lute para alça-los; nesse sentido a autoeficiência é uma opinião positiva sobre si, a confiança que é necessária para atingir os objetivos almejados (RISO, 2012).

A autoestima tem uma relação direta com o estado afetivo, social e psicológico de uma pessoa, devido a esse motivo que é considerada um indicador de saúde mental, além disso, a saúde mental de um indivíduo está interligada à sua autoimagem (BOYD & ELLISON, 2007).

No mundo midiático, as redes sociais mais famosas surgidas no século XXI como o Facebook, Youtube, Twitter e Instagram, permitem a comunicação com indivíduos de todo o mundo, mas existe também a ferramenta de publicações dos autorretratos, fotos, textos, contudo este recurso e outras facilidades estão dividindo opiniões. No entanto, alguns conteúdos, principalmente os voltados para o público feminino, estimulam a exploração excessiva da

autoimagem e o consumismo, além de contribuir para a criação de um padrão de vida e também status inalcançáveis (BOYD & ELLISON, 2007).

A existência de padrões de beleza é considerado comum e belo nas mais diversas sociedades, e não é coisa do passado, essa busca por padrões de beleza é recorrente, portanto acaba virando uma imposição social. Um exemplo muito claro a respeito desta questão na sociedade moderna é o fato das mídias reforçarem uma incessante busca por satisfação de suas necessidades, na qual a mesma se constrói sobre uma imposição de determinado padrão que esteja enquadrado na sociedade em que vivemos (COSTA, JUNIOR, 2018).

A imposição desse padrão “ideal” começa a ser veiculado pelas mídias e faz com que os usuários acabem desejando de uma forma ou outra aquele padrão seja estético ou social para si mesmo, porém muitas vezes se torna inalcançável, principalmente quando o usuário percebe que esse ideal contrapõe o real. E na medida em que isso ocorre, surgem conflitos com o indivíduo, que ultrapassam o âmbito psicológico e alcançam a parte física, ou seja, a correlação entre o que é imposto por padrões e a sua toxicidade, causam um impacto direto na saúde mental (SANTOS, 2016).

Ao levar em consideração esse conceito e tratando-o em um contexto da exposição dos corpos e padrões, a autoestima pode acabar sendo afetada pelo sentimento de baixa autoestima, o indivíduo se sentindo inferior devido à grande comparação nas figuras públicas expostas nas redes sociais. Ressaltando o impacto direto de certos conteúdos com o estado psicológico do indivíduo, os adolescentes tendem serem atingidos velozmente por esses padrões e consomem exacerbadamente conteúdo nas plataformas digitais, inclusive com publicações que acabam reforçando padrões de vida distintos de sua realidade, e de consumo inconsequentes (COSTA, JUNIOR, 2018).

Nos dias atuais, se tornou muito comum os compartilhamentos e exposição da vida pessoal através das mídias sociais. É uma variável crescente quando tratamos de exibição de fotos, vídeos, pensamentos e estilo de vida no ambiente virtual. São práticas que acabam levando à espera de uma mera curtida ou algum comentário que possa estar validando a vida de quem está se colocando nas redes sociais e é, de fato, emocionante e prazeroso (CORDÁ, 2016).

No entanto, esta exposição e/ou participação nesse ambiente virtual pode gerar um grande impacto na autoestima de seus usuários e por isso, se torna de grande necessidade manter um olhar atento sobre esses aspectos, no sentido de perceber que podem haver possíveis distorções da autoimagem decorrentes da influência digital, principalmente nas mulheres, por

serem público que tem uma grande atuação em relação a este ambiente. Sabe-se que as pessoas vivem em uma incessante busca pela felicidade (FERREIRA, 2019).

Entre os inúmeros caminhos que podem ser percorridos para alcançá-la, Silva (2019) aponta a autoestima como sendo uma porta de entrada para que se tenha uma vida feliz. Então ao seguir tal raciocínio, uma baixa autoestima pode interferir na qualidade de vida de maneira negativa. As queixas, muitas vezes, estão relacionadas ao corpo e afetam, especialmente, as mulheres e as adolescentes de uma forma ampla.

Silva (2019) salienta a busca de apresentar um corpo ideal pela mídia, especialmente através das plataformas online, decorrente desta problemática fez com que eclodissem dietas, rotinas de atividades em busca de mudar o físico, cosméticos, procedimentos estéticos, entre tantos outros dispositivos para que fosse possível atingir o tão almejado e desejado padrão de beleza corporal. Por outro lado, a busca constante por esse ideal de beleza cria uma aproximação com as emoções ligadas a autoestima, bem como as atitudes que levam a essa busca desenfreada, quase sempre sobrepostas à saúde, o que contribui de maneira importante para o aumento de diversas doenças psicossomáticas.

É possível notar a baixa autoestima quando se toma consciência de que na maioria das vezes a realidade anda no sentido oposto ao ideal. A apresentação dos corpos magros e sarados nas diferentes campanhas publicitárias afeta diretamente o gênero feminino, pois gera comparação. Com isso a idealização daquilo que seria tido como perfeito não existe e a busca inalcançável se torna frustrante (SILVA, 2019).

856

A autoimagem é muito confundida com autoestima, porém as duas possuem significados diferentes. A autoimagem está ligada a forma como a pessoa se enxerga e como se percebe, estando assim, ligada a um aspecto físico. Já a autoestima representa o que a pessoa sente em relação à sua autoimagem. Dessa forma, a autoimagem gera autoestima, afetando a relação que a própria pessoa constrói (JESUS; SANTOS; BRANDÃO, 2015).

Na contemporaneidade, a sociedade tem sido estruturada por uma cultura que busca o estereótipo como uma forma de identidade. Por meio principalmente das mídias digitais, que conduz propagandas com imagens de corpos irrealis e destina sua atenção especialmente a adolescentes que buscam por uma aparência perfeita, induz as pessoas a se distanciarem cada vez mais da aceitação de seu corpo real (JUNIOR; SILVA, 2014).

A partir da preocupação exagerada com a autoimagem e consumo nas redes sociais, a vida cotidiana das pessoas passou a ser um palco teatral, em que o sujeito chama atenção como uma

forma de suprir suas carências, e essa visibilidade contemporânea, deixa cada vez mais confusos os limites entre o público e o privado (SANTOS, 2016). Essa preocupação com a autoimagem influenciada pelas mídias sociais traz como consequência problemas a saúde, pois provoca sofrimento e discriminação naqueles que não se sentem atraentes, ou não se sentem parte de um mundo feliz imposto por outras pessoas em suas redes sociais (SILVA; TAQUETTE; COUTINHO, 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), a saúde mental é entendida como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo perceba as suas próprias capacidades, possa lidar com as tensões normais da vida, possa trabalhar de forma produtiva e frutífera e possa contribuir para a sua comunidade”.

A Internet tornou-se uma ferramenta extremamente necessária atualmente. Nos últimos anos, a abundância de acesso à informação, comunicação instantânea e entretenimento levou a um crescimento exponencial do número de usuários da Internet, atingindo 2,5 bilhões em todo o mundo, com adolescentes e jovens adultos sendo a maioria. Junto com os benefícios, surgiram também o uso desadaptativo e os efeitos prejudiciais da linguagem da Internet (IA), considerada uma proliferação do século XXI e motivo de preocupação como um problema global de saúde mental (ACÁCIO, 2021). A IA (linguagem da internet) é caracterizada pelo uso mal adaptativo, resultando em dano clinicamente significativo ou sofrimento emocional. Em muitos casos, as pessoas simplesmente percebem o uso excessivo da Internet, incluindo o gasto exagerado de tempo de forma descontrolada, bem como o tempo necessário para outras atividades pessoais (ACÁCIO, 2021).

857

Ainda segundo Menezes (2012), os problemas com a saúde mental no uso extensivo de redes sociais são descritos com mais detalhes, em termos de como essas alterações agem no usuário e podem estar relacionadas a padrões patológicos de comportamento.

As redes sociais tem o poder de passar a visão de que a vida de todos é ótima, menos a sua, causando ansiedade no usuário, e confrontar o que os outros chamam de realização pode desencadeá-la. O indivíduo pode pensar que está parado, ou que seus esforços não foram suficientes para conquistar a vida dos seus sonhos. Notícias negativas constantes e comentários desagradáveis também podem criar tensão, pois o cérebro não consegue digerir todas as informações que recebe durante o dia. Desta forma, a má estimulação se tornará um fardo para a mente. Pode-se, então, começar a questionar o estado do mundo e da sociedade que gera ansiedade sobre o futuro (ACÁCIO, 2021).

A pressão da quantidade de informações, pesquisas, artigos, notícias, opiniões e fotos pode provocar dores de cabeça. Sentimentos a respeito da necessidade de ser produtivo podem começar a permear a mente e forçar o indivíduo a atingir seus objetivos de maneiras não saudáveis. As cobranças são cada vez mais comuns entre profissionais e estudantes, especialmente nos mais jovens. A pressão que se coloca em si mesmo pode levar ao esgotamento (MENEZES, 2012).

Por um lado, o uso das redes pode conectar pessoas distintas tanto de origens quanto de personalidades. É mais fácil encontrar indivíduos com interesses idênticos ou parecidos na internet e construir uma amizade. Além de ser possível também, sentir-se mais amado e aceito em comunidades virtuais e dedicar mais tempo a essas interações. No entanto, o excesso de interações virtuais pode aumentar também a sensação de solidão, levando ao isolamento social. É importante lembrar o quanto se torna necessário manter relacionamentos com as pessoas que estão próximas (ACÁCIO, 2021).

Ao assistir a vida de outras pessoas decolando através de uma tela, as pessoas se preocupam se estão perdendo experiências importantes ou não estão aproveitando totalmente o estágio da vida em que estão. De repente, o sentimento de não viajar, não festejar, não estar apaixonado, não ter emprego, ou não se divertir o suficiente toma conta do indivíduo (MENEZES, 2012).

858

Quando esses sentimentos de insatisfação são percebidos, há um significativo impacto na saúde mental do indivíduo, conseqüentemente pode começar a planejar a próxima aventura e provavelmente não conseguirá descansar antes de prosseguir. Essa sensação desagradável, aliada ao estresse de uma vida estressante, favorece o surgimento da depressão (MENEZES, 2012).

Com relação ao estilo de vida sedentário ou a obsessão pelo corpo, é muito comum que esses dois extremos também estejam ligados ao uso indevido da internet. A tecnologia tende a tornar as pessoas mais estáticas por ser uma das principais fontes de trabalho e entretenimento, facilmente podendo ocasionar o sedentarismo na vida do indivíduo que fica à mercê. Por outro lado, a busca incessante pelo físico perfeito pode causar distorção da imagem corporal. É comum distúrbios alimentares resultarem uma obsessão com a promessa da perda de peso milagrosa. Hoje, o conteúdo sobre dietas inusitadas é muito popular em diversas plataformas virtuais (JUNIOR; SILVA, 2014). Porém, poucos são os conselhos e dicas que consideram o tipo de corpo, metabolismo e histórico de saúde de cada indivíduo, bem como saber o valor nutricional

dos alimentos. Para evitar prejuízos, especialistas da área da saúde devem ser consultados (COSTA, JUNIOR, 2018).

Outra emoção que aparece com frequência nas redes sociais é a raiva, visto que as pessoas tendem a ser ousadas em ambientes virtuais. As conversas e debates amigáveis à primeira vista podem, ao longo do tempo, podem se inverterem. O anonimato e a distância encorajam muitos a dizer coisas que não compartilhariam pessoalmente e é onde precisa-se ter cautela na hora de fazer o uso das redes sociais. (COSTA RICA, JÚNIOR, 2018).

Além disso, na *web*, é possível encontrar uma grande variedade de opiniões, nem todas agradáveis. As pessoas podem ficar bravas com a forma como os outros se expressam ou com palavras ofensivas. No entanto, enfrentá-los só cria estresse. Poucas pessoas acessam a internet para falarem o que querem e não se importam com as pessoas que podem se ofender (MENEZES, 2012).

De forma geral, emoções como raiva, inadequação, tristeza e humor depressivo (ou até mesmo a depressão) podem se tornar mais frequentes à medida que as mídias sociais são priorizadas. Na vida diária, pode-se encontrar essas emoções ao interagir com colegas, amigos ou parentes. Logo, a mente não consegue descansar e se desligar da negatividade. O uso abusivo das redes pode amplificar as emoções de uma forma negativa, as quais podem afetar o bem-estar emocional e assim agravar sintomas, como a depressão, estresse e ansiedade (JUNIOR et al, 2014).

Relacionar redes sociais e autoestima atualmente torna-se muito fácil, tendo em vista que as pessoas avaliam a si próprias e aos demais a partir de suas exposições na internet. Ao projetar o ideal de felicidade em um corpo e uma vida que não condiz com a realidade, cria-se a armadilha perfeita podendo posteriormente piorar a relação com o próprio corpo e com a vida (SANTOS, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados encontrados, é possível afirmar que as redes sociais acarretam diversos prejuízos na vida dos usuários que a utilizam de forma abusiva, podendo desencadear diversas consequências negativas, devido à quantidade de horas que passam conectados, podendo afetar a saúde mental, autoestima e autoimagem dos mesmos.

Com a leitura e levantamento realizados, denota-se a importância do autoconhecimento, da reflexão e conhecimento das consequências do uso das redes sociais, além do quanto é

necessário mediar o uso das mesmas, tendo em vista a importância do cuidado com a saúde emocional indica, assim, a necessidade de estabelecer limites e desenvolver autocontrole no uso do mundo virtual, trazendo assim melhores condições de bem-estar para o usuário.

Enquanto contribuições da psicologia, em especial da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), que vem mostrando eficácia no tratamento de usuários dependentes na atuação com suas técnicas, evidenciou que os efeitos causados pela dependência ou quadros patológicos, em que já não é mais possível se desconectar devido a dependência causada pela internet, podem apresentar uma melhora significativa, além de ser possível também trabalhar com prevenção aos possíveis adoecimentos mentais causado pelo uso exacerbado das redes sociais. A TCC busca desenvolver junto a seus pacientes, possibilidades de compreensão, amadurecimento e qualidade de vida, que visam devolver aos poucos a autoestima e autonomia, trabalhando desde técnicas como a psicoeducação, habilidades sociais, cartões de enfrentamento, metas bem claras do período de uso das mídias digitais, listas de tarefas alternativas a serem utilizadas como passatempo, dentre outras a serem utilizadas para recuperação e melhora significativa dos usuários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

860

ABREU, C. N.; GÓES, D. S. Psicoterapia para a dependência da internet. In: YOUNG, K. S; ABREU, C. N. et al. **Dependência da Internet: Manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, p. 191-211, 2011.

ACÁCIO, Miguel Luis Fernandes. Relação entre o Uso problemático da internet, sintomas psicopatológicos e autoestima em jovens adultos. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais, Espírito Santo, 2021.

BOYD, D.M. & ELIISON, N.B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. In: Journal of computer-mediated communication, Vol 13, no. 1, article 11 (2007). Disponível em: <<http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html>>. Acesso em 10 mar 2022.

CREMERS-LAURENT, A. J. **A importância da autoestima para um desenvolvimento harmonioso: “Sinto-me amada e capaz, vou alcançar as estrelas!”**. 2015. Dissertação (mestrado em educação) Universidade do Algarve – Escola Superior de Educação e Comunicação. Algarve, 2015.

CORDÁ, T. A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. In: Revista Psiquiatria Clínica. v. 31. n. 4. 2016.

COSTA, Bruna Marangoni Brancalone Costa, JUNIOR, Irineu Francisco Barreto. HIPEREXPOSIÇÃO PESSOAL NAS REDES SOCIAIS E SEUS REFLEXOS NO

DIREITO. Revista de Direito, Governança e Novas Tecnologias | e-ISSN: 2526-0049 | Salvador | v. 4 | n. 1 | p. 92 – 108 | Jan/Jun. 2018.

FALCONE, E. M. O. Histórias, bases conceituais e prática da terapia cognitivo-comportamental. In: FALCONE, E. M. O.; OLIVEIRA, M. S. (Org.) **Terapia cognitivo-comportamental**. São Paulo: Casa do psicólogo, p. 17-36, 2012.

GAINO, Loraine Vivian et al . O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 27 set. 2022.

GAMBATI, Rafaela Arêas et al. MULHERES: A (IN) SATISFAÇÃO CORPORAL DIANTE DOS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS CIRÚRGICOS. 2018.

GREENFIELD, D. As propriedades de dependência do uso de internet. In: YOUNG, K. S; ABREU, C. N. et al. **Dependência da Internet: Manual e guia de avaliação e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, pp. 170-190, 2011.

JESUS, P.B.R; SANTOS, I, BRANDÃO, E.S. A autoimagem e a autoestima das pessoas com transtornos de pele: uma revisão integrativa da literatura baseada no modelo de Callista Roy. *Aquichan*. 2015; 15 (1):75-89. Disponível em: <<http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/3645/3845>>. Acesso em 23 fev. 2022.

861

JUNIOR, Eduardo Da Silva; SILVA, Osni Oliveira Noberto Da. A influência da mídia com a autoimagem de adolescentes. *Efdeportes*, Buenos aires, argentina, v. 19, n. 195, p. 1, ago. 2014.

MEGGIOLARO, Yasmim Matsuda. Reflexos das novas tecnologias na adolescência: o desenvolvimento a partir da dependência de internet. 2022.

MENEZES PP. O virtual, o homem e a Psicanálise. *Revista de Psicanálise Reverie* 2012 do Grupo de Estudos de Fortaleza; 5(1): 100-09.

PIROCCA, C. Dependência de internet, definições e tratamentos: revisão sistemática da literatura. Monografia de pós-graduação, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

PONTE, C. & BATISTA, S. (2019). EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos). *EU Kids Online e NOVA FCSH*.

RANGÉ, B. P.; FALCONE, E. M. O.; SARDINHA, A. História e panorama atual das terapias cognitivas no Brasil. *Rev. Bras. Terapias Cognitivas*, 2007.

RIBEIRO, Eduarda da Silva. As redes sociais e sua influência na vida de seus usuários. 2017. Trabalho de conclusão de Curso, FAAT – FACULDADES ATIBAIA. Disponível em <<http://186.251.225.226:8080/handle/123456789/54>>. Acesso em 18 ago 2022.

RISO, Walter Apaixone-se por si mesmo: o valor imprescindível da autoestima. São Paulo: Planeta, 2012.

SANTOS, S. G. dos. Era do espelho: A captura do olhar nas redes sociais. 2016. 20f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia)- Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2016. Disponível em:< <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/11696>>. Acesos em 29 maio 2022.

SILVA, Carlos Eduardo Moreira da; PUMARIEGA, Yesica Nunez. estratégias da terapia cognitiva comportamental aplicada à dependência tecnológica. 2020.

SILVA, F. K. da. Fotografia, Corpo e Autoestima Feminina. TCC – Graduação em Psicologia. CEULP/ULBRA, Palmas – TO. 2019.

SILVA, Maria Lídia De Abreu; TAQUETTE, Stella Regina; COUTINHO, Evandro Silva Freire. Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. Revista de saúde pública, Rio de Janeiro-RJ, v. 48, n. 3, jun. 2014.

SILVA, Vera Lucia Marques da. Sexualidades dissidentes: um olhar sobre narrativas identitárias e estilo de vida no ciberespaço. Ciência e saúde coletiva [online]. 2018, vol.23, n.10, pp.3309-3318. Disponível em:< <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320182310.18642018>>. Acesso em 23 fev. 2022.