



HUMANAS
FEMIC JOVEM

Helena Maria de Campos Hessler

Gabriela Diefenthaler

Vitória Bondan

Colégio Sinodal Portão

Portão, Rio Grande do Sul Brasil

Da autoestima à autocobrança: a imposição de padrões e os efeitos das redes sociais na saúde mental feminina



Digite aqui um e-mail de contato

Apresentação



- Nos dias de hoje, perdemos muito tempo de nossas vidas nas redes sociais. Acreditamos que as pessoas que mais se influenciam por padrões e modelos impostos diariamente no universo virtual são as de gênero feminino. Tal influência em sua autoimagem pode afetar a saúde física, mental e emocional, prejudicando consideravelmente suas vidas e interação social. Acredita-se que o público feminino é o que mais sofre com modelos pré-determinados e comparações imagéticas e, pensando nisso, planeja-se informar e refletir sobre as consequências que o uso excessivo de redes sociais pode desencadear na autoestima.

Objetivos



- Entender como as redes sociais afetam a autoimagem das mulheres;
- Analisar até que ponto a insatisfação com o próprio corpo leva as mulheres a cogitarem modificar sua imagem;
- Identificar casos de comparação que tendem a se tornar prejudiciais à saúde mental das mulheres;
- Aplicar questionários com mulheres de diferentes escolas e faixas etárias;
- Informar às mulheres os pontos negativos da comparação excessiva nas redes sociais.

Metodologia



- A pesquisa envolveu uma revisão bibliográfica em diversos artigos e a aplicação de questionários com meninas de 11 a 18 anos, de duas escolas diferentes, para investigarmos o impacto das redes sociais na autoestima e imagem corporal feminina.
- Para a coleta de dados, foram realizadas entrevistas com a psicóloga Cibeles Bonapace, que contribuiu com sua visão sobre os danos das redes sociais nas comparações e idealizações da aparência feminina, a influenciadora Josi Rocha, que foi entrevistada com o intuito de entendermos sua opinião sobre o tema e como percebe essa influência em seu trabalho, e a publicitária Eduarda Bohn, para analisarmos a posição de profissionais do marketing quanto à divulgação de padrões corporais irreais e as responsabilidades que devem ter ao publicar conteúdos nas redes.

Resultados alcançados



9ª Feira Mineira de Iniciação Científica



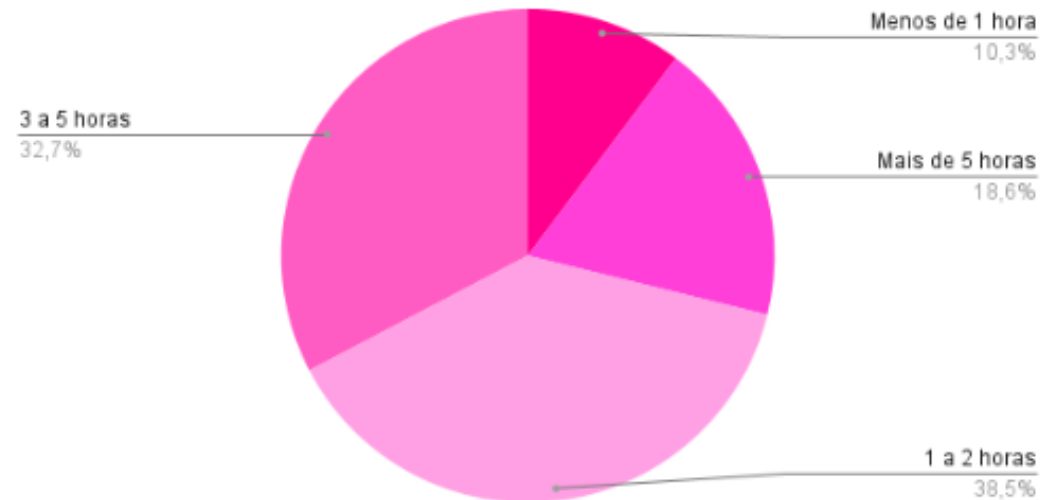
- O presente estudo se propôs a analisar como as redes sociais afetam a autoimagem feminina e geram distorções e comparações. Através dos questionários, descobrimos que Os resultados mais importantes foram que, a quantidade de adolescentes de 11 a 13 anos são as que mais se comparam e são as que estão menos satisfeitas com o próprio corpo. Consequentemente, esse público é um dos que mais usam as redes sociais durante várias horas. Muitas mulheres de todas as idades destacaram que são ou que já foram reféns da edição de fotos a fim de mostrar um padrão mais “ideal” nas redes e muitas delas também marcaram que, às vezes, se comparam com mulheres com um padrão muito diferente do delas nas redes sociais. Descobriu-se também, através da entrevista com a psicóloga, que depressão e ansiedade são os distúrbios psicológicos mais comuns associados à comparação nas redes.

Resultados alcançados

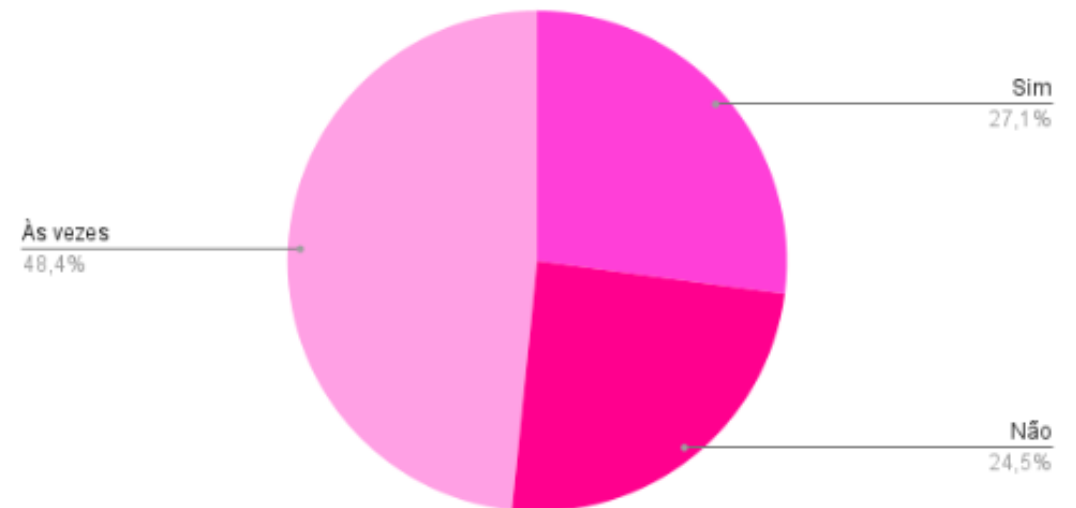


- Gráficos feitos pelas alunas através dos resultados dos questionários:

3) Em média, quantas horas por dia você utiliza as redes sociais?



4) Você costuma se comparar com outras modelos ou influenciadoras nas redes sociais?



Aplicabilidade dos resultados no cotidiano da sociedade



- O trabalho desenvolvido possui grande aplicabilidade social ao levantar dados e confirmar as hipóteses por meio da escuta ativa de estudantes, profissionais da saúde e da publicidade, o projeto atende a uma **necessidade urgente da sociedade contemporânea**: a promoção do bem-estar psicológico e da autoestima de meninas e mulheres em um ambiente digital cada vez mais influente.
- O projeto surgiu a partir das vivências e observações das autoras acerca da relação das mulheres com a própria autoestima no contexto contemporâneo, bem como dos impactos que essa relação exerce sobre a saúde mental. A motivação inicial veio da percepção constante, nas redes sociais, de conteúdos que discutem como os padrões de beleza e as comparações virtuais influenciam negativamente a autoimagem feminina.

Criatividade e inovação



- Um diferencial importante foi o foco em adolescentes entre 11 e 13 anos, faixa etária pouco explorada, mas que se mostrou altamente vulnerável à exposição de corpos irreais e à comparação nas redes sociais. A inclusão da visão de uma profissional da publicidade também se destaca como uma inovação, ampliando a compreensão sobre como as estratégias de marketing contribuem para a construção de padrões estéticos irreais. O projeto propõe uma intervenção social, com ações voltadas à conscientização das mulheres sobre os efeitos da comparação excessiva nas redes, incentivando o amor-próprio e a valorização da individualidade.

Considerações finais



- A exposição demasiada a padrões irreais e inatingíveis cultuados por influenciadores digitais, faz com que as mulheres comparem sua imagem corporal, o que na maioria das vezes gera frustração. Nossas hipóteses iniciais foram confirmadas, pois, sim, as redes sociais afetam negativamente a autoimagem das mulheres, que ficam buscando modelos inatingíveis, comparando-se com a influenciadora X, e quando não atingem tal padrão desejado, desenvolvem muitas vezes distúrbios psicológicos.
- É fundamental, uma reflexão crítica acerca dos conteúdos consumidos, com a necessidade de repensar os ambientes virtuais, de modo que questionem padrões, valorizem a diversidade de corpos e auxiliem na aceitação pessoal.

Registramos nossos sinceros agradecimentos à professora **Vitória Bondan**, pela orientação dedicada, e ao **Colégio Sinodal Portão**, pelo incentivo e pela oportunidade de desenvolver este projeto de pesquisa.



9ª Feira Mineira de Iniciação Científica



De 08 a 28 de novembro de 2025

Realização



Associação Mineira de
Pesquisa e Iniciação Científica

UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE MINAS GERAIS



Apoiadores e parceiros

MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO

