

CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O MANEJO DA DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES EXPOSTAS A PADRÕES ESTÉTICOS NAS REDES SOCIAIS

Izadhora Rossany Andrade Fernandes – IFASC – izarossany@icloud.com

Wesley Júnior da Silva – IFASC – wesleyjrs@yahoo.com.br

Luana de Paula Pimentel - IFASC- luhpimentel@hotmail.com

RESUMO: A distorção da imagem corporal é um fenômeno psicológico multifatorial que tem se intensificado entre mulheres em razão da exposição constante a padrões estéticos irreais disseminados pelas redes sociais. A presença de filtros, edições digitais e métricas de validação pública contribui para processos de comparação social, auto-objetificação e insatisfação com a aparência física. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como abordagem relevante para o manejo dessas distorções, ao permitir a identificação e modificação de crenças disfuncionais relacionadas ao corpo. Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica narrativa, realizada nas bases PubMed, SciELO, Google Acadêmico e AppleMed, incluindo artigos dos últimos quinze anos que discutem a relação entre redes sociais, imagem corporal feminina e TCC. Os achados indicam que técnicas como reestruturação cognitiva, exposição ao espelho e experimentos comportamentais podem reduzir a insatisfação corporal e promover uma percepção mais realista da autoimagem. Conclui-se que a TCC representa uma ferramenta terapêutica significativa diante dos impactos psicológicos associados aos padrões estéticos digitais, contribuindo para a promoção de saúde mental e bem-estar de mulheres expostas a tais conteúdos.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Distorção da Imagem Corporal. Redes Sociais. Autoimagem. Saúde Mental Feminina.

1. INTRODUÇÃO

A influência das redes sociais sobre a imagem corporal feminina é cada vez mais intensa, especialmente diante da exposição sistemática a padrões estéticos idealizados, muitas vezes manipulados por filtros e edições. Esse fenômeno aumenta a discrepância percebida entre o “eu real” e o “eu ideal”, gerando insatisfação e distorção da autoimagem. Silva, Souza e Farias (2022) destacam, em revisão sistemática, que essas mídias impõem uma pressão sociocultural para adequação a um corpo idealizado, o que pode desencadear sentimentos de inadequação e baixa autoestima.

Além disso, a constante comparação social nas redes — como o acompanhamento de perfis influentes, a busca por “likes” e comentários — potencializa a internalização de padrões estéticos. Em estudo com jovens mulheres Alves et al. (2025) identificaram que o uso mais

frequente do *Instagram* e do *Facebook* está associado a uma maior vigilância corporal e preocupação com a aparência, reforçando crenças disfuncionais sobre o corpo.

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) aparece como abordagem promissora para intervir na distorção da imagem corporal. A meta-análise de Cash (2008) mostrou que a TCC focada na imagem corporal produz melhora significativa nos componentes comportamentais e perceptuais da imagem corporal, especialmente quando conduzida com o auxílio de terapeuta, e com efeitos mantidos no seguimento.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, com caráter exploratório e qualitativo, desenvolvida a partir da busca e análise de publicações científicas relacionadas à Terapia Cognitivo-Comportamental e distorção da imagem corporal em mulheres expostas a padrões estéticos difundidos pelas redes sociais. As buscas foram realizadas entre novembro de 2025 e janeiro de 2026, utilizando as plataformas PubMed, SciELO e Google Acadêmico, empregando combinações de descritores em português e inglês, tais como: imagem corporal, distorção da imagem corporal, terapia cognitivo-comportamental, body image, body dissatisfaction e cognitive behavioral therapy. Foram incluídos artigos publicados nos últimos cinco anos, disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol, com ênfase em estudos empíricos, revisões sistemáticas e metanálises. Excluíram-se teses, dissertações, resumos simples e materiais sem rigor científico ou que não abordassem diretamente a relação entre TCC e imagem corporal no contexto das redes sociais.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 A Distorção da Imagem Corporal em Mulheres: Conceitos e Determinantes Psicológicos

A imagem corporal é compreendida como a representação mental que o indivíduo tem do próprio corpo, envolvendo dimensões perceptivas, cognitivas, emocionais e comportamentais. Essa concepção multifacetada foi destacada por Veras, que ressalta que a imagem do corpo integra sensações táteis, térmicas, a percepção do esquema corporal e as representações mentais construídas ao longo da vida. Essas dimensões podem ser influenciadas por fatores socioculturais, psicológicos e biológicos, o que torna a distorção de imagem particularmente complexa. Pinhatti (2024) aponta que, nas pesquisas mais recentes, cresce a

investigação sobre como pressões estéticas, padrões midiáticos e comparações sociais incidem fortemente sobre a autoimagem corporal feminina.

A distorção da imagem corporal — isto é, quando a percepção do próprio corpo diverge significativamente da realidade física — está relacionada a consequências psicológicas importantes, como baixa autoestima, ansiedade e comportamentos de evitação corporal. Estudos epidemiológicos mostram que mulheres jovens são especialmente vulneráveis a esse fenômeno, dada a internalização de padrões socioculturais de beleza e a cobrança estética constante. Além disso, a insatisfação corporal se manifesta com frequência em contextos onde o peso e a forma do corpo são altamente valorizados, servindo tanto para reforçar crenças disfuncionais quanto para perpetuar ciclos de comparação e desvalorização pessoal. (Scimago, 2009).

3.2 Redes Sociais e a Construção de Padrões Estéticos Irreais

As redes sociais digitais exercem papel central na construção e na manutenção de ideais estéticos, especialmente por meio da exibição de imagens idealizadas e altamente editadas. Segundo Santos (2023), a mídia digital configura um ambiente no qual padrões de beleza são reforçados continuamente, influenciando a formação da autoimagem feminina sob uma lente idealizada e muitas vezes inacessível. Esse processo se intensifica com os filtros, as comparações sociais (curtidas, comentários) e as pressões por validação visual, que reforçam crenças disfuncionais sobre a aparência física. Observa-se também que esses mecanismos promovem a vigilância constante do corpo e a auto-objetificação.

Segundo Roany (2024), a influência dessas redes estéticas não se limita apenas à comparação visual, mas também pode desencadear transtornos psicológicos mais graves. Um estudo recente aponta que o uso intensivo do Instagram está diretamente associado ao surgimento ou à manutenção do Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) em mulheres jovens, pois a plataforma serve como espaço para reforçar defeitos percebidos, rituais de checagem corporal e comportamentos de comparação social constante. Esse cenário ressalta a urgência de intervenções terapêuticas que possam combater essas crenças internalizadas, especialmente em populações mais vulneráveis ao impacto psicológico das redes sociais.

3.3 Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o Manejo da Distorção da Imagem Corporal

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta-se como abordagem eficaz para o manejo da distorção da imagem corporal, oferecendo estratégias para modificar pensamentos

disfuncionais, reduzir comportamentos de checagem corporal e promover a aceitação da autoimagem. Rosen, Reiter e Orosan (1995), por exemplo, conduziram um estudo controlado com pacientes com Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) que incluía reestruturação cognitiva, exposição a situações evitadas e eliminação de comportamentos de verificação do corpo, obtendo redução significativa dos sintomas ao final do tratamento. Já Almeida (2023), em estudo de revisão, destaca que a TCC facilita a identificação de crenças distorcidas e permite o recondicionamento de crenças profundas sobre o corpo, especialmente em mulheres que enfrentam a autoimagem negativa relacionada à depressão.

Além disso, a TCC aplicada ao TDC e à insatisfação corporal induzida pela mídia digital envolve a criação de um vínculo colaborativo entre terapeuta e paciente, no qual metas terapêuticas são definidas e adaptadas aos padrões de crença disfuncionais. No protocolo terapêutico recomendado para o TDC, incluem-se técnicas como psicoeducação, experimentos comportamentais (por exemplo, expor-se ao espelho), reestruturação cognitiva e prevenção de recaídas. Essas intervenções ajudam a desconstruir a idealização corporal e a promover uma visão mais realista e saudável do corpo, reduzindo o impacto psicológico de padrões estéticos impostos pelas redes sociais (Rodrigues; Teixeira; Freitas, 2023).

4. CONCLUSÃO

A análise realizada permite compreender que a distorção da imagem corporal em mulheres expostas aos padrões estéticos das redes sociais é resultado de múltiplos fatores psicológicos, sociais e culturais que se articulam e reforçam crenças disfuncionais sobre o corpo feminino. As mídias digitais ocupam um papel significativo nesse cenário, ao promoverem comparações constantes, idealizações corporais irreais e processos de auto-objetificação que intensificam a insatisfação com a autoimagem. Dessa forma, torna-se imprescindível reconhecer o impacto subjetivo dessas plataformas e ampliar o debate sobre educação midiática, autoestima e percepção corporal saudável, especialmente entre mulheres jovens, que representam um grupo de maior vulnerabilidade a essas pressões estéticas.

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental demonstra-se uma abordagem clinicamente relevante e eficaz para o manejo terapêutico da distorção da imagem corporal, oferecendo recursos para modificar crenças distorcidas, reduzir comportamentos de verificação corporal e promover uma relação mais equilibrada com a autoimagem. As evidências apontam que técnicas como reestruturação cognitiva, exposição ao espelho e experimentos

comportamentais configuram estratégias importantes para o fortalecimento do autoconceito e diminuição do sofrimento psicológico relacionado à aparência. Conclui-se, portanto, que a TCC representa uma ferramenta terapêutica valiosa diante das demandas contemporâneas associadas ao impacto das redes sociais, contribuindo de forma significativa para a promoção de saúde mental e bem-estar feminino.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. M. M. S. de. Transtorno dismórfico corporal: uma revisão integrativa. TCC (Graduação), UNIBRA, 2023. Disponível em: [efeitos-das-redes-sociais-no-desenvolvimento-do-transtorno-dismorfico-corporal-\(tdc\)-em-adolescentes.pdf](#). Acesso em: 18/11/2025.

ALVES, S. S.; SANTOS, C. L.; SANTOS, M. C.; XAVIER, E. S.; ALVES, M. V. C. Redes sociais e repercussões na imagem corporal de mulheres: uma revisão sistemática. **Cadernos de Psicologia, Ribeirão Preto**, v. 5, n. 2, p. 1-19, out. 2025. Disponível em: [278-Texto do Artigo-4083-1-10-20250818 \(3\).pdf](#). Acesso em: 18/11/2025.

CASH, T. F. The effectiveness of stand-alone cognitive-behavioural therapy for body image: a meta-analysis. **Behaviour Research and Therapy**, v. 46, n. 5, p. 593-611, 2008. Disponível em: [A eficácia da terapia cognitivo-comportamental independente para imagem corporal: uma meta-análise - PubMed](#). Acesso em: 18/11/2025.

LACERDA, M. R. P.; ASSUMPÇÃO, A. A. Tratamento cognitivo-comportamental para mulheres com a imagem corporal distorcida pela depressão. **Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Belo Horizonte, v. 3, n. 6, p. 153–171, 2018. Disponível em: [A eficácia da terapia cognitivo-comportamental independente para imagem corporal: uma meta-análise - PubMed](#). Acesso em: 18/11/2025.

NUNES, L. E. A.; LACERDA, H. C.; ABREU, H. M. B. F.; TEMOTEO, L. M. A influência das redes sociais na distorção da imagem corporal. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, Cajazeiras, v. 11, p. 2-18, 2024. Disponível em: [Trabalho_01_2024_R.pdf](#). Acesso em: 18/11/2025.

PASQUALI, L. V.; THEODORO, H.; MENDES, K. G.; SILVA, A. C. P. Insatisfação corporal, comportamento alimentar e o uso das redes sociais em estudantes de cursos de graduação da área das ciências da vida. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, Caxias do Sul, v. 16, n. 103, p. 832-841, 2022.

PINHATTI, M. M. Desafios teórico-metodológicos na pesquisa em imagem corporal. **Psicologia USP**, v. 35, p. 4, 2024. Disponível em: [Trabalho_01_2024_R.pdf](#). Acesso em: 18/11/2025.

ROANY, J.M.S. O uso do instagram e a influência sobre o transtorno dismórfico corporal em adolescentes. Disponível em: [5848-17537-1-PB \(2\).pdf](#). Acesso em: 18/11/2025.

RODRIGUES, TEIXEIRA, FREITAS. Efeitos das redes sociais no desenvolvimento do transtorno dismórfico corporal (TDC) em adolescentes. RECIFE, 2023. Disponível em: [efeitos-das-redes-sociais-no-desenvolvimento-do-transtorno-dismorfico-corporal-\(tdc\)-em-adolescentes.pdf](#). Acesso em: 18/11/2025.

ROSEN, J. C.; REITER, J.; OROSAN, P. Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 63, n. 2, p. 263-269, 1995. Disponível em: [Terapia cognitivo-comportamental com imagem corporal para transtorno dismórfico corporal - PubMed](#). Acesso em: 18/11/2025.

SANTOS, A. O. Mídias sociais digitais e insatisfação corporal: perspectiva da terapia cognitivo-comportamental. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)**, UCS, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/13542;jsessionid=6B2CBBE428F40789BB144F0E248DC77C>. Acesso em: 18/11/2025.

SCIMAGO. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/5BHRhmwGkNsyqn6vKnxNzrH/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 18/11/2025.

VERAS, A. L. L. Desenvolvimento e construção da imagem corporal sob a ótica da TCC. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 11, n. 2, p. ..., 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000200006. Acesso em: 18/11/2025