

CORPO E AUTO IMAGEM NA PÓS-MODERNIDADE: UM OLHAR FEMININO SOBRE OS IMPACTOS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM MULHERES

BODY AND SELF-IMAGE IN POSTMODERNITY: A FEMININE PERSPECTIVE ON THE IMPACTS ON EATING BEHAVIOR IN WOMEN

Lorrany Mayara Ferreira Alves¹, Lucilene Araújo Nogueira Lima², Sônia Regina Basili Amoroso³

¹ Aluna do Curso de Psicologia

² Aluna do Curso de Psicologia

³ Professora Mestre do Curso de Psicologia

Resumo

A relação complexa e intrincada entre corpo, autoimagem e alimentação na atualidade, tem sido objeto de estudo e reflexão em diversas áreas do conhecimento, refletindo uma realidade que se desenvolveu e se consolidou na pós-modernidade. Assim, esta pesquisa tem o objetivo de identificar e descrever os impactos da intrincada relação entre corpo, autoimagem e comportamento alimentar. Para isso realizou-se uma revisão da literatura, buscando autores que trazem aproximações por diferentes aspectos da relação que há na constituição da subjetividade feminina e a constituição de sua autoimagem, buscando ainda relações causais na pós-modernidade e suas pressões sobre esse complexo construto da vida feminina. Concluiu-se que a era pós-moderna se configura como um período no qual as mulheres experimentam uma crescente influência midiática e cultural, sendo expostas a uma variedade de ideais relacionadas ao corpo, aparência e padrões alimentares. Este contexto oferece às mulheres uma liberdade ampliada na escolha de seus papéis sociais, resultando em uma rica diversidade de experiências e vivências, o que, sem dúvida, é positivo. No entanto, paradoxalmente, muitas mulheres enfrentam o desafio de lidar com uma autoimagem distorcida e uma subjetividade ameaçada. Esse fenômeno decorre, em parte, do contraste entre as expectativas culturais e as pressões midiáticas, que, apesar de concederem maior liberdade, também impõem padrões inatingíveis. Nesse contexto complexo, as mulheres se veem navegando entre a busca por identidade autêntica e a pressão social, destacando a necessidade de uma abordagem sensível para compreender e abordar os desafios enfrentados por elas.

Palavras-Chave: autoimagem; subjetividade; pressão social; corpo feminino; comportamento alimentar; saúde mental

Abstract

The complex and intricate relationship between body, self-image, and nutrition in contemporary times has been the subject of study and reflection in various fields of knowledge, reflecting a reality that has evolved and solidified in postmodernity. Thus, this research aims to identify and describe the impacts of the intricate relationship between body, self-image, and eating behavior. To this end, a literature review was conducted, seeking authors who approach different aspects of the relationship that exists in the formation of female subjectivity and the constitution of their self-image, also exploring causal relationships in postmodernity and its pressures on this complex construct of female life. It was concluded that the postmodern era constitutes a period in which women experience a growing media and cultural influence, being exposed to a variety of ideals related to body, appearance, and dietary standards. This context provides women with an expanded freedom in choosing their social roles, resulting in a rich diversity of experiences, which is undoubtedly positive. However, paradoxically, many women face the challenge of dealing with a distorted self-image and a threatened subjectivity. This phenomenon arises, in part, from the contrast between cultural expectations and media pressures, which, despite granting greater freedom, also impose unattainable standards. In this complex context, women find themselves between the pursuit of authentic identity and social pressure, emphasizing the need for a sensitive approach to understand and address the challenges they face.

Keywords: self-image; subjectivity; social pressure; female body; eating behavior; mental health

Contato: nip@unicesp.edu.br; sonia.amoroso@icesp.edu.br; lorrany.alves@souicesp.com.br e lucilene.lima@souicesp.com.br

Introdução

A relação complexa e intrincada entre corpo, autoimagem e alimentação na atualidade, tem sido objeto de estudo e reflexão em diversas áreas do conhecimento, refletindo uma realidade que se desenvolveu e se consolidou na pós-modernidade. A presente pesquisa direciona seu olhar crítico para essa temática, focalizando especificamente a perspectiva feminina e os impactos que as influências culturais, sociais e pessoais exercem

sobre a autoimagem das mulheres na contemporaneidade.

Deste modo, a pesquisa investiga a relação entre a autoimagem corporal das mulheres e suas escolhas para a conquista do corpo “ideal”, explorando como a percepção sobre o próprio corpo está interligada aos padrões emocionais e às escolhas alimentares. O objetivo geral deste trabalho é, portanto, identificar e descrever os impactos da intrincada relação entre corpo, autoimagem e comportamento alimentar na saúde mental das mulheres.

Para alcançar esse objetivo, delinear-se os seguintes objetivos específicos: analisar as representações sociais sobre o corpo feminino, destacando como essas podem moldar a percepção da estrutura corporal das mulheres; identificar como as representações sociais do corpo feminino ideal veiculado pela mídia e disseminado pela sociedade influenciam a autoimagem e a saúde mental das mulheres; investigar de que forma a autoimagem das mulheres influencia suas escolhas alimentares e comportamentos relacionados à alimentação; identificar como a percepção corporal está intrinsecamente ligada aos padrões alimentares.

Esta pesquisa nasce da inquietação das autoras, e por isso buscou responder: qual a relação entre corpo, autoimagem e comportamento alimentar?

Considera-se que o atingimento dos objetivos desta pesquisa pode contribuir para uma compreensão mais aprofundada sobre os desafios enfrentados pelas mulheres na contemporaneidade em relação a diversos aspectos de seu viver, candentemente à sua autoimagem corporal, saúde mental e sua relação com a alimentação. Através da análise histórica e crítica desses fatores, buscou-se fornecer insights relevantes que possam contribuir para um debate informado e para a promoção de uma relação mais saudável e equilibrada entre corpo, autoimagem e alimentação no contexto pós-moderno.

A representação da sociedade sobre os padrões de beleza feminina moldou os ideais e a percepção do perfil corporal das mulheres ao longo do tempo. Troes (2020) e Goldenberg (2000) discutem que desde a antiguidade, a beleza feminina tem sido associada às características físicas. Essas ideias provenientes da cultura e da sociedade têm sido apresentadas ao longo da história e são transmitidas de geração em geração até os dias de hoje. E isso tem levado as mulheres a enfrentarem muitos desafios, principalmente na contemporaneidade, muitos deles em relação à sua aparência pessoal e à sua relação com a alimentação, como apresentado por Vieira (2005).

A imagem do corpo ganha uma nova perspectiva e atinge cada vez mais força nas diferentes formas de expressão das mulheres, o que restringe seus desejos, suas escolhas e seu estilo de vida. Souza (2022) reflete que a pós-modernidade tem se apresentado como um período em que as mulheres têm sofrido maior influência e acesso a diferentes tipos de ideais sobre o corpo perfeito, aparência e alimentação. Passaram a ter mais liberdade para escolher seus papéis sociais, o que gerou uma maior diversidade

de experiências e vivências, o que notadamente é muito bom. Mas que por outro lado, pode não ser,

Porém, Cardoso e Mattanó (2021) concordam com Souza (2022) quando dizem que a tal liberdade trouxe pressões e expectativas conflitantes, principalmente em relação à imagem corporal e aos hábitos alimentares. Santos (2008) e Poulain (2003) já falavam que a pressão estética e a busca pela perfeição física são cada vez maiores na sociedade pós-moderna, o que tem levado as mulheres a desenvolverem comportamentos alimentares não saudáveis, transtornos alimentares e a perda de si mesmas, ou seja, fazendo a manutenção de uma autoimagem distorcida e apenas com foco no corpo. Provocando também uma mudança na forma como as mulheres interagem com a mídia e a tecnologia, o que tem afetado na sua aparência pessoal e na sua saúde mental.

A pós-modernidade com a sua pressão social, cultural e dominada pelo poder das mídias têm veiculado muitas vezes normas de beleza que moldam a autoimagem das mulheres. Boris e Cesídio (2007), Gilmara (2006) e Cury (2005) destacam que essas, por serem constantemente atravessadas por tantos modelos sobre o corpo ideal, qualidade de vida e busca por uma perfeição inalcançável, desenvolvem cada vez mais comportamentos não saudáveis e forte implicação em sua saúde mental.

Davis (2018) chama a atenção para o fato de que a alimentação tem se tornado uma das causas de sofrimento na atualidade, um tipo de mal-estar decorrente de uma tendência de enaltecimento do corpo. Uma preocupação excessiva não só pelo seu desempenho, mas sobretudo pelo seu estilo, tornando-se um desafio para as mulheres que transitam nesse ambiente cultural, que constantemente as avalia com base em critérios estéticos, ao mesmo tempo em que buscam construir uma autoimagem saudável e positiva essencial para que se defina como singular e única.

Cury (2005) e Gilmara (2006) chamam a atenção para essa busca implacável pela perfeição física e o fato de ter se tornado desencadeador de uma série de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, transtornos alimentares e baixa autoestima, uma vez que as mulheres são constantemente avaliadas com base em critérios estéticos que geram uma pressão constante para que se adequem aos padrões de beleza ditados pelas mídias.

Leite (2021) chama a atenção sobre a percepção e autoimagem da mulher, uma vez que,

a autoimagem é a forma como a pessoa se percebe não só fisicamente, mas como um todo, o vem ao encontro do conceito da psicanálise, que se refere a algo que é construído na infância por meio de suas interações sociais. Gilmara (2006) citando Freud destaca que o corpo é o primeiro objeto de reconhecimento do “eu” e que qualquer distorção na imagem corporal durante a infância pode levar a um ego ameaçado. A psicanálise mostra claramente que a percepção sobre o próprio corpo está ligada ao sistema emocional. Damaceno et al (2007) expõem que uma autoimagem positiva promove autoaceitação e maior satisfação com a vida, enquanto uma autoimagem negativa contribui para problemas como a ansiedade, depressão e hábitos alimentares pouco saudáveis, predispondo a compulsão alimentar, restrições excessivas que, gradativamente afetam a própria imagem corporal, autoestima, autoconfiança, e a forma como as mulheres se relacionam com o mundo e com os outros.

A psicologia busca ajudar essas mulheres a desenvolver uma relação mais saudável com seu corpo e sua alimentação por meio de intervenções psicológicas que visam melhorar a autoestima, a autoconfiança e a aceitação corporal. Pretende também, ajudar as mulheres a identificar e desafiar conceitos negativos sobre seus corpos e seus hábitos alimentares, bem como desenvolver habilidades para lidar com a pressão estética e a mídia, ajudando-as a desenvolver uma relação saudável com a comida, através de uma alimentação intuitiva e consciente, em vez de dietas extremas e restritivas. A psicologia é uma ferramenta útil e valiosa para ajudar as mulheres a desenvolver relacionamentos saudáveis com seus corpos, sua alimentação e consigo mesmas.

Metodologia

Para sua execução foi realizada uma pesquisa qualitativa de revisão da literatura, buscando fazer aproximações sobre o que expressam as pesquisas mais atuais e mesmo produções literárias que guardem coerência com a temática. Assim pretendeu-se encontrar não uma conclusão definitiva, mas considerações que possam apoiar o debate e elucidar questões antigas e atuais relativas a esta.

Materiais e Métodos

Para o alcance destes objetivos foi utilizada uma pesquisa qualitativa por meio de revisão integrativa de bibliografia que contribuiu com a elaboração de novas compreensões sobre como a pós modernidade promoveu mudanças no viver social e principalmente do público feminino que, em virtude dos diferentes papéis sociais a ele atribuído faz com que vivenciem pressões que em

muitos casos levam ao desencadeamento de sintomas como ansiedade, depressão e outros dificultadores da sua saúde que por sua vez podem levar a comportamentos alimentares desadaptativos, gerando sofrimento e danos ao viver.

Na condução desta pesquisa, foram empregados artigos científicos provenientes da plataforma SciELO e revistas científicas especializadas. A escolha dessas fontes se deve à reputação consolidada dessas plataformas, que são reconhecidas por disponibilizar um vasto acervo de trabalhos acadêmicos revisados por pares. A utilização de artigos científicos provenientes da SciELO e de revistas científicas contribuiu para a robustez e confiabilidade dos dados utilizados neste estudo, uma vez que essas fontes são conhecidas por seu rigoroso processo de revisão e seleção de conteúdo, garantindo assim a qualidade e a validade das informações incorporadas à pesquisa.

Pós-modernidade - contributos para a autoimagem corporal das mulheres

Na era da pós-modernidade uma interação complexa de forças culturais, sociais e tecnológicas tem moldado significativamente a maneira como as mulheres percebem seus corpos e constroem suas autoimagens. Essa época, caracterizada por uma ruptura com normas tradicionais e uma celebração da diversidade, libertou e desafiou as mulheres em sua busca pela autoidentidade, especialmente no que diz respeito aos seus corpos. (Goldenberg, 2000). As influências culturais desempenham um papel crucial na maneira como as pessoas vivem e percebem seus corpos e fazem suas escolhas.

Uma contribuição notável da pós-modernidade para a experiência feminina está na ampliação do leque de representações de beleza e feminilidade. A era pós-moderna desmantelou padrões rígidos, promovendo uma paisagem mais inclusiva que acomoda vários tipos de corpos, etnias e identidades. Consequentemente, as mulheres são expostas a uma tapeçaria mais rica de imagens e narrativas que refletem a multiplicidade das experiências humanas, desafiando a hegemonia de ideais de beleza singulares (Sousa, 2022).

No entanto, afirmam alguns autores como Souza (2022), Barros (2020), entre outros, que a libertação das restrições tradicionais não é isenta de complexidades. A influência abrangente da mídia e da tecnologia, componentes integrais da paisagem pós-moderna, introduz novos desafios para a autoimagem das mulheres. A onipresença de imagens digitalmente alteradas, aliada às personas cuidadosamente construídas nas redes

sociais, pode criar expectativas irreais e intensificar a pressão para se conformar a uma versão idealizada da feminilidade.

Souza (2022) destaca que as mídias sociais e a cultura popular projetam imagens corporais idealizadas que impactam diretamente a autoimagem das pessoas. Por mais que se faça uma ampla discussão sobre a alimentação, essa torna-se coadjuvante quando se fala sobre o culto ao corpo, uma vez que, a exposição a essas representações muitas vezes leva à uma busca incessante por corpos ideais, o que produz uma insatisfação pessoal e pode se traduzir mesmo em comportamentos alimentares prejudiciais (Barros, 2020).

Além disso, como destacam autores como Araújo (2023), Cardoso (2021), Leite (2021), Soares e Barbosa (2020), Cury (2005) dentre outros, a fluidez e a constante evolução que caracterizam a pós-modernidade também impactam a relação das mulheres com seus corpos. A fragmentação da identidade em um mundo marcado por mudanças rápidas pode levar a um senso de instabilidade e insegurança. As mulheres podem se ver navegando em um ambiente cultural dinâmico que exige adaptabilidade, influenciando como percebem e apresentam seus corpos. No contexto do comportamento alimentar, a era pós-moderna introduz dinâmicas tanto capacitadoras quanto prejudiciais. Por um lado, a desconstrução de normas rígidas permite que as mulheres explorem e abracem escolhas dietéticas diversas sem o medo de censura social. Por outro lado, a exposição constante a uma abundância de conteúdo relacionado à alimentação e a mercantilização do bem-estar podem fomentar relações não saudáveis com a comida, levando a padrões alimentares desordenados.

Santos (2008) afirma que a alimentação desempenha um papel na construção do corpo não só do ponto de vista das suas propriedades, mas também através da cultura e do simbolismo. Continuando “nós nos tornamos o que nós comemos”. Santos (2008). A frase destaca a relação intrínseca entre a nossa alimentação e a nossa saúde, bem-estar e até mesmo nossa identidade. O mesmo autor introduz que, o que escolhemos comer tem um impacto direto não apenas em nossa saúde física, mas também em nossa saúde mental e emocional, moldando quem somos e como nos sentimos. Nossas escolhas alimentares refletem nossos valores, cultura e estilo de vida, o que escolhemos comer, muitas vezes está enraizado em nossas tradições, crenças e preferências pessoais, o que torna nossa alimentação parte integrante de quem somos como indivíduos e como sociedade. Polain (2003) corrobora com os autores acima, afirmando

que a alimentação é mais do que o simples ato de saciar a fome; é a complexidade de quem somos como indivíduos e como sociedade e desempenha um papel na criação dos nossos laços culturais e sociais.

As escolhas alimentares são, portanto, um testemunho da complexidade da vida humana e das dinâmicas sociais. Elas não apenas satisfazem as necessidades físicas, mas também estabelecem laços e definem quem somos em relação aos outros membros de nossa sociedade. Troes (2020) apresenta que cada escolha alimentar carrega consigo significados culturais, emocionais e simbólicos que contribuem para a formação de nossa identidade. Vieira (2005) corrobora que a imagem representa cada vez mais um espelho da sua essência refletindo na aparência. Com a pós-modernidade a imagem que se projeta para o mundo, especialmente nas mídias sociais, muitas vezes influencia a maneira como somos percebidos e como os outros nos percebem. A busca incessante pela perfeição estética, frequentemente promovida pela sociedade e pelas normas de beleza idealizadas, pode levar à supressão da autenticidade e à pressão para se ajustar a padrões inatingíveis.

O corpo passa a desempenhar um papel essencial na definição de quem somos, Vieira (2005) apresenta que o que se come deve ser controlado sob a luz dos conhecimentos para a construção de um corpo que terá uma representatividade do mundo moderno. Como resultado, a linha entre a aparência física e a essência interior pode se tornar turva, com muitas pessoas se esforçando para corresponder a uma imagem idealizada, em detrimento de sua autenticidade e bem-estar emocional. Coqueiro (2008) traz que a imagem corporal contemporânea representa uma interseção complexa entre a forma como nos vemos e como desejamos ser vistos, muitas vezes desafiando a distinção clara entre a aparência e a essência de nosso “self”.

Como aponta Souza (2022) a sociedade moderna enfatiza a busca por um padrão de beleza inatingível, pressionando as pessoas a mudarem suas aparências de acordo com essas normas estéticas. Esse fenômeno reflete uma crescente importância da imagem corporal como um fator definidor da autoestima e da autoaceitação. Bonfim *apud* (2021) falam que a busca pela validação e aceitação social através da imagem corporal pode levar a uma confusão entre a aparência física e a identidade pessoal. Neste contexto, a relação entre a forma como nós nos percebemos e como queremos ser percebidos torna-se mais complexa, afetando diversos fatores sociais, culturais e individuais. Portanto, compreender essa complexa interseção entre a aparência e a essência de nosso “self” é

fundamental para abordar questões relacionadas à autoimagem, saúde mental e bem-estar nas sociedades contemporâneas.

Processos psicológicos na relação alimentar das mulheres na era pós-moderna

A pós-modernidade se caracteriza por múltiplas influências, onde as mulheres enfrentam desafios únicos ao moldar suas identidades em meio a um contexto de globalização, avanços tecnológicos e mudanças nas estruturas sociais. A interseção desses fatores exerce um impacto profundo sobre os processos psicológicos, desencadeando padrões de comportamento alimentar singulares.

Na contemporaneidade, as mulheres se veem imersas em um cenário pós-moderno que é marcado pela interação complexa de várias forças influentes da pós modernidade e das mídias sociais. Peres e Romano (2004) trazem que a exposição a diferentes estilos de vida, dietas e padrões estéticos, muitas vezes transmitida através dos meios de comunicação e redes sociais, contribui para a formação de perspectivas singulares em relação à alimentação. A pós modernidade, em particular as mídias sociais, têm transformado a natureza da interação social. Viana (2002) fala que as mulheres estão constantemente expostas a representações idealizadas de corpos e estilos de vida, o que impacta a percepção da própria imagem corporal e as atitudes em relação à alimentação.

A disseminação onipresente de imagens que celebram padrões de beleza específicos através de plataformas digitais, redes sociais e meios de comunicação tradicionais contribui para a internalização desses ideais de beleza. Como resultado, as mulheres encontram-se sujeitas a regras estéticas que são muitas vezes inatingíveis e irrealistas. Esta exposição constante a corpos considerados “ideais” pode desencadear um processo de comparação social em que as mulheres avaliam os seus corpos em relação aos padrões promovidos, resultando numa percepção distorcida e muitas vezes insatisfatória da sua própria imagem corporal.

A mídia desempenha um papel crucial na construção da imagem corporal feminina, impactando diretamente a percepção que as mulheres têm de si mesmas e de suas escolhas alimentares. Sarturi e Cerqueira (2017) em relação as redes sociais, revelou que é um ambiente onde padrões estéticos são constantemente redefinidos, influenciando as atitudes em relação à alimentação, o culto ao corpo perfeito, promovido por esses meios, intensifica a pressão psicológica sobre as mulheres, podendo resultar em comportamentos alimentares disfuncionais.

Lira et al (2017) traz que a busca por uma identidade equilibrada em meio a essas influências multiformes frequentemente desencadeiam padrões de comportamento alimentar singulares que podem variar desde práticas alimentares conscientes e adaptativas até respostas disfuncionais, como dietas extremas, compulsões alimentares ou até mesmo o desenvolvimento de transtornos alimentares.

Hábitos alimentares conscientes e adaptativos referem-se a estratégias nutricionais baseadas nas necessidades e preferências alimentares do indivíduo. Schneider et al (2007) aborda que estas práticas se baseiam frequentemente em escolhas informadas sobre alimentação saudável, equilíbrio nutricional e consideração das necessidades específicas do corpo. Em contraposição a esta abordagem, observam-se respostas disfuncionais, manifestadas por comportamentos alimentares que fogem dos padrões normativos e saudáveis. Schneider et al (2007) continua que essas reações podem incluir restrição calórica excessiva, dietas extremas, comportamentos alimentares compulsivos e até mesmo o desenvolvimento de transtornos alimentares clinicamente diagnosticáveis. A singularidade desses padrões de comportamento alimentar reside na sua diversidade e na complexa interação entre fatores intrapessoais e influências externas.

Diante das mudanças sociais, culturais e tecnológicas que caracterizaram o período pós moderno, as mulheres se encontraram em um cenário dinâmico que tem afetado diretamente suas escolhas alimentares. Essa constante oferta de conteúdos alimentares nas redes sociais, incluindo fotografias de refeições, vídeos de preparação de alimentos e discussões relacionadas a dieta, gera um impacto nas mulheres. Perez e Romano (2004) falam que a interação contínua com esse conteúdo alimentar virtual não apenas molda as preferências individuais, mas também influencia as atitudes em relação à alimentação. Uma vez que as mulheres são incentivadas a adotar ou resistir a determinadas práticas alimentares com base nas representações culturais construídas digitalmente ocorrem alguns processos psicológicos.

Diversos processos psicológicos estão envolvidos nas escolhas alimentares das mulheres contemporâneas. A ansiedade, o estresse e a busca incessante por padrões estéticos podem levar a comportamentos alimentares compulsivos, restrição calórica excessiva ou mesmo transtornos alimentares diagnosticáveis. A autoestima e a aceitação do próprio corpo emergem como variáveis cruciais, influenciando diretamente as atitudes alimentares.

A busca incessante por padrões estéticos, muitas vezes moldada pelas influências da mídia e da sociedade, contribui para a construção de normas inatingíveis de beleza. Viana (2002) relata que a pressão para atender a esses padrões pode resultar em comportamentos extremos, como restrição calórica excessiva, em uma tentativa de atingir ou manter um corpo conforme as expectativas estéticas impostas. Esse tipo de restrição, por sua vez, pode desencadear uma série de impactos adversos na saúde física e mental como a ansiedade, enquanto fenômeno psicológico, manifesta-se como uma resposta ao estresse percebido, podendo influenciar significativamente as escolhas alimentares. Rangé (2001) fala que indivíduos ansiosos muitas vezes recorrem a estratégias de enfrentamento onde a alimentação se tornar uma forma de lidar com emoções desconfortáveis. Esse processo pode culminar em comportamentos alimentares compulsivos, onde a ingestão de alimentos funciona como um mecanismo de regulação emocional.

A busca incessante por padrões estéticos, muitas vezes moldada pela influência das mídias e da pós modernidade, contribui para a construção de normas inatingíveis de beleza. A pressão para atender a esses padrões pode resultar em comportamentos extremos, como restrição calórica excessiva, em uma tentativa de atingir ou manter um corpo conforme as expectativas estéticas impostas. Silva (2009) acrescenta que a autoestima e a aceitação do próprio corpo emergem como fatores críticos na compreensão dos determinantes psicológicos do comportamento alimentar. Silva (2009) continua que a autoimagem negativa, frequentemente associada a padrões estéticos irrealistas, pode motivar a busca por práticas alimentares prejudiciais na tentativa de conformidade com esses ideais.

A internalização desses padrões estéticos inatingíveis pode resultar em comportamentos de restrição calórica excessiva, buscando a conformidade com ideais de beleza culturalmente promovidos. A pressão para atender a tais padrões pode, assim, desencadear padrões alimentares disfuncionais. LIRA et al (2017) traz que estudos indicam que o estresse crônico pode induzir a escolhas alimentares impulsivas, frequentemente caracterizadas por preferências por alimentos ricos em açúcares e gorduras. Este fenômeno é muitas vezes interpretado como uma tentativa de compensar a ativação fisiológica relacionada ao estresse. O estresse nada mais é do que uma resposta do organismo a demandas percebidas como ameaçadoras.

Nesse cenário pós moderno a psicologia emerge como um campo de conhecimento na promoção da saúde mental e física das mulheres,

reconhecendo essa complexa interação entre fatores psicológicos, sociais e culturais que permeiam a vida das mulheres. Perez e Romano (2004) relatam que a ansiedade e o estresse, destacam-se como fatores significativos e o enfrentamento desses elementos psicológicos requer uma compreensão da inter-relação entre emoções, comportamentos alimentares e saúde mental. Estratégias de intervenção baseadas em técnicas psicológicas, como a terapia cognitivo-comportamental, podem ser direcionadas para mitigar essas influências negativas e promover escolhas alimentares mais saudáveis.

O contexto social e cultural exerce uma influência inegável na formação da identidade feminina e na construção de normas e expectativas em relação à alimentação e ao corpo. A psicologia, ao se alinhar a perspectivas interdisciplinares, reconhece a necessidade de considerar e incorporar esses contextos mais amplos em suas estratégias de intervenção.

O corpo feminino e os padrões

Na contemporaneidade está bastante comum as pessoas endeusarem o corpo. A preocupação com a estética dos seus corpos tem aumentado e está mais evidente. De acordo com Souza (2022) o corpo pós-moderno foi transferido do mundo objeto para o domínio sujeito, assumido e cultivado como o “eu corpóreo”, detentor de reconhecimento e glória, e até mesmo objeto sujeito de adoração.

Cada vez mais indivíduos estão investindo em seus corpos, para ganhar mais diversão e o poder da instigação social. Modelos com corpos esteticamente “perfeitos” mantidos em padrões de beleza inatingíveis, influenciados pelo desejo da maior parte da população (Cardoso; Mattanó, 2021).

A busca implacável pela perfeição física tem prejudicado a saúde mental de inúmeras pessoas. Cardoso e Mattanó (2021) concebem que a sociedade, frequentemente, promove ideais de padrões de beleza irreais, perpetuados pela mídia, pela publicidade e pelas redes sociais. Esses padrões inatingíveis criam uma pressão para que as pessoas atinjam um ideal de perfeição física que simplesmente não existe na realidade. Consequentemente, muitos indivíduos passam a medir sua autoestima e valor pessoal com base na sua aparência, o que pode levar a um ciclo infundável que se retroalimenta de insatisfação e autocrítica.

Este modelo corporal é apresentado como um apontador do belo. O conceito de beleza estética está ligado ao bem-estar, magreza e empoderamento. A publicidade perturba assim o

desenvolvimento e interfere na subjetividade de cada indivíduo, incentivando a inovação a partir do tipo ou estilo de vida propagada através dos seus canais (Cardoso; Mattanó, 2021).

Conforme Boris e Cesídio (2007), nas décadas de 50 e 60 do século XX, começam as estratégias de mercado que passaram a se basear nos desejos insaciáveis dos consumidores. Esses autores constataram que as mulheres tendem a consumir mais que os homens, especialmente serviços ligados aos cuidados com o corpo, e principalmente bens e serviços que provocam uma melhoria estética. A comercialização opera através de estruturas semelhantes aos nossos desejos interiores, como por exemplo o medo de envelhecer, e usando esse pavor, a mídia procura vender a tal juventude, que obviamente pode ser aliada, através de produtos e tecnologias estéticas.

Hoje, o desejo humano de seguir estes padrões de beleza parece criar uma crise de imagem, isto é uma crise manifestada por muitos sintomas, incluindo o aumento do uso de próteses, clonagem, intervenções de engenharia genética, biologia molecular, novas técnicas cirúrgicas e até produtos químicos (Cardoso; Mattanó, 2021). As mulheres são, portanto, incentivadas a adotar e viver de acordo com o que a mídia apresenta como modelo e desejável, o que influencia o seu comportamento e forma de estar no mundo (Boris; Cesídio, 2007, p. 474).

Boris e Cesídio, (2007) destacam que entre homens e mulheres, as mulheres são as que mais apresentam insatisfação com seu corpo, procurando sempre se adequar ao corpo da atualidade mostrado pela mídia, ocasionalmente nem se preocupando a que tipo de procedimento terá que se submeter, se é indolor ou não, e muitas vezes deixando o risco de lado e se importando unicamente com o resultado estabelecido como padrão.

É notável o crescimento de clínicas estéticas, academias, salões de beleza, para reformulação do corpo, ou seja, encontram-se inúmeros apelos estéticos, como cremes, massagens, choques, curativos, procedimentos invasivos e não invasivos, procedimentos cirúrgicos ou não, e para manter, transformar o corpo, ou modificá-lo (Gilmara 2006).

Muitas mulheres, por almejam o corpo ideal acabam abandonando seus traços biológicos e sua singularidade, por procurarem o corpo padrão. Gilmara (2006) aponta a ênfase constante no corpo “perfeito”, que costumeiramente leva as mulheres a não aceitarem a própria imagem, mas a uma busca por modificá-la de acordo com os ideais de beleza vigentes.

Devido a essa busca excessiva pelo corpo belo, Troes (2020) afirma que o aumento de casos de distúrbios depressivos, nas últimas décadas do século XX, pode estar relacionado com a padronização estética.

A autoimagem e perda da subjetividade

A autoimagem e a subjetividade são conceitos fundamentais na psicologia, desempenhando papéis significativos no entendimento da experiência humana e no desenvolvimento psicológico. A autoimagem refere-se à representação mental que uma pessoa tem de si mesma, incluindo as percepções de sua aparência física, habilidades, características de personalidade e identidade global. Essa construção mental é influenciada por fatores internos, como pensamentos e emoções, bem como por influências externas, como feedback social e experiências de vida. Silva (2009) refere que a compreensão de que a subjetividade é o que se relaciona com o nosso modo único e singular de ser “não significa que sua gênese esteja no interior do indivíduo” (p.172). Pois sua gênese ocorre nomeadamente a partir das imbricadas de relações sociais do indivíduo. Assim, “o desenvolvimento da subjetividade ocorre pelo intercâmbio contínuo entre o interno e o externo” (idem).

Por sua vez, a subjetividade refere-se à natureza única e individual da experiência de cada pessoa. É o ponto de vista singular a partir do qual um indivíduo interpreta e dá significado às experiências vividas. A subjetividade molda a forma como as pessoas percebem a si mesmas, aos outros e ao mundo ao seu redor. Ela é influenciada por uma interação complexa de fatores cognitivos, emocionais e sociais, resultando em uma compreensão única e pessoal da realidade. “Desse modo, subjetividade não é categoria-chave para a compreensão do psiquismo” (Silva, 2009, p.172), mas é compreendida como um processo que se desenvolve na constituição do psiquismo. Por isso, subjetividade se dá por um processo que nos permite tornar o humano, em sua universalidade, um ser singular e único.

A psicologia aborda esses conceitos explorando como a autoimagem e a subjetividade se desenvolvem ao longo da vida, influenciadas por fatores como a socialização, a cultura, as relações interpessoais e eventos significativos. Compreender a autoimagem e a subjetividade é essencial para os psicólogos, pois esses aspectos desempenham um papel crucial na formação da identidade individual, na saúde mental e no funcionamento psicológico geral. As abordagens terapêuticas muitas vezes buscam explorar e modificar aspectos da autoimagem e da

subjetividade para promover o bem-estar emocional e o crescimento pessoal. A autoimagem e a autoestima, acabam por somar-se pois são elementos que participam da construção identitária, e como tal, precisam ser analisados como partes importantes da subjetividade, haja vista estarem presentes no processo de sua formação. Para Vasconcelos (2017, p.197) o autoconceito pode ser conceituado “como uma organização interna de si mesmo, composta por dados de realidade e dados subjetivos de autopercepção”.

Deste modo, a autoimagem da mulher é um tema de extrema relevância e complexidade em diversas áreas de estudo, incluindo psicologia. Barros (2020) põe em destaque que ao longo da história, as mulheres sempre foram influenciadas por normas sociais e padrões de beleza que levam à ideais físicos e a uma aparência inatingível. Essas expectativas muitas vezes levam a uma relação complexa com a aparência pessoal, afetando a autoestima, a saúde mental e até mesmo os comportamentos alimentares, o que consequentemente influencia em sua subjetividade como pessoa, sua forma como reage ao recebido.

Segundo Manuela (2007) a sociedade contemporânea, saturada por influências midiáticas e culturais, muitas vezes coloca um peso desproporcional na importância da imagem física, levando as pessoas a se verem principalmente através de uma lente superficial. Esse foco excessivo na aparência pode contribuir para a perda da subjetividade, pois a identidade é reduzida a uma representação visual, negligenciando a riqueza das experiências individuais, valores e emoções que compõem a totalidade de uma pessoa.

Assim destaca o autor a alimentação tem sido causa de sofrimento na atualidade, um tipo de mal-estar decorrente de uma tendência de enaltecimento do corpo. Uma preocupação excessiva não só pelo seu desempenho, mas sobretudo pelo seu estilo, tornando-se um desafio para as mulheres navegar em um ambiente cultural que constantemente as avalia com base em critérios estéticos, ao mesmo tempo em que buscam construir uma autoimagem saudável e positiva. Tornando cada vez mais difícil desenvolver uma autenticidade sadia, mediante a sociedade.

Cury (2005) cada mulher tem sua própria experiência subjetiva em relação ao seu corpo, incluindo sua percepção da aparência, autoestima e saúde. No entanto, essa subjetividade muitas vezes é moldada por influências externas. As expectativas de uma aparência idealizada muitas vezes criam uma pressão intensa sobre as

mulheres, levando-as a canalizar suas emoções e traumas internos para a busca incessante pelo corpo perfeito.

Nesse contexto, o culto ao corpo pode servir como uma máscara, uma fachada que esconde as complexas dores emocionais, sociais e psicológicas que muitas mulheres enfrentam. Conforme Manoela (2007) hoje vivemos em uma sociedade que se preocupa muito com a estética corporal. Um perfil antropométrico apropriado, principalmente a porcentagem de gordura corporal dentro da normalidade, tem sido alvo de muitos indivíduos.

A obsessão por dietas extremas, exercícios exaustivos e procedimentos estéticos pode se tornar um refúgio temporário para a ansiedade, a baixa autoestima e outras angústias internas. No entanto, esse comportamento pode ter consequências prejudiciais para a saúde mental e emocional das mulheres, perpetuando um ciclo de insatisfação e autoexigência. Manoela (2007) aponta que o corpo é usado como objeto que reflete um espírito indestrutível, que vence a morte que esconde as fraquezas e o medo do envelhecimento. Silva (2009) acrescenta que o discurso social e as mídias sociais sugerem um corpo cuja imagem acrescenta beleza, longevidade, flexibilidade e força.

Toda beleza, longevidade, flexibilidade e força torna a pessoa apta para desenvolver toda a sua produtividade. Isso cria um padrão de corpo aspiracional que vai além do estético, associando-o à capacidade de realizar tarefas, alcançar metas e ser produtivo em todos os aspectos da vida. No entanto, essa pressão para se conformar a essa imagem pode ser prejudicial, resultando em uma busca implacável pela perfeição que pode prejudicar a saúde física e mental de uma pessoa. Segundo Soares e Barbosa (2020) a pessoa se perde diante da própria imagem, causando efeitos emocionais, morais, intelectuais e produtivos, o que a impede de utilizar os aspectos positivos que possui. O desejo de pertencimento reduz a liberdade de cada pessoa revelar a sua identidade, porque não seguir um padrão, pode representar exclusão e a não aceitação de si pelos outros ou de si consigo mesmo.

Conforme destacado por Barros (2020) confiar demais na autoimagem pode impedir as pessoas de terem a verdadeira liberdade e de viverem felizes em um mundo cheio de diversidade. O vício significa que uma pessoa está tão obcecada com sua aparência que sua liberdade pessoal fica comprometida. A obsessão pela autoimagem, muitas vezes alimentada por narrativas de sucesso e felicidade associadas a certos padrões estéticos, pode resultar em uma jornada solitária e muitas vezes frustrante. A

comparação constante com imagens idealizadas pode levar à alienação de sentimentos autênticos e à adoção de papéis que não refletem verdadeiramente quem somos. Nesse processo, a subjetividade individual é subjugada pela busca por uma imagem que se alinhe aos padrões externos, perdendo-se a riqueza das narrativas pessoais e das perspectivas únicas.

A autoimagem não é estática, ela é afetada por diversos fatores, como mudanças de humor, atividades diárias e mudanças naturais. Barros (2020) o equilíbrio na relação com a sua autoimagem é uma jornada contínua e que a liberdade pessoal é alcançada quando a autoestima transcende os fatores externos.

É vital reconhecer a importância de equilibrar a busca da autoimagem com a preservação da subjetividade. Isso envolve não apenas aceitar, mas também celebrar as diferenças individuais e reconhecer a complexidade única

A autoimagem e saúde mental das mulheres

A psicanálise considera que, a banalização do corpo de mulheres, há séculos é uma realidade em que são coagidas a atingir e atender padrões de beleza ditados a cada nova era. As mulheres podem sentir que a conformidade com os padrões de beleza estabelecidos é uma forma de se identificarem com o feminino.

Na perspectiva da psicanálise, Leite (2021) explica que a distorção corporal é uma confusão que se refere à forma como o indivíduo percebe e vê seu corpo, ou seja, há um descompasso entre a percepção da imagem que o indivíduo tem de seu próprio corpo e a realidade objetiva, que muitas vezes é algo negativo e inconsistente com a realidade física. A maneira que a mulher se percebe e experimenta o próprio corpo está intrinsecamente ligada às suas experiências emocionais. Segundo o mesmo autor, vários fatores podem afetar a autoimagem, tais como, traumas passados, formação da identidade durante a infância e adolescência, relações interpessoais, entre outros.

Freud, fundador da psicanálise, acreditava que a formação da imagem corporal começa na infância e está intimamente ligada ao desenvolvimento do ego. Freud (1856) aponta que o corpo é o primeiro objeto que a criança reconhece como "eu", portanto, qualquer distorção na imagem corporal pode levar a uma ameaça à integridade do ego. Sternick (2010) *apud* Lacan (1953), outro importante psicanalista, introduziu o conceito de "estádio do espelho", argumentando que a formação da imagem corporal é influenciada pela forma como nos vemos refletidos nos outros.

A distorção da imagem corporal ocorre quando há uma discrepância entre a imagem que o sujeito tem de si mesmo e a imagem que os outros refletem de volta para ele.

Freud (1856) aponta que desde criança a menina já lida com a angústia devido a presença da castração e se angustia pelo medo de perder o amor, diferente do menino que sofre ao perceber sua diferença sexual. O mesmo autor continua destacando, que a causa da angústia da menina se dá devido ao fato de ela ter que reivindicar o falo, desenvolvendo-se uma relação ambivalente ao sexo oposto. Laplanche e Pontalis (2001) corroboram que o complexo de castração tem grande impacto no narcisismo, uma vez que o falo é considerado pela criança como uma parte essencial da imagem do ego, portanto uma ameaça ao falo mostra a ameaça exata a esta imagem gerando uma ferida narcísica. O narcisismo refere-se ao amor e ao investimento em si mesmo, é uma parte fundamental do desenvolvimento psicológico humano podendo afetar a forma como a mulher percebe a sua identidade, desejos, relacionamentos e como se apresenta ao mundo.

Gilmara (2006) *apud* Freud (1930) fala que a mulher ama de forma narcísica, busca ser mais amada do que amar, devido ao medo do desamparo desenvolve um desejo do outro, onde se pergunta a todo tempo o que esse outro deseja dela. Sternick (2010) *apud* Lacan (1953), discorre que esse desejo do outro molda a maneira como a pessoa percebe a si mesma e seu lugar na sociedade. O que acaba interferindo em seus anseios, buscando freneticamente a imagem perfeita. A importância dada ao princípio estético, a ligação simbólica do sujeito e a tentativa de correção narcísica ficam focadas apenas na aparência pessoal.

Sternick (2010) *apud* Lacan (1953), acrescentam ainda que culturalmente, as mulheres frequentemente são colocadas na posição de objeto de desejo do outro, especialmente do desejo masculino. O objeto de desejo do outro refere-se a expectativas e projeções do outro sobre a vida do indivíduo, como os pais, sociedade e as normas culturais. As expectativas, crenças e valores da sociedade desempenham um papel importante na construção desse desejo influenciando a forma como se veem bem como aos outros.

Leite (2021) aponta que as mulheres sentem pressão para atender aos ideais de beleza que são culturalmente construídos, o que pode levar à uma insatisfação com seus corpos, o que pode levar a uma demanda incessante por um ideal de beleza. As primeiras experiências com o corpo, particularmente nas relações parentais,

moldam a psicodinâmica individual influenciando a maneira como o sujeito percebe e se relaciona com seu corpo ao longo da vida.

Wroblevski (2022) descreve que a interpretação da imagem corporal não se dá apenas por uma construção cognitiva, mas também através da expressão de desejos, emoções e relações humanas. A forma como os indivíduos encaram o seu próprio corpo reflete o seu autoconceito, que é construído a partir de pensamentos e experiências vivenciados em suas interações com o mundo que os rodeia.

Soares e Barbosa (2020) concorda e complementa que a maneira como uma pessoa percebe e sente seu corpo desempenha um papel importante na autoestima e na autoconfiança. Araújo (2023) acrescenta que uma autoimagem positiva pode promover a aceitação de si mesmo e uma maior satisfação com a vida, enquanto uma autoimagem negativa pode ser geradora de problemas como a ansiedade, a depressão e em alguns casos pode gerar transtornos alimentares.

Vale (2011) referem que, quando alguém possui uma visão depreciativa de seu próprio corpo, pode levar a um ciclo de pensamentos autocríticos e autodestrutivos. A pessoa nesta condição só se vê de forma negativa, concentrando-se em suas imperfeições e ignorando suas qualidades positivas. Isso leva a uma espiral de autocritica constante, em que cada olhar no espelho ou interação social se torna uma oportunidade para encontrar mais falhas. Damaceno *et al* (2007) reforça e corrobora esta ideia destacando que esses pensamentos autocríticos podem minar a autoestima e a autoconfiança, alimentando sentimentos de inadequação e desvalorização.

O autor acima acrescenta que, à medida que o ciclo de pensamentos autocríticos persiste, a pessoa pode desenvolver comportamentos autodestrutivos, como restrições alimentares extremas, exercícios excessivos e evitação de situações sociais. Essas práticas são usadas para lidar com a angústia emocional e a insatisfação com o corpo.

Vale (2011) descreve que

Comer em excesso pode levar a distúrbios alimentares, colocando em risco a saúde física e mental de uma pessoa. O exercício excessivo, por sua vez, pode levar à fadiga física e agravar a sensação de impotência. Evitar situações sociais pode levar ao isolamento e aumentando a solidão e a depressão.

Soares e Barbosa (2020) entendem que a ansiedade pode surgir da preocupação constante com a imagem corporal, ou da autoimagem, e o

medo do julgamento dos outros, enquanto a depressão, muitas vezes, é alimentada pela sensação de nunca ser bom o suficiente. O desejo pela perfeição física pode desencadear uma série de problemas de saúde mental, incluindo a ansiedade, a depressão, os transtornos alimentares e a baixa autoestima.

Troes (2020) acrescenta que comparações constantes podem destruir a autoestima e a autoconfiança, fazendo com que as pessoas caiam em um ciclo de autodesprezo. Os transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia, frequentemente têm suas raízes na busca obsessiva pela perfeição física, levando a restrições alimentares extremas e comportamentos prejudiciais à saúde.

Silva (2008) afirma que essa pressão social e cultural feita pelos padrões, muitas vezes inatingíveis, contribui para uma insatisfação e faz com que as pessoas se comparem incessantemente com imagens idealizadas. Isso pode resultar em uma busca implacável pela perfeição física, prejudicando a saúde mental à medida que a pessoa se sente inadequada e constantemente julgada. Assim, reconhecer esses danos causados pela busca da perfeição física, é importante.

Vale (2011) destaca que entender a verdadeira beleza nos faz mais compassivos para conosco e para com os outros. Compreender os diferentes estilos e características das pessoas é essencial para uma boa convivência. Soares e Barbosa (2020) acrescenta que a autoaceitação e valorização das qualidades internas em detrimento das externas causam um bem-estar da saúde mental. Ao fazer isso, quebra-se o ciclo da autocritica e desenvolve-se uma relação mais saudável com o corpo, promovendo um bem-estar emocional duradouro.

Conclusão:

Este artigo traz uma análise feminina sobre a relação entre o corpo, a autoimagem e o comportamento alimentar das mulheres. Em um mundo cada vez mais influenciado pelas mídias sociais, celebridades e padrões de beleza inatingíveis, a pressão estética tem se tornado uma questão de saúde mental cada vez mais relevante. Na contemporaneidade está bastante comum as pessoas endeusarem o corpo, e a preocupação com a estética onde os corpos estão cada vez mais evidentes. O corpo pós-moderno foi transferido do mundo objeto para o domínio sujeito, assumido e cultivado como o "eu corpóreo", detentor de reconhecimento e glória, e até mesmo objeto sujeito de adoração.

Essa busca implacável pela perfeição física tem prejudicado a saúde mental de algumas mulheres, que são bombardeadas pela sociedade, meio cultural e mídia que frequentemente, promovem padrões de beleza irreais. Esses padrões inatingíveis criam uma pressão para que as mulheres atinjam um ideal de perfeição física que simplesmente não existe na realidade. Consequentemente, muitas passam a medir sua autoestima e valor pessoal com base na sua aparência, o que pode levar a um ciclo infundável que se retroalimenta de insatisfação e autocritica. Esse modelo corporal é apresentado como um apontador do belo. A beleza estética, o bem-estar, magreza, corpos milimetricamente perfeitos, estão ligados ao bem-estar e ao empoderamento das mulheres. Não levando em consideração os outros atributos que as mulheres vêm conquistando durante todos esses anos que vão além de corpos.

Hoje, o desejo humano de seguir estes padrões de beleza parece criar uma crise de imagem, e as mulheres se submetem a procedimentos cada vez mais invasivos e não invasivos. É notável o crescimento de clínicas estéticas, academias, salões de beleza, para reformulação do corpo, um gasto infundável com cremes, massagens, choques, curativos, procedimentos cirúrgicos ou não, para manter, transformar o corpo, ou modificá-lo. Muitas mulheres, por almejam um corpo ideal acabam abandonando seus traços biológicos por procurarem o corpo padrão. Qual seria esse corpo padrão? Durante o passar das épocas os corpos já eram mais volumosos, seios fartos, quadris largos, que significava boas parideiras. Depois presenciamos corpos esguios, cinturas finas, mulheres submetidas a espartilhos apertados para ter a silhueta perfeita. Esbelta, ereta, elegante, ou corpos livres, onde pode-se fazer o que bem entendo com ele. A banalização do corpo das mulheres durante toda a história é uma realidade, onde são coagidas a atingir e atender padrões de beleza ditados a cada nova era. As mulheres podem sentir que a conformidade com os padrões de beleza estabelecidos é uma forma de se identificarem com o feminino, e não veem que a feminilidade já faz parte da sua essência. Confiar demais na autoimagem pode impedir as mulheres de terem a verdadeira liberdade de que tanto lutaram ao longo dos tempos, e de viverem felizes em um mundo cheio de diversidade.

Para esse enaltecimento do corpo vemos que a alimentação se destaca nessa busca do corpo "perfeito". Onde tem sido causa de sofrimento na atualidade, um tipo de mal-estar decorrente de uma tendência de enaltecimento do corpo. Uma preocupação excessiva não só pelo seu desempenho, mas sobretudo pelo seu estilo, tornando-se um desafio para as mulheres

navegarem em um ambiente cultural que constantemente as avalia com base em critérios estéticos, ao mesmo tempo em que buscam construir uma autoimagem saudável e positiva. Tornando cada vez mais difícil desenvolver uma autenticidade sadia, mediante a sociedade.

Cada mulher tem sua própria experiência subjetiva em relação ao seu corpo, incluindo sua percepção da aparência, autoestima e saúde. No entanto, essa subjetividade muitas vezes é moldada por influências externas. As expectativas de uma aparência idealizada muitas vezes criam uma pressão intensa sobre as mulheres, levando-as a canalizar suas emoções e traumas internos para a busca incessante pelo corpo perfeito. O culto ao corpo pode servir como uma máscara, uma fachada que esconde as complexas dores emocionais, sociais e psicológicas que muitas mulheres enfrentam. A obsessão por dietas extremas, exercícios exaustivos pode se tornar um refúgio temporário para a ansiedade, a baixa autoestima e outras angústias internas. A interpretação da imagem corporal não se dá apenas por uma construção cognitiva, mas também através da expressão de desejos, emoções e relações humanas. A forma como os indivíduos encaram o seu próprio corpo reflete o seu autoconceito, que é construído a partir de pensamentos e experiências vivenciados em suas interações com o mundo que os rodeia, a maneira como uma pessoa percebe e sente seu corpo desempenha um papel importante na sua autoestima e na autoconfiança.

No entanto, esse comportamento pode ter consequências prejudiciais para a saúde mental e emocional das mulheres, perpetuando um ciclo de insatisfação e autoexigência, quando o corpo é usado como objeto que reflete um espírito indestrutível, que vence a morte que esconde as fraquezas e o medo do envelhecimento. Toda essa beleza, longevidade, flexibilidade e força torna a pessoa apta para desenvolver toda a sua produtividade. Isso cria um padrão de corpo que vai além do estético, associando-o à capacidade de realizar tarefas, alcançar metas e ser produtivo em todos os aspectos da vida.

A verdadeira liberdade e a realização pessoal são alcançadas quando a autoestima transcende fatores externos, destacando a importância de uma jornada contínua em direção ao equilíbrio na relação entre corpo, comportamento alimentar e a própria imagem. Assim, a busca pela preservação da subjetividade da mulher na sua totalidade deve ser pautada na aceitação, na diversidade e na valorização da verdadeira essência de cada mulher, promovendo uma sociedade que celebra a liberdade pessoal e a autenticidade. Entender a verdadeira beleza nos faz mais compassivos para conosco e para com os

outros. Compreender os diferentes estilos e características das pessoas é essencial para uma boa convivência. A autoaceitação e valorização das qualidades internas em detrimento das externas causam um bem-estar da saúde mental e ao fazer isso, quebra-se o ciclo da autocrítica e desenvolve-se uma relação mais saudável com o corpo, promovendo um bem-estar emocional duradouro.

Concluiu-se que a era pós-moderna se configura como um período no qual as mulheres experimentam uma crescente influência midiática e cultural, sendo expostas a uma variedade de ideais relacionados ao corpo, aparência e padrões alimentares. Este contexto oferece às mulheres uma liberdade ampliada na escolha de seus papéis sociais, resultando em uma rica diversidade de experiências e vivências, o que, sem dúvida, é positivo. No entanto, paradoxalmente, muitas mulheres enfrentam o desafio de lidar com uma autoimagem distorcida e uma subjetividade ameaçada. Esse fenômeno decorre, em parte, do contraste entre as expectativas culturais e as pressões midiáticas, que, apesar de concederem maior liberdade, também impõem padrões inatingíveis. Nesse contexto complexo, as mulheres se veem navegando entre a busca por identidade autêntica e a pressão social, destacando a necessidade de uma abordagem sensível para compreender e abordar os desafios enfrentados por elas.

A paisagem pós-moderna remodelou inegavelmente o terreno no qual as mulheres navegam em suas autoimagens e relacionamentos com seus corpos. A libertação das normas convencionais empoderou as mulheres a abraçarem sua individualidade, mas os desafios simultâneos impostos pela mídia e tecnologia

exigem uma análise crítica de seu impacto na saúde mental e física. Compreender essas dinâmicas é crucial para promover um ambiente equilibrado e positivo que permita às mulheres construir autoimagens autênticas e resilientes em meio às complexidades da pós-modernidade.

Agradecimentos:

Nossos agradecimentos são primeiramente a Deus por me ter nos dado sabedoria para realizar esse Trabalho de Conclusão de Curso.

Se algum de vocês tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá livremente, de boa vontade; e lhe será concedida. Tiago 1:5

Ao longo desta jornada acadêmica desafiadora, Tua presença constante foi a luz que iluminou nosso caminho, a força que sustentou nosso espírito, e a sabedoria que nos guiou em cada etapa. Agradeço-te, Deus, por serdes a fonte inesgotável de inspiração e por permitir que nós alcançássemos este momento. Aos nossos familiares, não há palavras que possam expressar nossa gratidão por todo apoio e paciência durante todo esse percurso.

E nossa gratidão à nossa professora e orientadora pela dedicação, organização, incentivos, e sua orientação ao longo deste trabalho. Sua sabedoria e apoio foram fundamentais para o desenvolvimento desta pesquisa. Agradecemos por tua liderança exemplar e por ser uma mentora que nos inspira como profissional e pessoa.

Neste momento de realização, queremos expressar nossa profunda gratidão a cada um de vocês, sem vocês essa conquista não seria possível. Este TCC não é apenas nosso, mas de todos nós, e cada um contribuiu de maneira única e significativa.

Bibliografia

ARAÚJO, **O mito da beleza e a psicanálise: análise dos padrões de beleza em interferência ao feminino**. Uft.edu.br, 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11612/4945>. Acesso em 10 out. 2023.

BARROS, Rita Maria Manso de; LIGEIRO, Vivian Martins. **"O que é ser mulher?"** - entre o enigma e o desamparo. Trivium, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 3-13, jun. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2176-48912020000100002&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 15 out. 2023.

BONFIM, Flavia Gaze e VIDAL, Paulo Eduardo Viana. **A feminilidade na psicanálise: a controvérsia quanto à primazia fálica**. Fractal: Revista de Psicologia, v. 21, n. 3, p. 539-548. 2009. Disponível em: Fractal: Revista de Psicologia. Acesso em 16 nov. 2023.

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; CESIDIO. Mirella de Holanda. **Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade**. Rev. Mal-Estar Subj., Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 451-478, set. 2007. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 16 nov. 2023.

CARDOSO, Gabriela Nunes; MATTANÓ, Luanna C. Barbosa. **Beleza e contemporaneidade: a representação social de beleza para mulheres adultas e de meia idade**. 2021. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://unisaes.br/wp-content/uploads/2023/06/beleza-e-contemporaneidade-a-representação-social-de-beleza-para-mulheres-adultas-e-de-meia-idade.pdf>>. Acesso em 4 jun. 2023.

CURY, Augusto. **A ditadura da beleza e a revolução das mulheres**. 1 ed. Rio de Janeiro: Editora Sextante 2005.

GIL, Antônio Carlos, 1946. **Como elaborar projetos de pesquisa**/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

GILMARA, Aparecida R. O. **Escolhas Narcísicas de Objeto e Relações Amorosas na Atualidade**. 2006. Tese (Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia) – Curso de Psicologia - Universidade Católica de Goiás. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://tede2.pucgoias.edu.br/bitstream/tede/1850/1/Gilmara%20Aparecida%20Roriz%20de%20Oliveira.pdf>>. Acesso em 09 out. 2023.

GOLDENBERG, M. **Os novos desejos: das academias de musculação às agências de encontros**. Rio de Janeiro: editora Record, 2000. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/381/38109128.pdf>>. Acesso em 4 jun. 2023.

KASZUBOWSKI, Erikson.; AGUIAR, Fernando. **O registro imaginário nos antecedentes lacanianos**. Agora: Estudos em Teoria Psicanalítica, v. 18, n. 1, p. 85–100, jun. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/agora/a/6LsHg9pCnK7wLgxRJnmCJtp/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 12 nov. 2023.

LEITE, Maria L. dos S. **O ideal de beleza numa sociedade desigual: notas sobre a opressão ao corpo feminino em tempos de pandemia.** Cadernos Pagu, n. 62, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cpa/a/pJ3Bf6tzYxrDQbLX7MYJG6c/?format=pdf>. Acesso em 09 de out. 2023.

LIRA, A. G.; GANEN, A. D. P.; LODI, A. S.; ALVARENGA, M. D. S. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.** J Brás Psiquiatr., v. 66, p. 164-171, 2017. DOI: 10.1590/0047-2085000000166. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/6NrPypcRchnc35RH9GLSYwK/abstract/?lang=pt>. Acesso em 14. dez de 2023

MANUELA, Silva F.de S. **A busca pela cirurgia plástica estética: Um sintoma da sociedade contemporânea?** Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. 2007 [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/bitstream/handle/15616/1/Manuela%20Silva%20Ferreira%20de%20Sousa.pdf> Acesso em 09 out. 2023.

PEREZ, G. H., & ROMANO, B. V., (2004). Comportamento alimentar e síndrome metabólica: aspectos psicológicos. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo**, 4, 546-547. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-406246>. Acesso em 14. dez de 2023

POULAIN, Jean P. PACHECO, Rosana C. PROENÇA R. **O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares.** Rev. Nutr. v. 16, n. 3, p. 245–256, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/vWntG65Sm4HTrycGpBzhvJF/abstract/?lang=pt>. Acesso em 09 out. 2023

RANGÉ, B. P., BERNIL, M., BORBA, A.G. e MELO, N. M. M. (2011). Transtorno do pânico e agorafobia. In: B. Rangé (Org.). **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**, 2ª. ed. (pp. 238-268). Porto Alegre: Artmed.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **o corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo.** Salvador: EDUFBA, 2008, 330 p. ISBN 978-85-232-1170-7. Available from SciELO Books. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/38m/pdf/santos-9788523211707.pdf>. Acesso em 23 mai. 2023.

SARTURI, L.; CERQUEIRA, C. P. B. **Mulheres, empoderamento e autoestima: A influência dos blogs de moda na identidade plus size.** Gênero & Direito, v. 6, p. 115-141, 2017. DOI: 10.22478/ufpb.2179-7137.2017v6n1.35626. disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/ged/article/view/35626>. Acesso em 14. dez de 2023

SCHNEIDER, C., VERAS, A., Nascimento, M. B., & Liberal, A. (2007). Efeitos de um programa de intervenção nutricional sobre a composição corporal e os hábitos alimentares em obesos em SPA. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, 1, 90-101. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/10>. Acesso em 14. dez de 2023

SIGMUND, Freud. (1856-1939). **Amor, sexualidade, feminilidade / Sigmund Freud.** Tradução. Maria Rita Salzano Moraes. 1º Ed. Belo Horizonte: Autentica Editora, 2018. Disponível em: https://lotuspsicanalise.com.br/biblioteca/Amor_sexualidade_feminilidade_-%20_Sigmund_Freud.pdf. Acesso em 09 out. 2023

SILVA, Flávia. Subjetividade, individualidade, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural. **DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, São Paulo, v. 28, n. 1, p. (169-195), jun., 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psie/n28/v28a10.pdf>. Acesso em 12 nov. 2023.

SOARES, Marcela. O corpo ideal: representação de corpo na subjetividade e contemporaneidade. **DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, Araraquara, v. 22, n. 1, p. (238–254), out, 2020. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/doxa/article/view/14131>. Acesso em: 3 dez. 2023.

SOUZA, Pietra Silva de. **A relação entre mídias sociais e a construção da autoimagem corporal em mulheres.** Repositório Anima Educação. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/30129>. Acesso em 22 mai. 2023.

STERNICK, Mara V. **A imagem do corpo em Lacan**. Reverso, Belo Horizonte, v. 32, n. 59, p. 31-37, jun. 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952010000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 09 de out. 2023.

TROES, Fabiane. **Sofrimento psíquico em mulheres com compulsão alimentar**. <https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/6425/TCC%20Fabiane%20Troes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Caxias do Sul: Repositório ECS, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/bitstream/handle/11338/6425/TCC%20Fabiane%20Troes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 17 set. 2023.

VALE, Antônio Maia Olsen do; ELIAS, Liana Rosa. Transtornos alimentares: uma perspectiva analítico-comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental Cognitiva**. São Paulo, v. 13, n. 1, p. 52-70, jun. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452011000100005&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 03 dez. 2023.

VASCONCELOS, Helena. Autoestima, autoimagem e constituição da identidade: um estudo com graduandos de Psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. v. 06, n.03, p. (207-238), ago. 2017. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1565>. Acesso em 15 novembro de 2023

VIANA, V., (2002). **Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar**. **Análise Psicológica**, 4, 611-624. Disponível em: https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6570/1/AP_20%284%29_611.pdf. Acesso em 14. dez de 2023

VIEIRA, J. A. **A identidade da mulher na modernidade**. DELTA: Documentação de Estudos em Linguística Teórica e Aplicada, v. 21, n. spe. 207–238, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/delta/a/9zX7SwFpWpng6tcncZnsrdj>>. Acesso em 22 maio 2023.

WROBLEVSKI, B. *et al.* **Relação entre insatisfação corporal e saúde mental dos adolescentes brasileiros: um estudo com representatividade nacional**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, p. 3227–3238, 22 jul. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/5vXvsk3JSGqBGgFvSVvLz8m>>. Acesso em 15 nov. 2023.