

## IX MOSTRA DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS

### INSTAGRAM E SAÚDE MENTAL: A INFLUÊNCIA DOS PADRÕES DE BELEZA NA AUTOESTIMA DE JOVENS

**RAYANE BATISTA DE ARAÚJO<sup>1</sup>, MARIZA CAVALCANTE DA SILVA<sup>1</sup>,  
CLAUDIO MARTINS DE MELO<sup>1</sup>, CANDIDA MARIA FARIAS CÂMARA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: [1rayauj1@gmail.com](mailto:1rayauj1@gmail.com); [marizacavalcante05@gmail.com](mailto:marizacavalcante05@gmail.com); [meloclaudio@gmail.com](mailto:meloclaudio@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: [candidacamara@unicatolicaquixada.edu.br](mailto:candidacamara@unicatolicaquixada.edu.br)

## RESUMO

O presente trabalho é fruto da disciplina de práticas VI e tem como objetivo produzir um material informativo sobre os padrões de beleza determinados pelo Instagram e sua relação com a baixa autoestima e saúde mental dos Jovens. Este trabalho pretende trazer uma reflexão sobre como o Instagram pode influenciar de forma negativa a auto estima de jovens e adolescentes que estão sendo expostos diariamente na rede social a novos padrões de beleza, novas exigências estéticas que precisam ser alcançadas. Graças ao sucesso das redes sociais elas são o principal método da propagação da busca pela beleza e perfeição, da divulgação de novos procedimentos e cirurgias estéticas, novas dietas mirabolantes e remédios que prometem fazer milagres pelo seu corpo. Todos os dias milagres de blogueiras através do Instagram apresentam para seu público, que, na maioria são adolescentes, inúmeros procedimentos invasivos aos quais elas se submetem para estar dentro dos padrões ideais, cirurgias estão cada vez mais em evidência e são apresentadas como a solução ideal para suas insatisfações com a aparência, insatisfações essas que surgem justamente através do intenso fortalecimento diário sobre o padrão que deve ser seguido para obter a "felicidade" e satisfação pessoal. A mídia assim como as blogueiras ajudam a construir a imagem da perfeição, de tempos em tempos novos procedimentos surgem, novas tendências são lançadas e o padrão que era considerado o ideal se torna ultrapassado, feio, antiquado, já não serve mais e dá lugar a um novo padrão, a novas tendências, novos procedimentos muito mais invasivos e caros, e o ciclo de insatisfação volta a se repetir. Através da padronização dos corpos e da venda de um ideal de beleza inalcançável é possível ver a influência que o Instagram, assim como as demais redes sociais tem sobre os jovens. O trabalho será produzido em forma de uma cartilha digital e distribuído através das redes sociais para que possa alcançar o maior número de jovens possíveis afim de levá-los a um questionamento sobre a busca inalcançável pela beleza e sobre a origem da insatisfação com seus próprios corpos. Esperasse com isso gerar uma conscientização sobre a banalização e romanização de procedimentos cirúrgicos e estéticos como solução para os problemas de auto imagem, a reflexão sobre o poder que mídias sociais tem de ditar padrões estéticos e ideais a serem seguidos como forma de alcançar a felicidade e como a ditadura da beleza criada e propagada através das redes sociais é nociva à saúde física e mental dos milhares de jovens que tem livre acesso e estão sendo diariamente expostos a esse conteúdo que é propagado sem nenhum tipo de responsabilidade social.

**Palavras-chave:** Autoestima. Instagram. Adolescentes.