

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NOS PADRÕES DE BELEZA

Karine Andriele Pedroso Américo¹
Rhayana Caroline Antunes Oliveira¹
Leandra Aurélia Baquião²

¹Graduanda do Curso de Psicologia da UNIVR – Centro Universitário do Vale do Ribeira - Registro-SP

¹Graduanda do Curso de Psicologia da UNIVR – Centro Universitário do Vale do Ribeira - Registro-SP

²Docente do Curso de Psicologia da UNIVR – Centro Universitário do Vale do Ribeira - Registro-SP

RESUMO

Desde sempre em nossa sociedade existiram padrões de beleza que foram se alterando ao longo do tempo. Este presente trabalho tem como objetivo investigar os impactos causados pela busca feminina de se enquadrar nos padrões de beleza; a influência da mídia em relação à aparência perfeita em nosso cotidiano e analisar a partir do referencial teórico da Abordagem Centrada na Pessoa de Carl Rogers.

Palavras-chave: Padrões de beleza. Mídia. Sociedade. Autoestima. Abordagem Centrada na Pessoa.

ABSTRACT

Our society has always had standards of beauty that have changed over time. This present work aims to investigate the impacts caused by women's quest to fit in with the standards of beauty; the influence of the media in relation to the perfect appearance in our daily lives and analyzing it from the theoretical framework of the Person Centered Approach by Carl Rogers.

Keywords: Beauty patterns. Media. Society. Self esteem. Person-Centered Approach.

INTRODUÇÃO

No mundo atual, a busca pela beleza e pela juventude está em todo o lugar, onde o apelo vem das mídias, redes sociais e propagandas, sempre visando pessoas sem qualquer imperfeição física, recaindo ainda mais sobre as mulheres e hoje na modernidade, não poderia ser diferente, pois a busca pela beleza virou comércio gerando grande movimento na economia. (SHMIDTT e OLIVEIRA, 2009).

Mas essa busca de beleza incondicional vem de longa data, sempre se modificando e fazendo com que todos se adaptem ao padrão do momento, com o passar do tempo algumas características aparecem em lugares e épocas diferentes. (SOUZA, LOPES e SOUZA, 2018).

Começamos pela antiguidade, na Grécia Antiga, onde a imagem de beleza grega era admirada pelos corpos de deuses imortais, sedutores e jovens, uma proporção áurea, harmônica, onde esculturas eram um símbolo de perfeição de deuses olímpicos. O corpo era visto como elemento de glorificação e de interesse do Estado (BARBOSA, MATOS, & COSTA, 2011). Já na Idade Média, poetas romantizavam

o corpo feminino e a beleza das donzelas medievais, sempre delicadas e submissas. (SOUZA, LOPES e SOUZA, 2018).

É no Renascimento que passamos para o Realismo onde a moda seria mulheres com corpos mais largos, barrigas salientes e rostos redondos, principalmente em pinturas. Na Modernidade vemos que começa a ficar claro como a Arte contribuiu para despertar sentimentos de admiração, beleza, prazer e perfeição. As maiores transformações nos ideais de beleza, especificamente para a mulher e como o seu corpo é visto e usado, acontecem entre o final do século XVIII e no século XIX, com o nascimento da burguesia capitalista, pois agora a beleza/elegância não é mais algo tão inatingível, sempre evidenciando como a mulher deveria ser delicada, onde são impostas silhuetas extremamente finas, onde podemos ver mais uma vez uma criação de beleza ideal do homem sobre a mulher. Com início nos anos 1900 cada época trazia seu exagero, a ditadura estética começa a ser trazida por revistas, estilistas renomados e divas do cinema como Marilyn Monroe e Brigitte Bardot, onde a beleza que era inatingível vira questão de ter recursos financeiros para encarar procedimentos a qualquer custo. Com o início dos anos 2000 em diante vemos uma mudança e cobrança muito significativa, onde a naturalidade não faz mais parte do cotidiano vendido nas mídias e redes sociais, vigorando a beleza matemática na simetria de rostos e corpos completamente harmônicos (GERMANO, 2020).

Dessa forma podemos ver que a sociedade de hoje é dominada por estereótipos de gênero, que produziram padrões femininos rígidos e estabeleceram corpos e comportamentos específicos para cada pessoa, onde o corpo perfeito é imposto pelos padrões de beleza, representado e fornecidos pela mídia todos os dias, além do status que isso proporciona, curtidas, seguidores e popularidade, um sentimento de ser querido e desejado. (BACK, 2017).

Nesse caso, buscar essa suficiência pode produzir um corpo e rosto vistos como perfeitos por meios rápidos como procedimentos invasivos em cirurgia plástica feminina, sendo agora o corpo um objeto de consumo idealizado pela publicidade, fazendo com que os consumidores fiquem sempre ansiosos com sua aparência e também insatisfeitos a mesma, passando a ser um modo de vida, despertando uma preocupação persistente com a aparência. (DOS SANTOS CARVALHO e FERREIRA, s.d).

Uma meta-análise recente também concluiu que a exposição a conteúdo relacionado à aparência nas mídias sociais está relacionada à maior atenção das mulheres à interferência em sua autoimagem física. (SILVA, et al. 2018).

Por meio de filmes, TV, anúncios e reportagens de jornais e revistas, essa demanda acabará atingindo os mortais comuns, que são bombardeados com rostos perfeitos e imagens corporais todos os dias. (GOLDENBERG, 2002).

Compreendemos que a mídia está nos incentivando com fórmulas quase o tempo todo para atingir o padrão de beleza, estereótipos perfeitos, para que muitas pessoas tentam alcançá-lo, sendo sempre imposto de maneiras sutis sob o pretexto de livre arbítrio, à medida que as pessoas na publicidade começam a consumir sob a tentação e ambição de fazer com que o sujeito tenha um sentimento de livre arbítrio na escolha do estilo de vida, com a indústria produzindo diversos estilos para os consumidores escolherem, mesmo de forma sucinta tentando padronizar os modelos a seguir, impor padrões e estereótipos corporais e fazer com que os consumidores busquem incansavelmente corpos e rostos cada vez mais perfeitos. (SILVA, et al. 2018).

E quando as mulheres são questionadas se realmente precisam dessas mudanças, que muitas vezes viam como algo imperceptível, ou seja, a sociedade impõe a beleza, elas se tornam o principal alvo de propagandas que exibem e enfatizam a alegria que a beleza traz e a necessidade de obter produtos ou procedimentos que possam corrigir certas coisas que não existem, sendo assim a sua forma natural já não é algo vanglorioso e que lhe satisfaz, passando a ser sua inteira responsabilidade ficar bonita e corrigir todos os defeitos que talvez nem fossem vistos como tal, antes aceitos. (DOS SANTOS CARVALHO e FERREIRA, s.d).

Mas o principal motivo que leva uma pessoa a se submeter a uma cirurgia estética é a busca da melhora na autoestima, seja consciente ou inconscientemente, a autoestima está relacionada à imagem corporal, que corresponde à sua satisfação consigo mesmo, e inclui também o reconhecimento e aprovação de outras pessoas. (SOUSA, 2007). A imagem corporal vai sendo construída desde o contato que o corpo tem com experiências externas, e a autoimagem corporal negativa é fonte de grande sofrimento psíquico, gerando baixa autoestima, insegurança, culpa, frustração, ansiedade, depressão e até ideações suicidas. (SILVA, et al. 2018).

Com todo anseio e insatisfação por essa beleza imposta, é importante destacarmos também algumas psicopatologias vinculadas ao processo saúde-doença entre o belo e o saudável, como transtornos de imagem, transtorno dismórfico corporal¹ sendo uma das características psicopatológicas mais proeminentes. (TORRES, FERRÃO e MIGUEL, 2005).

Dessa maneira, analisar a produção científica desses transtornos e da imagem corporal para mulheres tornou-se extremamente relevante, por proporcionar um conhecimento mais expressivo acerca da Psicologia sobre essa temática nos últimos anos, avaliando a aceitação da pessoa e aceitação em si. (KAIPERS, KRUG e REFFATTI, 2018).

¹ Transtorno Dismórfico Corporal: Transtorno psicológico que afeta a percepção da pessoa com a própria aparência, focando illogicamente e obsessivamente em defeitos quase imperceptíveis ou imaginários levando assim ao sofrimento psíquico.

Portanto, o tema definido é de grande importância, principalmente no nosso cotidiano atual. O interesse no assunto surgiu mediante ao que vemos nos dias de hoje e que afetam principalmente as mulheres. A partir dessa temática, passamos a perceber a gravidade que pode ocasionar nas pessoas que buscam pela perfeição.

Sendo assim, as pessoas acabam por desenvolver transtornos alimentares² e/ou de imagem e até passar por procedimentos estéticos que podem muitas vezes ser invasivos. Desta forma, a mídia e redes sociais tem demasiada influência pregando ideias e ideais de beleza praticamente inalcançáveis.

Este estudo tem enquanto relevância social, o intuito de mostrar as pessoas que essa busca em se encaixar nos padrões de beleza estabelecidos pela sociedade pode implicar em problemas psicológicos. Vale ressaltar que o propósito também é fazer com que as pessoas percebam o quanto essa situação pode prejudicar a qualidade de vida e que nesses casos é de suma importância procurar ajuda psicológica.

Dessa maneira, analisar a produção científica sobre a insatisfação feminina com a aparência e as implicações causadas tornou-se extremamente relevante por proporcionar um conhecimento mais expressivo acerca da Psicologia, focando principalmente na autonomia e aceitação de si.

2. METODOLOGIA

Este trabalho teve como propósito a realização de um estudo descritivo dos fenômenos que visam compreender o descontentamento das mulheres com a própria aparência, a busca incessante pela perfeição, onde buscamos evidenciar os impactos causados pela busca incessante de se enquadrar nos padrões de beleza, destacando a história desses padrões ao longo da história da humanidade; como as pessoas tentam se ajustar para se encaixar no que está na moda, evidenciando a influência da mídia e redes sociais resultando em comparações extremas levando a procedimentos invasivos em cirurgias plásticas e transtornos de imagem e papel do psicólogo na aceitação de si e recuperação da autoestima e autonomia segundo a abordagem fenomenológica de Carl Rogers.

Como metodologia foi utilizada a revisão bibliográfica com levantamento em bibliotecas eletrônicas científicas como SciELO e PePSIC, selecionando e analisando os dados encontrados acerca do tema sintetizado, discutindo de forma crítica e abrangente, a fim de obter uma compreensão aprofundada sobre o fenômeno com base em estudos anteriores.

3. DISCUSSÃO

3.1 INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOBRE A AUTOIMAGEM

² Transtornos Alimentares: Transtornos ligados a modificação nos hábitos e aspectos alimentares, causando danos à saúde.

As redes sociais tomaram grande importância na vida da população contemporânea, mesmo sendo recentes, disseminam padrões estéticos fortes, valores e normas que são incorporados pela sociedade, difundindo e fortalecendo os ideais sociais relacionados ao corpo (SILVA et al, 2018).

O poder da propaganda na TV é tão poderoso que vai muito além da simples compra, podendo considerar a mídia como líder de alto poder coletivo. O padrão de beleza inatingível que prevalece na mídia foi formado e retratado por redes de televisão, ilustrações na internet, revistas femininas, e principalmente divulgações publicitárias, mostram a forma como o corpo é visto, vendido e cobiçado, fazendo com que a exploração do corpo feminino ocorra em grande medida (SILVA et al, 2018).

Quem nunca ouviu aquela famosa frase “espelho reflete a imagem”, mas com a tecnologia atual, o espelho não é mais o único objeto que reflete a imagem do corpo. A imagem que as mídias sociais oferecem para quem está do outro lado, acompanhando, a respeito de seus próprios corpos, investe neste jogo de espelhos produzido entre o corpo e o olhar alheio, operando na construção da autoestima e da autoimagem, sendo assim compreendida como uma resultante da influência que o ambiente exerce sobre o sujeito. (GRACINDO, 2015).

A fotografia é um dos fatores que ganha destaque porque assume parcialmente o papel que há séculos vem sendo atribuído aos espelhos, por meio de equipamentos cada vez mais modernos sendo possíveis carregá-los em bolsos, que cada vez mais captam as mínimas imperfeições. Associados ao acesso à Internet, esses dispositivos podem tirar autorretratos a qualquer hora, em qualquer lugar e publicá-los nas redes sociais em tempo real, se tornando assim as famosas selfies, nelas busca sempre o melhor ângulo de imagem pessoal para divulgar nas redes sociais, sendo esta uma mania momentânea, se tornando o espelho da própria autoestima. Nas redes sociais como Instagram e Facebook, costuma-se postar fotos pessoais, e quem posta fotos nessas plataformas sociais quer passar uma boa imagem, ter status e ser reconhecido pelos números de curtidas e engajamento. (GRACINDO, 2015).

Hoje em dia com a avalanche de publiposts, diversas famosas e influenciadoras digitais passam uma realidade muitas vezes inalcançável, fotos de celebridades costumam ser retocadas para distorcer sua imagem, o que pode gerar expectativas irreais, incentivando os consumidores a se submeterem a cirurgias excessivas ou agressivas, e com isso quem quer se parecer com uma celebridade costuma se frustrar, pois não percebe que as imagens de celebridades veiculadas pela mídia nem sempre correspondem à realidade. As fotos podem ser alteradas e retocadas com aplicativos de photoshop antes de serem enviadas para as redes sociais. E se pegarmos e removermos esses efeitos, o resultado é uma pessoa normal, com um corpo real, não monstruoso ou defeituoso, com marcas e expressões, apenas normal, o que hoje em dia é algo abominável. (GRACINDO, 2015).

Obviamente, como as imagens das mulheres e do feminino continuam associadas à imagem de beleza, e a tolerância para o desvio dos padrões estéticos estabelecidos pela sociedade está cada vez mais baixa. A “feiura” ou o defeito é uma das formas mais dolorosas de exclusão social hoje. Mas de fato esse significado de feiura é não ter o corpo ou a estética aceitos pela sociedade, ou seja: não estar dentro do padrão imposto. (NOVAES, 2005).

Ainda sobre a busca por se enquadrar nos padrões de beleza, Leal (2010) discorre:

“Atualmente, ainda somos marcados por uma herança patriarcal que valoriza características como controle, autoridade, competição, supremacia do pensamento lógico e discriminação da multiplicidade. Em razão desta valorização, vivemos numa cultura de produção em massa e padronização, o que nos estimula a uma desassociação das emoções para uma adaptação extrema ao coletivo, deixando adormecida a própria subjetividade e singularidade. Esta afirmação parece contraditória quando nos deparamos com uma sociedade individualista, hedonista e narcísica. No entanto, não devemos confundir uma pessoa que preza o individual acima do coletivo, obedecendo a uma tendência ironicamente coletiva, com uma pessoa que reconhece a sua singularidade, mas também o seu pertencimento a um coletivo e por isso não o nega e não vira vítima deste”.

Sabemos que, historicamente, as imagens femininas foram justapostas à beleza e à juventude. No entanto, a contemporaneidade parece ter levado a uma explosão desse tipo de performance. Vemos sempre imagens que refletem corpos sexy e trabalhados, respondendo aos desejos dos outros e contrapartida lutando contra a natureza ou o envelhecimento. A perfeição, buscando satisfazer os desejos humanos mais antigos, descritos nos mitos, elixir e fonte da eterna juventude, sempre enfatizando a beleza externa, estando cada vez mais ligadas a representações do corpo feminino. (CONCEIÇÃO, 2015).

A popularidade, fama e poder intensificaram o desejo dos internautas em melhorar sua aparência, tornando quase inevitável a procura por cirurgia. Isso deu força à indústria da beleza, o que tem estimulado o aumento do número de cirurgias e cirurgias estéticas. (GRACINDO, 2015).

3.2 A ORIGEM DA CIRURGIA PLÁSTICA

A origem da cirurgia plástica remonta aos séculos antes de Cristo, pois era necessária uma técnica para reparar as deformidades humanas causadas por traumas, punições ou castigos corporais. Em concordância com registros históricos, essas operações começaram na Índia, onde a rinotomia era uma forma de punição. Nos tempos modernos, a Primeira Guerra Mundial representou um marco importante na cirurgia plástica, pois as armas usadas na batalha causaram enormes deficiências físicas e aprimoraram as técnicas de reconstrução de rostos, narizes e mandíbulas dos soldados afetados. Desde a Segunda Guerra Mundial, as pesquisas na população em geral começaram a se desenvolver, levando ao aumento do número de cirurgias reconstrutivas e à expansão dos tipos de cirurgias. Atualmente, setenta anos após o fim do último conflito mundial, a imagem da maioria das pessoas que buscam esse procedimento mudou

novamente. Agora a cirurgia eletiva, voltada para o aperfeiçoamento de características físicas que podem ser consideradas “normais”, tomou grande espaço. (GRACINDO, 2015).

Em decorrência da publicação em 2014 no site da American Academy of Facial Plastic and Reconstructive Surgery (AAFPRS), pesquisa realizada em 2013 revelou aumento das solicitações de procedimentos estéticos, sobretudo entre pessoas com menos de 30 anos. (GRACINDO, 2015).

Conforme pesquisas vemos o Brasil entre os países em que mais se pratica esse tipo de procedimento. Segundo a SBCP³, o relatório da International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS), de 2013, o Brasil está em primeiro lugar na realização de procedimentos cirúrgicos estéticos. Evidenciando como o desejo de alcançar a perfeição desejada e estipulada mediante a procedimentos invasivos é cada vez mais comum no país. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA, 2014)

Para algumas pessoas, a cirurgia estética é uma forma de superar o poder avassalador da deformidade, melhorar a imagem social e aumentar a autoestima. Por sua vez, tem a capacidade de dar um novo visual aos indivíduos e garantir um lugar na sociedade. No entanto, nosso corpo muitas vezes revela algo que não queremos mostrar, ou ainda é diferente, que não atende às nossas expectativas. Podemos ver que, em muitos casos, a cirurgia corresponde a sentimentos de inferioridade, comparação e não aceitação, o que leva a problemas dolorosos e orgânicos em relação aos “defeitos” descobertos, assim como aspectos externos que estimulam a tomada de decisões, sendo fatores de influência. (FERRAZ e SERRALTA, 2007).

Mas até onde vale se sujeitar a procedimentos tão invasivos que contem risco de vida ou deformação muitas vezes? O sofrimento da recuperação, o enfrentamento da dor, é perceptível que a dor do “defeito” continua sendo bem maior. Podemos ver também o impacto inicial que a cirurgia provoca, as ansiedades e expectativas, assim como o primeiro contato com a nova forma física e a repercussão da mesma, muitas realizadas, com o sentimento de bem-estar, de auto aceitação e com autoestima, porém em muitos casos algumas mulheres não obtém o resultado esperado, ou muitas vezes inconformadas e com sede de cada vez se aperfeiçoar mais, por tecnicamente o caminho da maca ser mais rápido, “prático” e fácil. (FERRAZ e SERRALTA, 2007).

3.3 CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Muitas vezes a concepção de belo, está relacionado ao sentimento de aceitação, onde o sentimento de pertencimento ao padrão social é tão perseguido que, quando não alcançado, é motivo de angústia e tristeza, onde o indivíduo se perde na sua própria imagem, o que acarreta prejuízos emocionais,

³ SBPC: Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

comportamentais e cognitivos, sendo a cirurgia plástica convocada a resolver “o problema” do seu mal-estar, e quando esse mal estar se torna tão proeminente capaz de afetar a saúde mental do indivíduo? A partir disso vemos a geração de transtornos associados à imagem. (FERRAZ e SERRALTA, 2007).

Segundo Torres, Ferrão e Miguel (2005), o Transtorno Dismórfico Corporal (TDC) é um transtorno mental que se caracteriza por afetar a percepção que o paciente tem da própria imagem corporal, levando-o a ter preocupações irracionais sobre defeitos em alguma parte de seu corpo (por exemplo: nariz torto, olhos desalinhados, imperfeições na pele etc). Essa percepção distorcida pode ser totalmente falsa (imaginária) ou estar baseada em alterações sutis da aparência, resultando numa reação exagerada a respeito, com importantes prejuízos no funcionamento pessoal, familiar, social e profissional. O TDC é conceituado como um transtorno do espectro obsessivo-compulsivo a partir de evidências oriundas de estudos psicopatológicos, genéticos e terapêuticos que apontam diversas semelhanças com o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). (TORRES, FERRÃO E MIGUEL, 2005).

Por exemplo, ambos se caracterizam por pensamentos desagradáveis indesejados que conduzem a comportamentos compulsivos e repetitivos, tomando tempo e causando sofrimento, vergonha, baixa autoestima e, em casos mais graves, isolamento social e total incapacidade funcional. As vivências de incompletude que precedem certos comportamentos repetitivos no TOC ocorrem de forma semelhante no TDC, no sentido de gerar uma sensação incômoda constante de que algo não está "em ordem" ou "como deveria estar". Ambos parecem priorizar impressões internas, ignorando percepções reais ou a opinião alheia (pacientes com TDC desconsideram o que estão vendo no espelho da mesma forma que pacientes com TOC desconsideram que a porta já está chaveada e voltam a verificar várias vezes). (TORRES, FERRÃO E MIGUEL, 2005).

Os pacientes com TDC não consideram seus defeitos de aparência um transtorno mental. Alguns pacientes com sintomas leves de TDC podem se beneficiar da cirurgia estética, mas, em geral, não estão satisfeitos com os resultados da cirurgia. A percepção de defeitos físicos ou defeitos pode fazer com que indivíduos com fragilidade neurobiológica e fraqueza psicológica desenvolvam transtornos mentais. Isso ocorre quando não há apenas insatisfação física, mas também distúrbio da imagem corporal. Portanto, a atenção excessiva à aparência pode obscurecer características psicopatológicas que nem sempre são fáceis de identificar e, se ignoradas, podem desenvolver patologias e consequências médicas. (TORRES, FERRÃO e MIGUEL, 2005).

Pessoas com TDC frequentemente procuram cirurgia plástica para corrigir defeitos percebidos e reduzir a insatisfação extrema com a sua aparência. A falta de compreensão do estado patológico pode levá-los a entrar em estado de delírio, isso pode explicar a insatisfação de muitos pacientes com os resultados da cirurgia e por que frequentemente solicitam cirurgias adicionais. Esses pacientes também

são chamados de pacientes insaciáveis, pacientes psicologicamente alterados ou pacientes dependentes de várias intervenções cirúrgicas. (TORRES, FERRÃO e MIGUEL, 2005).

Em pacientes com TDC, as características impulsivas podem levar a um aumento no nível de comportamentos de risco à saúde, incluindo comportamentos heteroagressivos ou autoagressivos relacionados ao uso e abuso de substâncias, distúrbios alimentares, desejos compulsivos por procedimentos estéticos e cirúrgicos, além de repetidas hospitalizações e tentativas de suicídio. (TORRES, FERRÃO e MIGUEL, 2005).

Voltamos novamente para o corpo como foco, a imagem corporal sempre mostrou grande importância desde o início, pois também faz parte da formação da nossa identidade, essa estrutura mostra também a forma em como nos relacionamos com o mundo exterior, ganhando significado e amadurecimento, reconhecimento de relações e estruturação de identidade, assim como prazer e desprazer. (KAIPERS, KRUG e REFFATTI, 2018).

A partir da primeira relação familiar, os indivíduos são nomeados, expressos, descritos e explicados pela consciência, expectativas e valores dos outros em seu comportamento, o que, em certa medida, também descreve a consciência social de seu grupo. Mais tarde, suas outras relações sociais afetarão a maneira como você vê, sente e se conecta com o mundo. (PINHEIRO E FIGUEIREDO, 2012). Desse modo, o corpo é a expressão social de uma pessoa e sua identidade diante dos outros. Na construção da expressão humana, o corpo está diretamente relacionado à construção da identidade social, nas mulheres esse processo é mais intenso e mais fácil de ser julgado. (KAIPERS, KRUG e REFFATTI, 2018).

Portanto, o conceito de self, também conhecido como noção do eu, é a percepção que a pessoa tem de si mesma e da realidade, mas essa compreensão da possibilidade de existência pode estar tão ligada às expectativas dos outros, buscando o não desapontamento, pois todos os padrões que se estabelecem não consideram a pessoa enquanto, agente de suas próprias ações e vontades, nesta busca, os indivíduos experimentam graves consequências, nomeadamente a perda da sua identidade, comprometendo assim a identidade que lhes foi vendida e que precisa ser aceita pelos outros. Seu próprio corpo é um lugar que você não conhece mais, que não quer habitar em sua própria casa. (KAIPERS, KRUG e REFFATTI, 2018).

Para nós, a autoestima é a capacidade de consideração para com o próprio Eu como Unidade, com isso seu processo começa desde a infância até a maturidade, começando com o amor e cuidado que o bebê recebe. Muitas vezes os pais passam avaliações negativas ou positivas para o comportamento da criança, que em última instância decide sentimentos de rejeição ou aprovação, é onde a criança pode descartar a experiência condenada, mesmo se essa experiência for certa para você, é quando ela está tentando ser o

que o outro quer, ignorando o seu potencial, tendo sua vida guiada pelo que outras pessoas valorizam, tornando-se retraída internamente. (SCARTEZINI, ROCHA e PIRES, 2013).

O método de Carl Rogers coloca a pessoa no centro de sua própria história, os pacientes são livres para fazer suas próprias reflexões e tirar conclusões únicas. Esse método incentiva a autonomia no processo de descoberta da verdade e possibilita ao paciente trilhar seu próprio caminho de autoaceitação. Existe uma tendência natural de renovação, mas quando a experiência de vida de uma pessoa é confusa ou incoerente com base em sua percepção, haverá contradições, o que pode indicar que a pessoa não tocou sua verdadeira natureza. (ROGERS, 1987).

Para Rogers, na Abordagem Centrada na Pessoa, há três atitudes psicológicas que proporcionam as condições adequadas para a pessoa se autodeterminar, ou seja, exercer essa tendência natural de renovação que seriam a Congruência, Consideração Positiva Incondicional e Empatia. A Congruência seria sentir-se e ser como é, sem mentir para os outros ou para si mesmo e dessa forma, o terapeuta se faz transparente para o cliente. Consideração Positiva Incondicional é aceitar o outro como ele é, como existe, assim o terapeuta deseja que o cliente exponha todo e qualquer sentimento que estiver sentindo no instante. Por último, a Empatia é entender os sentimentos que o outro trás, tendo uma escuta ativa e sensível. (ROGERS, 1987).

É de grande importância à aceitação que o terapeuta deva sentir em relação ao seu cliente, uma relação de empatia, onde o cliente se sinta aberto, pois, quanto mais existir a aceitação do outro, maior será a relação que o cliente poderá desfrutar. Desta forma, a aceitação produz uma sensação de segurança que pode ajudar a mudar e transformar um sentimento de confiança, sem julgar atitudes negativas ou positivas, mas sim a expressão de aceitação do outro face a face, o que ele apresenta sobre si mesmo. A compreensão dos sentimentos permite que o cliente se explore livremente, sem ser afetados por julgamentos morais, e ser capazes de um crescimento, para isso é necessária uma compreensão empática da parte do terapeuta, de modo que, quando um cliente receber informações de dentro, aceite seus próprios sentimentos internos, de modo que não tenha mais comportamentos defensivos, dessa forma essa pessoa se torna mais confiável e começa a perceber que o julgamento ou avaliação está em si mesmo, e ela acaba cada vez menos procurando aprovação ou desaprovação de suas atitudes. (BACKES, 2016).

CONCLUSÃO

Após a análise dos dados bibliográficos, foi possível evidenciar que mesmo sendo algo volúvel ao longo do tempo, os padrões de beleza sempre fizeram parte da sociedade e influenciaram pessoas no decorrer da história. Os estudos buscaram avaliar como a exposição à mídia repercute na imagem dos seus usuários tendo uma intensificação utópica de modelos a serem seguidos causando consequências psicológicas graves.

Portanto, torna-se inegável o sofrimento psíquico causado pelo poder da mídia, estando associadas à insatisfação de mulheres. A autoimagem revela a existência e relações estabelecidas na sociedade, valores predominantes, fragilidade e superficialidade. Espera-se que essas reflexões forneçam subsídios para outras formas possíveis de pensar o cuidado em saúde mental evidenciando a autonomia e autoestima na Abordagem Centrada na Pessoa.

REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF FACIAL PLASTIC AND RECONSTRUCTIVE SURGERY. **Annual AAFPRS survey reveals celebrity look-alike surgery on the rise**. [Internet]. Washington, 22 jan 2015. Disponível: http://www.aafprs.org/media/stats_polls/m_stats.html
» http://www.aafprs.org/media/stats_polls/m_stats.html

AMERICAN ACADEMY OF FACIAL PLASTIC AND RECONSTRUCTIVE SURGERY. **Selfie trend increases demand for facial plastic surgery**. [Internet]. Washington, DC, 11 mar 2014. Disponível: http://www.aafprs.org/media/press_release/20140311.html
» http://www.aafprs.org/media/press_release/20140311.html

BACK, Lais. **Padrão de beleza e o consumo de moda na rede social Instagram: pesquisa com mulheres estudantes que utilizam o aplicativo**. Tubarão, Trabalho de Conclusão de Curso do Curso Superior de Tecnologia em Design de Moda da Universidade do Sul de Santa Catarina, 2017. Disponível em: <https://www.riuni.unisul.br/handle/12345/7107>. Acesso em: 17 abr. 2021.

BACKES, Rafael José. Tornar-se pessoa: o processo de mudança na abordagem centrada na pessoa de Carl Rogers. 2017.

BARBOSA, Maria Raquel; MATOS, Paula Mena; COSTA, Maria Emília. **Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje**. *Psicol. Soc.*, Florianópolis, v. 23, n. 1, p. 24-34, abr./2011. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822011000100004&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 18 abr. 2021.

CONCEIÇÃO, Nayara de Jesus. **Ditadura da juventude e perfeição: benefícios alcançados e técnicas utilizadas por mulheres de 25 a 35 anos frequentadoras de academias de ginástica na busca de um corpo “perfeito”**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 19., CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 6., 2015, Vitória. Anais... Vitória, Universidade Federal do Espírito Santo.

DOS SANTOS CARVALHO, Maria do Carmo; FERREIRA, Maria da Luz Alves. **Padrões de Beleza Feminino: A Imposição da Cultura Midiática a Busca do Estereótipo Perfeito**. Disponível em: http://www.congressods.com.br/terceiro/images/trabalhos/GT4/pdfs/maria_do_carmo.pdf

FERRAZ, Sabrina Borges; SERRALTA, Fernanda Barcellos. **O impacto da cirurgia plástica na autoestima**. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, vol. 7, núm. 3, dezembro, 2007, pp. 557-569, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

- GERMANO, Beta. **De Míron à Anitta: transformações dos ideais de beleza no Ocidente.** www.Artequeacontece.com.br,2020. Disponível em: <https://www.artequacontece.com.br/de-miron-a-anitta-transformacoes-dos-ideais-de-beleza-no-ocidente/>. Acesso em: 14. Agosto. 2021.
- GOLDENBERG, Mirian & RAMOS, Marcelo S. (2002). **A civilização das formas: o corpo com valor. In: Nu e vestido. Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca.** Goldenberg, Mirian (org.). Rio de Janeiro/São Paulo: Record.
- GRACINDO, Giselle Crosara Lettieri. **A moralidade das intervenções cirúrgicas com fins estéticos de acordo com a bioética principialista.** Revista Bioética [online]. 2015, v. 23, n. 3 [Acessado 24 Agosto 2021] , pp. 524-534. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-80422015233089>>. ISSN 1983-8034. <https://doi.org/10.1590/1983-80422015233089>.
- KAIPERS, Gisele Cristina; KRUG, Maiara; REFFATTI, Viviane. **Reflexões Fenomenológicas Existenciais Humanistas Acerca do Corpo Feminino na Contemporaneidade.** Francisco Beltrão, 2018. Disponível em: <https://tcc.unipar.br/files/tccs/b828d97f44555a952fae51c7289863bf.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2021.
- LEAL, Virginia Costa Lima Verde et al. O corpo, a cirurgia estética e a Saúde Coletiva: um estudo de caso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 77-86, 2010
- NOVAES, J. D. V. **SER MULHER, SER FEIA, SER EXCLUÍDA.** 2005. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0237.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2021.
- PINHEIRO, Maria. Claudia. Tardin; FIGUEIREDO, Patrícia da Mota Vieira. **Padrões de beleza feminina e estresse.** Revista Cade. Universidade Presbiteriana Mackenzie. ISSN: 2317-3653, volume 11, número 1. 2012. p.123-141.
- ROGERS, Carl R. Um Jeito de Ser. São Paulo: EPU, 1987
- SCARTEZINI, L. G., Rocha, A. C. R., & Pires, V. D. S. (2013). **A necessidade de autoestima em Carl Rogers.** *Revista FAEF*, 16, 1-7.
- SHMIDTT, A, OLIVEIRA, C. **O Mercado da Beleza e suas consequências.** Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Alexandra%20Shmidt%20e%20Claudete%20Oliveira.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2021.
- SILVA, A. F. D. S. *et al.* **CONSTRUÇÃO IMAGÉTICO-DISCURSIVA DA BELEZA CORPORAL EM MÍDIAS SOCIAIS: REPERCUSSÕES NA PERCEPÇÃO SOBRE O CORPO E O COMER DOS SEGUIDORES. Demetra: alimentação, nutrição & saúde.** Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 395-411, 2018.
- SOCIEDADE Brasileira de Cirurgia Plástica. **De acordo com a ISAPS, Brasil lidera ranking de cirurgias plásticas no mundo.** [Internet]. Disponível: <http://www2.cirurgioplastica.org.br/de-acordo-com-a-isaps-brasil-lidera-ranking-de-cirurgias-plasticas-no-mundo>
» <http://www2.cirurgioplastica.org.br/de-acordo-com-a-isaps-brasil-lidera-ranking-de-cirurgias-plasticas-no-mundo>

SOUZA, José Carlos; LOPES, Luiz Henrique Bernardinelli; SOUZA, Vítor Cruz Rosa Pires de. **A Dimensão do Belo no Tempo**. Rev. Psicol. Saúde, Campo Grande, v. 10, n. 3, p. 87-94, dez. 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2018000300008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v10i3.637>

TORRES, Albina R; FERRÃO, Ygor A; MIGUEL, Eurípedes C. **Transtorno dismórfico corporal: uma expressão alternativa do transtorno obsessivo-compulsivo?**. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 27, n. 2, p. 95-96, jun./2005. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462005000200004&script=sci_arttext. Acesso em: 18 abr. 2021.8