

A AUTOESTIMA DA MULHER CONTEMPORÂNEA: IMPLICAÇÕES PESSOAIS E PROFISSIONAIS SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

RIBAS, C. A. S.¹; RAMALHO, A. M. A.²

Palavras-chave: Autoestima. Mulher Contemporânea. Terapia Cognitivo-Comportamental.

INTRODUÇÃO

A autoestima é um pilar essencial da saúde mental, influenciando diretamente a forma como o indivíduo se percebe e interage com o mundo. Conforme Rosenberg (1985 apud Perniciotti et al., 2020, p. 44), ela reflete uma atitude positiva ou negativa em relação ao próprio valor e competência. Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a autoestima é entendida como resultado da interpretação que o indivíduo faz de si mesmo e das experiências que vivencia, processo que ocorre em diferentes níveis cognitivos, pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais (Beck, 2013). Young *et al.* (2008), complementam essa visão ao descrever os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), estruturas cognitivas formadas na infância que persistem na vida adulta e podem fragilizar a autoestima.

No caso da mulher contemporânea, o tema adquire especial relevância: Lopes, Dellazzana-Zanon e Boeckel (2014), ressaltam sua importância diante da multiplicidade de papéis desempenhados, enquanto Marinho (2021), enfatiza as pressões sociais e estéticas impostas pela sociedade, pelo ambiente profissional, pelo público masculino e até mesmo por outras mulheres, fatores que contribuem para sentimentos de inadequação.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi analisar os impactos da autoestima na vida pessoal e profissional da mulher contemporânea à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental

¹Claudia Amaral da Silva Ribas. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana – Pr. 2025. ² Amanda Maria Almeida Ramalho. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Membro do Grupo de Pesquisa Psicologia e o Cuidado Humano – FAP/CNPq. Apucarana – Pr. 2025

(TCC), buscando compreender como fatores internos e externos contribuem para a construção ou fragilização da autoestima e quais estratégias podem favorecer seu fortalecimento.

MÉTODO

O estudo caracteriza-se como uma revisão descritiva bibliográfica da literatura, de natureza qualitativa. A coleta de dados foi realizada em bases como SciELO e Google Acadêmico, consultando artigos, teses, dissertações e livros publicados entre 2008 e 2025. A busca utilizou descritores como "autoestima", "mulher contemporânea", "empoderamento feminino" e "Terapia Cognitivo-Comportamental", com critérios de inclusão baseados em publicações de língua portuguesa e acesso integral. Já para os critérios de exclusão foram considerados materiais publicados fora deste intervalo de tempo ou que apresentavam divergência em relação ao assunto abordado.

RESULTADOS

A análise dos estudos evidenciou que a autoestima da mulher é um construto influenciado por fatores internos e externos. Beck (2013) aponta que ela é moldada pela interpretação que o indivíduo faz de si mesmo e das situações, em três níveis cognitivos: pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais. Matos e Madalena (2022) indicam que, a subjetividade feminina na pós-modernidade, marcada por múltiplas demandas e pressões sociais, afeta essas crenças e fragiliza a autoestima. Young *et al.* (2008), descrevem os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), estruturas cognitivas formadas na infância que persistem na vida adulta e impactam negativamente a autoestima.

No campo dos fatores externos, Avelar e Veiga (2013) destacam a influência dos padrões de beleza e das pressões sociais sobre a insatisfação corporal. Gomes, Soares e Silva (2015) identificam que a baixa autoestima se manifesta em comportamentos e emoções disfuncionais. Ramos *et al.* (2020) relatam implicações psicossociais associadas, como isolamento social, diminuição do autocuidado,

¹Claudia Amaral da Silva Ribas. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana – Pr. 2025. ² Amanda Maria Almeida Ramalho. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Membro do Grupo de Pesquisa Psicologia e o Cuidado Humano – FAP/CNPq. Apucarana – Pr. 2025

sentimentos de inadequação, tristeza e ansiedade. Já Riso (2012), aponta que a autoestima fortalecida depende de quatro pilares fundamentais: autoconceito, autoimagem, auto reforço e autoeficácia.

Os estudos também mostraram a relevância do empoderamento feminino como fator de fortalecimento da autoestima. Berth (2019) destaca sua contribuição para a ressignificação da autoimagem, enquanto Lopes, Dellazzana-Zanon e Boeckel (2014) relacionam a ascensão profissional ao reforço da autoeficácia. Nadaleti (2018) identifica que a sobrecarga de funções e as desigualdades sociais ainda constituem desafios que podem abalar a saúde emocional e a autoestima da mulher.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a autoestima desempenha um papel determinante na vida da mulher contemporânea, sendo um fator de impacto significativo em seus relacionamentos, escolhas profissionais e na forma como ela lida com as pressões do cotidiano. A TCC e o empoderamento feminino se mostram abordagens complementares e mutuamente fortalecedoras. A TCC atua diretamente na identificação e reestruturação de pensamentos e crenças disfuncionais, enquanto o empoderamento feminino promove a ressignificação da autoimagem. O estudo reafirma que investir na autoestima da mulher não é apenas uma demanda individual, mas um compromisso social crucial para a promoção da saúde mental e da equidade de gênero.

REFERÊNCIAS

AVELAR, Cátia Fabíola Parreira de; VEIGA, Ricardo Teixeira. Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade. *Rae-Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 53, n. 4, p. 338-349, ago. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/XSdrRH3VzyFDBrkKshQpw8B/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 mar. 2025.

BECK, Judith S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática*. Porto Alegre: Artmed, 2013.

¹Claudia Amaral da Silva Ribas. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana – Pr. 2025. ² Amanda Maria Almeida Ramalho. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Membro do Grupo de Pesquisa Psicologia e o Cuidado Humano – FAP/CNPq. Apucarana – Pr. 2025

BERTH, Joice. Empoderamento: feminismos plurais. São Paulo: Pólen, 2019. 184 p. Disponível em: <https://www2.unifap.br/neab/files/2021/01/Empoderamento-Feminismos-Plurais-Joice-Berth.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2025.

CALCAGNITI, Rebeka Dutra Breda; EBOLI, Marisa Pereira; TREVISAN, Camila Orsi. Importância da atitude individual e autoestima na busca feminina de cargos de liderança executiva. Revista de Carreiras e Pessoas, [S.L.], v. 14, n. 3, p. 488-507, 4 set. 2024. <http://dx.doi.org/10.23925/recape.v14i3.67623>. Acesso em: 27 mar. 2025.

GOMES, Nathália Silva; SOARES, Maurícia Brochado Oliveira; SILVA, Sueli Riul da. Autoestima e qualidade de vida de mulheres submetidas à cirurgia oncológica de mama. Revista Mineira de Enfermagem, Uberaba, v. 19, n. 2, p. 120-126, 01 jun. 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/remf/article/view/50098/41208>. Acesso em: 13 abr. 2025.

ISQUIERDO, Gislene. Autoestima como hábito: um guia da psicologia aplicada para sua autoestima e seus relacionamentos. 4. ed. São Paulo: Planeta, 2020. 256 p.

LOPES, Manuela Nunes; DELLAZZANA-ZANON, Letícia Lovato; BOECKEL, Mariana Gonçalves. A Multiplicidade de Papéis da Mulher Contemporânea e a Maternidade Tardia. Temas em Psicologia, Ribeirão Preto, v. 22, n. 4, p. 917-928, dez. 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751530018.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2025.

MARINHO, Daisy Santana. A Influência dos padrões de beleza socialmente impostos na autoestima das mulheres: contribuições da psicologia cognitivo-comportamental. 2021. 21 f. TCC (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Cambury, Goiânia, 2021. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/A+INFLU%C3%80NCIA+DOS+PADR%C3%95ES+DE+BELEZA+SOCIALMENTE+IMPOSTOS+NA+AUTOESTIMA+DAS+MULHERES.pdf>. Acesso em: 25 fev. 2025.

MATOS, Lara Novato de; MADALENA, Tatiana da Silveira. A Construção da Subjetividade Feminina, Suas Implicações e Efeitos na Pós-Modernidade: uma perspectiva da terapia cognitivo comportamental. Cadernos de Psicologia, Juiz de Fora, v. 4, n. 7, p. 1-25, jan. 2022. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/viewFile/3265/2291>. Acesso em: 19 mar. 2025.

NADALETI, Nayara Pires. Avaliação da autoestima, do consumo de álcool, de tabaco e de outras substâncias em trabalhadores terceirizados de uma universidade pública. 2018. 231 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3401.3199>. Acesso em: 25 mar. 2025.

PERNICIOTTI, Patrícia *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. Revista da

¹Claudia Amaral da Silva Ribas. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana - Pr. 2025. ² Amanda Maria Almeida Ramalho. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Membro do Grupo de Pesquisa Psicologia e o Cuidado Humano - FAP/CNPq. Apucarana - Pr. 2025

SBPH, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 35-52, jan./jun. 2020. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v23n1/05.pdf>. Acesso em: 5 abr. 2025.

RAMOS, Thayná Rafaela Monteiro et al. A importância da autoestima na Saúde da mulher: Um relato de experiência. *In*: I Congresso Nacional de Inovações em Saúde - Fortaleza - Ceará, 2020. Disponível em: <https://www.doity.com.br/anais/conais/trabalho/147778>. Acesso em: 21/03/2025 às 19:11.

RISO, Walter. Apaixone-se por si mesmo: o valor imprescindível da autoestima. São Paulo: Planeta, 2012. Tradução Sandra Martha Dolinsky.

YOUNG, J. E. *et.al*. Terapia do esquema: Guia de Técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras. Porto Alegre: Artmed. 2008.