



CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA

CLAUDIA AMARAL DA SILVA RIBAS

**A AUTOESTIMA DA MULHER CONTEMPORÂNEA:
IMPLICAÇÕES NOS CENÁRIOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS PELA
PERSPECTIVA DA TEORIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL**

Apucarana
2025

CLAUDIA AMARAL DA SILVA RIBAS

**A AUTOESTIMA DA MULHER CONTEMPORÂNEA:
IMPLICAÇÕES NOS CENÁRIOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS PELA
PERSPECTIVA DA TEORIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Psicologia da Faculdade de Apucarana –
FAP, como requisito parcial à obtenção de
título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof^a. Amanda Maria
Almeida Ramalho.

Apucarana
2025

CLAUDIA AMARAL DA SILVA RIBAS

**A AUTOESTIMA DA MULHER CONTEMPORÂNEA: IMPLICAÇÕES NOS
CENÁRIOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS PELA PERSPECTIVA DA TEORIA
COGNITIVA COMPORTAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Psicologia da Faculdade de Apucarana –
FAP, como requisito parcial à obtenção de
título de Bacharel em Psicologia, com a
nota final igual a _____, conferida pela
Banca Examinadora formada pelos
professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Esp. Amanda Maria Almeida
Ramalho
Faculdade de Apucarana

Prof^a. Esp. Débora Malaguido
Faculdade de Apucarana

Prof^a. Msa. Giovana Maria Mourinho
Ferreira
Faculdade de Apucarana

Apucarana, 05 de dezembro de 2025.

AGRADECIMENTOS

Esta jornada, que culmina neste momento, foi pavimentada com fé, esforço e dedicação, e, sobretudo, com amor incondicional e apoio irrestrito.

Primeiramente, a Deus, a quem toda a glória se manifesta. A presença contínua, o conforto inabalável e a segurança que assegurou meus passos desde o início dos estudos foram dádivas imensuráveis. A Ele, meu profundo e eterno agradecimento.

À minha família, meu alicerce inegociável, dedico a próxima parte desta gratidão.

Em especial à minha amada filha, Sarah. Esta conquista é também sua. Sua inocência compreensiva cedeu o tempo e o espaço que eu precisava para crescer, e por isso, sou eternamente grata. Peço perdão pelos momentos importantes que não pude compartilhar, por cada noite que não estive ao seu lado. Cada página escrita foi uma promessa de um futuro melhor. O tempo perdido será recuperado em dobro.

Ao meu companheiro, Ribas. Minha gratidão transcende as palavras. Por ser o pilar inabalável deste processo, pelo apoio financeiro e pela compreensão que nunca falhou, assumindo com leveza as tarefas que me escapavam. Seu sacrifício e incentivo foram o meu combustível.

À minha irmã, Vera. Sua inspiração foi o farol que iluminou as noites mais escuras. Seu incentivo nos momentos de maior dificuldade foi a força para persistir e não desistir. Você me mostrou o poder da resiliência.

Finalmente, a todos os Mestres e Professores que cruzaram meu caminho acadêmico. Por compartilharem generosamente seu saber e por deixarem uma marca indelével na minha formação, a vocês, o meu respeito e eterna admiração. Esta vitória é de todos nós.

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

RIBAS, C. A. da S.¹
RAMALHO, A. M. A.²

RESUMO

A autoestima constitui um pilar essencial da saúde mental, influenciando diretamente a forma como o indivíduo percebe a si mesmo e interage com o mundo. No contexto da mulher contemporânea, esse tema adquire relevância diante da multiplicidade de papéis sociais e profissionais desempenhados, assim como das pressões estéticas e culturais impostas. **Objetivo:** O objetivo principal deste artigo é analisar os impactos da autoestima na vida pessoal e profissional da mulher contemporânea à luz da Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC). Busca-se compreender como fatores internos e externos contribuem para a construção ou fragilização da autoestima feminina e quais estratégias podem favorecer seu fortalecimento. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, que analisou artigos científicos, teses, dissertações e livros publicados entre 2008 e 2024. O estudo incluiu materiais em língua portuguesa e, de forma complementar, publicações internacionais em inglês. **Resultados:** Os achados indicam que a autoestima da mulher é atravessada por fatores internos, como crenças centrais e experiências de infância (conceitos fundamentais da TCC) e externos, como padrões de beleza, sobrecarga de funções e desigualdades sociais. A baixa autoestima mostrou-se associada a sentimentos de inadequação, isolamento e dificuldades relacionais, enquanto a autoestima fortalecida esteve vinculada à autoconfiança, resiliência e engajamento. O empoderamento feminino surgiu como elemento central para a ressignificação da autoimagem. **Conclusão:** Conclui-se que o fortalecimento da autoestima representa caminho fundamental para a promoção da saúde emocional, do empoderamento feminino e da equidade social.

Palavras-chave: Autoestima. Mulher contemporânea. Terapia Cognitivo-Comportamental. Empoderamento feminino.

ABSTRACT

Self-esteem is an essential pillar of mental health, directly influencing how an individual perceives themselves and interacts with the world. In the context of the contemporary woman, this topic gains relevance due to the multiplicity of social and professional roles she holds, as well as the aesthetic and cultural pressures imposed. **Objective:** The main

¹ Claudia Amaral da Silva Ribas. Graduanda do 10º semestre do curso bacharelado em psicologia. Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025. Contato: claudiaamaralsilva@hotmail.com

² Amanda Maria Almeida Ramalho. Orientadora da pesquisa. Docente do curso de psicologia Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2025. Contato: psico.amandaramalho@gmail.com.

objective of this article is to analyze the impacts of self-esteem on the personal and professional lives of contemporary women in light of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). It seeks to understand how internal and external factors contribute to the construction or weakening of female self-esteem and what strategies can favor its strengthening. **Method:** This is a qualitative integrative literature review that analyzed scientific articles, theses, dissertations, and books published between 2008 and 2024. The study included materials in Portuguese and, complementarily, relevant international publications in English. **Results:** The findings indicate that women's self-esteem is influenced by internal factors, such as central beliefs and childhood experiences (fundamental concepts of CBT), and external factors, such as beauty standards, role overload, and social inequalities. Low self-esteem was shown to be associated with feelings of inadequacy, isolation, and relational difficulties, while strengthened self-esteem was linked to self-confidence, resilience, and engagement. Female empowerment emerged as a central element for the re-signification of self-image. **Conclusion:** It is concluded that strengthening self-esteem represents a fundamental path for promoting emotional health, female empowerment, and social equity.

Keywords: Self-esteem. Contemporary woman. Cognitive-Behavioral Therapy. Female empowerment.

INTRODUÇÃO

A autoestima é definida por, Rosenberg (1985 *apud* Perniciotti *et al.*, 2020, p. 44), como um conjunto de sentimentos e pensamentos sobre o próprio valor, competência, e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo. É um pilar fundamental da saúde mental e emocional que influencia diretamente a forma como o indivíduo se percebe e se posiciona no mundo. Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Beck (2022) destaca que, as crenças centrais e as interpretações cognitivas moldam a percepção de valor pessoal e a autodefinição do indivíduo.

No contexto da mulher contemporânea, Lopes, Dellazzana-Zanon e Boeckel (2014), observam que a crescente inserção feminina no mercado de trabalho coexiste com desigualdades e cobranças sociais que afetam a autopercepção. Berth (2019) e Marinho (2021), acrescentam que as pressões culturais e estéticas reforçam sentimentos de inadequação, dificultando o processo de empoderamento feminino. Assim, discutir a autoestima da mulher contemporânea sob a ótica da TCC possui relevância prática para o psicólogo contemporâneo, uma vez que o fortalecimento do autoconceito e da

autoimagem é condição essencial para intervenções eficazes tanto no contexto clínico quanto organizacional (Beck, 2022; Riso, 2012).

Diante desse cenário, este artigo busca analisar os impactos da autoestima na vida pessoal e profissional da mulher contemporânea à luz da TCC, investigando como fatores internos e externos contribuem para a fragilização ou fortalecimento da autoestima e quais estratégias podem favorecer esse fortalecimento, sendo um tema de grande relevância para a saúde emocional e equidade de gênero.

OBJETIVOS

O presente artigo tem como objetivo geral analisar os impactos da autoestima na vida pessoal e profissional da mulher contemporânea sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Especificamente, busca compreender os fatores internos e externos que influenciam a autoestima feminina, relacionar a autoestima ao empoderamento e à construção da identidade da mulher contemporânea, identificar seus impactos nas esferas pessoais, relacionais e profissionais e, por fim, apontar estratégias de intervenção, fundamentadas na TCC, que favoreçam o fortalecimento da autoestima.

METODOLOGIA

O presente estudo adotou a abordagem qualitativa, com delineamento de Revisão Integrativa da Literatura, abrangendo publicações entre 2008 e 2024. A busca foi realizada nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, bem como em acervos especializados, utilizando a estratégia booleana “AND” para combinar os descritores “autoestima”, “mulher contemporânea”, “teoria cognitivo-comportamental” e “empoderamento feminino”. Foram incluídos materiais em língua portuguesa e, de forma complementar, publicações internacionais em inglês, quando relevantes ao tema. O processo de seleção seguiu um fluxo rigoroso e sistematizado: de aproximadamente 2.400 documentos identificados na busca inicial, 80 foram mantidos após a triagem de títulos. Em seguida, a leitura dos resumos filtrou o material para 37 documentos, e, após a leitura na íntegra desses, 22 estudos foram efetivamente utilizados como o conjunto

final que fundamenta esta revisão. Ressalta-se que todas as fontes selecionadas foram extraídas de bases científicas reconhecidas e possuem caráter acadêmico e validade científica, garantindo a consistência e a credibilidade das informações utilizadas. Todo o processo respeitou os princípios éticos de pesquisa e a citação correta das fontes utilizadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autoestima: conceitos e fatores impactantes

A autoestima é um construto central para a psicologia, definido por Rosenberg (1985 *apud* Perniciotti *et al.*, 2020, p. 44) como “um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo”. Na abordagem da Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC), Beck (2022) explica que, a autoestima é formada pela interpretação que a pessoa faz de si mesma e das situações que vivencia. Esse processo ocorre por meio de três níveis cognitivos: os pensamentos automáticos, as crenças intermediárias e as crenças centrais, sendo estas últimas ideias mais profundas e enraizadas sobre o valor e a identidade pessoal. Matos e Madalena (2022), complementam que as crenças centrais se consolidam como “verdades absolutas”, moldando a forma como o indivíduo se percebe.

A TCC sugere que a autoestima é influenciada por uma combinação de fatores internos e externos. Fernandes e Oliveira (2023), destacam o papel crucial das experiências da primeira infância e das interações familiares no desenvolvimento psicológico. Nessa linha, Young *et al.*, (2008), contribuem com a noção de esquemas Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), formados na infância quando necessidades emocionais não são atendidas, perpetuando padrões de insegurança na vida adulta.

Outro determinante significativo são os padrões de beleza e a pressão social. Conforme Avelar e Veiga (2013), a idealização de padrões estéticos pode levar à insatisfação corporal, o que influencia diretamente a autoestima, especialmente no universo feminino. O autoconhecimento, a independência, a autoimagem e a aceitação

pessoal, juntamente com a busca por autocuidado e terapia, são consideradas fatores essenciais para o fortalecimento da autoestima.

Baixa e alta autoestima

A autoestima exerce um papel fundamental na forma como a mulher percebe a si mesma e interage com o ambiente. Ramos *et al.* (2020) afirmam que, a baixa autoestima em mulheres está frequentemente associada à insatisfação com a imagem corporal, ansiedade, tristeza, angústia e agressividade. Em muitos casos, essas mulheres desvalorizam suas capacidades intelectuais em decorrência de críticas sociais e percebem o envelhecimento como um fator agravante.

Gomes, Soares e Silva (2015) descrevem que, a baixa autoestima pode ser identificada por meio de comportamentos como isolamento social, diminuição do autocuidado e reclamações frequentes sobre o ambiente. O desenvolvimento dessa condição pode ser influenciado por experiências na infância, como críticas constantes, comparações e falta de apoio emocional, além de abusos e negligência.

A TCC atua diretamente nesse cenário, buscando ressignificar pensamentos negativos e promover o bem-estar psicológico. Castro (2017) aponta uma série de manifestações e consequências clínicas da baixa autoestima, tais como: solidão, enfrentamento ineficaz e ruminação. Em quadros mais graves, o sofrimento pode evoluir para consequências como a desesperança, insônia e a busca por autoafirmação visual, sendo a ideação suicida a forma mais crítica dessa deterioração emocional.

Por outro lado, o fortalecimento da autoestima é crucial para a saúde emocional. Riso (2012), explica que a alta autoestima está ligada à autoaceitação e ao desenvolvimento do autoconceito, o que é fundamental para superar desafios pessoais e existenciais. O autor ainda afirma que pessoas que cultivam o amor-próprio tendem a ter relações interpessoais mais saudáveis e harmoniosas. E destaca quatro pilares fundamentais: autoconceito, autoimagem, autoreforço, autoeficácia. Isquierdo (2020), destaca a importância de a mulher reconhecer suas próprias qualidades para fortalecer o senso de valor e potencializar seu desenvolvimento pessoal e emocional.

Empoderamento feminino e seus impactos na vida da mulher contemporânea

O empoderamento feminino é um processo de transformação individual e de autoconhecimento que se manifesta na forma como a mulher se percebe e age. De acordo com Berth (2019), o empoderamento leva a uma mudança interna profunda, permitindo que a mulher atue com confiança, autonomia e determinação, ciente de seu próprio valor.

Portanto, o empoderamento feminino é um processo que leva à autoaceitação e à conscientização emocional. Esta última, quando analisada sob a ótica da Psicologia, é fruto de processos coletivos de reflexão que permitem à mulher identificar que suas experiências de opressão ou de baixa autoestima muitas vezes derivam de padrões sociais, culturais e de gênero, e não de falhas puramente individuais (Berth, 2019). A partir dessa compreensão, observa-se que o conceito de empoderamento feminino dialoga diretamente com os pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental, na medida em que envolve o reconhecimento do próprio valor e a reestruturação de crenças que limitam o potencial pessoal.

Reforçando essa visão, Cruz (2018) destaca que o empoderamento fortalece a autonomia da mulher e sua capacidade de superar desafios. Para a autora, o conhecimento é um pilar essencial para que a mulher possa reformular suas crenças limitantes, tomar decisões mais assertivas e afirmar-se como um indivíduo pleno. Nesse contexto, a educação torna-se uma ferramenta para aprimorar a capacidade de decisão e promover a equidade individual e coletiva.

Essa perspectiva apresentada por Cruz (2018) converge com os princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental, ao propor que a superação de crenças limitantes e o fortalecimento da autonomia contribuem para o desenvolvimento de uma autoimagem mais saudável.

Complementando a discussão, Lopes, Dellazzana-Zanon e Boeckel (2014) explicam que a mulher contemporânea, ao romper com antigos papéis sociais, conquistou maior independência no mercado de trabalho, o que gerou uma nova percepção de si mesma, mais valorizada e impulsionada por mudanças na dinâmica social.

Desafios enfrentados pela mulher em relação à autoestima

A autoestima da mulher contemporânea é desafiada por uma complexa interação entre fatores internos e externos, conforme a perspectiva da Teoria Cognitivo-Comportamental. Beck (2022) descreve que, diante dos desafios, o indivíduo pode desenvolver crenças como desamor (sentir-se indigna de ser amada), desvalor (sentir-se insignificante, sem importância) e desamparo (sentir-se incapaz, incompetente). De acordo com Matos e Madalena (2022), no contexto da mulher contemporânea essas crenças são reforçadas por padrões estéticos socialmente impostos e reforçadas por pensamentos automáticos e interpretações autodepreciativas e a história de vida de cada uma.

Externamente, a pressão social e os padrões estéticos impostos pela sociedade e pelas mídias digitais atuam como reforços para as crenças internas negativas. Riso (2012) defende que a beleza é uma construção social e vai além da aparência física, sendo ligada a fatores cognitivos e afetivos. A influência das mídias digitais é abordada por Dobal (2017), que explora como as influencers podem tanto reforçar padrões irreais de beleza quanto promover um empoderamento real. Complementando, Ferreira (2019) mostra como as mídias podem se tornar ferramentas para criar espaços seguros e empáticos, onde as mulheres podem compartilhar experiências e validar suas emoções, fortalecendo a autoestima para além da aparência.

Autoestima e sua influência na vida pessoal e profissional

Para Siqueira e Samparo (2017), a história do trabalho feminino é marcada pela subordinação ao sistema patriarcal, que, na Antiguidade, restringiu a mulher à esfera doméstica. De acordo com entrada gradual no mercado, a partir do Renascimento, foi acompanhada de salários inferiores, e a Revolução Industrial intensificou a exploração como mão de obra barata em condições precárias. Os autores acima mencionados compreendem que, essa exploração extrema, paradoxalmente, impulsionou a luta por direitos e o surgimento das primeiras leis trabalhistas de proteção no século XIX. Em

essência, a mulher evoluiu de um estado de submissão e exploração para buscar ativamente a equidade e regulamentação em seu labor profissional.

Não obstante as conquistas, a trajetória da mulher no mercado de trabalho passou por mudanças significativas ao longo das últimas décadas, com avanços sociais e maior participação feminina em diferentes setores profissionais. Entretanto, esse percurso ainda é marcado por desigualdades estruturais, como a sobrecarga de papéis, as cobranças sociais e a persistente divisão sexual do trabalho, que tornam a experiência profissional das mulheres mais complexa (Lopes; Dellazzana-Zanon; Boeckel, 2014).

Esse cenário influencia diretamente a construção da autoestima, uma vez que experiências de desvalorização, exigências excessivas e dificuldades de reconhecimento podem reforçar crenças de incapacidade ou insuficiência, conforme explica a Terapia Cognitivo-Comportamental (Beck, 2022).

Na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), conforme Beck (2022), a autoestima é a avaliação que o indivíduo faz de si, moldada por suas interações com o mundo. Para a mulher, essa construção é fundamental para a trajetória profissional, influenciando diretamente a sua autoconfiança e determinação para superar os desafios do mercado de trabalho. Essa construção, no entanto, é particular e mais complexa para a mulher, pois a exigência social de desempenho em múltiplos papéis (profissional, pessoal e doméstico) frequentemente conflitantes torna sua autoestima mais vulnerável. Assim, falhas percebidas em um domínio ativam e reforçam rapidamente Crenças Centrais disfuncionais em outros, intensificando o impacto negativo sobre seu bem-estar geral.

Neste sentido os estudos de Calcagniti, Eboli e Trevisan (2024), mostram que a autoestima e as atitudes individuais estão interligadas, impactando diretamente as decisões de carreira e as escolhas futuras.

De forma similar, Alhalwachi e Mordi (2021), identificam a autoestima e a atitude como fatores decisivos para o crescimento da mulher que busca superar os obstáculos de gênero. Para Nadaleti (2018), a baixa autoestima, por sua vez, está associada à instabilidade emocional e ao menor envolvimento com as atividades profissionais. O autor ainda aponta que a desvalorização do trabalho e as pressões constantes podem impactar diretamente a autoestima dos profissionais.

Por outro lado, Nadaleti (2018), compreende que o fortalecimento da autoestima atua como um fator de proteção e resiliência, revela que profissionais com autoestima elevada se sentem mais confiantes e engajados no trabalho.

Granjo (2015) acrescenta que, diante de críticas, pessoas com alta autoestima conseguem manter percepções positivas sobre si mesmas, protegendo seu senso de autovalor. Esse poder de persistir, mesmo diante de dificuldades, é ressaltado por Calcagniti, Eboli e Trevisan (2024), que concluíram que a autoestima fortalecida é essencial para as mulheres enfrentarem os desafios e desenvolverem suas carreiras de forma mais plena.

Impactos emocionais relacionais e profissionais

A autoestima é um fator determinante para a saúde psíquica e o desempenho no ambiente de trabalho. Para Nadaleti (2018), níveis elevados de autoestima estão associados a uma condição psicológica mais adequada para o trabalho, enquanto níveis mais baixos podem limitar as aspirações e realizações individuais.

No contexto profissional, as mulheres enfrentam desafios específicos que podem afetar diretamente sua autoestima. Apesar disso, no ambiente corporativo, Frankel (2007 *apud* Sievert; Santos; David, 2022) compreende que, o estilo de liderança feminina é frequentemente diferenciado, caracterizado por maior habilidade interpessoal, escuta ativa e um foco mais acentuado na colaboração e desenvolvimento da equipe. Essa qualidade lhes confere um diferencial competitivo no contexto empresarial.

Nesse sentido, Calcagniti, Eboli e Trevisan (2024) destacam que a autoestima fortalecida foi essencial para que as participantes de seu estudo enfrentassem os desafios e desenvolvessem suas carreiras de forma mais plena.

As autoras observaram que essas mulheres foram capazes de compreender as normas de seus ambientes profissionais e utilizá-las estrategicamente a seu favor, o que contribuiu para o fortalecimento de sua autoconfiança e satisfação no trabalho. Assim, a autoestima exerce influência significativa sobre o modo como a mulher reage às demandas profissionais e sobre seu bem estar emocional.

A baixa autoestima, por sua vez, pode estar relacionada à instabilidade emocional e a um menor envolvimento com as atividades profissionais. Nadaleti (2018) aponta que a desvalorização no trabalho e as pressões constantes podem impactar a autoestima, intensificando condições preexistentes como depressão e contribuindo para o uso de substâncias psicoativas.

Propostas de possíveis intervenções pela abordagem da Teoria Cognitivo Comportamental

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece um conjunto de ferramentas eficazes para o fortalecimento da autoestima. Segundo Beck (2022), a terapia auxilia o paciente a reconhecer e modificar interpretações negativas sobre si mesmo, promovendo uma mudança na forma como percebe suas experiências. Entre as técnicas centrais da TCC está o questionamento socrático, que, por meio de perguntas guiadas, leva o paciente a refletir criticamente sobre seus pensamentos e crenças.

Beck (2022), compreende que esse processo colaborativo entre terapeuta e paciente permite identificar evidências que confirmam ou contradizem as interpretações negativas, favorecendo a reestruturação cognitiva e o desenvolvimento de uma visão mais realista, racional e adaptativa da realidade. Além dessa técnica, a TCC utiliza outros recursos importantes, como o registro de pensamentos automáticos, a reformulação de crenças centrais e os experimentos comportamentais. Esta última técnica é especialmente relevante para mulheres com baixa autoestima, pois permite testar a realidade, desconfirmar crenças de incapacidade nos contextos profissional e social, e auxilia o paciente a testar novas perspectivas e a fortalecer comportamentos mais saudáveis e coerentes com seus objetivos.

A partir da Terapia do Esquema, proposta por Young *et al.* (2008), as intervenções se aprofundam em crenças mais arraigadas, denominadas Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs). Esses esquemas surgem de necessidades emocionais não atendidas na infância e se manifestam, na vida adulta, por meio de padrões disfuncionais de pensamento e comportamento (Young *et al.* 2008). A TCC busca

identificar e modificar esquemas como os de falha e padrões exigentes, favorecendo o desenvolvimento de uma autoimagem mais positiva e equilibrada.

O processo terapêutico também estimula o autocuidado e o autoconhecimento, aspectos essenciais para o fortalecimento emocional. Nesse sentido, Riso (2012) enfatiza a importância da autoaceitação como base da mudança pessoal, enquanto Isquierdo (2020) ressalta que, reconhecer as próprias qualidades fortalece o senso de valor e a autoestima. Assim, as intervenções cognitivo-comportamentais contribuem para o empoderamento e para a construção de uma percepção mais saudável de si.

CONCLUSÕES

Este estudo evidenciou que a autoestima exerce um papel central e determinante na vida da mulher contemporânea, impactando diretamente seus relacionamentos, escolhas profissionais e a capacidade de enfrentar as pressões sociais e culturais. A baixa autoestima relaciona-se a sofrimento psíquico, limitações de carreira e dificuldades interpessoais, enquanto uma autoestima fortalecida promove autoconfiança, resiliência e bem-estar geral. A análise sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e do Empoderamento Feminino revelou que ambos os conceitos não são apenas complementares, mas se fortalecem mutuamente. A TCC atua na identificação e reestruturação das crenças disfuncionais, enquanto o empoderamento feminino age como um processo de ressignificação da autoimagem, permitindo que a mulher construa uma percepção de si mais positiva e alinhada com seus valores, o que a capacita a desafiar ativamente e a se posicionar frente às estruturas de desigualdade social. Durante a pesquisa, constatou-se a dificuldade em encontrar estudos que abordem de forma integrada e aprofundada a relação entre a autoestima feminina e a TCC. O tema, apesar de relevante, aparece de maneira fragmentada na literatura. Por isso, conclui-se que investir na autoestima da mulher contemporânea não é apenas uma demanda individual, mas um compromisso social fundamental para a promoção da saúde mental e da equidade de gênero. Recomenda-se que estudos futuros avancem no tema, investigando a fundo a relação entre a autoestima feminina e a TCC.

REFERÊNCIAS

ALHLWACHI, L., & MORDI, C. Fatores organizacionais, sociais e individuais que afetam a progressão na carreira das mulheres no setor bancário do Bahrein. **Journal of Sustainable Finance & Investment**, 12 (1), 103–127.

<https://doi.org/10.1080/20430795.2021.1922064> Acesso em: 27 mar. 2025

AVELAR, Cátia Fabíola Parreira de; VEIGA, Ricardo Teixeira. **Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade**. Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v. 53, n. 4, p. 338-349, ago. 2013. Bimestral. 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**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. 412 p. Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa.

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: 5 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. Pontifical Catholic University of Sao Paulo (PUC-SP).

<http://dx.doi.org/10.23925/recape.v14i3.67623>. Acesso em: 27 mar. 2025.

CASTRO, Natália Barreto de. Acurácia dos indicadores clínicos dos diagnósticos de enfermagem baixa autoestima crônica e baixa autoestima situacional em adultos com humor deprimido. 2017. 108 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017. Disponível em: <a style="color:blue; text-decoration:underline;"

href="https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/28970/1/2017_dis_nbcastro.pdf">https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/28970/1/2017_dis_nbcastro.pdf. Acesso em: 21 mar. 2025.

CRUZ, Maria Helena Santana. *Empoderamento das mulheres. Inclusão Social*, Brasília, [s. l.], v. 11, n. 2, p. 101-114, jan. 2018. Semestral. Disponível em:

<https://revista.ibict.br/inclusao/article/view/4248>. Acesso em: 23 mar. 2025.

DOBAL, Louise Krause. **Consumo e Autoestima: Uma Análise de Percepção a Partir dos Comentários das Seguidoras da Digital influencer Bruna Tavares no Instagram**. 2017. 80 f. TCC (Graduação em Publicidade e Propaganda) - Universidade Federal do Pampa, São Borja, 2017. Disponível em:

<https://dspace.unipampa.edu.br/jspui/bitstream/riu/4107/1/Louise%20Krause%20Dobal%202017.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2025.

FERNANDES, Bianca do Nascimento; OLIVEIRA, Thaysa de. **A Influência da Autoestima na Qualidade de Vida da Mulher Sob Olhar da Terapia Cognitivo Comportamental**. 2023. 31 f. TCC (Graduação em Psicologia) - Sociedade Educacional de Santa Catarina, Blumenau, 2023. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/e3eabcc0-ac9c-4fe5-830b-fe5a64a3d4cb/content>. Acesso em: 19 mar. 2025.

FERREIRA, Fernanda Madeira. **Empoderamento Feminino no Instagram: Um Estudo de Caso do Perfil da Influenciadora Digital @Mbottan**. 2019. 109 f. TCC (Graduação em Publicidade e Propaganda) -, Faculdade de Biblioteconomia e Comunicação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/200614/001102078.pdf8fc8ecfa084484281cd404c8ac3fe509MD5110183/2006142021-05-07?sequence=1>. Acesso em: 05 abr. 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/reme/article/view/50098/41208>. Acesso em: 13 abr. 2025.

GRANJO, Manuel Romualdo Cepeda. **Autopercepções dos professores do ensino particular e cooperativo, o papel da ética e a mediação da autoestima e dos relacionamentos no compromisso afetivo do professor com a escola e a profissão**. 2015. 359 f. Tese (Doutorado em Ciências da Educação) - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3873/1/TES%20GRAN%201.pdf>. Acesso em: 26 mar. 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. Mensal. 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: <https://repositorio.ifpb.edu.br/bitstream/177683/4159/1/Larissa%20Ribeiro%20Marinho.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. Semestral. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/viewFile/3265/229> 1. 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 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. Riso, Walter. *Apaixone-se por si mesmo* (Portuguese Edition) (p. 2). Academia. Edição do Kindle.

SIEVERT, Laura Cecília; SANTOS, Noemi; DAVID, Simone. Mulheres no poder: quais os desafios na hora de liderar?. **Revista Processando O Saber**, Praia Grande, v. 14, n. 0, p. 1-14, jul. 2022. Disponível em: <https://zenodo.org/records/14984386>. Acesso em: 31 mar. 2025.

SIQUEIRA, Dirceu Pereira; SAMPARO, Ana Julia Fernandes. Os direitos da mulher no mercado de trabalho: da discriminação de gênero à luta pela igualdade. **Direito em Debate**, [Juiz de Fora, RS], n. 48, p. 287-325, jul.-dez. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21527/2176-6622.2017.48.287-325>. Acesso em: 9 dez. 2025.

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