



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI

CURSOS DE PSICOLOGIA

**A PRESSÃO DA PERFEIÇÃO: IMPACTOS EMOCIONAIS
DECORRENTES DA PARTICIPAÇÃO EM CONCURSOS DE BELEZA**

Joana Angélica Dullius

Lajeado/RS, 23 de novembro de 2023.

Joana Angélica Dullius

**A PRESSÃO DA PERFEIÇÃO: IMPACTOS EMOCIONAIS
DECORRENTES DA PARTICIPAÇÃO EM CONCURSOS DE BELEZA**

Artigo apresentado no componente curricular Trabalho de Conclusão de Curso II, do curso de Psicologia, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, como parte da exigência para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Ma. Jocieli Ferrari

Lajeado/RS, 23 de novembro de 2023.

Joana Angélica Dullius

**A PRESSÃO DA PERFEIÇÃO: IMPACTOS EMOCIONAIS
DECORRENTES DA PARTICIPAÇÃO EM CONCURSOS DE BELEZA**

A banca examinadora, abaixo citada, aprova o artigo apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Psicologia da Universidade do Vale do Taquari - Univates, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Profa. Ma. Jocieli Ferrari - orientadora
Universidade do Vale do Taquari - Univates

Profa Ma. Erica Franceschini
Universidade do Vale do Taquari - Univates

Profa Ma. Josiane Andréia da Costa
Universidade La Salle - Unilasalle

Lajeado/RS, 23 de novembro de 2023.

APRESENTAÇÃO

Antes mesmo de nascer, eu já era uma princesa. As almofadas e colchas bordadas com meu nome em cor de rosa elucidam o quão esperada foi minha chegada. O dia 12 de setembro de 1998 ficou marcado na minha família, a menina havia chegado e minha infância sempre foi regada de alegria. Com um vestido feito somente pra mim, em que os detalhes permanecem vivos até hoje, eu comemorei o meu aniversário de 6 anos. Eu vestia luvas brancas que iam até os cotovelos, o vestido com o busto branco e plumas da mesma cor nas mangas e no pescoço. A saia era lilás, feita de tnt, com pedrinhas prateadas coladas à mão pela minha mãe ao longo de todo comprimento, de forma aleatória. Eu estava de cabelo preso com um coque e na cabeça utilizava uma coroa prata, exatamente igual a uma princesa. O aniversário foi especial e a Joana daquele dia, feliz e cheia de vida, nunca saiu de dentro de mim.

No ano de 2009, com 11 anos, depois de muito pedir para meus pais, me inscrevi no primeiro concurso de beleza, na categoria infantil. Nenhuma grande seriedade havia naquele momento, lembro-me de me divertir muito e ao final, recebi o título de Miss Simpatia de Cruzeiro do Sul, cidade em que morei até meus 19 anos. O interesse pelo “mundo miss” faz parte da minha vida desde muito jovem, mesmo antes de concorrer, haviam muitos comentários incentivando minha participação em concursos: *“você é muito magrinha, deveria entrar nessa vida de miss ou de modelo”*.

Após alguns anos se passarem, esse projeto foi sendo colocado de lado, visto que as responsabilidades da vida estavam aumentando. Lembro-me da minha vontade de participar do concurso de soberanas da Expocruzeiro, feira da minha cidade, porém, por conta de questões políticas (meu pai sempre teve envolvimento político com a cidade e atualmente é prefeito), os planos precisaram ser deixados, mais uma vez, de lado.

Ao final do ano de 2019 as inscrições para o concurso de soberana da Expovale, a maior feira do Vale do Taquari, foram abertas e minha vontade de seguir esse sonho voltou à tona. Antes de realizar a inscrição eu busquei me inteirar de como o concurso acontecia, pois só me inscreveria por uma condição: não desfilar de roupa de banho. Os comentários referindo minha magreza já não eram mais feitos e apesar de compreender meu corpo como normal, ainda lido com muitos traumas em relação a comparações e a minha forma física. Por fim, a inscrição foi realizada e eu comecei a preparação para a escolha. Foram muitos momentos de insegurança e de dúvidas a respeito de minha capacidade de conseguir alcançar

o resultado desejado: estar na corte. Insônia e ansiedade foram os sintomas mais presentes em minha trajetória, porém, ao final, o resultado foi recompensador. Hoje, ainda na função de Princesa da 22ª Expovale, vejo que há uma necessidade intensa de discutir a saúde mental dentro dos concursos de beleza. Ainda, percebo que há uma certa banalização por parte dos concursos que ensinam e demonstram aulas de etiqueta, passarela, oratória, mas não demonstram preocupação com o quão bem mentalmente as candidatas estão. O Trabalho de Conclusão de Curso realizado nesta área é, além de uma pesquisa, uma forma de trazer visibilidade para essa temática tão necessária.

A Joana princesa da Expovale e, principalmente, a Joana princesa no seu aniversário de 6 anos, está orgulhosa da força e da determinação da Joana concluinte da graduação de Psicologia. Espero que gostem da leitura!

Com amor e afeto,

Joana Angélica Dullius

A PRESSÃO DA PERFEIÇÃO: IMPACTOS EMOCIONAIS DECORRENTES DA PARTICIPAÇÃO EM CONCURSOS DE BELEZA

¹Joana Angélica Dullius

²Jocieli Ferrari

RESUMO

A pressão pela perfeição, bem como a supervalorização do corpo padrão, vêm sendo a causa de adoecimentos psicológicos. Tendo em vista o culto à beleza, o presente estudo buscou compreender os impactos emocionais causados pela participação de mulheres em concursos de beleza do Brasil. A pesquisa possui abordagem qualitativa, em que a produção dos dados foi realizada através de um questionário *online* em que foram obtidas 33 respostas válidas, todas do estado do Rio Grande do Sul, em que apenas 4 participaram, além das etapas municipais, de concursos de beleza no âmbito estadual. A análise dos dados foi elaborada pela análise de conteúdo (Bardin, 2016), em que as respostas foram vinculadas a categoria impactos emocionais, em que foram discutidos a ansiedade, o estresse e como os fatores sociais e físicos refletem no emocional das candidatas. Além disso, a busca por ajuda de profissionais é uma prática escassa, fazendo com que, muitas vezes, haja um agravamento dos sintomas. Conclui-se que lidar com este processo de maneira saudável se torna um desafio, causando impactos emocionais duradouros e sofrimentos persistentes.

Palavras-chave: Impactos emocionais; Concursos de beleza; Padrão de beleza; Saúde Mental.

¹ Graduanda do curso de Bacharel em Psicologia da Universidade do Vale do Taquari - Univates. E-mail: joana.dullius@universo.univates.br

² Docente do curso de Psicologia da Universidade do Vale do Taquari - Univates. E-mail: jferrari@univates.br

ABSTRACT

The pressure to be perfect, as well as the importance of the perfect body, have been the cause of psychological illness. Considering the importance of beauty standards, the present study sought to understand the emotional impacts caused by women participating in beauty pageants in Brazil. The study has a qualitative approach, where data was produced through an online questionnaire where 33 valid responses were obtained, all of them being from the State of Rio Grande do Sul, where 4 of them took part in not only municipal competitions, but in competitions at the state level as well. Data analysis was done through content analysis (Bardin,2016), where the answers were linked to the category emotional impacts, where anxiety and stress were discussed as well as how the social and physical factors reflect on the candidate's emotional state. Further, seeking the help of a professional is not common, which, many times, leads to the worsening of the symptoms. It is concluded that dealing with this process in a healthy way becomes a challenge, causing long lasting emotional impacts and persistent suffering.

Keywords: Emotional impacts; Beauty pageants; Beauty standard; Mental Health.

INTRODUÇÃO

Encanto, lindeza e boniteza. Aquilo que pode causar sensação de êxtase, despertando admiração. Que é belo. Assim, de acordo com o dicionário, é definido o substantivo feminino: beleza (Beleza, 2023). Este conceito carrega sobre si um padrão, o qual possui muitas facetas, em diferentes tempos e de diferentes regras (Freitas et al., 2010). Durante a história, os padrões de beleza sofreram diferentes modificações, utilizando-se do corpo como representação cultural de suas populações (Suenaga; Lisboa; Silva; Paula, 2012). Neste sentido, o culto à beleza é evidenciado de forma mais incisiva a cada novo dia e a construção da autoimagem, de forma a transmitir os valores de determinadas populações, continua a ser evidenciada, auxiliando na criação do processo de identidade (Oliveira; Machado, 2021).

No mesmo corpo da beleza estética e externa, estão as emoções, definidas como sentimentos com significados. Incluindo a alegria, a tristeza, a ansiedade e o medo, as emoções atravessam o cotidiano e podem causar efeitos negativos quando disfuncionais (Leahy, 2021). O processo de desregulação emocional pode ser identificado como a intensificação excessiva de alguma emoção, podendo ser a causadora de estresse e outros danos à saúde mental (Leahy, 2013). Ainda, Leahy (2013) afirma que emoções desagradáveis fazem com que, por vezes, as mesmas sejam evidenciadas, fazendo com que vivenciamos estes sentimentos mais frequentemente e de forma ainda mais intensa.

Para lidar melhor com nossas emoções, sugere-se que haja uma regulação emocional, que pode ser definida como manter as emoções em um nível controlado (Leahy, 2013). Para que isso aconteça, o indivíduo é instruído a lidar com as situações. De acordo com Leahy (2013, p. 21), lidando com as situações de forma assertiva, as experiências vivenciadas tendem a ser mais gratificantes. Um dos métodos citados pelo autor para regular o emocional são as estratégias de enfrentamento, utilizadas pelo sujeito para confrontar as emoções intensas que são evidenciadas de forma indesejada (Leahy, 2013).

Para Anjos e Ferreira (2021), existem uma série de impactos emocionais que podem ser causados por um padrão de beleza imposto pela sociedade. A pressão pela perfeição, bem como a supervalorização do corpo padrão, vêm sendo a causa de adoecimentos psicológicos na sociedade atual (Alves et al., 2009), porém, essa padronização da beleza e as normas sociais atreladas a ela não surgiram somente nos tempos modernos, possuindo um histórico que colaborou para alcançarmos os padrões estabelecidos atualmente. O ser humano, desde os tempos mais remotos, utiliza-se do corpo como símbolo cultural. (Suenaga; Lisboa; Silva;

Paula, 2012). Os primeiros a iniciar o processo de cultivação da beleza foram os egípcios, que faziam o uso de cosméticos, como a henna, para arte corporal e para as unhas, em cerimônias religiosas ou no preparo dos mortos para um enterro. Ainda, consideravam a limpeza uma forma de proteção contra doenças e, também, contra o mal (Kury; Hangreaves; Valença, 2000).

Os hebreus utilizavam-se de rituais que tinham como fundamento o corpo, como um presente que deveria ser cuidado. Por serem um povo de natureza nômade, costumavam manter os costumes de outras culturas e possuíam diversas técnicas de cuidados com a pele, cabelos, dentes e saúde em geral. Os mesmos costumavam utilizar sementes, óleos e especiarias para realizar o cuidado e a proteção do corpo (Kury; Hangreaves; Valença, 2000). Já os gregos tinham como fundamento o conceito de harmonia e equilíbrio, priorizando não somente o corpo, mas também a mente, considerando o seu corpo um templo. Os mesmos utilizavam-se de mel e azeite, juntamente com areia, para regular a temperatura corporal, buscando não somente melhorar a aparência, mas prezando também pela saúde (Kury; Hangreaves; Valença, 2000).

Famosos pelas casas de banho, os romanos prezavam por tratamentos com massagens, vapor e terapias físicas. Após banhar-se, os mesmos aplicavam óleos com fragrâncias de flores, açafrão e amêndoas pelo corpo. Os asiáticos tinham o costume de valorizar o ambiente natural em sua aparência. Os descendentes das culturas chinesa e japonesa aplicavam gelatina, cera de abelha e clara de ovos nas unhas. Além disso, as gueixas removiam os pelos do corpo, exemplificando o ideal de beleza (Kury; Hangreaves; Valença, 2000).

Durante o século V, na Idade Média, o ideal de beleza valorizado eram as mulheres de pele branca, cabelos loiros e com a aparência de mulher delicada e ingênua, fazendo uma referência às mulheres que ainda eram virgens. O uso de maquiagens era considerada uma prática sedutora, que aproximava as pessoas do pecado. A igreja possuía um papel relevante na vida das pessoas e fornecia ervas medicinais como função de cura. A partir do período do Renascimento, a arte da sedução tem papel importante na sociedade. O luxo passa a ser valorizado e o uso de jóias e maquiagem começam a ter mais relevância. Ainda, neste período, há uma valorização dos seios e dos quadris femininos (Kury; Hangreaves; Valença, 2000).

O século XIX é marcado por uma nova concepção de beleza. O bonito não é mais encontrado nos exageros, mas sim, nos pequenos detalhes, buscando uma aparência mais natural. Neste mesmo período, a sociedade do consumo se instaura, barateando os artigos de

beleza, visto que os mesmos passam a ser produzidos em grandes quantidades. Ainda no século XIX, com o aumento da tecnologia, o corpo é considerado o maior objeto de consumo. O embelezamento do corpo passa a ser culturalmente valorizado, aumentando o número de procedimentos estéticos, cosméticos e salões de beleza. Além disso, a beleza começou a ser estimulada não somente para um único gênero e, a partir do movimento de independência feminina, a beleza passou a ser reivindicada para os sexos feminino e masculino. Ainda, a beleza passa a ser veiculada com a ideia de sucesso pessoal e profissional, felicidade e saúde (Pinheiro; Figueiredo, 2012).

A partir do final do século XX, é possível observar uma idolatria ao corpo, principalmente focada na aparência física, de forma a valorizar o corpo magro (Oliveira; Hutz, 2010). Ademais, a estética era alterada de forma rápida e, enquanto anteriormente as mudanças demoravam um século para ocorrer, neste período a mudança era perceptível a cada década (Suenaga; Lisboa; Silva; Paula, 2012).

Para Santanna (2014), a história da beleza no Brasil perpassa diversas fases semelhantes ao ideal de beleza dos arredores do mundo, como a beleza atrelada a higiene, adereços (como espartilhos e perucas) e produtos para o embelezamento, sendo referenciadas através das publicidades. Atualmente, podemos observar o quanto a cultura dos antepassados ainda segue viva na sociedade, ditando as regras e modas atuais. A partir do ano de 1960, a ideia de “passar o corpo a limpo” começou a circular no Brasil, sendo cada vez mais popularizada a ideia de cirurgias plásticas com o intuito de rejuvenescer, regenerar e aumentar a autoestima (Santana, 2014).

Concomitante aos movimentos de beleza, a partir do século XX, surge o preconceito contra a obesidade e a qualquer corpo que foge do padrão estabelecido (Oliveira; Hutz, 2010). A estereotipação da beleza é reforçada através de diversos agentes do cotidiano, como indústrias farmacêuticas, de cosméticos, da moda e através de comerciais televisivos (Sampaio; Ferreira, 2009). De forma natural, o ser humano é pressionado, com destaque especial às mulheres, a se enquadrar em um padrão de beleza culturalmente determinado. Essa pressão é concretizada através de comentários pejorativos, deboches e críticas, bem como gratificações e valorização, caso cumpram com a norma prescrita, exercendo um efeito marcante sobre as mulheres (Oliveira; Hutz, 2010).

Considerando isso, as interações culturais auxiliam no processo de formação da imagem de si, a autoimagem. Essa construção pode ser essencial para a formação da identidade do sujeito, fazendo com que as regras impostas pelo social sejam atreladas à

imagem que o sujeito cria de si mesmo, estabelecendo um padrão dicotômico, como feio e bonito, perfeito e imperfeito (Oliveira; Machado, 2021). Sendo assim, o papel desempenhado por alguém pode ou não ser legitimado pelo social, fazendo com que essa legitimação apresente ao sujeito a ideia de quem ele é, a partir do entendimento de que a pessoa é o resultado das validações realizadas pela sociedade (Sampaio; Ferreira, 2009). Apesar de existir um padrão social estabelecido, é importante lembrar que o ideal de beleza nunca será único, pois ele depende da cultura, da inserção social e do período histórico em que cada indivíduo está inserido, considerando também o surgimento de grupos e movimentos sociais (Kury; Hangreaves; Valença, 2000).

Destacando o culto à beleza, fomentado ao longo do tempo nos espaços individuais e coletivos, criam-se eventos que colocam ainda mais em evidência o corpo feminino, a partir do padrão culturalmente estabelecido. Pode-se citar o concurso Miss Universo, fundado em 1952 e conhecido mundialmente como o maior e o principal concurso de beleza (Miss Universo Brasil, 2023). Nele, as concorrentes dos cinco continentes (América, Europa, África, Ásia e Oceania) são selecionadas para participar, concorrendo ao título de Miss Universo. Estas concorrentes são escolhidas através de organizações franqueadas e são as únicas representantes de seus países neste grande concurso (Miss Universo Brasil, 2023).

Com o passar dos anos, fundou-se o Miss Universo Brasil e o primeiro concurso nacional ocorreu no ano de 1954, no estado do Rio de Janeiro (Miss Universo Brasil, 2023). Atualmente, o concurso é coordenado pela empresa Miss Brasil Organização de Eventos Ltda., e elege a representante brasileira todos os anos. A organização Miss Universo Brasil possui como objetivo que o concurso tenha os maiores níveis de fama, reconhecimento e respeito, além de que suas participantes sejam reconhecidas e promovam todas as partes do Brasil (Miss Universo Brasil, 2023). No âmbito nacional, além do Miss Universo Brasil, temos outros diversos concursos de beleza reconhecidos nos âmbitos municipal, regional, estadual e federal, como Soberana e/ou Representante de municípios ou feiras/festas, Embaixatriz e Garota Estudantil.

Tendo em vista os múltiplos fatores que atravessam o universo dos concursos de beleza, o presente estudo teve como objetivo compreender quais os impactos emocionais decorrentes da participação de mulheres em concursos de beleza. A hipótese da pesquisa baseia-se em que mulheres participantes de concursos de beleza apresentam sintomas emocionais negativos e há falta de manejo, bem como o uso exagerado de medicações, podendo, ainda, desenvolver transtornos de imagem e transtornos alimentares. Desse modo, a

seguir constam a metodologia utilizada nesta pesquisa, a apresentação dos resultados e discussões e, por fim, as considerações finais.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A presente pesquisa possui caráter qualitativo, levantando dados por meio de um questionário estruturado (apêndice A), aplicado de forma *online*, em mulheres participantes de concursos de beleza. A pesquisa qualitativa pode ser entendida pelo fenômeno que busca encontrar resultados que não são possíveis de observar por meios estatísticos, buscando descrever o fenômeno em essência, focando na experiência vivenciada por determinado grupo de pessoas (Gil, 2021). Foram considerados como concursos de beleza aqueles processos seletivos para algum título como: Miss, Soberana e/ou Representante de municípios ou feiras/festas, Embaixatriz e Garota Estudantil. A pesquisa contou com 35 respostas e os critérios de inclusão para a pesquisa foram: mulheres brasileiras, maiores de 18 anos que tenham participado de algum concurso de beleza. Desta forma, foram excluídas duas respostas que não atenderam aos critérios de inclusão mencionados. A população do estudo é composta por 33 mulheres, de nacionalidade brasileira, que já participaram de concursos de beleza.

Após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Taquari - Univates (CAAE#72905623.0.0000.5310), o questionário *online* foi amplamente divulgado nas redes sociais da autora, bem como da professora orientadora. Antes da realização do preenchimento das respostas, solicitou-se aos sujeitos que candidatar-se à participação e que atenderam os critérios que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma eletrônica (apêndice B). Neste, constavam as informações referentes aos objetivos e ao método de pesquisa, bem como a garantia de que os dados pessoais dos participantes seriam resguardados, podendo haver a desistência da participação em qualquer momento.

A análise de dados foi realizada através da análise de conteúdo que, de acordo com Bardin (2011), pode ser definida como instrumentos metodológicos que se aplicam a discursos, destacando que a técnica pode oscilar entre dois pólos: objetividade e subjetividade. Esta proposta de análise pode ser observada como técnica de análise das comunicações, em que não somente deve-se fazer a leitura do dito ou do escrito, mas sim, permitir-se vislumbrar de forma analítica as entrefalas apresentadas, buscando interpretar não somente os significados mas, através dos significantes, encontrar outros significados de

naturezas diferentes (psicológicas, política, histórica, etc) (Bardin, 2011). Além disso, dentro da técnica de análise de conteúdo, será utilizada a técnica de análise por categorias, que objetiva o desmembramento das respostas em categorias, buscando a investigação dos temas (Bardin, 2011). Foi definida a categoria de impactos emocionais, que discute os entrelaços envolvidos nela, como o fator social e os sintomas físicos.

Das respostas válidas, todas foram respondidas por mulheres residentes no estado do Rio Grande do Sul, em que culturalmente, a partir de tradições delimitadas pelas figuras tradicionalistas, possuem uma imagem vinculada a uma figura que deveria ser pura, ingênua e graciosa, trazendo consigo a características de uma “essência feminina”, como a beleza, delicadeza, simpatia e o recato (Henriques; Lisboa Filho, 2015).

As participantes do estudo possuem entre 18 e 41 anos, totalizando uma média de idade de 25 anos. Durante a escrita, as participantes serão identificadas através de números para a preservação do anonimato das mesmas. Em relação a categoria dos concursos de beleza, apenas 4 relataram participar de concursos em etapas estaduais, sendo que 3 delas participaram, também, de etapas municipais.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados coletados através do questionário *online* foram analisados e categorizados para o melhor entendimento dos mesmos, sendo assim, foram organizados em uma categoria, sendo ela nomeada: “E depois ficam traumas, medos que atormentam o dia-a-dia”: os impactos emocionais evidenciados ao longo de cada história” visando discutir sobre os impactos emocionais apresentados durante a participação dos concursos de beleza, como a ansiedade, o estresse e como estes se articulam com os sintomas físicos e o fator social envolvido na participação em concursos de beleza.

“E depois ficam traumas, medos que atormentam o dia-a-dia”: os impactos emocionais evidenciados ao longo de cada história

Ao longo da análise das respostas da pesquisa, o fator social, sendo considerado neste estudo como a participação direta e indireta da sociedade em que as concorrentes estavam inseridas, se destacou ao longo das respostas como um dos grandes desafios a serem enfrentados, trazendo a tona o prejuízo que determinadas situações trouxeram para o seu desempenho pré e pós concurso. Dentre as respostas obtidas, 11 respondentes (participantes 1

a 7, 16, 17, 30 e 33) mencionam a sociedade como um dos principais fatores para o desenvolvimento de outros sintomas, como alteração na alimentação, perda de sono, altos níveis de exigência e sensação de incapacidade. Ainda, 3 respostas destacam não somente uma pressão social, mas também a dificuldade de convivência com as demais candidatas do concurso que, de acordo com elas, também proferiram comentários negativos umas sobre as outras:

“Ameaças, julgamentos, comentários em redes sociais ... conteúdo até para fazer um boletim de ocorrência eu teria. A partir daquilo comecei a duvidar de mim mesma, do que eu tinha construído e do que eu conquistei. Até mesmo cogitei ter ocorrido algum tipo de erro, que tivesse me feito estar em uma posição que eu (supostamente) não merecia..”(participante 1).

De acordo com Lira et al. (2017), existe uma falta de diversidade de corpos como referencial de beleza, vinculando beleza a apenas um único padrão de imagem, havendo dificuldades por parte da sociedade de lidar com aquilo que é considerado diferente. Melo e Santos (2020), destacam que o preconceito para com as mulheres normalmente é realizado por terceiros e está relacionado a aparência.

Ainda, o contrário também foi evidenciado na pesquisa, visto que há indícios de que a expectativa colocada sobre as mulheres é em relação a alcançar o título mais alto do concurso, invalidando completamente as outras posições dos concursos de beleza, reforçando uma sensação de incapacidade frente às demais mulheres. Também destaca-se a forma sutil e normalizada que essa pressão social aparece: *“Tu já é a rainha”* (participante 2), antes mesmo do concurso ter o resultado anunciado. Para as candidatas, os comentários podem se mascarar como incentivos de continuar a realizar o trabalho desejado, mas também há uma falsa visão de que se o resultado não for o título máximo, a pessoa não é boa o suficiente, como relatado pela participante 2:

“Isso me deixava motivada, mas chegando perto da data do concurso, senti que tinha a obrigação de ficar (rainha), pois as pessoas esperavam isso de mim, ou caso contrário, me achariam “burra” (e era exatamente o que pensava)”. Acho que é até pecado falar, mas torci que me desse alguma coisa pra eu não ir à noite no desfile”.

Outro fator importante a ser observado é a forma como a rivalidade entre as candidatas é suscitada neste momento, não só pela sociedade, mas entre as próprias concorrentes, mostrando o quão enraizado este comportamento aparece no cotidiano. Os próprios concursos de beleza incentivam essa prática.

“O que muito me machucava era a rivalidade de algumas concorrentes que, em vez de fazerem deste momento uma experiência de sororidade, optavam por proporcionar falatórios a respeito de outras candidatas [...]. Mesmo que seja um concurso e uma disputa, entendo que é um momento de mulheres ajudarem

mulheres. Não há necessidade de torcer contra. Quando uma mulher se destaca, devemos aplaudir ela e estudar para nos equipararmos ao que ela é. Vi muitos olhares maldosos, ouvi comentários e soube de críticas que acabaram sendo feitas” (participante 3).

A rivalidade feminina, de acordo com Rico et al. (2020), consiste em transformar as mulheres em concorrentes, atribuindo a elas determinadas premiações banais, como a mais bela, mais notável e mais inteligente, estimulando uma competição para agradar as expectativas impostas pela sociedade.

O desenvolvimento de sintomas físicos foi outro elemento de destaque durante a análise de dados. Os fatores mais frequentes foram relacionados a questões corporais, como o emagrecimento ou ganho de peso, dores de cabeça, cansaço e dificuldades para dormir. Sintomas físicos podem estar relacionados a uma série de fatores, incluindo o estresse que pode ser definido como um conjunto de fatores externos que produzem efeitos em uma pessoa, sendo eles transitórios ou permanentes (Nodari et al, 2014). Além disso, o surgimento do estresse pode ser decorrentes de fontes internas, que são desencadeadas pelo próprio sujeito ou então externas, que dependem de como o sujeito interage com o ambiente (Nodari et al., 2014).

Em relação às questões corporais, é sabido que os padrões de beleza, sejam eles em relação ao corpo, pele ou cabelos, causam danos físicos, emocionais e mentais às mulheres, podendo estar diretamente ligados ao desenvolvimento de transtornos alimentares e de imagem (Melo e Santos, 2020). Ainda, a mulher é doutrinada em relação a magreza em diversos ambientes, bem como em diversas fases de sua vida, em que é reforçada e controlada pela premissa de que a mulher necessita ser frágil, sendo estimulada a reduzir suas medidas para estabelecer-se neste estereótipo que cotidianamente esbarramos (Silva & Vieira, 2016). Para algumas participantes, os padrões de beleza interferiram diretamente em como se sentiram durante a participação do concurso de beleza, impossibilitando a mesma de vivenciar o momento com felicidade:

“Nos dias antes do concurso o nervosismo tomou conta e como era um desfile com roupas de banho comecei a pensar o que as outras pessoas iriam pensar do meu corpo e ficava cada vez mais nervosa no dia do desfile nem sorrir direito conseguia em virtude de estar mais preocupada com o que os outros iam pensar de mim até por eu não ter um corpo exuberante de modelo” (participante 4).

As mídias digitais reforçam a ideia de deter uma beleza que é inalcançável, assim como grandes agências de modelos ditam o corpo perfeito que as mulheres necessitam apresentar (Melo e Santos, 2020). Nos concursos de beleza, a exigência de um corpo magro está diretamente relacionada à padronização por meio dos grandes veículos de comunicação.

“Durante a minha preparação para o Miss, teria uma etapa de biquíni (e eu nunca havia utilizado, nem na praia), então, meu medo de expor o corpo diante de inúmeras pessoas fez com que eu realizasse dietas restritivas, as quais desencadeavam ansiedade e irritabilidade” (participante 5).

Desta forma, para auxiliar na busca de um corpo ilusoriamente perfeito, a indústria farmacêutica se apropria da mulher como um produto, tentando comercializar produtos que prometem a jovialidade eterna e a magreza extrema, sem preocupações com os riscos adquiridos a partir do uso exacerbado de medicações (Melo e Santos, 2020). De acordo com Silva e Vieira (2016, p.683), o processo de busca pela perfeição do corpo e a busca pelo ideal de beleza acaba sendo vinculada com o alcance da felicidade:

A busca pela felicidade é então direcionada a produção e modelagem do corpo e pela busca do ideal de beleza. Entretanto, a associação da conquista do corpo ideal à felicidade, sucesso e bem-estar pode ser uma prática perigosa. O modelo corporal difundido pela mídia são inalcançáveis para uma grande parcela da população, gerando um incansável, doloroso e muitas vezes decepcionante processo de “(re)construção do corpo”.

Ainda, Santanna (2014, p.187) traz uma reflexão importante sobre os corpos contemporâneos e a incessante vontade de alcançar o corpo socialmente aceitável:

De lá pra cá, a busca da beleza atravessou as roupas [...], alcançou a pele e os pelos de ambos os sexos, atingiu jovens e idosos, penetrou o interior de cada organismo e virou sinônimo não apenas de procura por felicidade amorosa e saúde, mas também de um investimento em favor do bem-estar individual e do sucesso [...] O antigo medo de envelhecer continua atual, mais incontornável talvez agora, quando a expectativa de vida é maior e aquela dos prazeres corporais não cessa de aumentar. As cirurgias plásticas deixaram de ser consideradas o “último recurso”. Tudo se passa como se envelhecer fosse facultativo e o embelezamento medicamente assistido algo natural, embora custoso e, portanto, nem sempre acessível a maioria.

Juntamente com a busca pelo corpo ideal, surgem também as possibilidades do desenvolvimento de transtornos alimentares, que podem significar um risco muito grande à saúde de quem enfrenta este diagnóstico. Através das respostas da pesquisa (participantes 2 a 7), podemos identificar dois problemas: o ganho de peso, advindo de um comer compulsivo, e a perda de peso, resultante de um cessar a ingestão de alimentos. Essas duas práticas podem ser extremamente perigosas, visto que podem evoluir para o quadro de três transtornos alimentares sérios e graves: compulsão alimentar, bulimia nervosa e anorexia. Para a participante 6, o pós concurso se mostrou mais difícil do que a preparação, visto que, após escolhida como ganhadora, a comunidade a recebeu com críticas que trouxeram prejuízos relacionados à alimentação: *“Tinha medo de comer e engordar, e ser mais mal falada ainda. Tive momentos de desequilíbrio, onde vomitava após comer. Mas minha mãe logo percebeu e tratamos no início dos sintomas.”*

Em relação ao transtorno de compulsão alimentar, o mesmo se caracteriza, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), como a ingestão de uma quantidade excessiva maior do que a maioria das pessoas comeria, no mesmo período e em circunstâncias parecidas e pela sensação de falta de controle sobre a ingestão dos alimentos (APA, 2016). Alguns indicadores comportamentais marcados em episódios de compulsão alimentar são o comer de forma rápida, comer até ficar empanturrado, comer sem fome, comer escondido, sentir-se deprimido e culpado após a ingesta (Appolinário; Nunes; Cordás, 2022).

A bulimia nervosa, de acordo com o DSM-5, está relacionada com episódios recorrentes de compulsão alimentar associada com comportamentos compensatórios a fim de evitar o ganho de peso, como vômitos autoinduzidos, exercícios em excesso, ingestão de medicamentos diuréticos e laxantes e grandes períodos de jejum (APA, 2016). Já a anorexia, de acordo com o DSM-V5, pode ser caracterizada pela privação da ingesta de alimentos em relação às necessidades fisiológicas, levando a um corpo extremamente magro e medo intenso de ganhar peso ou engordar (APA, 2016). Pessoas acometidas pela anorexia possuem grande risco de desnutrição, desidratação e outros problemas de saúde, como questões cardiovasculares e nutritivas (Appolinário; Nunes; Cordás, 2022).

Ademais, os transtornos alimentares, em geral, possuem certa gravidade, pois envolvem diversas áreas da saúde de um indivíduo, desta forma, as consequências, além de psicológicas, envolvem também aspectos médicos e nutricionais sendo primordial o empenho da família para o tratamento de qualidade (Appolinário; Nunes; Cordás, 2022). Partindo deste pressuposto, os pacientes com transtornos alimentares devem receber um tratamento multidisciplinar, preferencialmente no âmbito ambulatorial, mas em alguns casos há a necessidade de internação hospitalar, principalmente quando há risco de vida (Appolinário; Nunes; Cordás, 2022).

O fator sono foi outro destaque nas respostas das participantes. As mesmas relatam a dificuldade para adormecer, bem como, a dificuldade de um sono de qualidade, resultando em cansaços extremos. Para Haddad e Gregório (2017, p.147), a insônia pode ser definida como a “dificuldade de iniciar ou manter o sono durante a noite”. O despertar antes do horário habitual e a dificuldade para voltar ao sono, também são sintomas relacionados a um diagnóstico de insônia (APA, 2016). Desta forma, é possível realizar uma associação entre o diagnóstico de insônia com o desgaste e o comprometimento do sono e na vida do sujeito. De forma clínica, é possível também estabelecer relações que mostram que pacientes acometidos

pela insônia, geralmente possuem certo nível de sintomas depressivos e de ansiedade evidenciando que a insônia se mostra diretamente ligada a qualidade de vida do indivíduo (Souza; Kozasa, 2023).

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1947), a saúde pode ser definida como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Levando em consideração a qualidade de vida, a saúde mental é um pilar importante a ser considerado nesse contexto. A saúde mental pode ser entendida como a forma com que um indivíduo reage às experiências vivenciadas no cotidiano, diante de desafios e mudanças, bem como o equilíbrio essencial para o gerenciamento de emoções, sejam elas positivas ou negativas (Souza; Kozasa, 2023). Em relação ao sono, pessoas acometidas com distúrbios neste âmbito apresentam maior risco para a baixa autoestima, sintomas de ansiedade e depressão, portanto, cuidar da saúde mental auxilia o sujeito a ter um sono de qualidade (Souza; Kozasa, 2023).

A emoção, de acordo com a Psicologia, é caracterizada como uma resposta imediata frente a eventos do ambiente ou pensamentos internos, normalmente alterando o comportamento e desencadeando mudanças de raciocínio (Gazzaniga, 2018). Ela é considerada um sentimento que possui significado para os indivíduos (Leahy, 2021). As emoções possuem três componentes: um processo fisiológico, um comportamento como forma de resposta e uma sensação, que pode ser validada como a experiência subjetiva de uma emoção (Gazzaniga, 2018). Existe uma diferenciação importante entre pensamentos e emoções. Os pensamentos são considerados crenças a respeito de um fato e as emoções caracterizadas como os sentimentos que temos, relativos a um pensamento. Desta forma, o pensamento pode gerar um sentimento, bem como um sentimento pode ocasionar um pensamento (Leahy, 2021).

De modo geral, as emoções podem ser classificadas em primárias e secundárias. As emoções consideradas primárias, são aquelas que consideram-se universais e inatas, como a raiva, o medo, a tristeza, o nojo, a alegria, a surpresa e o desprezo. Já as emoções secundárias, são consideradas a mistura das emoções primárias, como a culpa, o remorso, a vergonha, o rancor e o amor (Gazzaniga, 2018).

Também é possível classificar as emoções como positivas ou negativas (Gazzaniga 2018). As emoções negativas podem ser intensas e disfuncionais e interferir na capacidade do sujeito de pensar de forma clara, ter satisfação ou eficiência e resolver problemas, podendo servir como uma barreira para atingir seus objetivos (Beck, 2022). Vivenciadas de formas

eficazes ou ineficazes, as emoções estão presentes em todas as pessoas. Não há problemas em senti-las, visto que são uma importante ferramenta para lembrar das necessidades, frustrações e direitos, porém, é possível encontrar prejuízos ao não reconhecê-las e aceitá-las (Leahy, 2013).

Algumas pessoas apresentam dificuldade ou inabilidade de processar as emoções ou lidar com as experiências, este processo pode ser definido como desregulação emocional, podendo se manifestar de forma a intensificar de maneira excessiva as emoções ou o contrário, desativando excessivamente as emoções (Leahy, 2013). Na intensificação excessiva há o aparecimento de emoções intrusivas, indesejadas, opressoras e problemáticas, muitas vezes resultando em pânico, trauma, senso de urgência, temor ou terror, causando o sentimento de sobrecarga e de intolerância ao lidar com essas emoções (Leahy, 2013), como é o caso da participante 7:

“As emoções ficam à flor da pele. Tive alguns momentos muito intensos e que tiveram reflexos ruins depois. Ansiedade, nervosismo, insônia, pressão, julgamento dos outros e o meu, insatisfação com meu corpo, me achava feia diante de tanta beleza. Impotência!”.

Já na desativação excessiva, o indivíduo age de forma atípica ao esperado em determinadas situações, apresentando sinais de dissociação, impedindo o processamento emocional do sujeito e fazendo com que ele apresente um estilo de enfrentamento caracterizado pela esquiva (Leahy, 2013), esse comportamento também foi apresentado por uma das participantes da pesquisa, que relata não ter sentido “nada”, porém, reconhece que teve impactos emocionais.

Durante a análise de dados, destaca-se a ansiedade como o principal empecilho na participação em concursos de beleza (participantes 1, 8 a 29, 31 e 32). Ela pode ser caracterizada por tensão e desconforto originados por antecipação de perigo de algo estranho ou desconhecido (Castillo et al, 2000). Há um fenômeno chamado “intolerância à incerteza”, que se refere a uma propensão a reagir de forma negativa a situações imprevisíveis ou incontrolláveis, portanto, a maioria das questões que incomodam são incertas, visto que ainda nem aconteceram (Clark; Beck, 2012).

No entanto, a participação de competições possui a característica de ser, de fato, improvável de conhecer o resultado de forma antecipada, fazendo com que o próprio funcionamento dos concursos sejam desconhecidos.

A ansiedade como patologia passa a ser reconhecida quando exagerada e desproporcional em relação à situação vivenciada e interfere na qualidade de vida e desempenho de quem é acometido, demonstrando uma desregulação emocional (Castillo et

al, 2000). O medo é considerado o processo central de todos os transtornos oriundos da ansiedade, porém, tanto o medo como a ansiedade destacam uma orientação pro futuro, com pensamentos predominantes de “e se?” (Leahy, 2010).

Os transtornos de ansiedade geram a sensação de incapacidade, fazendo com que os indivíduos duvidem da possibilidade de trabalharem de forma eficaz, terem uma vida social ou até mesmo de ter relacionamentos saudáveis, podendo não conseguirem enfrentar multidões e participar de compromissos sociais (Leahy, 2010), como é destacado pela fala da participante 8: *“Muitas vezes me enxerguei como impostora, ocupando um lugar que não fosse meu, que eu não tivesse condições de mantê-lo”*. Outrossim, a ansiedade também está relacionada com a perda do sono (Leahy, 2010), reforçando ainda mais a conexão entre o fator emocional e o fator físico. Ainda, a ansiedade é uma condição que impacta gravemente a saúde e o bem-estar dos sujeitos (Leahy, 2010).

Para manter as emoções em um nível equilibrado, de forma regulada (regulação emocional), são utilizadas estratégias de enfrentamento, definidas a partir da pessoa e da situação apresentada (Leahy, 2013). Há indícios de que a regulação emocional possa ser utilizada como estratégia para pessoas com transtornos alimentares, ansiedade, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), entre outros (Leahy, 2013). Estratégias de enfrentamento caracterizam-se como procedimentos comportamentais e cognitivos usados pelos sujeitos, de forma intencional e consciente, para controle de demandas, sejam elas internas ou externas, que excedam a capacidade da pessoa e possuam o objetivo de minimizar a pressão sofrida e melhorar a qualidade de vida apresentada (Morero; Bragagnollo; Santos, 2018).

O estresse foi outro ponto importante destacado por algumas das candidatas. De acordo com Martins Cortez e Silva (2007), o desencadeamento de transtornos e comorbidades, podem estar diretamente relacionados com situações de estresse. Os autores também destacam que a relação de causa dessas condições depende, também, entre a tolerância e o estresse severo, dependendo da capacidade do sujeito em se habituar a mudanças.

“O período do concurso foi muito estressante em certas partes e meu psicológico ficou extremamente cansado. Após a noite de escolha na qual foi definido a nova corte veio à tona vários problemas de saúde, minha imunidade caiu muito”(participante 9).

Assim como relatado pela participante, a cefaléia, perda de memória, cansaço e mudanças no apetite foram características citadas pelas participantes da pesquisa. Esses fatores possuem uma relação com o estresse, visto que o organismo possui mecanismos para

a sua manutenção e seu equilíbrio durante situações estressantes (Cortez e Silva, 2007). A participante 10 carrega consigo diversas consequências da sua participação:

“Os prejuízos são tanto no momento do concurso onde tu não consegue ser você mesma, e depois ficam traumas, medos que atormentam o dia a dia. Para mim ficaram traumas gigantes de falar em público, aceitar meu corpo e medo de estar sempre sendo julgada e não agradar”.

Tendo em vista os impactos emocionais mencionados acima, outro dado alarmante da pesquisa é em relação a busca de ajuda para lidar com as situações vivenciadas neste período. Das 33 respostas obtidas, apenas 3 participantes relataram terem buscado auxílio de psicólogos. A maioria das respostas sinalizaram a busca de auxílio em familiares e amigos, técnicas alternativas (reiki, massagens relaxantes) e outras mulheres que optaram por não compartilhar seu sofrimento com ninguém: *“Procurei me conscientizar que sou uma pessoa nota 8 e voltei a tomar meu antidepressivo”* (participante 11).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A participação em concursos de beleza requer uma série de exigências. Lidar com este processo de maneira saudável se torna um desafio grandioso a ser enfrentado, causando, em muitos casos, impactos emocionais duradouros e sofrimentos grandiosos, em diversas áreas da vida dos sujeitos.

Os impactos emocionais evidenciados na pesquisa refletem principalmente as questões corporais e a necessidade de alcançar um corpo ideal, além disso, a forma como o social se atravessa neste contexto diz muito da forma com que cada mulher vivencia a jornada dos concursos, se atravessando de maneira direta na visão que a candidata possui de si e de suas capacidades, muitas vezes desencorajando e desqualificando os potenciais singulares de cada pessoa.

Além disso, os relatos das participantes da pesquisa acontecem de forma emaranhada, sendo difícil separar a causa e o efeito dos sintomas relatados. As questões alimentares, o estresse, a ansiedade e a insônia são fatores que estão atrelados uns aos outros, não tendo como definir qual o primeiro fator desencadeado, fazendo com que o processo em si se torne um ciclo difícil de ser rompido.

Por fim, a falta de busca por auxílio em profissionais da psicologia é outro fator importante a ser pontuado. A psicoterapia não parece ser uma alternativa para estes momentos, mesmo sendo relatado pelas participantes que possuem a consciência de que o acompanhamento por um profissional da psicologia seria essencial para vivenciar o momento de maneira mais plena. Ademais, o serviço de psicologia pouco é oferecido às candidatas no

momento de preparação, fazendo com que essa importante profissão ocupe de forma mínima estes espaços, que de acordo com os resultados da pesquisa, se mostram tão potentes para serem explorados. Embora pouco considerada, a prática de atividades grupais com as candidatas, buscando trabalhar temas relacionados à saúde mental são uma alternativa interessante a ser considerada, visando um pré-concurso mais leve e tranquilo e possibilitando o olhar voltado para essas questões para aquelas que não possuem acesso a psicoterapia. Ademais, o serviço da psicologia através de atividades no pré e no pós concurso pode ser de grande valia para evitar conflitos, desenvolvimento e agravamento de sintomas.

Espera-se que este estudo possa despertar o interesse de novas pesquisas, em especial da área da psicologia, sobre a dimensão envolvida em concursos de beleza. Compreende-se que há uma necessidade de aproximação e composição deste saber com as discussões atuais sobre o tema, através de produção técnico-científica, tendo em vista que, como relatado anteriormente, é pouco explorada pela profissão.

REFERÊNCIAS

ALVES, Dina. et al. **Cultura e imagem corporal**. Motricidade. Fundação Técnica e Científica do Desporto 2009, 5 (1), 1-20. Disponível em: https://www.revistamotricidade.com/arquivo/2009_vol5_n1/v5n1a02.pdf. Acesso em: 29 mai. 2023.

ALVES, B. / O. / O.-M. 05/8 – **Dia Nacional da Saúde** | Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/05-8-dia-nacional-da-saude/#:~:text=Em%201.947%20a%20Org%20aniza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial>>. Acesso em 08 de novembro de 2023.

ANJOS, Larissa Alves dos; FERREIRA, Zâmia Aline Barros. **Saúde Estética: Impactos Emocionais causados pelo padrão de beleza imposto pela sociedade**. Id on Line Rev. Mult. Psic. V.15, N. 55, p. 595-604, Maio/2021 -ISSN 1981-1179. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3093/4812>>. Acesso em 13 de novembro de 2023.

(APA), Psiquiátrico Americano A. **DSM-5**. Grupo A, 2016. E-book. ISBN 9788582711835. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582711835/>. Acesso em: 08 nov. 2023.

APPOLINÁRIO, José C.; NUNES, Maria A.; CORDÁS, Táki A. **Transtornos alimentares: diagnóstico e manejo. (Diagnóstico e manejo)**. Grupo A, 2022. E-book. ISBN 9786558820321. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820321/>. Acesso em: 07 nov. 2023.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2012.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BELEZA. In: DICIO, **Dicionário Online de Português**. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/beleza/>>. Acesso em: 31 mai. 2023.

CARVALHO, I. A.; SERPA, M. G.. **Corpo e Embelezamento: a Criança Participante de Concurso de Beleza**. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 34, n. 4, p. 835–849, out. 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/3ZfsthrRkdtrWkzFyqxX3Bc/?lang=pt#>> Acesso em: 01 mai. 2023.

CASTILLO, A. R. G. et al.. **Transtornos de ansiedade**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 22, p. 20–23, dez. 2000.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**. Grupo A, 2012. E-book. ISBN 9788582711248. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582711248/>. Acesso em: 10 nov. 2023.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Resolução do Plenário do Conselho Nacional de Saúde [no 466, de 12 de dezembro de 2012]**. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>

FREITAG, Raquel Meister Ko.. **Amostras sociolinguísticas: probabilísticas ou por conveniência?**. REVISTA DE ESTUDOS DA LINGUAGEM, [S.l.], v. 26, n. 2, p. 667-686, mar. 2018. ISSN 2237-2083. Available at: <<http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/relin/article/view/12412>>. Date accessed: 24 may 2023. doi:<http://dx.doi.org/10.17851/2237-2083.26.2.667-686>.

FREITAS, C. M. S. M. DE. et al.. **O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 24, n. 3, p. 389–404, jul. 2010.

GAZZANIGA, Michael; HEATHERTON, Todd; HALPERN, Diane. **Ciência psicológica**. Grupo A, 2018. E-book. ISBN 9788582714430. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582714430/>. Acesso em: 27 mai. 2023.

GIL, Antonio C. **Como Fazer Pesquisa Qualitativa**. Grupo GEN, 2021. E-book. ISBN 9786559770496. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559770496/>. Acesso em: 23 mai. 2023.

HADDAD, Fernanda Louise M.; GREGÓRIO, Luis C. **Manual do residente: medicina do sono**. Editora Manole, 2017. E-book. ISBN 9788520459690. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520459690/>. Acesso em: 10 nov. 2023.

HENRIQUES, Mariana; LISBOA FILHO, Flavi Ferreira. **Mulheres gaúchas no especial Bah!: identidade e representação.** 2015. XXXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – Rio de Janeiro, RJ. Universidade Federal de Santa Maria, RS. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2015/resumos/R10-1056-1.pdf>>. Acesso em 01 de dezembro de 2023.

KURY, Lorelai; HANGREAVES, Lourdes; VALENÇA, Máslova T. **Ritos do Corpo.** Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2000.

LAKATOS, Eva M. **Técnicas de Pesquisa.** Grupo GEN, 2021. E-book. ISBN 9788597026610. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597026610/>. Acesso em: 23 mai. 2023.

LIRA, A. G. et al.. **Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 66, n. 3, p. 164–171, jul. 2017.

LEAHY, Robert L. **Não acredite em tudo que você sente: identifique seus esquemas emocionais e liberte-se da ansiedade e da depressão.** Grupo A, 2021. E-book. ISBN 9786581335410. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786581335410/>. Acesso em: 28 mai. 2023.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia.** [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2013. E-book. ISBN 9788565852876. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788565852876/>. Acesso em: 29 mai. 2023.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade.** Grupo A, 2010. E-book. ISBN 9788536324708. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536324708/>. Acesso em: 10 nov. 2023.

MACHADO M. da S.; LINHARES I. C.; BRUM L. S.; ALMEIDA M. S. de; WERNECK M. B. **O impacto emocional imposto pela ditadura da beleza: uma revisão narrativa.** Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 34, p. e8705, 24 ago. 2021. Disponível em <<https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8705/5276>> 14 mai. 2023.

MARTINS CORTEZ, C.; SILVA, D. **Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://acm.org.br/revista/pdf/artigos/527.pdf>>. Acesso em: 12 novembro de 2023.

MELO, L. et al. **PADRÕES DE BELEZA IMPOSTOS ÀS MULHERES.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <http://www.fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/KpDnYgJm2BARYNc_2020-7-23-20-34-39.pdf>. Acesso em 09 de novembro de 2023.

MISS UNIVERSO BRASIL. Disponível em: <https://www.missuniversebrazil.com.br/>. Acesso em: 22 mar. 2023.

MORERO, Juceli Andrade Paiva; BRAGAGNOLLO, Gabriela Rodrigues; SANTOS, Maria Tereza Signorini. **Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro.** Rev Cuid, Bucaramanga , v. 9, n. 2, p. 2257-2268, Aug. 2018 . Available from <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732018000202257&lng=en&nrm=iso>. access on 29 May 2023. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.503>

NODARI, N. L. et al. **Estresse, conceitos, manifestações e avaliação em saúde: revisão de literatura. Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 2, n. 1, p. 61–74, 27 jun. 2014. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2020/resumos/R15-0457-1.pdf>> Acesso em: 07 de novembro de 2023.

OLIVEIRA, L. L.; HUTZ, C. S.. **Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo.** Psicologia em Estudo, v. 15, n. 3, p. 575–582, set. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/MGVrVGGrjn8VPDYyCqdmNLj/abstract/?lang=pt>> Acesso em 26 mar. 2023.

OLIVEIRA, M. R. DE .; MACHADO, J. S. DE A.. **O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 7, p. 2663–2672, jul. 2021. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/csc/a/JJ44yNWrlNvgVKknD3RPQkk/?lang=pt#>> Acesso em 27 mar. 2023.

PINHEIRO, M. C. T.; FIGUEREDO, P. da M. V. **Padrões de beleza feminina e estresse.** Revista CADE, [S. l.], v. 11, n. 1, 2012. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/cade/article/view/4909>. Acesso em: 02 mai. 2023.

RICO, G. **Maria e as Outras?: A Desnaturalização da Rivalidade Feminina em Narrativas Híbridas** 1. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://portalintercom.org.br/anais/nacional2020/resumos/R15-0457-1.pdf>>. Acesso em: 09 nov. 2023.

SAMPAIO, Rodrigo P. A. de; FERREIRA, Ricardo Franklin. **Beleza, identidade e mercado.** Psicol. rev. (Belo Horizonte), Belo Horizonte , v. 15, n. 1, p. 120-140, abr. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682009000100008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 26 mar. 2023.

SANTANNA, Denise Bernuzzi de. História da beleza no Brasil. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2014. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 01 dez. 2023.

SILVA, Bruno Rafael Nogueira Barbosa; VIEIRA, Lainoel da Silva. **A mídia como instrumento modelador de corpos: um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares.** Razão e Palavra , 20 (94), 672-687., 2016. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199547464041.pdf>>. Acesso em 10 de novembro de 2023.

SILVA JUNIOR, A. L. DA .. **Para uma história dos concursos de beleza trans: a criação de memórias e tradição para um certame voltado para travestis e mulheres transexuais***. Cadernos Pagu, n. 50, p. e175015, 2017.

SOUZA, Isabel C. Weiss de; KOZASA, Elisa H. **Saúde mental: desafios contemporâneos**. Editora Manole, 2023. E-book. ISBN 9786555769326. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555769326/>. Acesso em: 10 nov. 2023.

SUENAGA, C.; LISBOA, D. C.; SILVA, M. S.; PAULA, V. B. **Conceito, beleza e contemporaneidade: fragmentos históricos no decorrer da evolução estética**. 2012. Dissertação (Lato Sensu em Estética Facial e Corporal) – Universidade do Vale do Itajaí, Florianópolis. Disponível em: <https://siaibib01.univali.br/pdf/Camila%20Suenaga,%20Daiane%20Lisboa.pdf>

TEIXEIRA, Sérgio Alves. **Produção e Consumo Social da Beleza**. Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 189-220, dezembro de 2001. Acesso em 01 de julho de 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ha/a/bNRSptwVXHTm6dXQhRHPgTC/?format=pdf&lang=p>

APÊNDICES

APÊNDICE A - ROTEIRO DE ENTREVISTA ESTRUTURADA

Questionário Sociodemográfico:

- Idade
- Sexo
- Cidade
- Estado
- Nacionalidade

Questionário da pesquisa:

O objetivo da pesquisa é entender como você se sentiu e quais estratégias utilizou para lidar com determinadas situações decorrentes da sua participação em concursos de beleza, sejam elas diretas (no dia da participação) ou indiretas (dia-a-dia, momentos que antecederam o concurso e o pós participação). Responda as perguntas da maneira mais completa possível, podendo citar o máximo de detalhes que lembrar.

- Qual o concurso que você participou? (Lembre-se de indicar qual o nome do concurso, bem como a etapa que participou (Municipal, Estadual, Nacional, Internacional);
- Qual era a sua representação no concurso? (Cite o Município, o Estado ou o País que representou. Caso você represente alguma festa ou feira, indique em qual Cidade e Estado ela ocorre)
- Relate detalhadamente como foi sua experiência na participação deste concurso (como se sentiu, como foi a etapa preparatória, o dia do concurso, o pós concurso, incluindo o máximo de detalhes que puder lembrar);
- Você apresentou dificuldades durante o percurso do concurso? Se sim, quais dificuldades foram apresentadas?
- Você percebeu algum impacto emocional durante o período da participação? (Exemplos: sentiu-se ansiosa, preocupada, triste, com medo);
- Considerando prejuízos diretos ou indiretos, você percebeu que houve algum fator prejudicial durante a sua participação no concurso? Exemplos: perdeu o sono, crises

de enxaqueca, perda de memória. (Relate os prejuízos que antecederam o concurso e prejuízos percebidos no dia da participação);

- Você entende que precisou de ajuda para lidar com questões emocionais decorrentes do concurso? Se sim, com quem você buscou ajuda e quais estratégias utilizou?

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada A PRESSÃO DA PERFEIÇÃO: IMPACTOS EMOCIONAIS DECORRENTES DA PARTICIPAÇÃO EM CONCURSOS DE BELEZA, desenvolvida por Joana Angélica Dullius, discente do Curso de Psicologia da Universidade do Vale do Taquari - Univates, sob orientação da Professora Ma. Jocieli Ferrari. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos desenvolvendo. Sua colaboração neste estudo é muito importante.

I) A participante da pesquisa fica ciente de que o estudo em questão objetiva compreender quais os impactos emocionais decorrentes da participação em mulheres concorrentes de concursos de beleza. Para tanto, serão feitas perguntas estruturadas, através do *Google Forms*, com questões relacionadas aos seus sentimentos e modo de perceber-se após a participação do concurso de beleza, assim como, compreender hábitos e práticas utilizadas para lidar com estes sentimentos. O tempo necessário para responder o questionário é de, aproximadamente, 20 minutos. Ao assinar este TCLE, seu anonimato está garantido no desenvolvimento da pesquisa. As respostas serão acessadas somente pelas pesquisadoras Joana Angélica Dullius e sua orientadora Jocieli Ferrari, com a finalidade de análise dos dados;

II) A participante da pesquisa não é obrigada a responder a todas as perguntas contidas no instrumento de coleta de dados, podendo deixar em branco a resposta das questões que desejar;

III) A participante da pesquisa tem a liberdade de desistir ou de interromper a colaboração neste estudo no momento em que desejar, sem necessidade de qualquer explicação, sem penalização e sem prejuízo à sua saúde ou bem-estar físico;

IV) A participante não receberá remuneração e nenhum tipo de recompensa nesta pesquisa, sendo sua participação voluntária;

V) Benefícios: a participação na pesquisa não trará benefícios diretos às participantes, porém contribuirá para o aumento do conhecimento sobre o assunto estudado e, se aplicável, poderá beneficiar futuras concorrentes.

VI) Riscos: a participação na pesquisa poderá causar riscos mínimos, como desconforto ao responder alguma pergunta. Caso necessário, a Orientadora da Pesquisa, Psicóloga Jocieli Ferrari, realizará o acolhimento da participante. Ainda, se a participante demonstrar interesse, será enviada uma cartilha com técnicas de manejo da ansiedade;

VII) Os dados obtidos durante a pesquisa serão mantidos em sigilo pelas pesquisadoras, em

arquivos digitais, pelo período de 05 (cinco) anos, assegurando à participante a privacidade quanto aos dados confidenciais envolvidos na pesquisa. Após o período indicado, os arquivos serão excluídos e impossibilitados de qualquer acesso.

VIII) Os resultados poderão ser divulgados em publicações científicas, mantendo sigilo dos dados pessoais, garantindo-se o anonimato;

IX) Durante a realização da pesquisa, o TCLE será assinado digitalmente, demonstrando a concordância da participante em responder à pesquisa. Este será também encaminhado por *e-mail* a cada participante que desejar;

X) Caso a participante da pesquisa desejar, poderá, por meio de telefone ou *e-mail*, entrar em contato com a pesquisadora responsável, para tomar conhecimento dos resultados parciais e finais desta pesquisa, Joana Angélica Dullius, através do *e-mail* joana.dullius@universo.univates.br, ou pelo telefone 51 997688272, e com a orientadora, professora Jocieli Ferrari, CRP 07/22648, através do *e-mail* jferrari@univates.br, ou pelo telefone (51) 37147000 r.5244.

CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO

Eu, _____
recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário de consentimento. As investigadoras do estudo responderam a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo em participar do estudo. Este formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e arquivado na instituição responsável pela pesquisa. A pesquisadora me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Univates (Coep/Univates), que atende na sala 309 do Prédio 1 do câmpus Lajeado, localizado na avenida Avelino Tallini, 171, bairro Universitário, CEP 95.900-000, Lajeado/RS - Brasil. Fone (51) 3714-7000, ramal 5339. Endereço eletrônico: coep@univates.br.

Lajeado, ____/____/2023.

Assinatura da participante da pesquisa

Joana Angélica Dullius
Graduanda do curso de Psicologia da UNIVATES

Jocieli Ferrari

Professora Orientadora