



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS**



ISABELLA FLAIBAM

**O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NAS VIDAS DAS MULHERES
DA NOSSA SOCIEDADE**

Limeira
2021

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Ciências Aplicadas
Renata Eleuterio da Silva - CRB 8/9281

F598i Flaibam, Isabella, 1997-
O impacto das redes sociais nas vidas das mulheres da nossa sociedade /
Isabella Flaibam. – Limeira, SP : [s.n.], 2021.

Orientador: Angela Christina Lucas.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas.

1. Redes sociais. 2. Mulheres. 3. Internet e mulheres. I. Lucas, Angela
Christina, 1979-. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências
Aplicadas. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Titulação: Bacharel em Administração

Data de entrega do trabalho definitivo: 06-12-2021

AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho a todos que estiveram comigo durante a graduação, àqueles que compartilhei momentos importantes dos últimos anos e que tive trocas que me moldaram a ser quem sou hoje. Sou grata também por ter tido a experiência de fazer parte das organizações estudantis – AIESEC e Comissão de Formatura – que tiveram uma grande importância nos meus primeiros anos na faculdade e que contribuíram no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Agradeço à toda minha família, em especial aos meus pais, Débora e Lucácio, que desde sempre estiveram ao meu lado me apoiando e celebrando a cada vitória. Tenho certeza que sem os dois eu não teria conquistado todas as realizações das quais me orgulho.

Não posso deixar de lado as irmãs que a faculdade me deu: Marina, Vitória, Luana, Sofia e Laura. Agradeço imensamente por estarem ao meu lado nos últimos anos, compartilhando comigo os melhores e mais desafiadores momentos que vivemos durante a graduação; e por sempre me aconselharem a cada passo dado durante esse tempo juntas.

Sou grata à minha orientadora, Angela Christina Lucas, por ter dedicado seu tempo para me auxiliar e me guiar durante esse ano de desenvolvimento do meu Trabalho de Conclusão do Curso.

Por fim, agradeço a todas as mulheres que passaram pela minha vida e deixaram um pouco de si comigo. Com elas que aprendi sobre ser forte, vulnerável, confiável, determinada, honesta, esforçada, resiliente, responsável, leal, a ter respeito e exigir o mesmo em retorno, sobre a empatia, sobre ser a mulher que sou hoje.

RESUMO

É notório o quanto o uso das redes sociais vem aumentando ao longo dos últimos anos, principalmente após o início da pandemia da COVID-19. Tais ferramentas - como por exemplo o WhatsApp, Instagram, Facebook, entre outros - são facilitadoras para mantermos o contato com alguém distante, para nos entretermos e até mesmo muito usadas em nossas vidas profissionais.

Todavia, devemos ter cautela com o modo e a intensidade que utilizamos estas ferramentas, pois já foi comprovado que o uso intenso destas pode trazer malefícios para a nossa saúde mental e qualidade de vida. Muitos destes impactos que serão comentados acabam aparecendo com maior frequência e gravidade nas vidas das mulheres da nossa sociedade.

Neste Trabalho de Conclusão de Curso será desenvolvido um manual que tem como objetivo principal a conscientização da sociedade em que vivemos sobre diversos temas relacionados ao uso das redes sociais, ademais dos impactos negativos que estas podem trazer, principalmente para a vida de nós, mulheres.

Palavras-chaves: Manual. Maternidade. Mulheres. Padrão de Beleza. Pandemia COVID-19. Procedimentos estéticos. Redes sociais.

ABSTRACT

It is remarkable how much the use of social media has increased over the last few years, especially after the COVID-19 pandemic started. Those tools - for example WhatsApp, Instagram, Facebook, among others - are facilitators for us to keep in touch with someone that is far away, to entertain ourselves and even widely used in our professional lives.

However, we must be careful with the way and intensity that we use these tools as it has been proven that their intense use can harm our mental health and quality of life. Many of these impacts that will be discussed appears with greater frequency and severity in the lives of women in our society.

In this thesis, a manual will be developed whose main objective is to raise awareness in the society that we live in about various topics related to the use of social networks, in addition to the negative impacts they can cause, especially to the lives of us women.

Keywords: Aesthetic procedures. Beauty Standards. COVID-19 Pandemic. Manual. Maternity. Social network. Women.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1	Como a pandemia transformou os nossos hábitos digitais?	22
----------	---	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Redes Sociais mais populares mundialmente em julho de 2021, classificadas por número de usuários ativos (em milhão)	21
-----------	---	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	08
1.1	Justificativa	09
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
2.1	Redes Sociais	10
2.2	Saúde Mental	11
2.3	Pandemia da COVID-19	13
2.4	Maternidade	14
2.5	Padrões de Beleza e Procedimentos Estéticos	16
3	METODOLOGIA	18
4	MANUAL	19
4.1	Objetivo do Manual	19
4.2	O que são as Redes Sociais?	19
4.3	Quais são as Redes Sociais mais usadas no Brasil?	20
4.4	O uso das Redes Sociais durante a Pandemia da COVID-19	22
4.5	Os benefícios do uso das Redes Sociais	23
4.6	O impacto do uso das Redes Sociais nas vidas das mulheres	24
4.7	Como evitar que estes malefícios impactem a nossa qualidade de vida ..	26
5	CONCLUSÃO	30

1 INTRODUÇÃO

Ao longo dos últimos anos, o uso das redes sociais pela sociedade vem aumentando consideravelmente. Apenas no ano passado, por conta da pandemia da Covid-19, tivemos um crescimento de 40% no uso destes aplicativos. (DAU, 2020)

O crescente uso das redes sociais e o compartilhamento de uma realidade que, muitas vezes, não é verdadeira, está impactando diretamente a vida das mulheres em nossa sociedade. O constante uso destes aplicativos vem fazendo com que a pressão e a comparação entre os usuários destas ferramentas estejam cada vez mais presentes em nosso dia a dia, chegando muitas vezes, a afetar nossa saúde mental, valores e autoestima.

Mundialmente, as mulheres brasileiras são as que mais investem em cirurgias plásticas e em métodos que buscam entregar um “visual perfeito” dentro dos padrões da sociedade. Além disso, somos consideradas as mulheres mais insatisfeitas com os próprios corpos e que deixam de sair e participar de algum evento por conta dessa insegurança. (GOLDENBERG, 2018)

No Brasil, ainda não temos dados que comprovem o aumento das cirurgias plásticas por conta do uso das redes sociais; porém a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) divulgou em 2019 um número aproximado de 1,7 milhões de procedimentos, sendo 60% deste número procedimentos estéticos. Com esta informação, é possível notar um crescimento de 25,2% comparado à última divulgação, em 2016. (MUNHOZ, 2020)

Segundo pesquisas, a incidência de depressão nas mulheres é pelo menos duas vezes maior do que nos homens. Um estudo feito pela University College London (UCL) concluiu que uma a cada quatro meninas apresenta sinais de depressão. Uma pesquisa realizada também no Reino Unido comprovou que o agrupamento que usufrui das redes sociais de maneira mais incisiva são as meninas de 14 anos. Com

estes dados, os pesquisadores chegaram à conclusão de que esta alta taxa é fruto da baixa autoestima, pouco sono e assédios online; consequência do uso intenso das redes sociais. (RENNÓ, 2019)

As redes sociais possuem sim os seus benefícios, como o rápido compartilhamento de notícias, a possibilidade de conhecer pessoas de outros países e de manter o contato com algum conhecido que mora longe, a fácil acessibilidade de informações; e alguns benefícios profissionais, como a divulgação da sua loja ou empresa, facilidade de aumentar seu networking, a busca online por um novo emprego, entre outros. Porém, com o uso intenso destas ferramentas, começamos a presenciar seus malefícios, como a busca pela perfeição, pressão, cobrança, ansiedade, insegurança e uma piora na nossa saúde mental; estes aspectos podem estar presentes nas vidas das mulheres de diversas maneiras, desde a imagem que temos de nós mesmas, em nosso trabalho e até mesmo impactando a maternidade. E, por conta destas desvantagens que esse trabalho está sendo desenvolvido, para que a nossa sociedade seja informada destes aspectos e suas consequências nas vidas das mulheres.

1.1 Justificativa

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo informar sobre as possíveis consequências do uso intenso das redes sociais (como Instagram, TikTok, Facebook, entre outros) nas vidas das mulheres da nossa sociedade. Serão citados no decorrer deste trabalho, os diversos impactos que presenciamos atualmente com o uso crescente e intenso destes aplicativos, como exemplo o aumento de cirurgias plásticas em 13% por conta do frequente uso de filtros ao tirar fotos nestes aplicativos. Em 2019, 55% dos cirurgiões plásticos atenderam pacientes que estavam em busca de algum procedimento estético por conta das selfies, o número do ano anterior era de 42%. (MUNHOZ, 2020)

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Com a finalidade de termos um melhor embasamento e entendimento sobre o Trabalho de Conclusão de Curso “Como as Redes Sociais Impactam as Vidas das Mulheres da nossa Sociedade”, serão abordados nesta seção alguns pontos relevantes e que estão, de alguma forma, relacionados com o tema.

Portanto, a seguir, vocês encontrarão algumas descrições de assuntos de muita relevância e que são muito discutidos atualmente. Além de serem também, algumas das consequências do uso intenso das redes sociais pelas mulheres atuais.

2.1 Redes Sociais

As redes sociais são estruturas que tem como objetivo principal conectar pessoas através de seus interesses em comum para que exista interação entre elas através do conteúdo compartilhado. Estas ferramentas podem ser usadas tanto em ambientes online, como também fora da internet, como é o caso de organizações que buscam defender causas partilhadas. (PATEL, 2021)

Elas são divididas entre 4 grupos. As redes sociais de relacionamento têm como finalidade a aproximação entre seus usuários através da criação de novos vínculos e do contato e reaproximação com familiares e amigos; estas plataformas são as mais utilizadas atualmente, como exemplo temos o Facebook e o Instagram. Já as redes sociais de entretenimento, como o YouTube, são usadas para nos divertirmos e até mesmo nos distrairmos e aproveitarmos o nosso tempo livre durante as responsabilidades do dia a dia. As redes sociais profissionais buscam pela disponibilização de conteúdos de diversas áreas de atuação, ampliação do networking, divulgação de vagas de emprego e até mesmo a recolocação dentro do

mercado de trabalho; a plataforma mais usada no momento é o LinkedIn. Por fim, as redes sociais de nicho são direcionadas para públicos mais específicos, desta maneira, as empresas conseguem um contato mais aproximado e personalizado com seus clientes; temos como exemplo as plataformas de turismo como o TripAdvisor, Trivago, Booking.com, entre outros. (PATEL, 2021)

Como já citado anteriormente, as redes sociais possuem seus diversos benefícios, como a facilidade no acesso às informações e ao manter o contato com alguém distante. Mas também apresenta seus malefícios, que são frutos do uso intenso destas ferramentas, como a busca pela perfeição e a constante cobrança, que podem influenciar negativamente a nossa saúde mental, impactando a nossa qualidade de vida. (Diana, 2021)

2.2 Saúde Mental

Saúde Mental, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é o estado de bem-estar de um indivíduo, a capacidade dele em apreciar a vida ao mesmo tempo em que administra todas as suas emoções; é saber lidar tanto com os sentimentos positivos como também com os sentimentos negativos. (HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2018)

Infelizmente, a saúde mental ainda carrega certo preconceito e ideias distorcidas, como a associação à loucura ou alguma doença; ou até mesmo aquela ideia de que não podemos demonstrar nenhum sinal de vulnerabilidade (nossos sentimentos, medos e inseguranças), pois isso seria fraqueza. Por conta de todos estes preconceitos inseridos em nossa sociedade, muitas vezes, as pessoas acabam negando a importância de cuidar da própria saúde mental e de adquirir hábitos mais saudáveis, aumentando a chance de elas adoecerem mentalmente. (RIBEIRO DA SILVA, 2021)

Existe também o preconceito sobre a saúde mental das mulheres que, a qualquer sinal de irritabilidade ou sensibilidade escuta o argumento “Ela deve estar de TPM”, invalidando qualquer sentimento ou discurso vindo dela. Além da pressão imposta pela sociedade machista em que vivemos, onde a mulher deve ser uma ótima profissional e desempenhar um trabalho impecável e, ao chegar em casa, ser responsável pelas atividades domésticas e educação dos filhos. Essa sobrecarga em cima de nós, mulheres, acaba gerando uma tendência maior de desenvolvermos transtornos mentais, tais como depressão, ansiedade e estresse. (ESCOLA DE EDUCAÇÃO PERMANENTE DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS, 2020)

Com a pandemia da Covid-19 e a vinda de seus impactos em nossas vidas, podemos presenciar um significativo aumento de distúrbios mentais na população mundial. Um estudo desenvolvido pela organização Care apontou que 27% das mulheres estão sofrendo por algum distúrbio causado pela pandemia, contra 10% dos homens. Além disso, com a implementação do home office e o cancelamento das aulas, a sobrecarga foi muito intensificada para as mulheres durante a quarentena. Nos Estados Unidos, por exemplo, 55% das mulheres que trabalham fora de casa são também responsáveis pelo serviço doméstico, quando se trata dos homens, este número cai para 18%. (ECOMAX, 2021)

Ademais aos dados citados acima, uma pesquisa desenvolvida pelo Instituto de Psiquiatria (IPq) do Hospital das Clínicas da FMUSP (Faculdade de Medicina da USP) apontou que, durante a pandemia, as mulheres foram mais afetadas emocionalmente do que os homens, correspondendo à 40,5% dos sintomas de depressão, 34,9% de ansiedade e 37,3% de estresse. (FERREIRA, 2021)

Um estudo feito pela Northwestern University apontou que as mulheres se importam muito mais com a opinião e aprovação alheia do que os homens; o resultado dessa “constante aprovação” faz com que as mulheres resistam um pouco mais ao buscar ajuda psicológica ou psiquiátrica, por medo do julgamento das outras pessoas em direção a elas. (ECOMAX, 2021)

Por fim, devemos entender que cuidar da nossa saúde mental é tão importante quanto cuidar da nossa saúde física. Para manter uma boa saúde mental é importante termos costumes saudáveis presentes em nossa rotina, como nos exercitar com frequência, ter uma alimentação equilibrada, nos afastarmos de hábitos ou relacionamentos tóxicos e tentarmos entender o porquê de alguns sentimentos e hábitos que passam despercebidos por nós na correria do dia a dia. (ESCOLA DE EDUCAÇÃO PERMANENTE DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS, 2020)

2.3 Pandemia da COVID-19

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), podemos considerar como pandemia quando o surto que afeta uma determinada região começa a surgir em diferentes continentes, até tomar uma proporção global e perdermos controle da sua transmissão. (SCHUELER, 2020)

No ano de 2020, nos deparamos com a Pandemia da COVID-19. O primeiro caso de infecção por este vírus se deu no final de dezembro de 2019 em Wuhan, na China; e já no mês de fevereiro o vírus se encontrava em outras partes do mundo, até mesmo em São Paulo, onde o primeiro caso de covid-19 foi registrado. Apenas em março a OMS declarou o surto da doença como uma pandemia. (PEBMED, 2020)

Segundo o Ministério da Saúde, “A COVID-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global.”. Esta doença tem como principais sintomas a febre, tosse seca, cansaço, perda do olfato e paladar, dores no corpo, entre outros. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020)

Ademais dos impactos na área da saúde, os efeitos da pandemia da COVID-19 também estão repercutindo na economia, política, cultura e história em proporções

globais (FIOCRUZ, 2021). Além de impactar diretamente a nossa rotina com a implementação da quarentena, os efeitos de estar recluso dentro de casa, sem o contato social e com o medo de contaminação e até mesmo da morte, está afetando também a saúde mental da população mundial. De acordo com a OMS, cerca de 9,3% da população brasileira possui algum tipo de transtorno (TAG – transtorno de ansiedade generalizada, TOC – transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, ataques de pânico etc.) e, com a pandemia da COVID-19 que estamos vivenciando, este número subiu para 80%, segundo um levantamento feito pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Uerj). (BRAUNAS, 2021)

Podemos notar também, durante este último ano, um aumento de 40% no uso das redes sociais. (DAU, 2020) O crescente uso destes aplicativos também contribuem para impactar negativamente a nossa saúde mental.

Em menos de um ano, algumas vacinas foram desenvolvidas e já estão sendo aplicadas na população. Apenas no Brasil tivemos cerca de 48 milhões de doses aplicadas até meados de maio de 2021, de acordo com o site do Ministério da Saúde. Porém ainda não estamos nem perto do final da pandemia e de superar os impactos que ela vem causando durante este último ano.

2.4 Maternidade

A maternidade é o ato de gerar, parir, criar e maternar os seus filhos. (OLIVEIRA, 2018) Segundo o Dicionário Online de Português, maternidade significa “Estado, qualidade de ser mãe.”, “Laço que liga a mãe aos filhos.” ou até mesmo “Ação de pôr uma criança no mundo: a maternidade não chegou a alterá-la.” Por fim, podemos entender que a maternidade engloba todo o período de gravidez, a criação e educação de seus filhos.

Durante muitos anos, as mulheres tinham como única responsabilidade a criação de seus filhos e a administração das tarefas domésticas. Na sociedade machista da época, os homens nos viam apenas como uma conquista, que deveriam estar sempre arrumadas e dispostas para recebê-los após o trabalho. A função da mulher, por muito tempo, foi restrita à maternidade.

Com a vinda da sociedade industrializada e a possibilidade das mulheres trabalharem fora de casa; o conceito de maternidade foi aos poucos se alterando. Com uma maior responsabilidade fora das casas, as mulheres passaram a ter menos filhos, já que antes a ideia de ter muitas crianças era muito bem-vista pela sociedade. (SCAVONE, 2001)

Atualmente, com as mudanças na rotina das mulheres da nossa sociedade, muitas optam pela realidade de se ter menos filhos ou até mesmo nenhum; tanto por conta das despesas financeiras que vêm com uma criança, mas também por sua rotina profissional e pessoal ou pela falta de desejo de ser mãe.

Outro ponto importante para a maternidade é sobre o impacto do uso das redes sociais neste momento das nossas vidas. O intenso uso destas ferramentas na atualidade possui impactos muito significativos na vida das novas mães: a pressão e a cobrança sobre o momento do parto, a amamentação e todas as outras fases da maternidade e do desenvolvimento do bebê. (RIEMENSCHNEIDER; AQUINO, 2017) Além de intensificar a insegurança que sentimos neste momento, pois muitas vezes focamos muito mais em ler e fazer algo que foi compartilhado por alguém na internet do que seguir o nosso instinto materno e escutar o que o bebê está tentando nos pedir. (LEONARDI, 2017) Um estudo feito pelo Refinery.29 com 500 mulheres apontou que 42% destas mulheres se comparam com outras mães que viram na internet, 69% delas se sentem inseguras na maneira que estão lidando com a maternidade e 39% acreditam que não estão cumprindo com as expectativas que criaram sobre o seu corpo no pós-parto. (REDAÇÃO PAIS&FILHOS, 2019)

Mas além dos malefícios do uso destes aplicativos, temos também pontos positivos, como a possibilidade de pesquisar alguns pontos que estamos em dúvidas e gostaríamos de nos aprofundar mais; e a oportunidade de conhecer pessoas novas que estão passando pelo mesmo momento e trocar informações, de maneira saudável e que agregue, com estas mulheres. (BASILE, 2021)

2.5 Padrão de Beleza e Procedimentos Estéticos

Temos como definição de padrão de beleza uma determinada referência que é considerada como ideal em diferentes contextos, podendo ser cultural ou regional. Estes padrões sempre existiram por toda a nossa história e foram se alterando ao longo dos anos, de modo que já tivemos como padrão de beleza diferentes estereótipos. (JOSÉ S., 2020)

Pelo fato destas referências de beleza existirem ao longo dos anos, mesmo sendo variáveis, sempre existiu uma certa pressão da sociedade para que principalmente, nós mulheres, estivéssemos dentro destes padrões impostos. Como principais consequências dessa imposição da sociedade temos a negação da pluralidade da beleza, onde não se vê que cada pessoa possui sim a sua beleza; além das pessoas estarem sempre em busca de tentar se adequar a tal padrão, aumentando o número de transtornos mentais, alimentares e procedimentos cirúrgicos com fins estéticos. (JOSÉ S., 2020) Um estudo feito pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos observou que, com a cobrança exagerada vinda das redes sociais e dos padrões de beleza, as mulheres têm 10 vezes mais chances de desenvolver distúrbios alimentares, como por exemplo anorexia e bulimia. (ECOMAX, 2021)

Novamente, com o uso gradual das redes sociais, esta pressão quanto aos padrões de beleza acaba se intensificando. Um exemplo deste padrão são os efeitos

que podem ser usados no Instagram ao tiramos fotos, alguns chegam até a distorcer os nossos rostos. A Academia Americana de Cirurgiões Plásticos afirmou que, em 2017, 55% das rinoplastias realizadas tinham como finalidade sair bem nas selfies tiradas pelos pacientes. (MENEZES, 2020)

Uma pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica apontou que, nos últimos 10 anos, o número de procedimentos estéticos em adolescentes entre 13 e 18 anos aumentou em 141%; foi mostrado que esta necessidade pelo procedimento foi despertada através de redes sociais e influenciadores que incentivam, mesmo indiretamente, este tipo de processo. Deste modo, o Instagram e Facebook passaram a proibir publicações sobre procedimentos estéticos e emagrecimento para menores de idade. (MENEZES, 2020)

Esta normalização dos procedimentos estéticos fica cada vez mais preocupante, já que é fruto das nossas inseguranças, da ausência da autoaceitação e incapacidade de enxergar a beleza natural que possuímos. (MENEZES, 2020)

3 METODOLOGIA

Tendo como objetivo informar a nossa sociedade sobre os impactos do uso das redes sociais, será desenvolvido nesse Trabalho de Conclusão de Curso, um manual sobre como evitar que o intenso uso destas ferramentas impacte tanto o dia a dia das mulheres.

Através de pesquisas, podemos notar que são disponibilizados online alguns manuais sobre como usarmos ou nos comportarmos nas redes sociais; porém ainda não existem manuais que nos informem sobre os malefícios que o uso dos mesmos pode trazer e como evitá-los.

Nesta próxima seção do trabalho desenvolveremos este manual, o qual será composto pelos seguintes pontos:

1. Objetivo do Manual.
2. O que são as redes sociais?
3. Quais são as redes sociais mais utilizadas no Brasil?
4. O uso das redes sociais durante a Pandemia da Covid-19.
5. Os benefícios do uso das redes sociais.
6. O impacto do uso das redes sociais nas vidas das mulheres.
7. Como evitar que estes malefícios impactem a nossa qualidade de vida.

4 MANUAL

Nesta seção do Trabalho de Conclusão de Curso será abordado o manual citado anteriormente.

4.1 Objetivo do Manual

O objetivo principal do desenvolvimento deste manual é trazer o conhecimento sobre o tema “O Impacto das Redes Sociais nas Vidas das Mulheres da nossa Sociedade” para todos.

Queremos também, através deste manual, alertar a sociedade sobre os riscos que o intenso uso destas ferramentas pode trazer para o nosso dia a dia e, se possível, ajudar a evitar tais consequências.

4.2 O que são as Redes Sociais?

As redes sociais são ferramentas que tem como principal objetivo a conexão entre pessoas para o compartilhamento de informações, tanto pessoais quanto profissionais. Atualmente vinculamos as redes sociais diretamente com a internet, suas ferramentas e aplicativos, mas o conceito de redes sociais é muito mais antigo do que a internet em si. (ROCHA, 2021)

É considerado que a primeira rede social online, ClassMates, foi desenvolvida em 1995 e é utilizada até os dias atuais, principalmente por usuários dos Estados Unidos e Canadá. (PETRIN, 2021)

Atualmente, as redes sociais são divididas em 4 grupos diferentes:

1. As redes sociais de relacionamento: tem como finalidade a aproximação de seus usuários, por exemplo o Facebook e Instagram;
2. Rede social de entretenimento: como o nome diz, são usadas para o nosso divertimento. Como por exemplo o YouTube;
3. Redes sociais profissionais: a mais conhecida é o LinkedIn, usada para a ampliação do networking, compartilhamento de informações e até mesmo para facilitar a busca de novas oportunidades;
4. Redes sociais de nicho: são focadas em públicos mais específicos para conseguirem personalizar e aproximar o contato com seus clientes, como é o caso das plataformas Booking.com, TripAdvisor e Trivago. (PATEL, 2021)

4.3 Quais são as Redes Sociais mais usadas no Brasil?

De acordo com estudos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 79,9% da população brasileira vive em lares que possuem acesso à internet, ou seja, aproximadamente 168 milhões de brasileiros conectados diariamente.

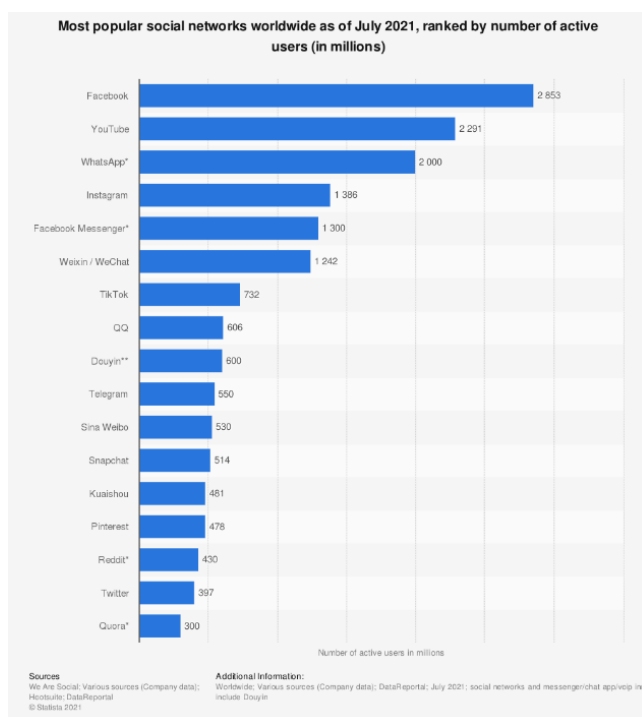
Outra pesquisa, desenvolvida pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic), apontou que 75% dos brasileiros que estão conectados à internet possuem alguma rede social, ou seja, grande parte da população brasileira é usuária dessas ferramentas. Comparando com a situação global, o Brasil é o segundo colocado do ranking de países que passam mais tempo utilizando as redes sociais (225 minutos por dia), logo atrás da Filipinas. A média mundial é de 150 minutos online por dia. (TUCUNDUVA, 2021)

Por conta destes dados tão expressivos, podemos notar o quão importante as redes sociais são nos tempos atuais, impactando tanto a nossa vida pessoal e até mesmo a profissional. (TUCUNDUVA, 2021)

Por fim, segundo o site Statista, baseado nos dados de janeiro de 2021, as 10 redes sociais mais utilizadas e o número de usuários no Brasil são: Facebook (130 milhões), YouTube (127 milhões), WhatsApp (120 milhões), Instagram (110 milhões), Facebook Messenger (77 milhões), LinkedIn (51 milhões), Pinterest (46 milhões), Twiter (17 milhões), TikTok (16 milhões) e Snapchat (8,8 milhões). (HOTS MEDIA, 2021)

O gráfico abaixo, desenvolvido também pelo site Statista, mostra uma análise das redes sociais mais usadas até julho de 2021, porém em proporções globais. Os valores mostrados são em milhões de usuários ativos.

Gráfico 1 – Redes Sociais mais populares mundialmente em julho de 2021, classificadas por número de usuários ativos (em milhão)



Fonte: Statista, 2021

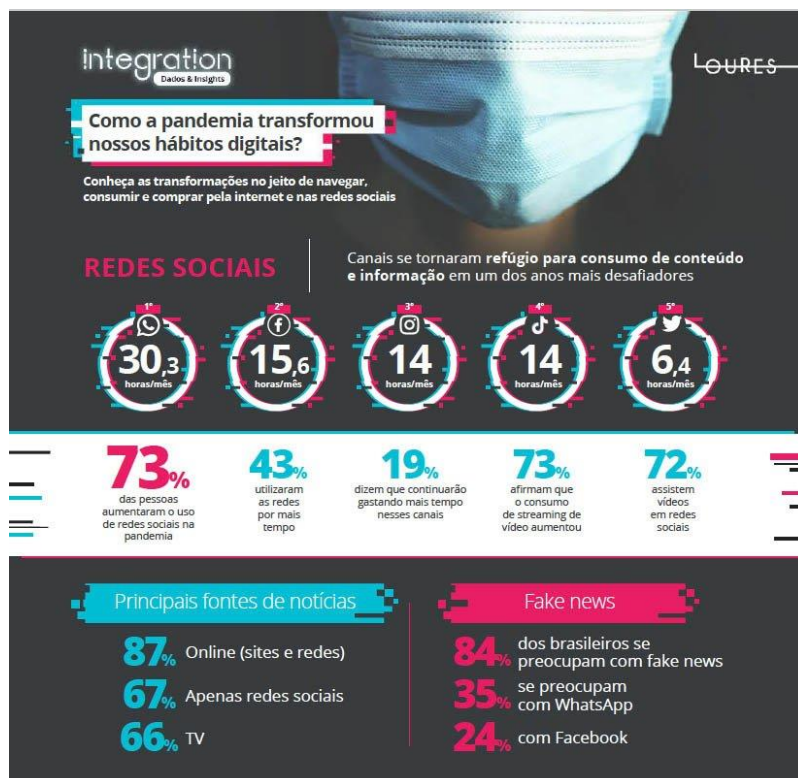
4.4O uso das Redes Sociais durante a Pandemia da COVID-19

Com a chegada da pandemia da COVID-19, todos tivemos que nos adaptar a uma nova realidade online de home-office e ensino à distância. Com toda certeza, o acesso à internet e o uso das redes sociais nos ajudaram muito neste período, nos mantendo perto dos nossos entes queridos, de maneira online, e até mesmo nos entretendo. Da mesma maneira que as redes sociais vem nos ajudando muito neste período que estamos vivendo a quase 2 anos, não podemos negar que o uso intenso destas ferramentas pode ter um grande impacto negativo para a nossa saúde mental e bem-estar.

De acordo com a Kantar, especializada em pesquisas de mercado, o uso das redes sociais cresceu cerca de 40% durante a pandemia; o que gerou também um impacto positivo para algumas empresas, que puderam crescer junto com essas ferramentas e gerar novas oportunidades de emprego para o mercado. (DAU, 2020)

Outras informações, disponibilizadas pela Loures Consultoria, especializada em dados e insights, apontam que mais de 73% dos usuários tiveram um aumento do uso das mesmas desde o início da pandemia, em março de 2020; e 43% disseram que aumentaram o tempo em que passam online nas ferramentas. Agora, sobre a maneira como estas pessoas se informaram desde o início da crise sanitária: 87% disseram que leem notícias por sites e redes sociais, 67% usam apenas as redes sociais e 66% preferem assistir as notícias na TV. (FILIZOLA, 2021)

Figura 1 – Como a pandemia transformou os nossos hábitos digitais?



Fonte: Filizola, 2021

4.5 Os benefícios do uso das Redes Sociais

Por serem tão utilizadas por todos e tão importantes nos dias atuais, com certeza as redes sociais possuem seus diversos benefícios. Acredito que a primeira coisa que pensamos quando falamos de redes sociais é a facilidade e a rapidez delas; o compartilhamento de informações e notícias, a divulgação de eventos e novos produtos. (COMSCHOOL, 2021)

Além da facilidade em compartilhar informações, as redes sociais são ótimas aliadas quando queremos manter contato com alguém distante de nós ou até mesmo nos ajudando a reencontrar pessoas que já fizeram parte da nossa

vida. Além de nos conectar com pessoas que já conhecemos, as redes sociais nos aproximam de novas pessoas com propósitos, valores e ideais parecidos.

Atualmente as redes sociais também auxiliam muito no processo de auto aceitação das mulheres. Assuntos como feminismo, aceitação do nosso corpo (seja do nosso peso – se estamos mais “magras” ou “gordas” de acordo com o padrão de beleza imposto pela sociedade - até mesmo sobre a nossa pele e os procedimentos estéticos muito falados no momento), saúde mental, maternidade, entre outros, estão sendo muito discutidos na internet.

A discussão saudável destes assuntos e a existência de perfis que falam sobre os mesmos e que, principalmente, mostram que o padrão de beleza imposto pela sociedade, na maioria das vezes, não é a realidade de grande parte da população feminina brasileira, vem ajudando muitas mulheres a aceitarem mais a si mesmas. (CARRER ELIAS, 2021)

4.6 O impacto do uso das Redes Sociais nas vidas das mulheres

Além dos benefícios que o uso das redes sociais pode trazer pra nossa vida, o uso intenso do mesmo pode ter um impacto muito negativo nas vidas de nós, mulheres.

Duas desvantagens que sentimos e que raramente relacionamos com as redes sociais, é a falta de concentração e a procrastinação. As distrações que encontramos pela internet, muitas vezes, são muito mais atrativas do que as responsabilidades do nosso dia a dia, o que nos coloca numa situação de postergarmos e tirarmos o foco da realização de tarefas importantes para ficarmos “online” nos distraindo. (COMSCHOOL, 2021)

Falando um pouco sobre os malefícios para a nossa saúde mental, já foi comprovado que o intenso uso dessas ferramentas pode impactar diretamente a qualidade do nosso sono, a ansiedade e também depressão. O professor Kelly Anderson da Escola de Medicina e Odontologia Schulich do Western comentou que a relação entre as redes sociais e o sono é bidimensional, já que quando não dormimos bem, vamos logo usar as redes sociais para nos distrair, que acaba prejudicando a nossa saúde mental. (ECYCLE, 2021)

Quanto à ansiedade, estudos revelaram que pessoas com transtorno de ansiedade apresentam altos riscos de criar certa dependência da internet, que é também uma fonte de conteúdo e de possíveis comparações que nos deixam ainda mais ansiosos. Além de muitas vezes estarmos deixando de criar conexões realmente reais com pessoas por conta da internet e suas ferramentas, um estudo desenvolvido pela Universidade de Copenhagen mostrou que muitos usuários das redes sociais sofrem da “inveja do Facebook” (ou também de outras redes), ou seja, aquele famoso sentimento de que nada em nossa vida é tão bom quanto o que se passa na vida dos outros, trazendo à tona a comparação com algo que achamos que é verdade mas que pode não ser a realidade. (ECYCLE, 2021)

Falando agora sobre a depressão, já foi comprovado que a chance de adolescentes meninas desenvolverem depressão é duas vezes maior do que de um menino apresentar os mesmos sintomas. De acordo com pesquisadores, essa taxa mais elevada de depressão em mulheres é causada pelos assédios online, o sono precário e a baixa autoestima; todos intensificados também pelo uso das redes sociais. (RENNÓ, 2021)

Da mesma maneira que foi comentado que as redes sociais conectam pessoas com interesses comuns, elas também abrem muito espaço para enxergarmos algo muito diferente da nossa realidade e que podem causar inseguranças e comparações. De acordo com pesquisadores, quando nos deparamos com fotos de mulheres bonitas ou de uma vida que nos parece melhor

do que a nossa (mas que muitas vezes foi totalmente manipulada para parecer algo oposto do real), nos sentimos pior quanto à nossa realidade, seja a nossa aparência física, nosso estilo de vida, como educamos nossos filhos ou até mesmo a nossa qualidade de vida - a casa em que moramos, lugares que frequentamos, o tanto que viajamos, entre outros. (LUISA, 2021)

Uma pesquisa desenvolvida em 2017 pela Royal Society for Public Health, analisou cerca de 1,5 mil jovens entre 14 e 24 anos e chegaram à conclusão de que 7 a cada 10 participantes se sentiam mal e rejeitavam mais a si mesmas ao usarem o Instagram; através desta pesquisa, podemos notar que o aplicativo pode possuir um grande impacto negativo na saúde mental das mulheres. (CARRER ELIAS, 2021) Todos estes sentimentos negativos podem estar muito ligado a dietas rigorosas, exercício físico excessivo, distúrbios alimentares etc, prejudicando diretamente a nossa saúde mental.

Por fim, é muito importante nos atentarmos à quantidade de horas que ficamos nos celulares, aos perfis que seguimos e como nos sentimos e lidamos com o que vemos no mundo online. (LUISA, 2021)

4.7 Como evitar que estes malefícios impactem a nossa qualidade de vida

Da mesma maneira que o uso das redes sociais nos beneficiam de diversas maneiras, devemos ter muita cautela para não sofrermos os possíveis impactos negativos que o uso dessas ferramentas pode trazer à nossa vida.

Muitas vezes, pequenas mudanças em nosso dia a dia ou na maneira que usamos estas ferramentas já nos ajudam para que não fiquemos dependentes delas e não tenhamos nenhum “efeito colateral”.

Abaixo serão citadas algumas dicas para evitarmos os malefícios citados anteriormente:

1. Desligue as notificações!

As notificações são armadilhas para nós que estamos tentando limitar o tempo que passamos online. Desta maneira, evitamos as tentações da internet e passamos mais tempo fazendo algo que possa realmente nos fazer bem!

Evitar que as notificações atrapalhem o nosso dia e a realização das nossas responsabilidades terá um impacto direto na nossa concentração ao fazermos algo; além de nos livrarmos do mau hábito de passar tanto tempo do nosso dia online. (ODRIOZOLA, 2021)

2. Encontre um hobby!

Muitas vezes ao tentarmos limitar o uso das redes sociais, sentimos como se não soubéssemos o que fazer com o nosso tempo livre, nos dedicarmos a algo que nos faça bem, que satisfaça positivamente o nosso cérebro e seja saudável, com certeza é uma boa escolha para nós mesmas. (ODRIOZOLA, 2021)

3. Não se esqueça de que nem tudo que está nas redes sociais é 100% verdade

As imagens e realidades divulgadas, muitas vezes, são totalmente manipuladas para parecerem algo muito melhor do que realmente é. A grama do vizinho pode parecer mais verde, mas isso não signifique que ela realmente seja.

Nos lembrarmos disso evitará cobranças e comparações que fazemos, fará com que o uso das redes sociais seja mais leve e muito mais saudável para nós mesmas, nosso bem-estar e a nossa saúde mental. (ECYCLE, 2021)

4. Siga contas que agreguem positivamente

Uma dica muito válida é seguirmos apenas contas que nos façam bem e agregam algo para nós, além de deixarmos de interagir com aquelas que geram comparações e inseguranças, causando desconforto e mal-estar. O pequeno ato de pararmos de seguir páginas e perfis com conteúdo que não nos façam bem, pode fazer uma diferença muito grande para a nossa saúde mental e para finalizarmos o dia bem com nós mesmas.

5. Poste apenas o que realmente sentir que deva ser compartilhado!

Deixar de postar algo apenas para impressionar nossos seguidores e não nos importarmos com a quantidade de curtidas que recebemos nos nossos posts é também indispensável para a nossa saúde mental.

Muitas vezes nos preocupamos demasiadamente em editar nossos posts e nos sentimos pressionados em publicar algo apenas para chamar atenção, além de compararmos a quantidade de curtidas de uma pessoa com as nossas.

Estas pequenas comparações podem parecer inofensivas, mas causam tamanha insegurança e impacto na nossa autoestima, que devemos sim ter muita cautela, além de tentar parar para entender o real motivo de postarmos algo.

6. Cuidado com as “Fake News”

Não podemos deixar de lado as redes sociais informativas, aqueles sites e perfis que acompanhamos para nos atualizar com as notícias atuais. Devemos ter

o cuidado de procurar sempre a veracidade das notícias veiculadas pelas redes sociais e nos atentarmos para não acreditarmos nas famosas “Fake News”.

Este é um ponto importante pois, muitas dessas informações falsas são criadas com o intuito de causar, principalmente, revolta e indignação, sentimentos que não fazem bem para a nossa saúde mental, especialmente no momento que estamos vivendo, onde a pandemia da COVID-19 tende a intensificar todos os nossos sentimentos e pensamentos.

7. Denuncie!

Um ponto importante é que nunca devemos esquecer que temos a possibilidade de denunciar páginas e perfis que nos geram desconforto, como aqueles perfis que divulgam visões deturpadas, com posts apoiando situações de assédio, racismo, feminicídio, homofobia e todos os preconceitos no geral.

8. Encontre o equilíbrio

Por fim, saiba sempre equilibrar o tempo que você passa online, utilizando as redes sociais, com o tempo que você está realmente 100% presente no mundo real e com pessoas e conexões verdadeiras e que te façam bem.

5 CONCLUSÃO

Tendo como objetivo deste Trabalho de Conclusão de Curso o desenvolvimento de uma fonte informativa para as mulheres da nossa sociedade, espero que o trabalho tenha contribuído ao trazer um pouco mais de informações sobre esse assunto muito importante atualmente; de tal maneira a ajudar a evitar que os possíveis “efeitos colaterais”, citados anteriormente, possam interferir negativamente a sua qualidade de vida e a de outras mulheres.

REFERÊNCIAS

ABSTRACTA. **Padrão de beleza.** Disponível em: <https://abstracta.pro.br/padrao-de-beleza/#:~:text=Padr%C3%A3o%20de%20beleza%20%C3%A9%20uma,uma%20cultura%20ou%20sociedade%20espec%C3%ADficas..> Acesso em: 17 mai. 2021.

BEBÊ.COM.BR. **Como as redes sociais mudaram minha relação com a maternidade.** Disponível em: <https://bebe.abril.com.br/familia/como-as-redes-sociais-mudaram-minha-relacao-com-a-maternidade/>. Acesso em: 12 mai. 2021.

CLAUDIA. **Mulheres usam as redes sociais como caminho para a autoaceitação** Leia mais em: <https://claudia.abril.com.br/beleza/redes-sociais-autoaceitacao/>. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/beleza/redes-sociais-autoaceitacao/>. Acesso em: 23 set. 2021.

COMSCHOOL. **Vantagens e desvantagens das redes sociais – Mídias Sociais.** Disponível em: <https://news.comschool.com.br/vantagens-e-desvantagens-das-redes-sociais-news-comschool/>. Acesso em: 24 set. 2021.

DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS. **Maternidade.** Disponível em: <https://www.dicio.com.br/maternidade/>. Acesso em: 17 mai. 2021.

ECOMAX. **Saúde Mental da Mulher: Precisamos falar sobre isso.** Disponível em: <https://ecomax-cdi.com.br/blog/saude-mental-da-mulher-precisamos-falar-sobreisso/>. Acesso em: 12 mai. 2021.

ECYCLE. **Conheça as vantagens e as desvantagens das redes sociais.** Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/redes-sociais/>. Acesso em: 23 set. 2021.

EL PAÍS. **Vício em redes sociais dispara na pandemia, mas há como recuperar o controle e se desintoxicar.** Disponível em: <https://brasil.elpais.com/estilo/2020-10-12/vicio-em-redes-sociais-dispara-na-pandemia-cinco-jeitos-de-recuperar-o-controle-e-se-desintoxicar.html>. Acesso em: 23 set. 2021.

ESCOLA DE EDUCAÇÃO PERMANENTE FMUSP. **Dia Internacional da Mulher e o papel da saúde mental.** Disponível em: <https://eephcfmusp.org.br/portal/online/dia-internacional-da-mulher-saude-mental/>. Acesso em: 12 mai. 2021.

ESTADO DE MINAS. **Como as redes sociais aumentam a pressão estética sobre o corpo da mulher.** Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2020/10/04/interna_gerais,1191429/como-as-redes-sociais-aumentam-pressao-estetica-sobre-corpo-da-mulher.shtml. Acesso em: 17 mai. 2021.

ESTADÃO. **Impacto das redes sociais é mais grave na saúde mental das meninas.** Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/blogs/joel-renno/impacto-das-redes-sociais-e-mais-grave-na-saude-mental-das-meninas/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

FALA! UNIVERSIDADES. **PADRÕES DE BELEZA: PRESSÃO ESTÉTICA, CONSEQUÊNCIAS E AMOR PRÓPRIO.** Disponível em: <https://falauniversidades.com.br/padrees-de-beleza-pressao-estetica-consequenciase-amor-proprio/>. Acesso em: 17 mai. 2021.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **Impactos sociais, econômicos, culturais e políticos da pandemia.** Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/impactos-sociaiseconomicos-culturais-e-politicos-da-pandemia>. Acesso em: 12 mai. 2021.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. **O que é uma pandemia.** Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia>. Acesso em: 12 mai. 2021.

GOV.BR. **Brasil - #PATRIAVACINADA.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/>. Acesso em: 12 mai. 2021.

GOV.BR. **O que é a Covid-19?** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>. Acesso em: 12 mai. 2021.

GUARULHOS ONLINE. **Como as redes sociais reforçam padrões de beleza irreais e incansáveis.** Disponível em: <https://guarulhosonline.com.br/noticias/comoas-redes-sociais-reforcam-padroes-de-beleza-irreais-e-incansaveis/>. Acesso em: 17 mai. 2021.

HOSPITAL SANTA MÔNICA. **Afinal, o que é saúde mental?** Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/o-que-e-saude-mental/>. Acesso em: 12 mai. 2021.

HOSTMIDIA. **As 10 Redes Sociais mais usadas no Brasil em 2021.** Disponível em: <https://www.hostmidia.com.br/blog/redes-sociais-mais-usadas/>. Acesso em: 22 set. 2021.

HYPENESS. **Padrões de beleza: as consequências graves da busca por um corpo idealizado.** Disponível em: <https://www.hypeness.com.br/2021/03/padroes-de-beleza-as-consequencias-gravesda-busca-por-um-corpo-idealizado/>. Acesso em: 17 mai. 2021.

ITLIFE. **Cirurgia Plástica X Redes Sociais: Os Filtros Estão Influenciando O Conceito De Beleza?** Disponível em: <https://itlife.com.br/portal/cirurgia-plastica-xredes-sociais-os-filtros-estao-influenciando-o-conceito-de-beleza/>. Acesso em: 19 abr. 2021.

KLICKPAGES | BLOG. **Redes Sociais: o que são, benefícios e as 10 principais no Brasil.** Disponível em: <https://blog.klickpages.com.br/redes-sociais-o-que-sao-beneficios/>. Acesso em: 24 set. 2021.

LAHAR. **[GUIA] 7 redes sociais mais usadas no Brasil.** Disponível em: <https://blog.lahar.com.br/midias-sociais/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>. Acesso em: 24 set. 2021.

LEITURINHA. **Maternidade Real: A maternidade contada por mulheres reais.** Disponível em: <https://leiturinha.com.br/blog/maternidade-real/>. Acesso em: 17 mai. 2021.

LUCIANA PEPINO. **Quais são os principais procedimentos estéticos procurados no país?** Disponível em: <https://www.lucianapepino.com.br/blog/procedimentos-cirurgicos/principaisprocedimento-esteticos/>. Acesso em: 17 mai. 2021.

METROPOLES. **Uso das redes sociais aumentou na pandemia, indica Loures Consultoria.** Disponível em: <https://www.metropoles.com/colunas/m-buzz/uso-das-redes-sociais-aumentou-na-pandemia-indica-loures-consultoria>. Acesso em: 22 set. 2021.

MIGALHAS. **Novo conceito da maternidade.** Disponível em: <https://www.migalhas.com.br/depeso/200570/novo-conceito-da-maternidade>. Acesso em: 12 mai. 2021.

NEIL PATEL. **Redes Sociais: O Que São, Para Que Servem e TUDO Sobre Elas.** Disponível em: <https://neilpatel.com/br/blog/tudo-sobre-redes-sociais/>. Acesso em: 12 mai. 2021.

NOVA ESCOLA. **Como o conceito de beleza se transformou ao longo dos séculos?**. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/3414/como-o-conceitode-beleza-se-transformou-ao-longo-dos-seculos>. Acesso em: 17 mai. 2021.

OBSERVATÓRIO DA IMPRENSA. **O padrão de beleza imposto pela mídia**. Disponível em: http://www.observatoriodaimprensa.com.br/diretorioacademico/_ed794_o_padrao_de_beleza_imposto_pela_midia/. Acesso em: 17 mai. 2021.

PEBMED. **Coronavírus: tudo o que você precisa saber sobre a nova pandemia**. Disponível em: <https://pebmed.com.br/coronavirus-tudo-o-que-voceprecisa-saber-sobre-a-nova-pandemia/#topicoextra>. Acesso em: 17 mai. 2021.

REDE JORNAL CONTÁBIL. **Redes Sociais crescem 40% durante a pandemia, possibilitando que empresas se mantivessem no mercado**. Disponível em: <https://www.jornalcontabil.com.br/redes-sociais-crescem-40-durante-apandemia/>. Acesso em: 19 abr. 2021.

RESULTADOS DIGITAIS. **Redes Sociais**. Disponível em: <https://resultadosdigitais.com.br/especiais/tudo-sobre-redes-sociais/>. Acesso em: 12 mai. 2021.

SAÚDE MENTAL EINSTEIN. **Saúde Mental**. Disponível em: <https://einstein.br/saudemental>. Acesso em: 12 mai. 2021.

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE - GOVERNO DO ESTADO DE GOIÁS. **Pandemia da Covid-19 provoca impacto negativo na saúde mental**. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/noticias/12609-pandemia-da-covid-19-provocaimpacto-negativo-na-saudemental#:~:text=Muitas%20pessoas%20acabaram%20ganhando%20mais,mesmo%20os%20ataques%20de%20p%C3%A2nico>. Acesso em: 12 mai. 2021.

STATISTA. **Most popular social networks worldwide as of July 2021, ranked by number of active users(in millions).** Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>. Acesso em: 24 set. 2021.

SUPER INTERESSANTE. **As redes sociais estão afetando a forma como mulheres veem seus corpos** Leia mais em: <https://super.abril.com.br/comportamento/as-redes-sociais-estao-afetando-a-forma-como-mulheres-veem-seus-corpos/>. Disponível em: <https://super.abril.com.br/comportamento/as-redes-sociais-estao-afetando-a-forma-como-mulheres-veem-seus-corpos/>. Acesso em: 23 set. 2021.

TODA MATÉRIA. **Redes Sociais.** Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/redes-sociais/>. Acesso em: 12 mai. 2021.

TODO ESTUDO. **Redes Sociais.** Disponível em: <https://www.todoestudo.com.br/historia/redes-sociais>. Acesso em: 23 set. 2021.

UOL - PAIS&FILHOS. **Estudo prova que redes sociais deixam as mães inseguras.** Disponível em: <https://paisefilhos.uol.com.br/familia/estudo-prova-queredes-sociais-deixam-as-maes-inseguras/>. Acesso em: 17 mai. 2021.

UOL. **Mulheres foram mais afetadas emocionalmente pela pandemia...** – Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/02/14/mulheres-foram-maisafetadas-emocionalmente-pela-pandemia.htm>. Acesso em: 12 mai. 2021.

VIDA SIMPLES. **As redes virtuais como apoio materno.** Disponível em: <https://vidasimples.co/colunistas/redes-sociais-maternidade/>. Acesso em: 17 mai. 2021.

WOLF, Naomi. **O Mito da Beleza:** Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. 15. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2020. p. 9-489.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavirus disease (COVID-19)**. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid19#:~:text=symptoms>. Acesso em: 12 mai. 2021.