



UNIUBE – UNIVERSIDADE DE UBERABA
CURSO DE PSICOLOGIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Texto do artigo

ESTADO DO CONHECIMENTO: AUTOESTIMA, IMPACTOS SOBRE A SAÚDE MENTAL.

Aline Marangoni Alves Lima - E-mail: aline.marangoni97@hotmail.com

Orientadora: Vania Maria de Oliveira Vieira

RESUMO

LIMA, Aline Marangoni Alves. **Estado do conhecimento:** autoestima, impactos sobre a saúde mental. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) Universidade de Uberaba. Orientadora: Prof^a. Dr^a. Vania Maria de Oliveira Vieira. 2022.

A autoestima é tudo aquilo que se pensa e sente em relação a si mesmo. É uma análise de nossas crenças, valores, qualidades e defeitos. Pode-se dizer que a capacidade de se sentir feliz e estabelecer boas relações com os outros dependem desta percepção que cada um tem de si mesmo. Considerando isso e a relação que a autoestima pode apresentar com a saúde mental, esse artigo buscou discutir, a partir de um estudo denominado “Estado do Conhecimento”, os resultados de pesquisas selecionadas sobre a temática “autoestima e saúde mental”. Apresenta como objetivo compreender o que mostram as pesquisas inseridas na plataforma *Google Acadêmico*, acerca da autoestima e seus impactos sobre a saúde mental. Esta pesquisa, de caráter bibliográfico, realizou um estudo do tipo “Estado do conhecimento”, que teve como propósito verificar, não só o que já foi publicado sobre a temática “autoestima e saúde mental”, como também construir novos conhecimentos sobre ela. Neste estudo foi utilizado como fonte de pesquisa artigos científicos publicados na plataforma *Google Acadêmico*, no período de 2018 a 2022, a partir dos termos indutores: “Autoestima”, “Autoestima e Saúde Mental”, e “Autoestima e Bem-Estar”. Para o processo de seleção dos artigos foi necessário a utilização de dois filtros: “Somente em Português” e “Termos Indutores no título do artigo”. Dessa busca, foi encontrado 41 artigos, dos quais, após leitura dos respectivos resumos, foram selecionados 13 para compor o corpus do “Estado do

Conhecimento” e os *demais* foram descartados por não tratar, especificamente, do objeto dessa pesquisa. Para a realização das análises foi utilizado o *software* IRAMUTEQ, a partir da nuvem de palavras e análise de similitude. A análise dos resultados das pesquisas mostra, com auxílio da nuvem de palavras e análise de similitude, relações claras entre as palavras mais citadas: “Autoestima”, “Social”, “Negativo” e “Fator”. Desta análise destaca-se algumas inferências que podem auxiliar a compreensão do objeto desta pesquisa: “Autoestima e os impactos sobre a saúde mental”: ter uma alta ou baixa autoestima está relacionado às experiências de cada pessoa ao longo de sua vida; vários sintomas de depressão são explicados pela baixa autoestima, o que mostra a sua influência na saúde mental; quanto maior a comparação social, maiores são os níveis de afeto negativo; os indicadores clínicos: “ideação suicida” e “enfretamento ineficaz” mostram-se relacionados com a baixa autoestima; quanto maior as preocupações com imagem corporal e comparação social, maiores serão as chances de se desenvolver uma baixa autoestima; quanto maior for o conhecimento sobre os aspectos que afetam negativamente a autoestima, maiores são as chances de intervir sobre ela; existe uma conexão entre autoimagem, autoestima, qualidade de vida e saúde mental.

Palavras-chave: Autoestima, Saúde Mental, Bem-Estar Psicológico.

1 INTRODUÇÃO

Já parou para pensar sobre como você vê a si mesmo, e a importância que isso tem sobre nós e sobre nosso desenvolvimento, sejam elas positivas ou negativas? A autoestima é um conjunto de sentimentos e pensamentos que o indivíduo tem sobre seu próprio valor, competência e adequação, sendo refletidas em atitudes positivas ou negativas sobre si mesmo (ROSENBERG, 1965). Sendo os valores um ponto fundamental da autoestima (COOPERSMITH, 1989), é também uma experiência íntima, é o estado em que não estamos em conflito interno. São ideias que se enraízam em nossa mente e são incorporadas como verdades absolutas, o que chamamos em terapia cognitiva de “crenças centrais ou nucleares”, crenças que são construídas no decorrer do nosso desenvolvimento (ALENCAR, 2017) podendo influenciar em várias questões da nossa vida cotidiana, seja social, conjugal, familiar, no trabalho, pois tudo que fazemos está diretamente ligada a forma como compreendemos a nós mesmos, assim como também é um fator muito influente na questão do nosso bem-estar físico e psicológico

A autoimagem é a forma como nos julgamos com base em como a sociedade nos vêem. A maneira do indivíduo se ver em relação ao mundo servirá de “bússola” para todos os seus

comportamentos, durante a vida. (OLIVEIRA, 2017). Em um contexto psicológico estética se refere a experiências e comportamentos emocionais que as coisas belas provocam nas pessoas (WEITZ, 1956). Em tempos tão difíceis aos quais estamos vivendo em que a “beleza” tem um peso muito grande em relação ao bem-estar, é importante que nos sintamos bem com nossas características, físicas e psicológicas, e quando isso não acontece, outras áreas de nossas vidas são prejudicadas.

A baixa autoestima pode privar uma pessoa de uma série de experiências que a levaria a um bem-estar e um desenvolvimento saudável. É sobre isso que vamos discutir nesse artigo. Tomamos como problema de pesquisa o objeto “Autoestima”, a partir do reconhecimento de que esse fenômeno é relevante para área da Psicologia, e, principalmente, para a formação do Psicólogo, uma vez que pode influenciar até mesmo a constituição da nossa personalidade em razão dos impactos sobre a saúde mental.

Para o desenvolvimento dessa pesquisa realizamos um estudo denominado “Estado do Conhecimento”, cujo objetivo foi o de verificar e compreender o que mostram as pesquisa inseridas na plataforma *Google Acadêmico*, acerca da autoestima e seus impactos sobre a saúde mental.

1.1 ESTADO DO CONHECIMENTO

Pesquisas denominadas de “estado do conhecimento”, podem ser muito úteis, não só para verificarmos o que já foi publicado sobre um objeto de pesquisa, mas também para construção de novos conhecimento. De acordo com Ferreira (2002, p. 258), as pesquisas denominadas “estado da arte” e “estado do conhecimento”, trazem em comum: “[...] o desafio de mapear e de discutir uma certa produção acadêmica em diferentes campos do conhecimento”. Estas pesquisas são definidas como sendo de caráter bibliográfico.

Romanowski e Ens (2006, p. 39/40) mostram a diferença entre “estado da arte” e “estado do conhecimento” esclarecendo que:

Os estudos realizados a partir de uma sistematização de dados, denominada “estado da arte”, recebem esta denominação quando abrangem toda uma área do conhecimento, nos diferentes aspectos que geraram produções. Por exemplo: para realizar um “estado da arte” sobre “Formação de Professores no Brasil” não basta apenas estudar os resumos de dissertações e teses, são

necessários estudos sobre as produções em congressos na área, estudos sobre as publicações em periódicos da área.

1.2 MATERIAIS E MÉTODOS

Neste estudo, utilizamos como fonte de pesquisa artigos científicos publicados na plataforma Google Acadêmico, no período de 2018 a 2022, a partir dos termos indutores: a) Autoestima, b) Autoestima e Saúde Mental, c) Autoestima e Bem-Estar. Inicialmente, acessamos o *Google* (<https://www.google.com.br/>) e pesquisamos por “acadêmico”. Em seguida, clicamos no link (<https://scholar.google.com.br/?hl=pt>) e digitamos, respectivamente, com palavras distintas, os termos de busca no espaço disponibilizado. Foi necessário utilizar filtro para a busca dos artigos, sendo eles: “somente em português” e “Termos Indutores no título do artigo”. Dessa busca, como pode ser observado na tabela 01, encontramos 41 artigos, dos quais, após leitura dos respectivos resumos, selecionamos 13. Os demais foram descartados por não tratar, especificamente, do objeto dessa pesquisa.

Tabela 01: número de produções encontradas e selecionadas a partir da utilização dos termos de busca.

Termos indutores	Encontrados	Selecionados
Autoestima	23	07
Autoestima e Saúde Mental	06	03
Autoestima e Bem- Estar	12	03
Total	41	13

Fonte: Dados da pesquisa.

Portanto, como mostra a tabela 01, selecionamos para o estado do conhecimento 13 artigos. São eles:

Quadro 01: Artigos selecionados para compor o corpus do Estado do Conhecimento.

Nº	Referência
1	PATROCINIO. Anna C, SILVA, Ingrid B, FERREIRA, Milenna A, RODRIGUES, Brenda F, SILVA, Rôseane F, NASCIMENTO, João A, SILVA, Richardson A. Depressão, autoestima, expectativa futura e esperança de vida de pessoas com HIV. Revista Brasileira de Enfermagem . 2018.
2	ANTONIAZZI, Adriane S, SOUZA, Luciana K, HUTZ, Claudio S. Coping em situações específicas, bem-estar subjetivos e autoestima em adolescentes. Revista Intergeracional de Psicologia , ed.2, p.(34-42), Minas Gerais, 2009

3	SILVA, Mônica R, RODRIGUES, Leiner R. Conexões e interconexões entre autoimagem, autoestima, sexualidade ativa e qualidade de vida no envelhecimento. Revista Brasileira de enfermagem . Ed. 3, Minas Gerais, 2020
4	JUNIOR, Edison V, CRUZ, Diego P, SIQUEIRA, Lais R, ROSA, Randson S, SILVA, Cristiane S, BIONDO, Chisne S, SAWADA, Namie O. Autoestima está associada à qualidade de vida da pessoa idosa? Revista Brasileira de Enfermagem . Ed.4, Minas Gerais, 2021
5	FIGUEIRAS, Marcelo. CUNHA, Pedro. SIMÕES, Margarida. Bem Estar psicológico, autoestima e felicidade entre alunos do ensino superior em Portugal. Psicologia, Saúde & Doenças . 22, p. (116-127), 2021.
6	NEVES, Elias. VIANA, Alex. FERREIRA, Douglas. GONÇALVES, Ediane. LAYSE, Rosa. SANTOS, Isamara. SILVA, Romilson. CÉSAR, Caio. MARIA, Lilian. KEILA, Darliane. Saúde mental da mulher: a utilização do grupo como ferramenta terapêutica para promover bem-estar, autoestima e qualidade de vida. Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health . 2021
7	PAIXÃO, Raquel F, PATIAS, Naiana D, AGLIO, Débora D. Autoestima e sintomas de transtornos mentais na adolescência: variáveis associadas. Psicologia, Teoria e pesquisa . V.34, Brasília, 2018.
8	MELINA Andressa. Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. Psico-USF, Bragança Paulista , v. 23, n. 3, p. (483-495), jul./set. 2018
9	BATISTA, Rayane. CAVALCANTE, Mariza. MARTINS, Claudio. MARIA, Cândida. Instagram e saúde mental: A influência dos padrões de beleza na autoestima de jovens. Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA) .
10	FAGUNDES, Luiza S; NATIVIDADE, Jean C. Autoestima e bem-estar subjetivo no Instagram: O impacto da comparação social e da personalidade . Dissertação de Mestrado – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2019. 76p.
11	CASTRO, Natália B, LOPES, Marcos V, MONTEIRO, Ana Ruth M. Baixa Autoestima Crônica e Baixa Autoestima Situacional: uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Enfermagem . 2018.
12	LEOWENHAUPT, Raquel. PILATI, Ronaldo. Nossos erros me afetam? Efeito de informações negativas na identificação com endogrupo e na autoestima . Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia. Brasília, DF, v. 29, número 2. 2018.
13	Projeto Dança e Autoestima: a interdisciplinaridade contribuindo para a saúde física e mental das integrantes da Casa da Menina. Revista de projetos comunitários e extensão – Congrega . 2018.

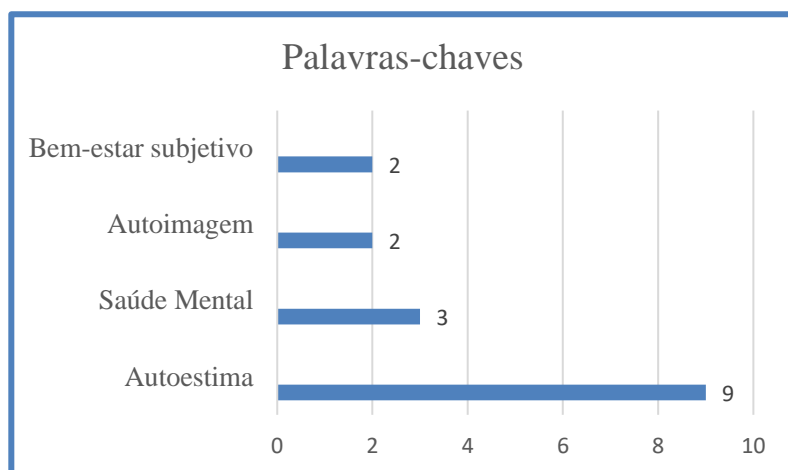
Fonte: Dados de Pesquisa.

De posse desses artigos, após leitura cuidadosa de todos eles, realizamos as análises procurando compreender o nosso objeto de pesquisa – a autoestima e seus impactos sobre a saúde mental. Para isso, analisamos as palavras-chaves, os objetivos e os resultados das respectivas pesquisas.

1.3 Palavras-chaves

Das 13 produções registramos um total de 57 palavras-chaves. A maioria foi incluída apenas uma vez. Somente quatro delas se repetiram, como pode ser observado no gráfico 01:

Gráfico 01: palavras-chave mais citadas nos artigos



Fonte: dados da pesquisa

Com relação as palavras-chave, Miguéis et.al (2013, p. 112), nos diz que: “[...] as palavras-chave expõem a abrangência de um assunto e os seus conceitos principais, que se podem revelar úteis para a indexação em mecanismos de pesquisa ou para a categorização do texto”. Sendo assim, as palavras-chave têm um papel muito importante em um artigo, pois elas mostram sobre o que vai abordado no trabalho. Nesse sentido, o conjunto de pesquisas selecionadas para esse estado do conhecimento abarcam, principalmente, questões ligadas a “autoestima”, “saúde mental”, “autoimagem” e “bem-estar subjetivo”.

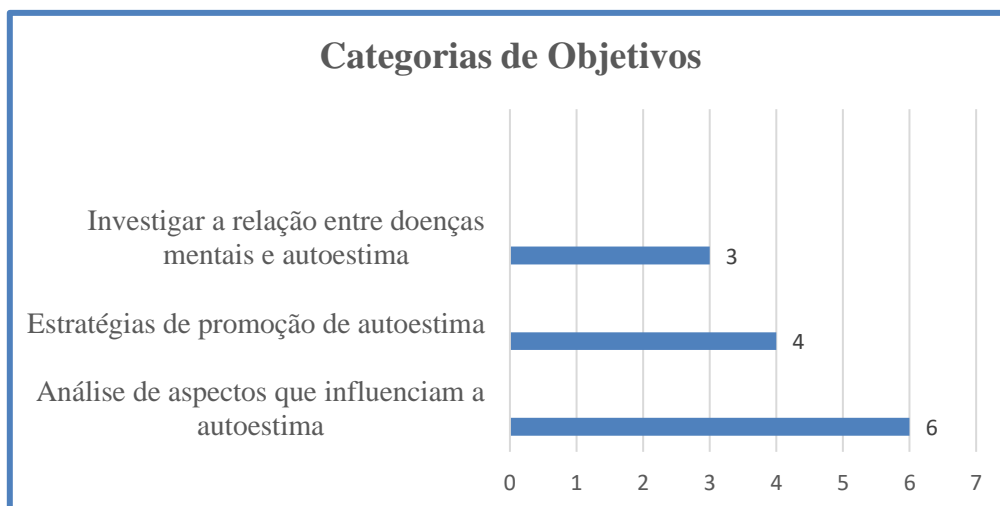
1.4 Objetivos

Na sequência analisamos os objetivos das 13 pesquisas.

O objetivo geral de uma pesquisa “mostra o caminho do seu pensamento como uma ação a ser alcançada e lhe concede uma visão global e abrangente do tema, relacionando-o com conteúdos intrínsecos, fenômenos e eventos das ideias estudadas”. (CIRIBELLI, 2003, p. 61). Foi isso que buscamos compreender na análise dos objetivos.

Nesta etapa utilizamos o método de análise de conteúdo de Bardin (2016) para organizar os objetivos em categorias. Atentos as orientações desta autora, realizamos várias leituras dos objetivos e a partir do conteúdo neles expressos identificamos três categorias de São elas: (a) Análise de aspectos que influenciam a autoestima, (b) Estratégias para promoção de autoestima, (c) Investigação sobre relações entre doença mental e autoestima. O gráfico 02, mostra o número de objetivos que contêm cada categoria.

Gráfico 02: Categorias sobre os objetivos e os respectivos números que as compõem.



Fonte: Dados de pesquisa

a) Análise de aspectos que influenciam a autoestima

Compõe esta categoria 6 objetivos. De acordo com o conteúdo apresentado por eles, estas pesquisas tomam como foco questões relacionadas aos aspectos que podem influenciar o desenvolvimento de uma autoestima baixa, como mostram os exemplos seguintes:

Refletir sobre a conexão entre autoimagem, autoestima, sexualidade ativa e qualidade de vida no envelhecimento; e quais os instrumentos de mensuração encontrados na literatura brasileira e internacional, que abordam de forma interligada as conexões referidas no objetivo geral

Trazer uma reflexão sobre como o Instagram pode influenciar de forma negativa a autoestima de jovens e adolescentes que estão sendo expostos diariamente na rede social a novos padrões de beleza, novas exigências estéticas que precisam ser alcançadas.

b) Estratégias de promoção de autoestima

Compõe esta categoria 4 objetivos. De acordo com o conteúdo apresentado por eles, as pesquisas são direcionadas discussões de estratégias que provem a autoestima e impulsiona uma qualidade de vida melhor. Como mostra os exemplos:

Identificar diferenças nas estratégias de coping utilizadas por adolescentes em três áreas específicas familiar, social e escolar, bem como avaliar correlações entre coping, bem-estar subjetivo e autoestima.

Examinar se a prática da dança entre as meninas institucionalizadas estimula o desenvolvimento socioeducativo e recreativo, promovendo bem-estar, autoestima e gosto pela atividade física para uma melhor qualidade de vida.

c) Investigar relação entre doenças mentais e autoestima

Compõe esta categoria três objetivos. De acordo com o conteúdo apresentado por eles, as pesquisas propõem investigar a relação entre doenças mentais e autoestima. As discussões são direcionadas para uma análise de dados relativos a doenças como ansiedade e depressão que podem apresentar relação com a autoestima, como podemos ver nos exemplos:

Investigar relações entre sintomas de transtornos mentais e autoestima de adolescentes, bem como sua associação com sexo, idade e tipo de configuração familiar.

Desenvolver uma revisão de literatura acerca da baixa autoestima e dos componentes dos diagnósticos de enfermagem “Baixa Autoestima Crônica” e “Baixa Autoestima Situacional” em pacientes com humor deprimido.

1.5 Resultados

Para compreender e analisar os resultados das pesquisas utilizamos o *software* Iramuteq. De acordo com o tutorial organizado por Camargo e Justo (2013, p. 1), esse programa de computador é um “*software* gratuito e com fonte aberta, desenvolvido por Pierre Ratinaud (Lahlou, 2012; Ratinaud & Marchand, 2012) e licenciado por GNU GPL (v2), que permite fazer análises estatísticas sobre corpus textuais e sobre tabelas indivíduos/palavras”. Os autores acrescentam, ainda, que para instalá-lo é preciso ancorá-lo no “*software* R (www.r-project.org) e na linguagem Python (www.python.org)”.

O Iramuteq oferece diversos programas que auxiliam análises textuais. “A análise textual é um tipo específico de análise de dados, na qual tratamos de material verbal transcrito, ou seja, de textos (NASCIMENTO-SCHULZE & CAMARGO, 2000 *apud* CAMARGO E JUSTO, 2013, p. 2).

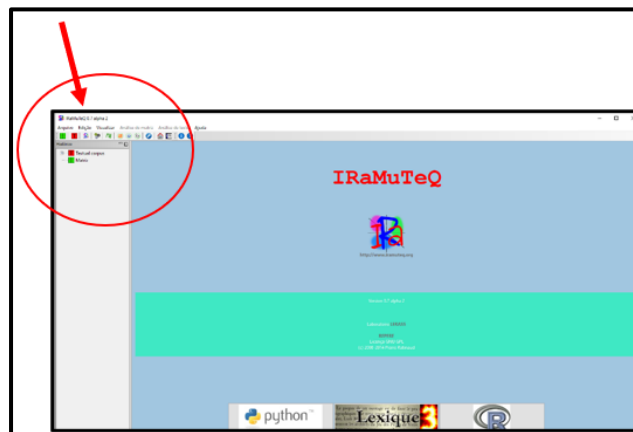
Essa análise, segundo Camargo e Justo (2013, p. 2), “tem várias finalidades, sendo possível analisar textos, entrevistas, documentos, redações etc. A partir da análise textual é possível descrever um material produzido por um produtor, seja individual ou coletivamente [...]”. De acordo com isso, o próximo passo foi organizar os resultados dos 13 artigos e processar no Iramuteq. Dentre os vários programas foi utilizado a Nuvem de Palavras e a Análise de similitude.

b) Nuvem de palavras – Agrupa as palavras e as organiza graficamente em função da sua frequência. É uma análise lexical mais simples, porém graficamente interessante.

b) Análise de similitude – Esse tipo de análise baseia-se na teoria dos grafos (Marchand & Ratinaud, 2012) e é utilizada frequentemente por pesquisadores das representações sociais (cognição social). Possibilita identificar as coocorrências entre as palavras e seu resultado traz indicações da conectividade entre as palavras, auxiliando na identificação da estrutura da representação. (CAMARGO; JUSTO 2013, p. 6).

Para processar o texto dos resumos, primeiramente, o salvamos em um bloco de notas, com as informações no título, conforme orienta Camargo e Justos (2013), “**** * Resultados”. Em seguida clicamos em **textual corpus** e inserimos o texto, como mostra a figura 01.

Figura 01: *software* Iramuteq.



Fonte: Dados do Iramuteq

Em seguida, como mostra a figura 02, foi ajustado o *software* com os dados:

Definir caracteres – utf_8_sig – all languages;

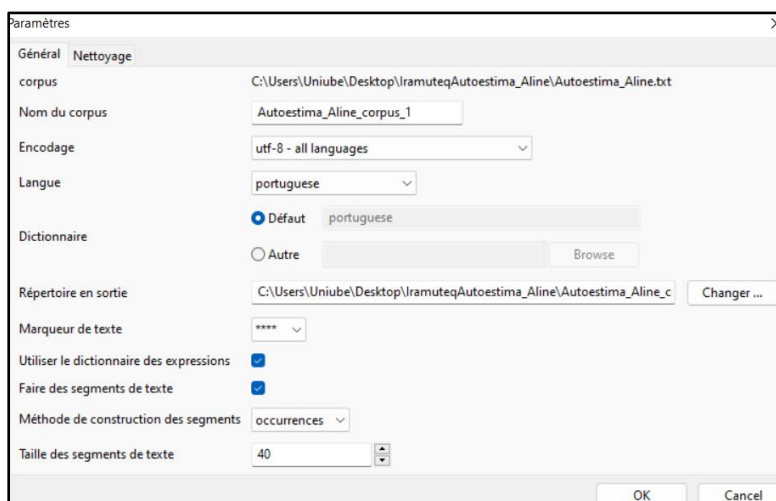
Marcador de texto: **** *

Idioma: português.

Dicionário: padrão.

Tamanho do ST: 40.

Figura 02: Ajustes no Iramuteq para processamento do texto dos resultados das pesquisas



Fonte: *software* Iramuteq

O processamento do texto mostrou, inicialmente, os seguintes resultados descritos na tabela 02:

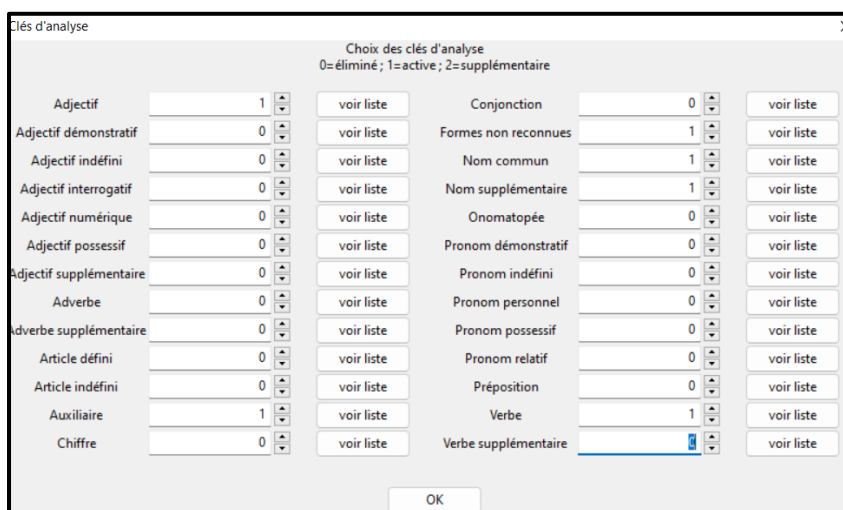
Tabela 02: Resultado do processamento do *corpus* no *software* IRAMUTEQ

Número de textos:	01
Número de ocorrências:	749
Número de formas identificadas:	351
Número Hapax:	238 (37,78 % das ocorrências – 67,81% das formas)

Fonte: *software* IRAMUTEQ.

Na sequência, clicamos na imagem da nuvem de palavras e ajustamos as “propriedades”. Foi definido a utilização apenas das palavras que fossem: adjetivos, auxiliares, formas de nomes reconhecidos, nome comum, nome adicional, verbo, e verbo adicional, como mostra a figura 02.

Figura 03: ajustes quanto a “propriedades”



Fonte: Iramuteq

O próximo passo foi organizar as palavras que foram mais citadas nos resultados. São essas palavras que serão analisadas, a partir do contexto em que elas aparecem no texto dos resumos e também de acordo com as conexões estabelecidas na análise de similitude.

Tabela 03: Frequência das palavras mais citadas

Palavras	Frequência
Autoestima	19
Social	10
Fator	10
Negativo	9
Maior	7
Significativo	6
Apresentação	6
Comparação	6

Fonte: dados da pesquisa

A figura 04, referente a nuvem de palavras, mostra uma imagem organizada com uma visão única e densa das palavras que mais foram citadas nos textos dos resultados das pesquisas.

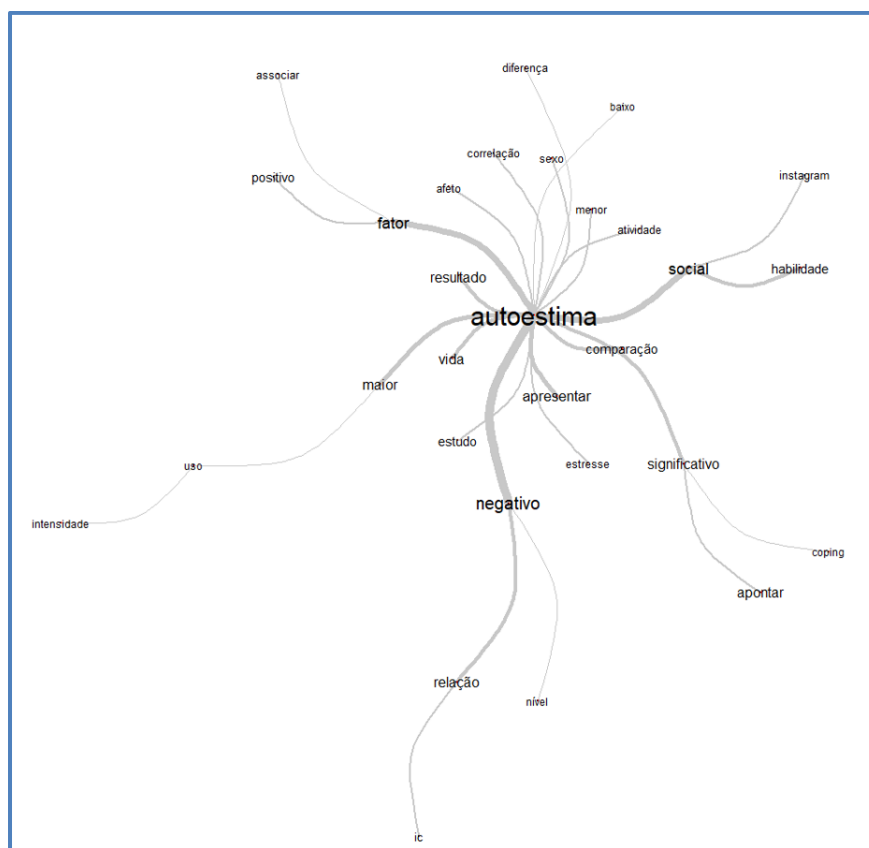
Figura 04: Nuvem de palavras



Fonte: Iramuteq

A figura 05 mostra a imagem da análise de similitude.

Figura 05: Análise de similitude



Fonte: Iramuteq

A palavra mais citada nos resumos, como podemos observar, tanto na nuvem de palavras, quanto na imagem da análise de similitude, foi “autoestima”, com 19 registros.

Conforme o contexto em que elas vão aparecendo no texto, autoestima é o foco central dessa pesquisa, é justamente o ponto de discussão. A autoestima é a forma com que nós nos percebemos através de uma autoavaliação. É tudo aquilo que pensamos e sentimos em relação a nós mesmos, é uma análise de nossas crenças, valores, qualidades e defeitos. A capacidade de sentir-se feliz e estabelecer boas relações com os outros dependem desta percepção que cada um tem com respeito a si mesmo (VILELLA et al, 2010, p.2)

Várias pesquisas mostram que a autoestima é um ponto de extrema importância pois ela promove um bom conhecimento corporal, confiança nas próprias decisões, visão apropriada acerca de si mesmo, elementos vitais na vida de qualquer ser humano (CONGREGA, 2018)

Ter uma alta ou baixa autoestima está relacionado as experiências de cada pessoa ao longo de sua vida, principalmente aquelas relacionadas a afeto, amor, valorização, sucesso, ou ao fracasso (SCHRAML ET. AL. *APUD* PAIXÃO, PATIAS; DELL 2018). Resultados de pesquisas com adolescentes mostram quanto a autoestima influencia a saúde mental, levando-se em consideração que uma boa porcentagem dos sintomas da depressão é explicado pelas baixa autoestima.

A autoestima entoa, pode se compreendida como uma avaliação pessoal, a qual envolve pensamento e sentimento que o indivíduo tem de si mesmo, considerando seus limites e expectativas. É uma construção que é evidenciada pelo quando uma pessoa gosta de si, de como vê a si mesmo, se tornando um senso de autovalor e autoaceitação (JUNIOR, CRUZ, SIQUEIRA, ROSA, SILVA, BIONDO & SAWADA, 2021).

Por todas as coisas que sofrem influência da autoestima, podemos dizer também que ela reflete na capacidade de lidar com os desafios da vida e influência de diferentes formas, a maneira como vivemos e percebemos a vida ao nosso redor.

É possível observar que a palavra “social”, (citada 10 vezes) está muito ligada a palavra “autoestima”. Isso ocorreu, pois, a comparação social pode ser uma agravante para uma autoestima baixa. Como já foi dito, o meio social, as vivencias e toda a experiência desse indivíduo, seja ela individual ou social, são critérios para que se estabeleça uma boa autoestima, ou seja para que se tenha uma visão positiva sobre si mesmo, suas crenças, valores, assim como imagem corporal. Quanto maior a comparação social, maiores são os níveis de afeto negativo.

Podemos observar na imagem da análise de similitude, que as palavras “fator” (citada 10 vezes), e a palavra “negativo”, (citada 9 vezes), estão ligadas a palavra autoestima, isso porque existem vários fatores vistos como negativos que influenciam na autoestima de um indivíduo, podem ser eles, comparação social, afetos negativos, relações pessoais e sociais, nos estudos apontam 7 indicadores clínicos e 14 fatores etiológicos para baixa autoestima. Conclusão: os indicadores clínicos “Ideação suicida” e “Enfretamento ineficaz” apresentaram maior predominância no estudo. Os fatores etiológicos “Eventos estressantes” e “Estigmatização” foram os mais frequentes, sendo ambos sugeridos como novos fatores relacionados para baixa autoestima.

Já a palavra, “maior”, citada 7 vezes, diz respeito a intensidade com que os fatores sejam positivos e negativos vão afetar o desenvolvimento da autoestima. Pode-se dizer que

quanto maior são as preocupações com imagem corporal, comparação social, maiores serão as chances de se desenvolver uma baixa autoestima. Porém, também tem o lado positivo, pois quanto maior for as associações positivas, as relações afetivas, amor, vivências sociais e pessoais, maiores serão as chances de se desenvolver uma autoestima positiva.

Quanto a palavra “significativa”, é como certos fatores e questões vão influenciar na nossa vida, é sobre quão significativo é ter uma autoestima boa. Diz respeito também ao quão significativo é a autoestima para desenvolver patologias como depressão, ansiedade e também qual é a significância dos sintomas relacionados a autoestima nessas mesmas doenças. Vários aspectos da nossa vida cotidiana são significativos quando o tema é autoestima, podendo ser algumas delas, família, relações pessoais e sociais, transtornos mentais, comparações sociais, padrões impostos pela sociedade.

Das análises das palavras mais citadas podemos destacar algumas inferências que podem auxiliar a compreensão do nosso objeto de pesquisa, a “Autoestima e os impactos sobre a saúde mental”.

- Ter uma alta ou baixa autoestima está relacionado as experiências de cada pessoa ao longo de sua vida, principalmente aquelas relacionadas a afeto, amor, valorização, sucesso, ou ao fracasso.
- Vários sintomas de depressão são explicados pela baixa autoestima, o que mostra a sua influência na saúde mental.
- Quanto maior a comparação social, maiores são os níveis de afeto negativo.
- Os indicadores clínicos: “Ideação suicida” e “Enfretamento ineficaz” mostram-relacionados com a baixa autoestima.
- Quanto maior são as preocupações com imagem corporal e comparação social, maiores serão as chances de se desenvolver uma baixa autoestima.
- Quanto maior for o nosso conhecimento sobre os aspectos que afetam negativamente a autoestima, maiores são as chances de intervir sobre ela.
- Existe uma conexão entre autoimagem, autoestima, qualidade de vida e saúde mental.
- A capacidade de sentir-se feliz e estabelecer boas relações com os outros depende da percepção que cada um tem de si mesmo.

Referências

ANTONIAZZI, Adriane S, SOUZA, Luciana K, HUTZ, Claudio S. Coping em situações específicas, bem-estar subjetivos e autoestima em adolescentes. **Revista Intergeracional de Psicologia**, ed.2, p.(34-42), Minas Gerais, 2009

BARDIM, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução Luiz Antero, Augusto Pinheiro. São Paulo. Edições 70, 2016.

BATISTA, Rayane. CAVALCANTE, Mariza. MARTINS, Claudio. MARIA, Cândida. Instagram e saúde mental: A influência dos padrões de beleza na autoestima de jovens.

CAMARGO, Brigido. JUSTO, Ana Maria. **Tutorial para uso do software de análise textual IRAMUTEQ**. Laboratório de Psicologia Social da Comunicação e Cognição – LACCOS. Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil (2013).

CASTRO, Natália B, LOPES, Marcos V, MONTEIRO, Ana Ruth M. Baixa Autoestima Crônica e Baixa Autoestima Situacional: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Enfermagem**. 2018. **Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA)**.

CIRIBELLI, Marilda Corrêa. **Como elaborar uma dissertação de Mestrado através da pesquisa científica**. Marilda Ciribelli Corrêa, Rio de Janeiro: 7 Letras, 2003.

FAGUNDES, Luiza S; NATIVIDADE, Jean C. **Autoestima e bem-estar subjetivo no Instagram: O impacto da comparação social e da personalidade**. Dissertação de Mestrado – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2019. 76p.

FIGUEIRAS, Marcelo. CUNHA, Pedro. SIMÕES, Margarida. Bem Estar psicológico, autoestima e felicidade entre alunos do ensino superior em Portugal. **Psicologia, Saúde & Doenças**. 22, p. (116-127), 2021.

JUNIOR, Edison V, CRUZ, Diego P, SIQUEIRA, Lais R, ROSA, Randson S, SILVA, Cristiane S, BIONDO, Chisne S, SAWADA, Namie O. Autoestima está associada à qualidade de vida da pessoa idosa? **Revista Brasileira de Enfermagem**. Ed.4, Minas Gerais, 2021

LEOWENHAUPT, Raquel. PILATI, Ronaldo. Nossos erros me afetam? **Efeito de informações negativas na identificação com endogrupo e na autoestima**. Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia. Brasília, DF, v. 29, número 2. 2018.

MELINA Andressa. Jovens Insatisfeitos com a Imagem Corporal: Estresse, Autoestima e Problemas Alimentares. **Psico-USF, Bragança Paulista**, v. 23, n. 3, p. (483-495), jul./set. 2018

NEVES, Elias. VIANA, Alex. FERREIRA, Douglas. GONÇALVES, Ediane. LAYSE, Rosa. SANTOS, Isamara. SILVA, Romilson. CÉSAR, Caio. MARIA, Lilian. KEILA, Darliane. Saúde mental da mulher: a utilização do grupo como ferramenta terapêutica para promover bem-estar, autoestima e qualidade de vida. **Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health**. 2021

PAIXÃO, Raquel F, PATIAS, Naiana D, AGLIO, Débora D. Autoestima e sintomas de transtornos mentais na adolescência: variáveis associadas. **Psicologia, Teoria e pesquisa**. V.34, Brasília, 2018.

PATROCINIO, Anna C, SILVA, Ingrid B, FERREIRA, Milenna A, RODRIGUES, Brenda F, SILVA, Rôseane F, NASCIMENTO, João A, SILVA, Richardson A. Depressão, autoestima, expectativa futura e esperança de vida de pessoas com HIV. **Revista Brasileira de Enfermagem**. 2018.

Projeto Dança e Autoestima: a interdisciplinaridade contribuindo para a saúde física e mental das integrantes da Casa da Menina. **Revista de projetos comunitários e extensão** – Congrega. 2018.

SILVA, Mônica R, RODRIGUES, Leiner R. Conexões e interconexões entre autoimagem, autoestima, sexualidade ativa e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de enfermagem**. Ed. 3, Minas Gerais, 2020