

A busca pelo corpo ideal no livro *Espelho Maldito*, de Giselda Laporta Nicolelis ¹

Louise Anne Macedo Borges ²

Resumo: Este trabalho analisa as consequências da obsessão pelo corpo ideal através do livro *Espelho Maldito*, de Giselda Laporta Nicolelis. A obra explora a questão através da história de Anuska, que sofre de anorexia por fazer regimes extremos na tentativa de emagrecer para ser aceita socialmente. O objetivo é investigar como a busca pelo corpo ideal é representada no livro citado. A justificativa para esta análise reside na crescente preocupação social com a imagem corporal, especialmente entre os jovens e adolescentes. A fundamentação teórica apoia-se nos autores Batista (2018), Damasceno (2006), De Freitas (2019), Feliciano (2010), Júnior (2000), Lima e Branco (2023), Nunes (2001), Prado (2018) e Soihet e Silva (2019). A metodologia aplicada é a pesquisa bibliográfica e a revisão de literatura. Busca-se entender as influências culturais e psicológicas que moldam as percepções dos jovens sobre o corpo e autoestima.

Palavras-chave: Percepção Corporal; Autoestima; Padrões Estéticos.

Introdução

A percepção corporal e a busca pelo corpo ideal constituem temas de crescente relevância, especialmente entre os adolescentes, influenciados por diversos fatores socioculturais. No livro *Espelho Maldito*, de Giselda Laporta Nicolelis, tais questões são exploradas mediante a jornada da protagonista, Anuska, que enfrenta pressões sociais para se conformar a padrões estéticos específicos. Este artigo propõe uma análise da busca pelo corpo ideal conforme representado no romance, considerando o impacto dessas pressões na saúde mental e autoestima dos jovens.

O livro *Espelho Maldito* aborda diretamente os desafios e pressões relacionados à busca pelo corpo ideal. A metodologia utilizada baseia-se na pesquisa bibliográfica e na revisão de literatura, com foco nos elementos narrativos e discursivos presentes na obra. Serão examinadas situações e conflitos relacionados à imagem corporal, sob o viés de teorias da literatura e da psicologia do desenvolvimento infanto-juvenil.

Giselda Laporta Nicolelis, renomada escritora brasileira, é reconhecida principalmente por suas contribuições à literatura infanto-juvenil. Seu estilo caracteriza-se pela sensibilidade ao tratar de temas contemporâneos e relevantes para jovens leitores, abordando questões como

¹ Este trabalho faz parte do Trabalho de curso apresentado à Faculdade de Letras – Língua Portuguesa do Campus Universitário de Bragança, da Universidade Federal do Pará, como requisito para obtenção do título de licenciada em Letras-Língua Portuguesa. Esta versão recebeu revisões, acréscimos e adaptação do texto ao formato de artigo.

² Graduanda do curso de Letras-Língua Portuguesa pela Universidade Federal do Pará. Campus Universitário de Bragança. E-mail: louise4088@gmail.com

identidade, relações familiares e desafios sociais. Com uma escrita acessível, Nicolelis captura a atenção de seus leitores, promovendo reflexão e empatia.

Espelho Maldito narra a história de uma jovem, chamada Anuska, que vivia insatisfeita com seu corpo e fazia de tudo para emagrecer. Ela fez dieta e realmente conseguiu o tão sonhado emagrecimento. Porém, toda vez que se olhava no espelho, ela se enxergava gorda, mesmo estando muito magra, o que a levou a comer cada vez menos, até ser diagnosticada com anorexia nervosa. Anuska foi internada e demorou um tempo para voltar a se alimentar corretamente. A narrativa é construída em redor da autodescoberta e da superação, destacando-se por tratar temas complexos de maneira compreensível e impactante para o público jovem.

A temática central do livro, que explora a busca pelo corpo ideal, revela os efeitos dessa busca na vida dos adolescentes, evidenciando como os padrões de beleza impostos pela sociedade afetam a autoestima e as relações interpessoais dos jovens, destacando os perigos da obsessão pela aparência física. Além disso, a narrativa aborda a importância da aceitação pessoal e da valorização das qualidades internas em detrimento da superficialidade, promovendo uma mensagem positiva e reflexiva para o seu público.

A obra em questão, aborda a problemática de como a sociedade molda a percepção corporal dos adolescentes e os conduz à busca incessante pelo corpo ideal. Diante disso, questiona-se: Quais são as consequências dessas pressões no desenvolvimento emocional e comportamental dos jovens, e como tais influências são retratadas na literatura infanto-juvenil contemporânea? Pressões e expectativas sociais, conforme retratado na obra *Espelho Maldito*, influenciam significativamente a percepção corporal dos adolescentes, conduzindo a um desejo constante de alcançar padrões estéticos idealizados. Esse fenômeno contribui para o desenvolvimento de baixa autoestima e pode desencadear transtornos alimentares e problemas de saúde mental.

Estudos sobre a influência social na formação da autoimagem dos adolescentes são fundamentais para compreender os mecanismos subjacentes que afetam a saúde mental e emocional dos jovens. Analisar o livro *Espelho Maldito* sob essa perspectiva permite explorar a literatura como um espelho da realidade vivenciada por muitos adolescentes, destacando a importância de abordagens educativas que promovam uma percepção corporal saudável. Ademais, análises focadas na influência social, justificam a pertinência desta pesquisa.

O presente estudo tem como objetivo geral investigar como a busca pelo corpo ideal é representada no livro *Espelho Maldito*, da escritora Giselda Laporta Nicolelis, analisando a influência social nessa busca e as implicações dessas pressões na autoestima e na saúde mental dos adolescentes. Para isso, serão discutidas pressões e expectativas descritas na obra,

avaliando-se sua relação com a busca pelo corpo ideal, bem como os impactos dessas pressões na saúde mental e na autoestima da protagonista.

Além disso, as representações literárias serão comparadas com estudos empíricos sobre a influência familiar na percepção corporal dos adolescentes. A escolha deste tema justifica-se pela crescente preocupação social com a imagem corporal, especialmente entre jovens e adolescentes, sendo importante compreender como a literatura infanto-juvenil aborda essa questão para entender as influências culturais e psicológicas que moldam as percepções dos jovens sobre o corpo e a autoestima.

A busca pelo corpo ideal no livro *Espelho Maldito*, de Giselda Laporta Nicoletis

A construção da imagem corporal na adolescência é um processo influenciado por uma variedade de fatores sociais e psicológicos. Durante essa fase, os adolescentes estão em constante busca por identidade, e a imagem corporal desempenha um papel crucial nesse desenvolvimento. As teorias sobre o desenvolvimento da imagem corporal na adolescência sugerem que a autoimagem é moldada por interações sociais, percepções internas e comparações com os outros, sendo que os adolescentes frequentemente internalizam os padrões de beleza difundidos pela mídia e pela sociedade, o que pode levar à insatisfação corporal e à incessante busca pelo corpo ideal (Batista, 2018).

No livro *Espelho Maldito*, de Giselda Laporta Nicoletis, a protagonista representa claramente as pressões enfrentadas pelos adolescentes em relação à imagem corporal. Em várias passagens, ela expressa suas inseguranças e o desejo de se conformar aos padrões de beleza que percebe ao seu redor. Ao olhar-se no espelho sente frustração com sua aparência, refletindo sobre como gostaria de ter um corpo mais magro e atraente para ser aceita por seus colegas, revelando a luta interna que muitos adolescentes enfrentam ao tentar equilibrar suas percepções pessoais com as expectativas externas (Batista, 2018).

Os desejos secretos de Anuska, porém, só ela conhecia: cintura fina, quadris pequenos e seios um pouco maiores, porque voltara a moda do busto ou opulento. No fundo do seu coração, ardia um sonho há muito tempo acalentado: queria ser modelo, fazer carreira internacional (NICOLELIS, 2009, p. 8).

As influências sociais, como amigos e família, desempenham um papel significativo na formação da imagem corporal dos adolescentes. A protagonista compara-se frequentemente às amigas, que ela considera mais bonitas e populares. Esse comportamento de comparação social

é comum na adolescência e pode exacerbar sentimentos de inadequação e baixa autoestima. As interações com os pais também são essenciais, especialmente quando se faz comentários críticos sobre aparência, aumentando a pressão para que se deseje modificar o aspecto corporal para se adequar a determinados padrões. Essas influências familiares e sociais são extensivamente discutidas em teorias sobre o desenvolvimento da imagem corporal, destacando-se a importância do ambiente na formação da autoimagem dos jovens (Batista, 2018).

Portanto, a construção da imagem corporal constitui um processo dinâmico que reflete influências internas e externas. As narrativas presentes na obra em comento fornecem a percepção de como esses fatores se manifestam na vida dos adolescentes. Ao explorar os pensamentos e sentimentos da protagonista, Nicolelis captura a essência das lutas que muitos jovens enfrentam diariamente, haja vista que a obra educa e entretém, simultaneamente, sensibilizando os leitores sobre a importância de uma imagem corporal saudável e realista (Batista, 2018).

Pressões sociais e mídia na busca pelo corpo ideal

As pressões sociais e a influência da mídia desempenham um papel significativo na busca pelo corpo ideal entre os jovens. Diversos estudos demonstram que a exposição constante a imagens de corpos idealizados pode afetar profundamente a percepção corporal dos adolescentes, levando-os a desenvolver uma insatisfação crônica com sua aparência. A mídia, especialmente as redes sociais, projeta padrões de beleza inatingíveis que se tornam referências para muitos jovens. A internalização desses padrões midiáticos pode resultar em comportamentos prejudiciais e uma autoestima diminuída (Damasceno *et al.*, 2006).

A obra *Espelho Maldito*, embora não analise especificamente a influência das mídias sociais no comportamento dos jovens, revela a influência dos comentários e expectativas sociais por intermédio das relações pactuadas fora do ambiente familiar, em particular com os amigos da escola. Essa interação social afeta a autoimagem e autoestima dos jovens, observável por meio de diálogos internos, refletindo o fluxo de pensamento dos personagens sobre si a partir de comparações com os amigos, considerado os padrões de beleza, e condicionando a busca incessantemente pelo corpo ideal.

Além disso, a influência social, através das interações com amigos e familiares, influencia na formação da imagem corporal dos adolescentes. As teorias sobre o desenvolvimento da imagem corporal destacam a importância dessas interações sociais na

moldagem da autoimagem dos jovens. As interações com os pais sobre sua aparência, aumentam a pressão para que eles alterem seu corpo, refletindo a influência significativa do ambiente familiar na construção da autoimagem dos adolescentes (Batista, 2018).

A construção da imagem corporal é, portanto, um processo dinâmico que reflete tanto influências externas quanto internas. As narrativas como *Espelho Maldito* fornecem uma visão valiosa de como esses fatores se manifestam na vida dos adolescentes. Ao explorar os pensamentos e sentimentos da protagonista, Nicolelis captura a essência das lutas que muitos jovens enfrentam diariamente. A obra sensibiliza os leitores sobre a importância de uma imagem corporal saudável e realista, focando na individualidade de cada indivíduo.

Autoestima e aceitação pessoal

A autoestima e a aceitação pessoal permitem o desenvolvimento saudável dos adolescentes, influenciando a percepção de si mesmos e suas interações sociais. As teorias sobre autoestima, como a teoria da autoaceitação, sugerem que uma autoimagem positiva é fundamental para o bem-estar emocional e psicológico dos jovens. Lima e Branco (2023) argumentam que a aceitação de si mesmo, incluindo imperfeições e peculiaridades, favorece a construção de uma autoestima saudável, destacando que a valorização das próprias qualidades internas e a aceitação das limitações são imprescindíveis para se alcançar uma autoimagem equilibrada.

Na obra analisada, a protagonista, Anuska, vivencia uma jornada significativa em busca de aceitação pessoal e autoestima. “[...] Viu-se refletida na porta de vidro da diretoria: apesar de todo o esforço, continuava gordíssima, verdadeira foca. Nem pensar em lanche; o jeito era esquecer a fome tomando alguns copos de água, ter o controle da situação”. (Nicolelis, 2009, p. 12). Ao longo da narrativa, ela expressa suas inseguranças e a pressão para se conformar aos padrões de beleza, especialmente quando se olha no espelho e só identifica defeitos, mesmo estando magra, o que revela a distorção da autoimagem, exemplificando a luta interna enfrentada por muitos adolescentes ao tentar aceitar suas aparências em um mundo saturado de ideais irreais, e permeado pela gordofobia (Lima; Branco, 2023).

A jornada de Anuska é marcada por momentos de introspecção e crescimento pessoal, refletindo a importância da aceitação interna. Em um ponto crucial percebe-se que a verdadeira beleza vem de dentro e que a aceitação de si mesma é mais valiosa do que a aprovação externa, reflexão que demonstra o desenvolvimento de uma autoimagem mais positiva e a adoção da autoaceitação como estratégia para melhorar a autoestima (Feliciano, 2010).

A teoria rogeriana da personalidade, conforme reinterpretada por Lima e Branco (2023), enfatiza que a autoaceitação e a autoestima são interdependentes. A aceitação incondicional de si mesmo, apesar das falhas percebidas, promove uma autoimagem positiva e condiciona um *mindset* saudável. Esse conceito é refletido no crescimento emocional da protagonista, que gradualmente aprende a valorizar suas qualidades internas e a se libertar das expectativas externas, haja vista que não é preciso ser perfeita para ser feliz, o que ilustra a culminação a jornada de autoaceitação e o estabelecimento da autoestima (Lima; Branco, 2023).

Assim, Giselda Nicoletis, recorre nas inferências do discurso as teorias sobre autoestima e aceitação pessoal, oferecendo uma compreensão profunda dos desafios e triunfos associados à construção de uma autoimagem positiva entre os adolescentes. A combinação de opiniões teóricas e exemplos literários proporciona uma análise rica e relevante da importância da autoaceitação e da autoestima no desenvolvimento juvenil (Feliciano, 2010).

Consequências psicológicas da obsessão pelo corpo ideal

As consequências psicológicas da obsessão pelo corpo ideal são diversas e frequentemente devastadoras. Transtornos alimentares, como anorexia nervosa e bulimia, além de dismorfia corporal, são condições graves que surgem frequentemente em resposta às pressões sociais para alcançar padrões de beleza inatingíveis. A obsessão pelo corpo perfeito é amplamente influenciada pelos padrões estéticos culturais que promovem uma imagem corporal irrealista, levando a comportamentos autodestrutivos e a uma profunda insatisfação com a própria aparência (Freitas *et al.*, 2019).

Aos poucos, foi se convencendo de que aquele pavor de se olhar no espelho - onde se via gorda e disforme - fazia parte do que os especialistas chamam de “síndrome da anorexia nervosa”, ou seja, uma visão distorcida da própria aparência. O que acontece também com pacientes que sofrem de bulimia, na maioria mulheres, pois os homens eram minoria absoluta. Triste constatação. Embora as mulheres tivessem conseguido tantas vitórias, ainda eram escravas da aparência (NICOLELIS, 2009, p. 89).

Na obra em análise, a protagonista exemplifica essas consequências psicológicas ao tentar desesperadamente mudar sua aparência para se encaixar nos padrões de beleza que acredita serem necessários para sua aceitação social, adotando dietas extremas e regimes de exercícios intensos na esperança de transformar seu corpo. Passa a comer cada vez menos, obcecada por cada caloria que ingeria. O espelho tornou-se seu inimigo, refletindo uma imagem que nunca era boa o suficiente. Além disso, a dismorfia corporal, caracterizada por uma percepção distorcida da própria imagem, é outra consequência psicológica comum da obsessão

pelo corpo perfeito. O sofrimento emocional e físico acompanhava a tentativa de atingir um corpo ideal (Freitas et al., 2019).

Anuska, contudo, já entrara num perverso círculo vicioso. Mesmo magra, ficava apavorada ao se olhar no espelho, vendo-se cada vez mais gorda. Isso resultava em diminuir, dia a dia, a quantidade de comida que ingeria. [...] No início, pagou um alto preço por isso. Seu estômago, de tão vazio, contraía-se de dor; ela salivava ante vitrines que expunham guloseimas. A muito custo resistia à tentação de entrar. Mas, implacável como um guerreiro, ela reduzia cada vez mais do que comia... (NICOLELIS, 2009, p. 18 e 19)

Soihet e Silva (2019) apontam que essa condição pode levar a uma fixação extrema em defeitos físicos menores ou imaginários, resultando em ansiedade severa e comportamentos compulsivos, como preocupar-se obsessivamente com partes específicas do corpo, ou ficar horas em frente ao espelho, procurando imperfeições que ninguém percebe, como se todos ao redor estivessem julgando a aparência. A dismorfia corporal pode dominar a vida de um indivíduo, afetando a saúde mental e as relações sociais (Soihet; Silva, 2019).

Transtornos alimentares, como a compulsão alimentar são frequentemente consequências da pressão para alcançar um corpo ideal. Esses transtornos envolvem episódios de consumo excessivo de alimentos seguidos por sentimento de culpa e vergonha, criando um ciclo vicioso de comportamento autodestrutivo. A restrição alimentar severa, seguida por episódios de compulsão, pode levar a desequilíbrios metabólicos e psicológicos significativos. Este comportamento reflete os impactos profundos e negativos que a busca pelo corpo ideal pode ter na saúde mental e física dos jovens (Soihet; Silva, 2019).

Não demorou muito, Francine levantou-se e correu para o banheiro. Anuska quis ir atrás, mas desistiu. Era cíclico. Bastava ficar ansiosa, que Francine tinha aqueles acessos de fome e depois "devolvia" tudo. Onde aquilo ia parar, ela não tinha ideia. Descobriria, espantada, que até diuréticos e laxantes a amiga consumia, no seu desespero de perder peso (NICOLELIS, 2009, p. 35).

Portanto, a obsessão pelo corpo ideal pode ter consequências psicológicas graves, incluindo transtornos alimentares e dismorfia corporal. As experiências de Anuska, na obra fornecem uma ilustração vívida desses impactos, sublinhando a necessidade de abordar e combater os padrões de beleza irreais promovidos pela sociedade, que escravizam, sobretudo as mulheres. A combinação de referências teóricas e exemplos literários oferece uma análise consistente dos efeitos prejudiciais dessa obsessão na vida dos adolescentes (De Freitas *et al.*, 2019; Soihet; Silva, 2019).

Influência familiar na percepção corporal

A influência social na percepção corporal dos adolescentes é um fator significativo na formação de sua autoimagem e autoestima. Além disso, estudos indicam que os pais e familiares desempenham um papel crucial na forma como os jovens percebem e avaliam seus próprios corpos. Os hábitos dos pais sobre peso, alimentação e aparência podem moldar diretamente os comportamentos e a autoimagem dos adolescentes. Segundo Nunes *et al.* (2001), a percepção do peso e o Índice de Massa Corporal (IMC) são frequentemente influenciados pelas opiniões e expectativas familiares, o que pode levar a comportamentos alimentares anormais e a uma insatisfação corporal persistente (Nunes *et al.*, 2001).

Além disso, a pressão para se encaixar em padrões estéticos sociais influencia os comportamentos dos adolescentes em relação à atividade física e à dieta. Júnior (2000) destaca que a família pode tanto encorajar comportamentos saudáveis quanto promover atitudes prejudiciais dependendo das mensagens que transmitem sobre o corpo e a saúde, ainda que não realizem comentários declaradamente. No caso da protagonista de *Espelho Maldito*, o consumo, pela mãe, de inibidores de apetite, revela as expectativas que normalmente caracterizam famílias de classe média, as quais contribuem para a pressão em busca do corpo perfeito, motivo porque a protagonista persegue obstinadamente o objetivo de alterar sua aparência para ser socialmente aceita (Júnior, 2000).

Assim, observa-se uma dinâmica em que as interações familiares reforçam padrões de beleza impostos pela sociedade. Quando os familiares fazem comentários críticos ou estabelecem expectativas rígidas sobre a aparência, aumentam a ansiedade e a insatisfação corporal entre os adolescentes. Nunes *et al.* (2001) argumentam que a percepção dos jovens sobre seu corpo é fortemente influenciada pelas mensagens recebidas de seus familiares. Isso revela como a constante crítica familiar pode corroer a autoconfiança de um adolescente.

Portanto, a influência familiar é um componente fundamental na formação da percepção corporal dos jovens, de modo que os comentários e atitudes dos pais podem ter impactos duradouros na autoimagem e autoestima. Júnior (2000) destaca a necessidade de um ambiente familiar que promova a aceitação e a autoestima saudável.

Busca do corpo perfeito e impactos na saúde: fundamentos científicos

A busca incessante pelo corpo perfeito é um fenômeno que transcende a mera estética, configurando-se como uma questão de ordem social e cultural que tem impacto profundo na

saúde física e mental dos indivíduos. *Espelho Maldito* aborda essa problemática com uma perspicácia que nos convida a refletir sobre as forças invisíveis que moldam a nossa percepção do corpo ideal e suas consequências.

A idealização do corpo perfeito é uma construção sociocultural que reflete os valores, desejos e ansiedades de uma sociedade. Desde a antiguidade, diferentes culturas têm exaltado determinados tipos físicos como símbolos de beleza, saúde e status. Na contemporaneidade, essa construção é amplificada pelos meios de comunicação de massa, que promovem padrões estéticos muitas vezes inatingíveis para a maioria das pessoas (Fonseca; Rena, 2008).

Os veículos midiáticos, incluindo revistas, televisão, cinema e, mais recentemente, as redes sociais, desempenham um papel crucial na disseminação desses padrões. Imagens de corpos magros, musculosos e jovens são constantemente veiculadas como sinônimo de sucesso e felicidade. Esta representação midiática cria um ideal corporal que, apesar de ser acessível a poucos, torna-se uma aspiração comum entre a população (Costa *et al.*, 2014).

A internalização dos padrões e a pressão social, causam a pressão para alcançar o corpo perfeito não se limita às mensagens externas; ela é internalizada pelos indivíduos, gerando uma vigilância constante sobre si mesmos e sobre os outros. Pierre Bourdieu, em sua teoria sobre o *habitus*, explica como as estruturas sociais e culturais são internalizadas e se manifestam nas práticas cotidianas dos indivíduos. A busca pelo corpo perfeito torna-se, assim, uma prática enraizada nas rotinas diárias, influenciando desde a alimentação até a escolha de atividades físicas (Fonseca; Rena, 2008).

Esta internalização é intensificada pelas dinâmicas sociais, em que a exposição contínua a imagens de corpos idealizados pode levar à comparação e à insatisfação corporal. Estudos mostram aumento gradativo dos níveis mais altos de ansiedade e depressão relacionados à imagem corporal. A constante busca por validação reforça o ciclo de autoavaliação negativa e a necessidade de aderir aos padrões estéticos vigentes (Costa *et al.*, 2014).

Assim, os padrões sociais causam impactos na saúde física e mental. Os esforços para atingir o corpo perfeito frequentemente resultam em práticas prejudiciais à saúde. Dietas restritivas, exercícios extenuantes e intervenções estéticas invasivas são algumas das estratégias adotadas para modificar o corpo. Essas práticas, embora possam oferecer resultados estéticos temporários, têm efeitos adversos significativos (Santos Costa *et al.*, 2018).

No âmbito físico, dietas extremas podem levar à desnutrição, problemas metabólicos e transtornos alimentares como anorexia e bulimia. Exercícios físicos realizados de forma exagerada e sem supervisão adequada podem resultar em lesões musculoesqueléticas e fadiga crônica. Intervenções estéticas, como cirurgias plásticas e uso de substâncias modeladoras,

acarretam riscos de complicações médicas, infecções e insatisfações com os resultados (Ferreira, 2018).

Os impactos na saúde mental são igualmente preocupantes. A obsessão pelo corpo perfeito está associada a altos níveis de estresse, ansiedade e depressão. A dismorfia corporal, uma condição caracterizada pela preocupação obsessiva com defeitos percebidos na aparência, é um transtorno psicológico que tem se tornado cada vez mais prevalente. A insatisfação crônica com o próprio corpo pode levar ao isolamento social, baixa autoestima e, em casos extremos, ao suicídio (Fonseca; Rena, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A visão de mundo que escraviza as pessoas em busca do corpo perfeito é uma construção complexa que envolve fatores socioculturais, psicológicos e midiáticos. Para mitigar os impactos negativos dessa busca, é preciso promover uma cultura de aceitação e diversidade corporal. A educação midiática, que capacita os indivíduos a interpretar criticamente as mensagens veiculadas pelos meios de comunicação, e a promoção de uma imagem corporal positiva são estratégias essenciais para reduzir a pressão social e melhorar a saúde física e mental da população.

A obra *Espelho Maldito*, de Giselda Nicoletis serve como um alerta e um convite à reflexão sobre como nossas percepções de beleza e perfeição corporal são moldadas e como podemos resistir a essas imposições para alcançar um bem-estar genuíno e inclusivo.

Na exploração acadêmica da busca pelo corpo ideal apresentada no livro *Espelho Maldito* é evidente que a influência social desempenha um papel crucial na formação da percepção corporal dos adolescentes. Esse tópico, destacado tanto na pesquisa acadêmica quanto na literatura, ressalta as mensagens transmitidas sobre corpo, peso e aparência na autoimagem e autoestima dos jovens. A pressão para se conformar aos padrões estéticos sociais frequentemente impulsionam uma busca incessante pelo corpo ideal, culminando em comportamentos alimentares prejudiciais, insatisfação corporal e baixa autoestima.

Os estudos teóricos enfatizam a profunda influência das atitudes e expectativas na percepção corporal dos adolescentes, que podem, subsequentemente, afetar a saúde física e mental. Comentários críticos ou expectativas irrealistas podem contribuir para o desenvolvimento de uma imagem corporal negativa, potencialmente levando a distúrbios alimentares e dismorfia corporal. A narrativa de Anuska exemplifica vividamente essas influências, retratando os conflitos internos e as interações sociais e familiares que revelam

como a pressão social pode afetar profundamente a autoestima e o bem-estar emocional de um adolescente. Os temas universais de busca por aceitação e tentativa de atender às expectativas alheias ressoam com muitos jovens enfrentando dilemas semelhantes. Esses temas acabam recaindo sobre o conceito de objetificação do ser humano, principalmente das mulheres, desde a adolescência até a fase adulta.

A abordagem metodológica adotada, centrada na revisão de literatura, permitiu atingir eficazmente os objetivos da pesquisa e responder à problematização proposta. A influência familiar na percepção corporal dos adolescentes interfere na promoção da saúde mental e emocional dos jovens. É imperativo que pais e familiares transmitam mensagens positivas sobre corpo e autoimagem, promovendo uma relação saudável com a alimentação e a atividade física. Uma abordagem empática e de apoio pode ajudar os adolescentes a desenvolverem autoestima, resistente às pressões externas, contribuindo assim para um desenvolvimento saudável e positivo.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Valdirene Barboza de. **A jornada do herói nas narrativas juvenis de Giselda Laporta Nicolelis**. 2018. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/itens/98972975-3812-47df-92e7-6fc1b37a582d>. Acesso em: 10 de maio 2024

COSTA, Mariana Fernandes, *et al.* **Dietas da moda e transtornos alimentares: a construção de sentidos na busca do corpo perfeito e da vida saudável**. 2014. Disponível em: <https://www.bdttd.uerj.br:8443/handle/1/7208>. Acesso em: 09 de abril 2024

DAMASCENO, Vinícius Oliveira et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/691/696>. Acesso em: 16 de maio 2024

DE FREITAS, Thais Lins et al. Vigorexia: influência dos padrões estéticos culturais e obsessão pelo corpo ideal. **Inova Saúde**, v. 9, n. 2, p. 176-189, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/3901>. Acesso em: 17 de maio 2024

DOS SANTOS COSTA, Graciela Martins, SCAVONE, Patrícia Capreti, DE OLIVEIRA CAMPOS, Sérgio Arthur, et al. Transtornos alimentares e percepção da imagem corporal em culturistas do interior do Estado de São Paulo. **Revista Augustus**, 2018, vol. 22, no 43, p. 172-181. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/229104921.pdf>. Acesso em: 03 de maio 2024

FELICIANO, Inês Paulo. **Estudo sobre a autoestima em adolescentes dos 12 aos 17 anos**. 2010. Tese de Doutorado. Universidade da Beira Interior (Portugal). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/27e8ddf30e6a2e1b80159fa9b08203e7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 13 de maio 2024

FERREIRA, Talita Dantas. Transtornos alimentares: principais sintomas e características psíquicas. **Revista Uningá**, 2018, vol. 55, no 2, p. 169-176. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/176>. Acesso em: 5 de maio 2024

FONSECA, Sara Lopes et RENA, Luiz Carlos Castelo Branco. Transtornos alimentares na adolescência: em busca do corpo ideal. **Mosaico: estudos em psicologia**, 2008, vol. 2, no 1. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/mosaico/article/download/6236/3828>. Acesso em: 30 de abril 2024

JÚNIOR, Aylton J. Figueira. Influência da família na atividade física de adolescentes. **Conexões**, p. 28-43, 2000. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8638060>. Acesso em: 20 de maio 2024

LIMA, Maria Clara Silva; BRANCO, Paulo Coelho Castelo. Releitura da teoria rogeriana da personalidade sobre os fenômenos da autoimagem corporal e autoestima. **Revista Psicopatologia Fenomenológica Contemporânea**, v. 12, n. 1, p. 20-36, 2023. Disponível em: <https://www.revistapfc.com.br/rpfc/article/view/1128>. Acesso em: 22 de maio 2024

NICOLELIS, Giselda Laporta. **Espelho Maldito**. 8. ed. São Paulo: Saraiva, 2009.

NUNES, Maria Angélica et al. Influência da percepção do peso e do índice de massa corporal nos comportamentos alimentares anormais. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 23, p. 21-27, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/BWp8dKZycyj5C9VYfRqZSYD/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 27 de maio 2024

PRADO, Ana Carolina Moreira Rocha. **A busca pelo corpo perfeito: Uma análise crítica acerca do papel midiático na construção do ideal de beleza**. 2018.

SOIHET, Julie; SILVA, Aline David. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no transtorno de compulsão alimentar. **Nutrição Brasil**, v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019. Disponível em: <https://www.convergenceseditorial.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/2563>. Acesso em: 11 de maio 2024

Abstract: This work analyzes the consequences of the search for the ideal body through the book *Espelho Maldito*, by Giselda Laporta Nicolelis. The work explores the issue through the story of Anuska, who suffers from anorexia due to extreme diets in an attempt to lose weight to be socially accepted. The objective is to investigate how the search for the ideal body is represented in the aforementioned book. The justification for this analysis lies in the growing social concern with body image, especially among young people and adolescents. The theoretical foundation is based on the authors Batista (2018), Damasceno (2006), De Freitas (2019), Feliciano (2010), Júnior (2000), Lima e Branco (2023), Nunes (2001), Prado (2018) and Soihet and Silva (2019). The methodology applied is bibliographic research and literature

review. We seek to understand the cultural and psychological influences that shape young people's perceptions of their bodies and self-esteem.

Keywords: Body Perception; Self esteem; Aesthetic Standards.