

Reflexão Crítica- A obrigação da perfeição aos olhos de uma sociedade imperfeita

 *Gabriela Naia*

gabrielamelonaia@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-4251-0785>

ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

P. PORTO
ISCAP

Revista Académica
de Tendências em
Comunicação e
Ciências
Empresariais

Resumo

A pressão para ser perfeito numa sociedade que não o é, torna-se numa contradição que muitos enfrentam. Num mundo onde os padrões de beleza, o sucesso e os comportamentos são, muitas vezes, inatingíveis, a procura pela perfeição torna-se num trabalho exaustivo e, praticamente impossível. As redes sociais só vieram piorar este pensamento, porque é lá que a corrida atrás da perfeição atinge o seu ápice. Perfis cuidadosamente trabalhados exibem vidas aparentemente sem falhas, levando a uma constante comparação e a uma distorção da realidade. Ser isto, ter aquilo e querer ainda mais, é um desejo incessante que se alimenta da comparação e avaliação constantes, e quem se rege por ele, nunca será verdadeiramente feliz. Apresento uma reflexão crítica sobre este tema, levando os leitores a cogitar involuntariamente sobre a sociedade em que vivemos.

Palavras-chave: Perfeição, Redes Sociais, Comparação, Sociedade, Realidade

Abstract

The pressure to be perfect in a society that isn't, becomes a contradiction that many people face. In a world where standards of beauty, success and behavior are often unattainable, the search for perfection becomes an exhausting and practically impossible job. Social networks have only worsened this thinking, because it is there that the race for perfection reaches its apex. Carefully crafted profiles display lives that are apparently flawless, leading to constant comparison and a distortion of reality. Being this, having that and wanting even more is an incessant desire that feeds on constant comparison and evaluation, and those who are ruled by it will never be truly happy.

Keywords: Perfection, Social Networks, Comparison, Imperfect Society, Reality

Introdução

A perfeição faz-nos mais felizes? O que é a perfeição? Será algo digno de tanta luta e frustração?

Vivemos num mundo que, ironicamente, reconhece as suas próprias falhas e imperfeições, mas espera que nos encaixemos nos seus padrões irreais de perfeição. É fundamental questionar estes ideais ditos “perfeitos” numa sociedade que, na sua essência, é imperfeita. Assim, surge uma contradição intrigante: como é que uma sociedade imperfeita pode exigir perfeição aos seus habitantes? Até que ponto é justo requerer que as pessoas sejam perfeitas, quando habitam num mundo que não o é?

Desde os tempos antigos até aos dias de hoje, a sociedade impõe padrões de perfeição, sejam eles estéticos, comportamentais ou intelectuais. No entanto, a própria natureza do ser humano é inevitavelmente falível, repleta de diferenças e limitações. Olhar para o espelho detalhadamente para encontrar mínimas imperfeições físicas; guiar-se pela regra de “tem de estar excelente”; refazer uma função vezes e vezes sem conta, porque ainda não está perfeito, nem nunca estará, são alguns exemplos de comportamentos que todos nós já tivemos. E porquê? Porque é que queremos tanto alcançar algo, que sabemos que é inalcançável?

Este desejo obsessivo surge da pressão social e do medo do julgamento dos outros. A sociedade impõe-nos padrões inatingíveis de perfeição, levando-nos a acreditar firmemente que só seremos dignos de amor e reconhecimento se os alcançarmos. No livro de Sigmund Freud, “O Mal-Estar na Civilização”, o autor mostra-se intrigado com a inveja e admiração que temos pelos outros:

É impossível fugir à impressão de que as pessoas comumente empregam falsos padrões de avaliação – isto é, de que procuram poder, sucesso e riqueza para elas mesmas e os admiram nos outros, subestimando tudo aquilo que verdadeiramente tem valor na vida (Freud, 1930, p. 1).

Neste artigo, serão explorados os aspetos externos desta obrigação que temos em atingir a plenitude, mas também as suas implicações emocionais e psicológicas. Como é que a pressão e o medo do julgamento influenciam a saúde mental e emocional das pessoas? Além disso, será também examinado como a exigência da perfeição afeta a dinâmica social, contribuindo para a criação de um ambiente competitivo e ameaçador entre os que pretendem atingi-la. Afinal, quando todos se sentem obrigados a alcançar algo que é inalcançável, o que acontece com a empatia e a aceitação?

O Perfeccionismo

Alguns autores como Gordon Flett e Paul L. Hewitt descrevem o perfeccionismo como uma rede de cognições, onde se encontram expectativas, interpretações e a avaliação constante de si e dos outros. Outros defendem o perfeccionismo como a tendência para acreditar que existe uma solução perfeita para todos os problemas e acreditar que é dessa forma que deve ser feito, já que o erro poderá trazer graves consequências.

No livro “Perfectionism: A Relational Approach To Conceptualization, Assessment, And Treatment”, de Gordon Flett, Paul L. Hewitt e Samuel F. Mikail (2017, p. 3) estes afirmam que: “O perfeccionismo é uma disposição da personalidade caracterizado pela luta pela perfeição e pelo estabelecimento de padrões excessivamente elevados de desempenho, acompanhado pela tendência de avaliações excessivamente críticas do próprio comportamento.”

Alice Provost, uma conselheira assistente da Universidade da Califórnia, que coordenou uma terapia em grupo com funcionários que lutavam contra impulsos perfeccionistas, afirma que

estes não suportavam ver uma mesa desarrumada, nunca deixavam uma tarefa para o dia seguinte e, alguns deles, passavam longas horas a refazer tarefas e a perseguir um ideal que só eles conseguiam ver (Carey, 2007). Afirma ainda que são encorajados a pensar no perfeccionismo como sendo algo muito positivo: “Eles têm muito orgulho disso... A cultura da nossa sociedade valoriza e reforça muito as atitudes deles.” Isto porque o perfeccionismo é frequentemente associado ao sucesso e à admiração social, levando as pessoas a esforçarem-se cada vez mais para satisfazer as suas vontades, mas principalmente, as dos outros. Aqueles que se conseguem destacar, são frequentemente elogiados e recompensados, e os que não conseguem, são vistos como inferiores ou inadequados, enfrentando a rejeição da sociedade. Assim, cria-se um ambiente de competição e julgamento constante, onde as falhas não são aceites e a vulnerabilidade é vista como uma fraqueza, alimentando assim a cultura do perfeccionismo.

Hewitt e Flett (1991) elaboraram a “Escala Multidimensional de Perfeccionismo”, na década de 90, onde apontaram três dimensões de perfeccionismo: Perfeccionismo auto-orientado (PAO), que consiste nas exigências nas próprias ações; Perfeccionismo orientado para o outro (POO), que se trata das exigências de comportamentos de familiares, amigos, colegas e até desconhecidos; Perfeccionismo socialmente prescrito (PSP), que envolve as obrigações das normas sociais e exigências da vida em sociedade (Monteiro, 2015).

O perfeccionismo auto-orientado refere-se à tendência de estabelecer altos padrões pessoais de desempenho e de realizar uma autoavaliação muito rigorosa, ocasionando situações de autocritica e autopunição (Hewitt & Flett, 1990). As pessoas com uma alta pontuação nesta dimensão têm uma forte necessidade de atingir a perfeição na sua performance. Definem metas extremamente elevadas e podem ser muito críticos consigo mesmos quando não conseguem alcançá-las, conduzindo a um ciclo de autocritica constante e insatisfação pessoal, mesmo diante de conquistas significativas. O perfeccionismo orientado para o outro concentra-se nas expectativas de perfeição que os outros têm em relação à pessoa. Aqueles que apresentam uma elevada pontuação nesta dimensão, tendem a sentir uma pressão significativa para atender às expectativas das outras pessoas e preocupam-se excessivamente pela forma como são vistos, procurando constantemente a aprovação externa como validação do seu próprio valor. Este pensamento pode originar sentimentos de solidão e falta de confiança direcionada para os outros, provocando conseqüentemente perturbações de ajustamento social (Hewitt & Flett, 1990). Já o perfeccionismo socialmente prescrito refere-se à percepção da pessoa sobre as normas e expectativas sociais de perfeição. Os que apresentam uma alta pontuação nesta dimensão, podem interiorizar estas normas sociais e sentir uma pressão constante para alcançar a perfeição de acordo com as expectativas externas. Esforçam-se para se adequar a estas perspectivas, mesmo que isso signifique sacrificar a sua saúde mental e física, podendo surgir sentimentos de fracasso e estados emocionais negativos, como a revolta, ansiedade e depressão (Hewitt & Flett, 1990).

A dualidade do perfeccionismo: aliado ou obstáculo no caminho para o sucesso?

À medida que foram realizados mais estudos sobre o perfeccionismo, também foram aparecendo mais resultados. Alguns positivos, onde elevados níveis de perfeccionismo eram associados a aspetos psicológicos benéficos para a performance da pessoa, outros resultados negativos, que correspondiam a aspetos psicológicos prejudiciais para a performance, e resultados mistos, onde o perfeccionismo apresentava impactos positivos, mas também impactos negativos.

Neste sentido, Hamachek (1978) sugeriu duas formas de perfeccionismo: uma positiva, denominada de “Perfeccionismo Normal e Adaptativo”, e outra negativa, o “Perfeccionismo Neurótico e Mal adaptativo”. (Stoltz and Ashby, 2007)

Os perfeccionistas “normais e adaptativos” definem níveis elevados de exigência, sentem-se com isso mais motivados, mas são capazes de lidar com as suas próprias limitações. Mesmo quando não atingem o nível pré-estabelecido, são capazes de ficar satisfeitos e alegres com a sua performance (Melo, 2020). Já os perfeccionistas “neuróticos e mal adaptativos” são acompanhados por uma preocupação excessiva com a possível ocorrência de erros. Têm dificuldade para se perdoar quando estes acontecem, receio de decepcionar os outros, pensam constantemente que os objetivos não estão a ser alcançados e acabam por se sentir sempre culpados (Melo, 2020). Segundo Leahy (2019), estes perfeccionistas enganam-se ao acreditar que a perfeição trará consequências duradouras e benefícios eternos, e creem ainda que abandonar o perfeccionismo causará perda de motivação.

Mas afinal, o perfeccionismo é um aliado ou um obstáculo no caminho para o sucesso? Aqueles que procuram a perfeição muitas vezes estabelecem padrões elevados, o que os motiva a esforçarem-se ao máximo para conseguir atingir os resultados esperados. Esta procura pela excelência pode levar a conquistas e a um alto nível de desempenho na carreira, nos relacionamentos e na vida. Além disso, o perfeccionismo pode promover a melhoria contínua, uma vez que as pessoas procuram regularmente formas de aperfeiçoar as suas habilidades, resultando num ciclo de aprendizagem e desenvolvimento que impulsiona o sucesso. Por outro lado, a procura incessante pela perfeição leva a altos níveis de autocrítica. Os perfeccionistas sentem-se constantemente pressionados para alcançar as expectativas que estabeleceram, prejudicando a sua saúde mental e bem-estar emocional. Estes podem adiar a conclusão das suas tarefas ou evitar assumir erros, com medo do que os outros possam pensar, e com medo de não alcançar os seus próprios objetivos.

Posto isto, é possível concluir que o perfeccionismo é um dilema complexo no caminho para o sucesso. Ainda que possa servir como um impulsionador poderoso para a realização pessoal, pode também destruir-nos aos poucos. Encontrar um equilíbrio saudável entre a excelência e a aceitação da imperfeição é a chave para o verdadeiro sucesso.

Síndrome da Comparação, Redes Sociais e *Fear Of Missing Out*

A comparação constante é uma prática enraizada na essência humana, moldada pela sociedade e pelas expectativas que esta impõe. Desde muito cedo, somos confrontados com padrões de realização, beleza e sucesso que, supostamente, definem o nosso valor. E assim, inconsideradamente, mergulhamos num círculo vicioso de comparação compulsiva. Começa na escola com os colegas da turma, quando avaliamos quem é o mais esperto, mais atlético ou mais popular. Mais tarde, transforma-se numa ambição que nos incentiva a competir infundavelmente connosco e com os outros. O ato de se comparar é natural da personalidade humana e é uma das estratégias utilizadas para preencher a necessidade de obter validações constantes, melhorar habilidades e avaliar o próprio comportamento e desempenho (Festinger, 1954).

A “síndrome da comparação” é um fenómeno psicológico que consiste na comparação constante com os outros, muitas vezes, de maneira bastante desfavorável, criando sentimentos de inadequação, inveja e insatisfação com a própria vida (Araújo, 2023). Segundo Evandro Venâncio (2007), a inveja surge sobre aqueles que nos envergonham por algum motivo, geralmente quando conquistam algo que também é o nosso objeto de desejo. Damos por nós a matutar na razão pela qual os outros conseguem e nós não, e é aqui que a “síndrome da comparação” se evidencia.

A comparação é o ladrão da alegria.

Theodore Roosevelt

Esta frase ecoa como um lembrete poderoso sobre a importância de se manter fiel a si mesmo e evitar cair na armadilha da comparação constante. Embora seja quase inevitável, e, principalmente graças às redes sociais que nos expõem a uma versão idealizada e irreal das vidas das outras pessoas, Theodore Roosevelt, ao proferir estas palavras, enfatiza a ideia de que a felicidade genuína não pode ser encontrada nos outros e que esta contínua comparação “rouba-nos” a alegria.

Num mundo digitalmente interconectado, as redes sociais tornam-se palcos onde exibimos os melhores momentos das nossas vidas. São os nossos diários modernos, onde retratamos uma história cuidadosamente elaborada de felicidade, sucesso e perfeição. À medida que deslizamos pelos nossos *feeds* infinitos, deparamo-nos com caras bonitas, corpos esculturais, viagens exóticas e sorrisos radiantes. Deste modo, inconscientemente, começamos a comparar as nossas próprias vidas com estas encenações fabricadas.

A ascensão e popularização das redes sociais agravou o vício involuntário da comparação, principalmente quando os utilizadores começaram a aperceber-se da vida perfeita que os outros têm – embora raramente seja tão perfeita como aparenta. Como parte integrante da vida diária das pessoas, as redes sociais possibilitam interações em qualquer canto do mundo, a partir do uso de dispositivos tecnológicos e de plataformas digitais. Podemos enumerar diversas vantagens das redes sociais, tais como, o acesso à informação, a diminuição da solidão, maior interação entre as pessoas e o aumento de aprendizagem. Contudo, a utilização inadequada destas ferramentas tem sido alvo de pesquisas que associam o uso excessivo das mesmas a consequências psicológicas e comportamentais negativas, como a procrastinação, ansiedade, dependência e o *Fear Of Missing Out* (FOMO), traduzido para português, “Medo de ficar de fora/Medo de estar a perder algo” – que é o sentimento de apreensão de que alguém está a perder informações, eventos ou experiências que podem melhorar a sua vida e, por isso, tem a necessidade constante de saber o que os outros estão a fazer (Brandão, 2022). Kuss e Griffiths (2017) posicionam o FOMO como um dos grandes problemas associados à excessiva utilização das plataformas digitais, relacionando-o a psicopatologias, como ansiedade e depressão. Além disso, o FOMO pode levar a sentimentos de insatisfação e inadequação. De acordo com Artêmia Sobral (2023), quando nos comparamos aos outros, sentimos que não estamos a fazer o suficiente, ou que poderíamos fazer mais e melhor, afetando a nossa motivação e comprometendo o funcionamento normal do dia-a-dia.

Portugal é dos países da União Europeia em que os jovens se dizem viciados nas redes sociais. A média europeia é de 78% e em Portugal o número sobe para 86% (Ribeiro, 2003). Começam a utilizar as plataformas digitais por volta dos 13 anos de idade e consomem conteúdos de beleza tóxicos, comportamentos de restrição alimentar e uso excessivo de filtros. Um estudo desenvolvido pela marca *Dove* e conduzido pela empresa *Edelman Data & Intelligence*, cujo objetivo é avaliar o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens, mostra que três em cada quatro jovens afirma já ter pensado mudar a sua aparência graças ao que vê nas redes sociais e ao desejo de ser igual. (Ribeiro, 2023). Querem aproximar-se de uma realidade digital, muitas vezes distorcida e até irreal. O psicólogo Eduardo Sá (2023) afirma que o ser humano “precisa do olhar das pessoas para se sentir bonito”, e explica ainda que: “... em vez de nos ajudarem a descobrir, parecem ser um espelho mágico que funciona ao contrário. Em vez de nos mostrar aquilo que nós somos, estão quase invariavelmente a acentuar aquilo que nos falta.”

O Julgamento Público

No tribunal, há um processo cuidadoso de análise dos factos, onde cada detalhe é considerado antes de qualquer veredito ser emitido. Nas redes sociais, o julgamento pode começar com apenas algumas palavras. No tribunal, a recolha de provas e elaboração de interrogatórios pode levar meses. Nas redes sociais, tudo o que é necessário são alguns

segundos para iniciar o julgamento público. No tribunal, existe um limite de tempo após o qual um caso pode ser arquivado devido à prescrição. Nas redes sociais, os erros e as acusações podem permanecer públicos durante anos, porque haverá sempre alguém que se lembra.

Este julgamento por parte do público cria uma pressão adicional para as pessoas tentarem ser perfeitas nos seus comportamentos online, com medo de serem julgadas por pequenas falhas ou por erros do passado. José Márcio Sousa (2023, p. 4) afirma que “O julgamento nas redes sociais é muito rápido e extremamente injusto. Ele não dá oportunidade à vítima de defesa, qualquer pisada na bola, por menor que seja, e a pessoa vira alvo de uma avalanche de críticas e ameaças.”.

Os autores destes julgamentos escondem-se atrás das telas dos seus computadores e transformam as redes sociais num verdadeiro tribunal de justiça. Levanta-se a hipótese da liberdade de expressão, que muitos usam como desculpa. Malcolm X dizia que:

A imprensa é tão poderosa no seu papel de construção de imagem, que pode fazer um criminoso passar por vítima e a vítima passar por criminoso. Se não for atento e cuidadoso, os jornais farão odiar as pessoas que estão a ser oprimidas, e amar as pessoas que são opressoras (Malcolm X, 1964, p. 5).

Nesta linha de raciocínio de Malcolm X, as redes sociais muito contribuem para este facto, pois não é novidade que a propagação das notícias pode originar mal-entendidos e julgamentos (Nunes, 2017). Assim sendo, as pessoas vêem-se, muitas vezes, obrigadas a mostrar apenas o melhor de si e a ser muito cuidadosas com o que dizem, uma vez que têm receio que um dos seus espectadores se sinta ofendido e que faça de tudo para destruir a sua imagem. Uma foto não tão perfeitamente enquadrada, uma opinião controversa ou até uma simples palavra mal interpretada, pode desencadear uma onda de julgamento e crítica. O medo do escrutínio público leva as pessoas a adotarem uma postura defensiva e a omitirem as suas verdadeiras identidades, escondendo-se por trás de uma máscara de perfeição, que nos distancia da realidade. Esta máscara pode ser difícil de remover, visto que tem o poder de proteger da dor e da rejeição e de proporcionar admiração e encanto. Mas há um preço a pagar por usar a máscara: a perda de honestidade. Será que vale a pena?

Discussão

Ao avaliarmos e percebermos o conceito de perfeccionismo, as suas dimensões, a síndrome da comparação e a influência das redes sociais nestes aspetos, apercebemo-nos que é importante reconhecer que a perfeição é um conceito subjetivo, variável e, muitas vezes, ilusório. O que pode parecer perfeito para uma pessoa, pode não ser visto da mesma forma por outra. Além disso, os padrões de perfeição variam ao longo do tempo e entre as culturas, e essa mudança pode criar dúvidas sobre a relatividade dos mesmos.

A perfeição é frequentemente associada à ausência de falhas e defeitos, o que, na realidade, é uma perspetiva irrealista. A vida é essencialmente imperfeita, e é nessa imperfeição que habita a sua beleza e autenticidade. Quando queremos alcançar o perfeccionismo, corremos o risco de nos tornarmos prisioneiros das nossas próprias expectativas inatingíveis, conduzindo à insatisfação constante e à sensação de inadequação, como vimos anteriormente. Por outro lado, o desejo pelo alcance da excelência e aperfeiçoamento não tem de ser necessariamente prejudicial. Aliás, o estabelecimento de metas desafiadoras e objetivos ambiciosos pode ser muito benéfico para o crescimento pessoal. Desta forma, acredito que é muito importante conseguir distinguir a procura saudável pela melhoria contínua, da sua procura obsessiva, sendo que, no meu ponto de vista, o ideal é encontrar um equilíbrio entre as duas.

Considerações finais

Depois de tanta análise e reflexão, as questões mantêm-se: A procura incessante pela excelência, é algo bom ou mau? A perfeição faz-nos mais felizes? Ou pelo contrário, deixa-nos mais tristes a cada dia que passa?

Ao refletirmos sobre o nosso próprio caminho atrás da perfeição, é fundamental reconhecer que a felicidade não está obrigatoriamente vinculada a ela. Pelo contrário, a verdadeira felicidade é encontrada na aceitação e na valorização das nossas imperfeições. Quando permitimos aceitar as nossas falhas e aprender com os nossos erros, abrimos espaço para o crescimento pessoal e para uma conexão mais profunda connosco e com os outros. Ao longo da corrida em direção à perfeição, é importante descobrirmos e percebermos que esta é mesmo inalcançável, e que é uma ilusão que nos leva a um ciclo interminável de autoexigência, insatisfação e crítica constante. Se bem que possa proporcionar momentos de euforia quando alcançada temporariamente, a perfeição é frágil e passageira, incapaz de sustentar uma felicidade duradoura.

Em suma, e na minha opinião, a perfeição está longe de nos fazer felizes quando a encaramos como um objetivo final, único e absoluto. É a aceitação e a valorização do sentido imperfeito da vida que nos permite encontrar a verdadeira felicidade.

Referências

- Araújo, A. d. (18 de Dezembro de 2023). *“Síndrome da Comparação” nas Redes Sociais durante as Festas de Fim de Ano*. Obtido de LinkedIn: <https://www.linkedin.com/pulse/s%C3%ADndrome-da-compara%C3%A7%C3%A3o-nas-redes-sociais-durante-festas-de-ara%C3%BAjo-scppf/?originalSubdomain=pt>
- Ashby, K. S. (2007). Perfectionism and Lifestyle: Personality Differences. *The Journal of Individual Psychology*, 63(4), pp. 4-8.
- Brandão, R. (23 de Junho de 2022). *Síndrome de FOMO: o que é e como melhorar*. Obtido de zenklub: <https://zenklub.com.br/blog/para-voce/sindrome-de-fomo-o-que-e-fear-of-missing-out/>
- Carey, B. (2007). Obtido de The New York Times: <https://www.nytimes.com/2007/12/04/health/04iht-04mind.8580989.html>
- COSTA, A. M. (s.d.). Orientação para a Comparação Social e Uso de Redes Sociais por Estudantes Brasileiros de Ciências Contábeis. *USP International Conference in Accounting*, pp. 2-6.
- Desconhecido. (s.d.). Obtido de Pensador: <https://www.pensador.com/frase/MzQyNzYyOA/>
- Desconhecido. (1 de Dezembro de 2021). Fear of missing out (FoMO), mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*.
- Duarte, E. C. (2014). A Influência do Perfeccionismo Parental e dos Estilos Parentais no Desenvolvimento do Perfeccionismo em Crianças do 2.º e 3.º Ciclos. *Universidade do Algarve*, pp. 11-20.
- Ferrari, J. S. (s.d.). *A busca pela perfeição - Perfeccionismo*. Obtido de BrasilEscola: <https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/a-busca-pela-perfeicao.htm>
- Festinger, L. (s.d.). A THEORY OF SOCIAL COMPARISON PROCESSES. *SAGE Social Science Collections*, 7(2), pp. 1-17.

- Flett, P. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), pp. 2-8. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Freud, S. (1929). O Mal-estar na civilização .
- Knopp, G. d. (2008). A INFLUÊNCIA DA MÍDIA E DA INDÚSTRIA DA BELEZA NA CULTURA DE CORPOLATRIA E NA MORAL DA APARÊNCIA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA. *Faculdade de Comunicação/UFBa, Salvador-Bahia-Brasil*, pp. 4-10.
- Kuss, M. D. (2017). Adolescent social media addiction. *Education and Health*, 35(3), p. 4.
- Marques, G. M. (2019). ALVEJANDO A VITÓRIA PERFEITA: A Influência do Perfeccionismo e da Orientação para os Objectivos na Performance de Atletas de Padel. *Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia*, pp. 14-29.
- Melo, L. (27 de Julho de 2020). *PERFECCIONISMO*. Obtido de ARGOS: <https://www.argospsi.com.br/post/terapiaemletras6>
- Monteiro, E. C. (Janeiro de 2015). PERFECCIONISMO, PENSAMENTO PERSEVERATIVO NEGATIVO E PERTURBAÇÕES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR. *Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra*, pp. 36-39.
- Nunes, R. (2017). *Um Tribunal de Exceção chamado Redes Sociais*. Obtido de JusBrasil: <https://www.jusbrasil.com.br/artigos/um-tribunal-de-excecao-chamado-redes-sociais/417624066>
- Paul L. Hewitt, S. F. (2017). Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment.
- Ribeiro, T. A. (9 de Junho de 2023). Em vez de “mostrarem o que somos”, as redes sociais estão a acentuar “aquilo que falta” e isso está a destruir a saúde mental dos jovens. Obtido de Expresso: <https://expresso.pt/geracao-e/2023-06-09-Em-vez-de-mostrarem-o-que-somos-as-redes-sociais-estao-a-acentuar-aquilo-que-falta-e-isso-esta-a-destruir-a-saude-mental-dos-jovens-5283cdac>
- Soares, C. (28 de Agosto de 2021). *A busca da perfeição faz-nos mais felizes? Ou pelo contrário?* Obtido de Visão: <https://visao.pt/atualidade/sociedade/2021-08-28-a-busca-da-perfeicao-faz-nos-mais-felizes-ou-pelo-contrario/>
- Sobral, A. (11 de Julho de 2023). *FOMO - FEAR OF MISSING OUT - Medo de ficar de fora*. Obtido de LinkedIn: <https://www.linkedin.com/pulse/fomo-fear-missing-out-medo-de-ficar-fora-art%C3%A0mia-sobral/?originalSubdomain=pt>
- Venâncio, E. (22 de Novembro de 2007). *Aristóteles no Divã: Sobre a inveja*. Obtido de Blogger: <http://evenancio.blogspot.com/2007/11/aristoteles-no-diva-sobre-inveja.html>