

REDES SOCIAIS E ADOLESCÊNCIA: IMPACTOS NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM.

SOCIAL NETWORKS AND ADOLESCENCE: IMPACTS ON SELF-ESTEEM AND SELF-IMAGE

¹DAMASCENO, Nathália Aparecida Pereira.

²KOBORI, Eduardo Toshio.

^{1e2}Departamento de Ciências Humanas – Centro Universitário das
Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

RESUMO

Este resumo apresenta os resultados parciais de uma pesquisa científica em andamento, cujo principal objetivo é investigar os efeitos das redes sociais na autoestima e na autoimagem dos adolescentes, analisando os impactos no bem-estar juvenil e os fatores que impulsionam a insatisfação corporal dos jovens nesse contexto. O levantamento bibliográfico reuniu artigos, teses e monografias que dialogam com o objetivo da pesquisa, onde a análise se desenvolveu sob a perspectiva da psicologia, com base nos conceitos psicanalíticos. Os resultados observados até o momento indicam que os jovens, por meio das mídias digitais, entram em contato com padrões inatingíveis de corpo e estilo de vida, criando uma realidade ilusória e alienante. Por consequência, isso influencia na busca pelo ideal de eu e pela validação virtual, desenvolvendo uma demanda de comparação e baixa autoestima. No mundo contemporâneo compreende-se que o desenvolvimento emocional e social do adolescente, muitas das vezes, se dá nas redes sociais, impactando a identidade, a autoestima e a autoimagem dos usuários. A comunicação midiática contribui para o sentimento de inferioridade do jovem diante das inúmeras imagens perfeitas na mídia, como resultado produz identidades fragmentadas e instáveis.

Palavras-chave: adolescente; autoimagem; autoestima; redes sociais.

ABSTRACT

This summary presents the partial results of an ongoing scientific study whose main objective is to investigate the effects of social media on adolescents' self-esteem and self-image, analyzing the impacts on youth well-being and the factors that drive body dissatisfaction among young people in this context. The bibliographic survey brought together articles, theses, and monographs that reflect the research objective, where the analysis was developed from a psychological perspective, based on psychoanalytic concepts. The results observed so far indicate that young people, through digital media, come into contact with unattainable body and lifestyle standards, creating an illusory and alienating reality. Consequently, this influences the search for the ideal self and virtual validation, fostering a desire for comparison and low self-esteem. In the contemporary world, it is understood that adolescents' emotional and social development often takes place on social media, impacting their identity, self-esteem, and self-image. Media communication contributes to young people's feeling of inferiority in the face of countless perfect images in the media, resulting in fragmented and unstable identities.

Keywords: teenager; self-image; self-esteem; social networks.

INTRODUÇÃO

A Psicologia, ciência interessada no desenvolvimento humano, fundamenta seus conhecimentos e pesquisas nas subjetividades, na contemporaneidade e nas interações sociais (Monte; Oliveira, 2010). Em um mundo altamente globalizado, cuja as informações circulam constantemente e atingem diferentes faixas etárias, torna-se essencial o estudo psicológico sobre o quanto o uso das redes sociais sem

supervisão para adolescentes pode trazer prejuízos, considerando que esse uso impacta a percepção do adolescente sobre si mesmo (Monte; Oliveira, 2010). Diante disso, tornam-se necessárias algumas considerações sobre a adolescência no contemporâneo e o problema que será abordado.

Segundo Cordeiro *et al.* (2022), a adolescência é um termo que vem do latim e significa “crescer”, sua primeira aparição foi na língua inglesa em 1430. Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), o adolescente abrange a faixa etária dos 12 aos 18 anos. No entanto, existem variações dessa definição, para a Organização Mundial de Saúde (OMS) e para o Ministério da Saúde, a adolescência ocorre entre os 10 e 20 anos (Ferreira; Farias; Silves, 2010). Esse período é caracterizado pelo desenvolvimento físico e psíquico, importantes para a formação da identidade adulta. Seu início se desenvolve na puberdade, onde a atenção está voltada para a exploração da sexualidade, e é finalizada com a inserção social. Essa fase reflete mudanças de posicionamentos com relação ao mundo e possíveis sentimentos de rivalidade por decorrência das modificações corporais do adolescente (Esposito; Castanho, 2024).

Dentro desse contexto, a autoestima e a autoimagem desempenham um papel fundamental para o bem estar psicológico e para a construção da identidade do adolescente. A autoestima refere-se a avaliação subjetiva da percepção de si mesmo, enquanto a autoimagem é uma estrutura do autoconceito (Serra, 1988). Ambas são interligadas, pois uma autoimagem negativa pode influenciar uma baixa autoestima, consequentemente, muda como o adolescente se vê e se relaciona com o mundo (Cardoso, 2022).

Uma autoestima desenvolvida de forma positiva impacta no desenvolvimento do jovem, interferindo em como ele supera obstáculos e soluciona problemas (Silva, 2019). Essa relação mostra a importância de uma autoestima saudável para a inserção do adolescente na sociedade, mas, atualmente, o impacto das redes sociais têm gerado preocupações significativas, pois estudos indicam que a exposição excessiva nas redes sociais pode levar a ansiedade e depressão, afetando no desenvolvimento emocional e social do jovem (Bastos *et al.*, 2024).

Para compreender as influências das redes sociais na autoestima, é necessário analisar a construção da identidade desde a infância. Cordeiro *et al.* (2022) aponta que desde a infância, explicada no estágio do espelho de Lacan, em uma releitura da obra de Freud, o indivíduo cria uma noção de identidade baseada

na ilusão. Assim, a criança constrói o reconhecimento da identidade pelo olhar do outro, dando origem ao desejo de validação externa. Na adolescência, essa necessidade de validação se intensifica, tornando o jovem ainda mais suscetível à influência de padrões expostos nas redes sociais. Em sociedades onde os ritos de passagem para a vida adulta não existem, os jovens são responsabilizados pela criação da identidade e, como resultado, o indivíduo procura nas plataformas uma referência subjetiva a ser alcançada, propiciando um sentimento de inclusão e aceitação.

A construção da autoimagem, de acordo com a psicanálise, acontece ao longo das mudanças físicas e emocionais que o adolescente vive. Nesse processo, inicialmente, ele tende a se comparar com o adulto já constituído, os pais, os professores e os ídolos - musicais, esportivos e influenciadores. Na segunda etapa da construção da autoimagem, o jovem tenta equiparar-se ao seu grupo social, por meio das roupas e linguagem, construindo sua autoimagem mediante a idealização do grupo, reforçando o desejo de pertencimento (Cordeiro *et al.*, 2022).

Diante desse cenário, as mídias sociais, além de um meio de comunicação, transformaram-se em espaço de validação e reconhecimento. A necessidade de aprovação pode produzir uma busca incessante por padrões de beleza, que, na maioria das vezes, são irreais e inalcançáveis produzidos na internet (Martins *et al.*, 2023). O mundo tecnológico estabeleceu, também, como indicadores simbólicos de aceitação as curtidas, comentários e compartilhamentos, que, quando positivos, colaboram para a elaboração de uma boa autoestima. Entretanto, quando os resultados são negativos ou não atingem o esperado, podem resultar em efeitos aversivo a autoimagem (Assis, 2024).

A idealização por corpos e momentos aparentemente felizes produz um ambiente de competição e comparação, que com a exposição instaura sentimentos de inadequação e inferioridade, principalmente na fase do adolecer, em que o jovem está se redescobrendo. A partir da relação de dependência do adolescente com as redes sociais para validar sua autoestima é comum surgirem sintomas ansiosos e depressivos, interferindo na consolidação da identidade (Assis, 2024).

De acordo com Assis (2024), em um estudo realizado com adolescentes, concluiu-se que a maior parte dos participantes tem contato com 4 a 6 tipos de redes sociais, onde a maioria desses jovens passam de duas a quatro horas diárias apenas em plataformas como Instagram, WhatsApp e YouTube. Esse tempo de telas é

motivo de alerta para a SECOM (Secretaria da Comunicação Social da Presidência da República), que, no ano de 2024, publicou um documento expondo os riscos do uso excessivo, ressaltando que o contato dos adolescentes com plataformas digitais, quando acontece, devem ser mediante supervisão dos pais. Entre os principais riscos, a SECOM aponta a depressão, bullying, ansiedade, baixo desempenho escolar, distúrbios do sono e transtornos alimentares, que, com o decorrer do tempo, podem impactar na autoestima (Brasil, 2024).

Ademais, os impactos das plataformas possuem diferenciação pelo gênero. As mulheres, em geral, pela pressão estética e a cultura da objetificação da mulher, adotam, de maneira mais contundente, a ideia de alcançar o padrão de beleza das mídias digitais, aderindo com maior facilidade a dinâmica de comparação entre perfis. As redes sociais que mais alimentam o alto padrão idealizado do corpo são o Instagram e o Facebook, o estudo apontou que o acesso diário superior a 10 vezes nessas redes está diretamente ligada a insatisfação da adolescente com sua própria imagem (Souza; Ribeiro, 2022).

Apesar dos desafios explanados, Assis (2024), reconhece os impactos positivos das redes sociais. Em seu estudo ele observou que os adolescentes que consomem as mídias sociais voltadas para o humor e entretenimento, possuem uma relação de satisfação com o consumo midiático. Ademais, pontuou que as redes sociais podem proporcionar também o aumento da autoestima, por meio do fortalecimento de vínculos e trocas de experiências.

METODOLOGIA

Esse artigo visa investigar os impactos das redes sociais em adolescentes, com o foco na autoestima e na autoaceitação. Para o desenvolvimento, o artigo seguiu como método a revisão narrativa da literatura, por decorrência da necessidade de uma visão mais ampla e exploratória do tema. Segundo Batista e Kumana (2021), a revisão narrativa da literatura tem como principal objetivo fornecer sínteses narrativas. Agrupado a isso, Rother (2007) afirma que as publicações com esse tipo de revisão são mais apropriadas para discutir o “estado da arte” de um determinado tema e não são voltadas para análises quantitativas ou respostas estatísticas objetivas.

A revisão da literatura aconteceu através de base de dados como Scielo Brasil, Google Acadêmico e Pepsic, com descritores próximos ao tema, são eles:

“autoestima”, “autoaceitação”, “adolescentes”, “saúde dos adolescentes”, “dependência de Redes Sociais Online”, entre outros. O critério de seleção incluiu artigos teóricos e pesquisas empíricas sem período datado para a exploração, visando uma maior busca de referências e um conhecimento mais abrangente sobre o tema.

Em um primeiro instante, o artigo foi selecionado pelo título, depois pela leitura do resumo e, posteriormente, pelo texto todo. Esses estudos estão no idioma português, espanhol ou inglês. Também foram utilizados teses, livros, dissertações e artigos de opinião sobre o tema, de modo que seja relevante para a pesquisa.

A pesquisa teve um grupo específico a ser estudado, ou seja, limita os impactos das redes sociais a uma população, os adolescentes, e foi analisada a partir da perspectiva da psicologia, fundamentada nos conceitos psicanalíticos.

DESENVOLVIMENTO

Mediante ao que foi exposto, a pesquisa apresenta como discussão a relação das redes sociais com a adolescência, um período de conflitos internos e externos, em que o indivíduo almeja alcançar sua autonomia. Socialmente, se tornar adulto, refere-se a abandonar sua condição de criança e criar uma nova relação com os pais e o ambiente inserido (Aberastury; Knobel, 1981).

Esse marco do desenvolvimento humano transita entre a dependência e a independência extrema, que com a maturidade o jovem consegue sua independência mediante a uma dependência necessária para sobrevivência. O adolescer é um período de contradições e ambivalências, que pode ser confundido com crises e estados patológicos (Aberastury; Knobel, 1981).

Assim, como defesa ao crescimento, o adolescente detém suas conquistas infantis mesmo desejando outro status e prazer (Aberastury; Knobel, 1981). A construção da identidade inicia-se quando o indivíduo em idade juvenil aceita seus lutos e mudanças, como explanado nesse trecho:

Só quando o adolescente é capaz de aceitar, simultaneamente, seus aspectos de criança e de adulto pode começar a aceitar em forma flutuante as mudanças do seu corpo e começa a surgir a sua nova identidade. Esta incompreensão e rejeição se encontram, muitas vezes, mascaradas debaixo da concessão de uma excessiva liberdade que o adolescente vive como abandono, e que o é na realidade (Aberastury e Knobel, 1981, p.14).

Pela ótica psicanalítica, o processo de adolescer é caracterizado pela reestruturação do eu e por conflitos no âmbito narcísico, sexual e social. Assim, o jovem, na procura por um lugar delimitado na sociedade, alimenta-se intensamente da validação externa e do reconhecimento, elementos centrais da consolidação da autoimagem e autoestima (Assis, 2024).

Segundo Cardoso (2022), a autoestima é um mecanismo de proteção contra a exclusão social e para sua construção torna-se necessário a autoavaliação, mediante a aprovação ou desaprovação de si. A autoestima é a disposição do indivíduo em se considerar competente para diversas situações cotidianas e é desenvolvida por meio das interações sociais que aquele indivíduo está inserido. Esse aspecto fundamental para o bem-estar humano quando pouco desenvolvido apresenta várias problemáticas ao sujeito, como descritas nesse trecho:

Já a baixa autoestima, pode estar relacionada ao risco de comportamento suicida, com sintomas depressivos, solidão, menor confiança na abordagem inicial dos problemas, insônia e maiores níveis de insatisfação corporal (Cardoso, 2022, p. 21).

Com relação à autoimagem, Cardoso (2022) define como uma percepção, sentimento e pensamento de uma pessoa sobre si, normalmente, esse fenômeno recai sobre a satisfação ou insatisfação para com o corpo. Desse modo, as mídias sociais, ao enaltecer corpos magros, direcionam o usuário para uma busca inalcançável do corpo e do estilo de vida, impactando na imagem corporal e na autoestima do indivíduo.

A excessiva liberdade fornecida aos jovens pode encaminhá-los para as redes sociais à procura da construção da identidade, sem a supervisão adequada. Atualmente, 97% dos adolescentes - entre 15 e 17 anos- possuem perfil em alguma rede social virtual e, no Brasil, em 2022, estudos mostraram que a utilização de dispositivos eletrônicos, telas e smartphones correspondem a nove horas diárias. Em contraposição a esses dados, a Sociedade Brasileira de Pediatria, recomenda-se para os adolescentes o tempo limite de telas de 2-3 horas por dia e que durante as refeições seu uso seja proibido (Cardoso, 2022).

De acordo com Cardoso (2022), estudos mostraram que as redes sociais, ao propagar corpos magros como sinônimo de felicidade, alavanca os números de mulheres que se sentem insatisfeitas com seu próprio corpo. Ressaltou também que pessoas que realizam edições em suas fotos para postarem nas redes, não

necessariamente é por estarem insatisfeitas com sua aparência e sim por desejarem aparecer melhores que os outros. Os indivíduos com certa regularidade de postagens possuem um relacionamento positivo com a satisfação corporal, porém sua preocupação baseia-se nas comparações de perfis, tornando o ambiente digital um lugar de competição e comparação (Cardoso, 2022).

Diante desse contexto, na contemporaneidade, a mídia social é um espaço propício para os jovens projetarem versões idealizadas de si mesmos e, ao mesmo tempo, se veem imersos em constantes comparações com os outros. A mídia moderna com a frequente exibição de uma vida idealizada nas redes, com momentos felizes, corpos inatingíveis e conquistas profissionais e pessoais, fomenta uma visão distorcida do que seria o “eu ideal” do jovem. Esse conceito -“eu ideal”- foi elaborado por Freud como uma construção interna de um modelo a ser alcançado (Assis, 2024).

Assim, à medida em que os ideais digitais se tornam inatingíveis, os adolescentes podem desenvolver o sentimento de inadequação, inferioridade e exclusão (Assis, 2024). A busca por obtenção de curtidas ou/e seguidores, envolve um desejo inconsciente de afeto e reconhecimento, podendo colaborar para uma dependência virtual, que intensifica os comportamentos impulsivos, o desenvolvimento da agressividade e a dificuldade de auto regulação emocional (Brasil, 2024).

Para a psicanálise, a busca por reconhecimento pode ser interpretada como uma manifestação do narcisismo. Para Freud, uma dose saudável do traço narcísico é fundamental para o desenvolvimento do adolescente, entretanto, no ambiente digital, esse traço extrapola e coabita em uma relação de dependência do jovem com as redes sociais. Os fenômenos digitais, ao expor um padrão inalcançável, estimula uma quebra de expectativa e desejo, impulsionando a consolidação de uma autoestima baixa (Assis, 2024).

O uso excessivo das redes podem provocar nos adolescentes prejuízos à saúde física e mental, como: irritabilidade, ansiedade e depressão, transtornos alimentares (obesidade, anorexia e bulimia) e sedentarismo. Todos esses riscos esbarram no desenvolvimento da autoimagem e autoestima do adolescente que está em busca de sua identidade (Cardoso, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que, no mundo atual, as redes sociais são um espaço de exposição e comparação que, ao determinar o valor pessoal, fragilizam a autoestima e reduzem a autoconfiança (Cardoso, 2022).

Nessa fase de redescobrimento, o adolescente iguala-se a um grupo para sentir-se pertencente. Essa característica, com as mídias sociais, é distorcida, à medida que criam parâmetros irreais de aprovação (Cordeiro *et al.*, 2022).

Desse modo, a distância propagada entre o mundo real e o mundo da internet faz o jovem se frustrar e se decepcionar com o seu próprio eu. Isso, intensifica a autocrítica e aumenta a desvalorização (Assis, 2024).

REFERÊNCIAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência normal: um enfoque psicanalítico**. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1981.

ASSIS, M. A. de C. A influência do consumo midiático no desenvolvimento de distúrbios psíquicos em jovens. **Revista Tópicos**, v. 2, n. 15, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14025167>. Acesso em: 2 set. 2025.

BASTOS, H. K. B. F. dos S.; LOPES JÚNIOR, H. M. P.; MENDONÇA, F. C. O impacto da exposição a redes sociais na saúde mental de jovens adolescentes com enfoque no Instagram. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. 3076–3089, 2024. DOI:10.51891/rease.v10i11.15883. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15883>. Acesso em: 10 ago. 2025.

BATISTA, L. S.; KUMADA, K. M. O. Análise Metodológica sobre diferentes configurações da pesquisa bibliográfica. **Revista Brasileira de Iniciação Científica**, v. 8, p. e021029, jul. 2021. Disponível em: <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rbic/article/view/11>. Acesso em: 16 ago 2025.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais**. Brasília, DF: SECOM/PR, 2024. E-book. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 02 set 2025.

CARDOSO, D. V. Influência do tempo de acesso e quantidade de redes sociais na insatisfação com a imagem corporal, no comportamento alimentar e na autoestima

de adolescentes. **LUME Repositório Digital**, Porto Alegre, 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/240588>. Acesso em: 27 ago 2025.

CORDEIRO, L. H.; SANTOS, L. C. R.; SILVA, R. S.; GOMES, G. C. Um olhar psicanalítico sobre a influência das redes sociais na constituição da autoimagem do adolescente. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciência e Educação**, São Paulo, v. 8, n. 11, p.1368–1381, 2022. DOI:10.51891/rease.v8i11.7729. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/7729>. Acesso em: 22 ago 2025.

ESPOSITO, B.; CASTANHO, P. Adolescência, comportamento suicida e automutilação na contemporaneidade: corpo e intersubjetividade. **Estilos da Clínica**, São Paulo, Brasil, v. 29, n. 3, p. 488–504, 2024. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v29i3p488-504>.

FERREIRA, T.; FARIAS, M. E.; SILVARES, E. Adolescência através dos séculos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 26, n. 2, p. 227–234, abr. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/MxhVZGYbrsWtCsN55nSXszh/?format=html>. Acesso em: 18 fev. 2025.

MARTINS, A. S.; FIUZA, B.; VASQUES, A. T. D. Os impactos das redes sociais e mídias sociais na subjetividade: uma leitura psicanalítica. **Psicologias em Movimento**, v. 3, n. 1, p. 108–128, 2023. Disponível em: <https://www.unifan.edu.br/revistas/index.php/RevistaSEPsicologias/article/view/1041>. Acesso em: 16 ago 2025.

MONTE, S. E.; OLIVEIRA, A. C. As representações de adolescentes sobre si mesmos no mundo real e virtual. **AMAzônica**, Amazonas, v. 21, n. 1, p. 102–131, jan.-jun. 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6534653.pdf>. Acesso em: 12 ago 2025.

ROTHER, E. T. Systematic literature review X narrative review. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, jun. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.

SERRA, A. V. O auto-conceito. **Análise Psicológica**, v. 2, n. 5, p. 101 a 110, 1988. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/70651471.pdf>. Acesso em: 02 mar. 2025.

SILVA, D. A. A autoestima e o comportamento suicida em estudantes universitários: uma revisão da literatura. **Revista Eletrônica Acerco Saúde**, n. 23, p. e422, 18 de maio de 2019. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e422.2019>

SOUZA, E. R.; RIBEIRO, J. M. A. Mídias sociais: a influência das redes sociais na percepção da autoimagem de adolescentes do sexo feminino. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.30459>.