

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA DOS ADOLESCENTES

Wilmar Freitas Oliveira Filho¹; Ana Lúcia Costa e Silva²;

¹Aluno do curso de Psicologia do Centro Universitário IMEPAC. E-mail:
wilmar.oliveira1990@gmail.com

RESUMO: A adolescência é um período de intensas transformações, no qual o indivíduo constrói sua autoestima e autoimagem como parte da sua identidade. Neste sentido, o uso das redes sociais apresenta facilidades de socialização, mas também riscos ao desenvolvimento. Essa problemática torna-se ainda mais pertinente, devido à extrema facilidade de acesso tecnológico. Seguindo este raciocínio, esta pesquisa teve como objetivo analisar os efeitos que o uso dessas plataformas pode causar na autoestima e autoimagem dos adolescentes. O método escolhido foi a revisão bibliográfica de natureza qualitativa e descritiva. A coleta de dados ocorreu nas bases Scielo, Periódicos CAPES e Google Acadêmico, considerando apenas artigos publicados a partir de 2021 e utilizando os descritores "adolescência", "redes sociais" e "autoestima". Como critérios de inclusão, consideraram-se artigos completos, publicados em língua portuguesa e inglesa, que abordassem diretamente a relação entre uso de redes sociais, autoestima e/ou autoimagem em adolescentes. Foram excluídos estudos duplicados, relatos de experiência e publicações que não atendiam ao recorte temático proposto. A análise dos dados ocorreu de forma qualitativa, por meio da síntese e categorização dos principais achados. Os resultados apontaram uma predominância de achados relacionados ao sexo feminino, sem prejuízo da análise dos impactos gerais, mostrando que, apesar das redes possibilitarem a interação com grupos de interesse, elas também acabam impondo padrões de beleza e comportamento, baseados em expectativas irreais. De forma gradativa, a frequência do uso tende a exceder o tempo recomendado, favorecendo o distanciamento da realidade e a exposição a gatilhos relacionados à imagem corporal e ao estilo de vida impostos pela mídia. A imaturidade neurológica desta fase da vida potencializa os impactos negativos de filtros e likes, favorecendo a construção de identidades idealizadas e impactando negativamente a autoestima e a autoimagem. As pesquisas indicam que a busca extrema por estes ideais pode agravar quadros de depressão e transtornos como a dismorfia corporal e bulimia. Como conclusão, os resultados indicam a necessidade de estratégias de educação digital, psicoeducação e orientação parental para promover um uso saudável das redes, tendo como uma de suas bases, a Terapia Cognitivo-Comportamental, que demonstra eficácia, ao oferecer ferramentas para uma visão mais integrada de si mesmo. Por fim, aponta-se uma lacuna de evidências sobre o público masculino,

sugerindo a premência de investigações futuras para este estrato demográfico, visando uma compreensão mais abrangente do fenômeno.

Palavras-chave: Adolescência; Autoestima; Autoimagem; Psicologia; Redes sociais

REFERÊNCIAS

AQUINO, John Karley de Sousa; MARINHO, Enzo Vidotti. REDES SOCIAIS E BEM-ESTAR: UMA ANÁLISE DO USO DAS REDES SOCIAIS POR ADOLESCENTES. **Revista Expressão Católica Saúde**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 16–32, 2024. DOI: 10.25191/recs.v9i.797. Disponível em: https://publicacoes.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/recs/pt_BR/article/view/797. Acesso em: 8 mar. 2026.

SANTOS, Tânia Cristina Alves dos; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS EM RELAÇÃO À AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**, São Paulo, v9, n.3, p. 851–862, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i3.8724. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/8724>. Acesso em: 7 mar. 2026.

SILVA, Hannah Lupato; MEA, Cristina Pilla Della. Uso de rede sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa. **Revista Psicologia em Ênfase**, [S. l.], v.4, p. 34-45, 2023. DOI: 10.70612/rpe.v4.773. Disponível em: <https://ojs.unialfa.com.br/index.php/psicologiaemenfase/article/view/773>. Acesso em: 7 mar. 2026.