

## RESUMO - INICIANTE II

### **A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA IMAGEM CORPORAL E NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

*Julia Lichtensztein (julichtcwb@gmail.com)*

*Clara Cunha Studart (claracstudart@gmail.com)*

*Nikole Mendonça Bueno (nikolembueno@gmail.com)*

*Amarilis Cavalcanti Da Rocha (Amarilis.rocha@professor.fpp.edu.br)*

**INTRODUÇÃO:** Após a globalização, a sociedade entrou na era digital, com destaque para o uso das mídias sociais, especialmente entre adolescentes. Essas plataformas exercem grande influência na percepção da imagem corporal e na saúde mental dos jovens. A exposição constante a padrões estéticos idealizados e a busca por validação online podem gerar insatisfação corporal, transtornos alimentares e psicológicos, especialmente em adolescentes do sexo feminino. **OBJETIVOS:** Analisar evidências científicas sobre a influência das redes sociais na estética e na saúde mental dos adolescentes, avaliando como a exposição a padrões de beleza idealizados afeta a imagem corporal, autoestima e bem-estar psicológico. Identificar os transtornos mentais mais associados ao uso excessivo dessas plataformas, como depressão, ansiedade e distúrbios alimentares. **METODOLOGIA:** Estudo de revisão de literatura com busca sistemática em bases como Scielo, PubMed e ScienceDirect, abrangendo artigos publicados entre 2015 e 2025. Foram utilizados os descritores "Social Media", "Mental Health", "Adolescent" e "Body Image", em português e inglês, combinados pelo operador booleano "AND"

para garantir abrangência e relevância. RESULTADOS: O uso das redes sociais apresenta influência substancial sobre a imagem corporal e a saúde mental dos adolescentes. A exposição a padrões estéticos idealizados está associada à insatisfação corporal, desenvolvimento de sintomas depressivos, comportamentos alimentares disfuncionais e baixa autoestima. O impacto é maior entre adolescentes do sexo feminino, que frequentemente se preocupam com o peso, a aparência e a aceitação social. Fatores como o perfil do usuário, o tipo de conteúdo acessado e a forma de interação com as plataformas modulam os efeitos observados. Comparações sociais constantes e busca por aprovação intensificam os impactos negativos, especialmente em casos de uso excessivo ou passivo. Estudos destacam que influências culturais, desenvolvimento adolescente e características das redes sociais aumentam a vulnerabilidade das meninas. No contexto brasileiro, as mídias sociais reforçam ideais de beleza muitas vezes inalcançáveis, promovendo sensação de inadequação corporal. Adolescentes usam essas plataformas não apenas para entretenimento, mas também como espaço de comparação e validação pessoal. A internalização de padrões estéticos veiculados por redes como Instagram e Facebook está relacionada à insatisfação corporal, desejo de emagrecimento e comprometimento do bem-estar psicológico. CONCLUSÃO: Evidências indicam que o uso das redes sociais exerce forte influência sobre a imagem corporal e a saúde mental dos adolescentes, especialmente meninas. A exposição constante a conteúdos idealizados, a busca por validação online e comparações frequentes estão associadas a aumento da insatisfação corporal, baixa autoestima, ansiedade, depressão e distúrbios alimentares. O processo de construção da identidade na adolescência e a internalização de padrões irreais agravam esses efeitos. Os estudos reforçam a necessidade de estratégias educativas e preventivas envolvendo famílias, escolas, profissionais da saúde e desenvolvedores de plataformas, visando promover um uso consciente, saudável e mais acolhedor das redes sociais. A adoção de políticas públicas e intervenções educativas pode reduzir impactos negativos e favorecer o bem-estar psicológico dos jovens.

Palavras-chave: palavras-chave: mídias sociais; saúde mental; adolescente;.