

# OS IMPACTOS DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE ADOLESCENTES

Francisco Fernando Alves de Oliveira<sup>1</sup>

Maria Viviane Dias da Mota<sup>2</sup>

Levy Alves de Sousa<sup>3</sup>

**Introdução:** A adolescência é uma das fases mais complexas e transformadoras do desenvolvimento humano, marcada por intensas mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais que moldam a construção da identidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2021), esse período compreende dos 10 aos 19 anos e constitui uma etapa de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizando-se pela busca de autonomia, pertencimento e reconhecimento social. Nesse contexto, a autoimagem e a autoestima assumem papel central na formação da identidade e na percepção de si. A autoimagem diz respeito à forma como o indivíduo se vê e interpreta seu corpo e aparência (Cash; Smolak, 2011), enquanto a autoestima refere-se à avaliação afetiva e subjetiva que a pessoa faz de si, refletindo sentimentos de autovalor e competência (Rosenberg, 1965). Ambos os conceitos se interligam e são influenciados pelas experiências sociais e pelos padrões culturais e midiáticos. Neste cenário o surgimento e a popularização das redes sociais digitais transformaram significativamente as formas de interação e expressão dos adolescentes, tornando-se espaços de socialização e comparação. Plataformas como Instagram e TikTok criaram ambientes onde a validação externa, a imagem e a popularidade são constantemente mensuradas, o que pode impactar diretamente a saúde mental e o bem-estar emocional dos jovens. **Objetivos:** Esta pesquisa teve como objetivo geral compreender de que maneira o uso das redes sociais influencia a construção da autoimagem e da autoestima na adolescência, considerando fatores psicológicos, sociais e culturais. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de um estudo bibliográfico. A investigação foi construída a partir da análise de livros, artigos científicos e publicações acadêmicas recentes que discutem a relação entre redes sociais, autoestima e autoimagem na adolescência. O

---

<sup>1</sup> Acadêmico de psicologia da Faculdade Princesa do Oeste (FPO) E-mail: francisco.oliveira@alu.fpo.edu.br

<sup>2</sup> Acadêmica de psicologia da Faculdade Princesa do Oeste (FPO) E-mail: maria.viviane@alu.fpo.edu.br

<sup>3</sup> Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial. Docente do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Princesa do Oeste- FPO. Crateús-Ceará. E-mail: levy.alves@fpo.edu.br

procedimento metodológico envolveu a leitura, seleção e interpretação crítica das fontes, buscando identificar convergências e divergências teóricas acerca dos impactos psicológicos e sociais do uso das mídias digitais. A análise dos dados baseou-se em uma perspectiva interpretativa, com foco na compreensão das implicações subjetivas e comportamentais associadas à exposição e comparação social no ambiente virtual. **Resultados e Discussão:** Os resultados teóricos apontam que o impacto das redes sociais sobre a autoimagem e a autoestima dos adolescentes é ambíguo. Por um lado, esses espaços virtuais podem estimular a criatividade, o senso de pertencimento e a expressão pessoal; por outro, favorecem sentimentos de comparação, inadequação e dependência da validação externa. A autoestima, quando sustentada pela aprovação virtual, torna-se instável e vulnerável às flutuações da aceitação social, refletindo o quanto o reconhecimento externo interfere na autopercepção. Entretanto, o uso consciente e crítico das mídias digitais pode contribuir para o fortalecimento da identidade, promovendo uma relação mais equilibrada e saudável com a própria imagem. A presença de figuras de apoio (como pais, professores e profissionais da saúde mental) desempenha papel fundamental na mediação desses efeitos, ajudando os jovens a desenvolverem competências emocionais e digitais para lidar com as pressões e idealizações presentes no ambiente online. **Considerações Finais:** Conclui-se que a construção da autoimagem e da autoestima na adolescência demanda atenção de pais, educadores e profissionais de saúde, pois as redes sociais podem atuar tanto como espaços de expressão quanto de sofrimento. A articulação entre tecnologia, psicologia e educação é fundamental para promover o desenvolvimento emocional saudável e o fortalecimento da identidade dos jovens.

**Palavras-chave:** Adolescência. Autoestima. Autoimagem. Redes Sociais. Saúde Mental.

## **Referências**

CASH, T. F.; SMOLAK, L. *Body image: a handbook of science, practice, and prevention*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Adolescent health*. Genebra: World Health Organization, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>. Acesso em: 25 out. 2025.

ROSENBERG, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press, 1965.

TWENGE, J. M. *iGen: Por que os jovens superconectados estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes, e completamente despreparados para a vida adulta*. Rio de Janeiro: Record, 2019.