XI SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço:
SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

A CONSTRUÇÃO DA VIDA IDEAL NAS REDES SOCIAIS: IMPLICAÇÕES PSICOSSOCIAIS DA COMPARAÇÃO DIGITAL

Simone Torres Paiva [1]
Me. Neyla Cristina De Oliveira Lima [2]
Ana Luiza Nascimento Costa[3]
Vangledson da Silva Vieira[4]
Érica da Silva Mendes[5]

RESUMO

As redes sociais digitais têm ocupado um espaço central na vida contemporânea, influenciando comportamentos, relações sociais e a construção da identidade dos indivíduos. Nesse contexto, destaca-se a exposição constante de uma "vida ideal", marcada pela valorização de conquistas, felicidade e sucesso, o que favorece processos de comparação social entre os usuários. O presente estudo tem como objetivo analisar as implicações psicossociais da comparação digital associada à construção da vida ideal nas redes sociais. Para isso, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com base em artigos científicos e produções acadêmicas publicadas entre os anos de 2018 e 2024. Os resultados evidenciam que a exposição contínua a conteúdos idealizados pode gerar impactos negativos na autoestima, na autoimagem e no bem-estar psicológico, contribuindo para sentimentos de inadequação, ansiedade, frustração e insatisfação pessoal. Além disso, verificou-se que as redes sociais reforçam a cultura da alta performance e da validação social, estimulando a busca constante por reconhecimento e aprovação. Conclui-se que o uso excessivo e não crítico dessas plataformas pode intensificar problemas emocionais e distorções na percepção da realidade, tornando necessária a promoção de práticas mais conscientes no ambiente digital.

[1]Curso de Administração da Faculdade Vidal.
FACULDADE VIDAL: e-mail: simonetorrespaiva@gmail.com
[2]FACULDADE VIDAL: e-mail: neylacristin@gmail.com
[3]FACULDADE VIDAL: e-mail: aanaluiza1617@gmail.com
[4]FACULDADE VIDAL: e-mail: vanvieira2001@icloud.com
[5]FACULDADE VIDAL: e-mail: ericaamendes30@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Redes sociais; Comparação social; Autoimagem; Saúde mental; Identidade.

INTRODUÇÃO

As redes sociais digitais passam por constantes transformações, acompanhando mudanças tecnológicas e sociais, deixando de ser apenas espaços de interação pessoal para se consolidarem também como ambientes profissionais e simbólicos. Nesse cenário, fortalece-se a cultura da visibilidade, na qual indivíduos expõem aspectos da vida cotidiana para construir imagem e obter reconhecimento social, fenômeno evidenciado pela ascensão dos influenciadores digitais. Observa-se, ainda, a intensificação da exposição de uma "vida ideal", construída por meio de uma curadoria seletiva que privilegia momentos de sucesso, felicidade e realização. Essa construção de identidades digitais idealizadas contribui para a formação de padrões irreais de vida, levando usuários a realizarem comparações sociais constantes e a experimentarem sentimentos de inadequação e frustração.

Diante desse cenário, evidencia-se a intensificação dos processos de comparação social mediados pelas redes digitais, nos quais os indivíduos passam a avaliar suas próprias vidas a partir das experiências aparentemente bem-sucedidas de outros usuários. A Teoria da Comparação Social, proposta por Leon Festinger, explica que os sujeitos tendem a comparar suas habilidades, conquistas e estilos de vida com aqueles ao seu redor como forma de autoavaliação. No ambiente virtual, predominam as chamadas comparações ascendentes, direcionadas a pessoas percebidas como mais bem-sucedidas, felizes ou realizadas, o que pode gerar sentimentos de inferioridade, frustração e inadequação. Embora também existam comparações descendentes, voltadas a indivíduos em situações consideradas menos favoráveis, o conteúdo amplamente idealizado das redes sociais reforça sobretudo padrões irreais de sucesso, beleza e estabilidade emocional. Dessa forma, ignora-se frequentemente o conjunto de esforços, renúncias e dificuldades presentes na vida real, contribuindo para uma percepção distorcida da realidade social e pessoal (Festinger, 1954).

A comparação constante com a "vida ideal" exibida nas redes sociais pode gerar diversos impactos psicossociais, especialmente entre jovens e adultos conectados. Entre os efeitos mais comuns estão a baixa autoestima, o aumento da ansiedade, quadros de depressão, a sensação de inadequação e a crescente pressão por desempenho, já que muitos passam a acreditar que precisam corresponder a padrões

irreais de sucesso, beleza e felicidade. Esses impactos dialogam diretamente com conceitos contemporâneos como a cultura da performance, que exige produtividade e conquistas contínuas, e a ideia da felicidade obrigatória, na qual todos devem parecer felizes o tempo todo. Nesse contexto, é possível relacionar essas vivências ao pensamento de Byung-Chul Han, especialmente quando o autor descreve a "sociedade do cansaço", marcada pelo excesso de exigência, autoexploração e pela cobrança para sermos sempre melhores, mais produtivos e mais perfeitos — exatamente o tipo de pressão amplificada pelas comparações digitais (Han, 2015).

Dessa forma, torna-se fundamental compreender como os processos de comparação social mediados pelas redes sociais influenciam o bem-estar psicológico dos indivíduos, especialmente em uma sociedade cada vez mais conectada e impactada por padrões idealizados. A relevância do tema está na necessidade de discutir os efeitos emocionais e comportamentais que emergem do contato constante com essas representações digitais, contribuindo para reflexões acadêmicas e práticas sobre saúde mental. Assim, o objetivo deste estudo é analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, as implicações psicossociais da comparação digital associada à construção da vida ideal nas redes sociais, identificando como esses processos afetam a percepção de si, a autoestima e o bem-estar psicológico.

METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos propostos, foi realizada uma revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa. Esse tipo de estudo permite uma análise ampla e interpretativa do fenômeno investigado, sem a necessidade de esgotamento das fontes, diferentemente das revisões sistemáticas. Sua relevância reside na possibilidade de reunir e discutir produções científicas recentes, proporcionando uma compreensão atualizada sobre a construção da vida ideal nas redes sociais e suas implicações psicossociais (Cavalcante; Oliveira, 2020).

A coleta de dados ocorreu em março e abril de 2026, por meio de buscas em bases de dados acadêmicas, como o Google Acadêmico e a Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram priorizados estudos teóricos e empíricos que abordam a influência das redes sociais na construção da autoimagem, nos processos de comparação social e nos impactos sobre a saúde mental dos indivíduos.

Os materiais selecionados compreendem publicações no período de 2018 a 2024, garantindo a atualidade das discussões. Na base Google Acadêmico, a estratégia de busca "redes sociais" AND "comparação social" resultou em 1.260 publicações; "vida

ideal” AND “autoimagem” identificou 109 estudos; “identidade” AND “saúde mental” resultou em 20.200 publicações; e a combinação integrada de todos os descritores localizou 2 estudos. Na base SciELO, foram encontrados 30 estudos para “redes sociais” AND “comparação social”, nenhum resultado para “vida ideal” AND “autoimagem”, 109 estudos para “identidade” AND “saúde mental” e nenhum resultado para a combinação completa dos descritores.

Após a identificação inicial dos estudos, procedeu-se à etapa de triagem mediante leitura dos títulos e resumos, com exclusão de trabalhos duplicados, estudos fora do período estabelecido, produções sem relação direta com a temática investigada, trabalhos opinativos, resumos simples e estudos que abordavam redes sociais apenas sob perspectiva tecnológica ou mercadológica, sem enfoque psicossocial. Também foram excluídos artigos voltados exclusivamente para transtornos psiquiátricos específicos sem associação com processos de comparação social, autoimagem ou construção identitária em ambientes digitais.

Ao final da triagem, permaneceram 38 artigos potencialmente relevantes para leitura completa. Após a leitura integral e aplicação dos critérios de elegibilidade, 17 estudos foram excluídos por não apresentarem aderência suficiente ao objeto da pesquisa, ausência de discussão sobre impactos psicossociais relacionados às redes sociais, fragilidade metodológica ou inadequação ao objetivo do estudo. Dessa forma, 21 artigos compuseram a amostra final da revisão.

Após a seleção, os estudos foram submetidos à leitura exploratória e analítica, buscando identificar categorias temáticas relacionadas à comparação social digital, construção da autoimagem, validação social e impactos psicossociais associados ao uso das redes sociais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Comparação social e autoestima

Na contemporaneidade, observa-se que as redes sociais têm se configurado como uma verdadeira “vitrine” de exposição da vida pessoal, na qual são compartilhados, predominantemente, os momentos positivos e bem-sucedidos. Essa dinâmica contribui para a idealização de uma vida isenta de dificuldades e problemas, reforçando uma imagem de perfeição constante.

Nesse contexto, intensificam-se os processos de comparação social, uma vez que os indivíduos passam a confrontar suas realidades com representações altamente selecionadas e, muitas vezes, distorcidas. O uso de filtros, edições e estratégias de

autopromoção potencializa essa construção, especialmente entre influenciadores digitais, favorecendo a criação de padrões de vida idealizados e estimulando a busca contínua por validação social.

As redes sociais contribuem para o aumento constante dos processos de comparação, especialmente com indivíduos que aparentam possuir diversas conquistas, mesmo com pouca experiência de vida. Esse cenário favorece a chamada comparação ascendente, na qual os sujeitos se comparam com pessoas que possuem realidades e oportunidades distintas, o que pode gerar sentimentos de inferioridade e inadequação. Embora menos frequente, também ocorre a comparação descendente, quando o indivíduo se compara com aqueles que considera em situações menos favoráveis. No entanto, no ambiente digital, predominam as comparações voltadas a padrões elevados de sucesso.

Esses processos impactam diretamente a autoestima de adolescentes, jovens e adultos, nos contextos estudantil, universitário e profissional. Outrossim, contribuem para a distorção da percepção de sucesso, associada à sensação de estar "atrasado" em relação aos outros (Festinger, 1954).

Cultura da performance e validação digital

Nesse contexto, a sociedade reforça a necessidade de demonstrar sucesso constantemente, transformando a vivência individual em uma espécie de competição social, muitas vezes inconsciente. Essa realidade é acompanhada pelo medo de ficar para trás, o que intensifica a busca por desempenho, produtividade e reconhecimento social.

As redes sociais digitais têm contribuído para o fortalecimento de uma cultura do desempenho, na qual os indivíduos são constantemente incentivados a demonstrar produtividade, sucesso e realização. Nesse contexto, não basta apenas alcançar objetivos, mas também torná-los visíveis, associando o valor pessoal à exposição dessas conquistas. Essa dinâmica está relacionada à ideia de felicidade obrigatória, em que os sujeitos sentem a necessidade de aparentar satisfação contínua, evitando demonstrar dificuldades ou fracassos, o que reforça a construção de uma imagem idealizada da realidade.

Além disso, observa-se o aumento da cobrança interna e da autoexigência por resultados cada vez maiores, levando o indivíduo a se autoexplorar em busca de reconhecimento. Essa lógica pode ser compreendida a partir da "sociedade do desempenho", na qual o sujeito se torna responsável por sua própria pressão (Han, 2015).

Impactos emocionais da hiperexposição

Como consequência, há reflexos na autoimagem, levando muitos indivíduos a modificarem gradualmente seus comportamentos e formas de se apresentar nas redes sociais, na tentativa de se encaixar em padrões idealizados e, assim, obter validação por meio de curtidas, seguidores e aprovação social.

Os impactos psicossociais decorrentes da comparação social representam um dos principais efeitos negativos associados ao uso das redes sociais, afetando diretamente o aspecto emocional dos indivíduos. Entre as consequências mais recorrentes, destacam-se o aumento da ansiedade, sintomas depressivos, frustração e a sensação de fracasso.

Ademais, esse processo contribui para a insatisfação com a própria vida e para a desvalorização das conquistas pessoais, uma vez que estas são relativas às vivências individuais. No entanto, ao se deparar com padrões idealizados e, muitas vezes, irreais, o indivíduo tende a desconsiderar sua própria trajetória, passando a medir seu valor com base na realidade apresentada por outros.

As redes sociais intensificam esse processo ao expor constantemente padrões elevados de sucesso, estimulando comparações e ampliando a sensação de insuficiência, o que pode resultar em cansaço mental e emocional.

CONCLUSÃO

Conclui-se que as redes sociais digitais exercem forte influência na forma como os indivíduos percebem a si mesmos e aos outros, ao disseminarem padrões idealizados de sucesso, felicidade e realização. Esses ambientes intensificam os processos de comparação social e a busca por validação, podendo gerar impactos negativos na autoestima, no equilíbrio emocional e na saúde mental, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Conforme discutido por Byung-Chul Han na obra Sociedade do Cansaço, a lógica do desempenho e da autoexploração é ampliada pelas dinâmicas digitais. Dessa forma, destaca-se a importância do uso consciente das redes sociais, da educação digital e do pensamento crítico para promover relações mais autênticas e saudáveis no ambiente virtual.

REFERÊNCIAS

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117–140, 1954.

SOUZA, Márcio V. de; KAMIL, Giglio. *Mídias digitais, redes sociais e educação em rede*. São Paulo: Blucher, 2015.

CAVALCANTE, J. R.; OLIVEIRA, A. L. Revisão narrativa da literatura: aspectos conceituais e metodológicos. Revista Científica Multidisciplinar, v. 5, n. 3, p. 1-10, 2020.

SILVA, A. B.; OLIVEIRA, C. D. A influência das redes sociais na autoestima e saúde mental dos jovens. Revista Científica Campo Real, v. 4, n. 2, p. 45-60, 2022. Disponível em: https://repositorio.camporeal.edu.br/index.php/psico/article/view/297/296. Acesso em: 06 maio 2026.

SANTOS, L. F.; PEREIRA, M. A. Redes sociais e os impactos psicossociais da comparação digital. Scientific Society Journal, v. 3, n. 1, p. 22-35, 2023. Disponível em: https://journal.scientificsociety.net/index.php/sobre/article/view/793. Acesso em: 06 maio 2026.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.