

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA AUTOIMAGEM EM JOVENS NA ATUALIDADE

Renata Tessele
Tauana Lemos Melli
Alex Zopeletto da Silva

RESUMO

O avanço da tecnologia tem criado ferramentas e recursos que facilitam a vida das pessoas. A cada dia os recursos tecnológicos se tornam mais presentes no nosso dia a dia e cada vez mais estão fazendo parte das nossas atividades cotidianas, inclusive dos momentos de lazer e interação social. O uso de redes sociais vem se popularizando e trazendo impactos significativos na saúde mental das pessoas. Esse trabalho tem por objetivo analisar a relação e o impacto do uso de redes sociais, como o Facebook e o Instagram, na construção da auto imagem de jovens na atualidade. Por meio de uma revisão integrativa com 6 artigos publicados nos últimos 2 anos, percebemos que embora a tecnologia ofereça inúmeros benefícios, como maior conectividade e acesso à informação, ela também pode acarretar efeitos negativos, especialmente quando se trata da autoimagem e da saúde psicológica, aumentando os níveis de ansiedade, depressão e solidão.

Palavras chave: Tecnologia. Autoimagem. Saúde Mental.

ABSTRACT

The development of technology has created tools and resources that make people's lives easier. Every day, technological resources become more present in our daily lives and are increasingly becoming part of our daily activities, including moments of leisure and social interaction. The use of social networks has become popular and has significant impacts on people's mental health. This work aims to analyze the relation and impact of the use of social networks, such as Facebook and Instagram, on the development of the self-image of young people nowadays. Through an integrative review of 6 articles published in the last 2 years, we realized that although technology offers numerous benefits, such as greater connectivity and access to information, it can also have negative effects, especially when it comes to self-image and psychological health, increasing levels of anxiety, depression and loneliness.

Keywords: Technology. Self-Image. Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

A crescente presença da tecnologia na vida cotidiana das pessoas tem gerado um impacto significativo na saúde mental, especialmente em relação à autoimagem de jovens. As redes sociais, como Instagram e Facebook, são plataformas que permitem a troca de informações e o estabelecimento de conexões virtuais, mas também criam um ambiente propício para comparações sociais. Com frequência, escolhemos compartilhar nas redes sociais a melhor parte de nós, do nosso dia, a foto escolhida meticulosamente a partir do melhor ângulo,

nossas conquistas, criando a impressão de que a vida é feita apenas de sucesso, felicidade e momentos bons. Além do recorte editado que escolhemos publicar, os chamados “filtros” se apresentam como uma ferramenta de distanciamento da realidade pois alteram levemente os traços, a cor e a uniformidade da pele, acrescentam um ar de jovialidade e de muitas outras formas adulteram a veracidade da imagem, distanciando-a da autenticidade real.

Essa comparação frequentemente resulta em uma percepção distorcida da realidade, onde as pessoas tendem a se avaliar em relação a padrões idealizados apresentados por outros usuários e que só existem no mundo virtual. Segundo Vogel et al., (2014), o engajamento em ambientes digitais pode levar a sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria imagem, gerando implicações sérias para a saúde mental.

Esse trabalho se dedica a compreender como o uso das redes sociais, através da tecnologia, influencia a autoimagem e, por consequência, a saúde mental dos jovens. Com o aumento dos casos de transtornos mentais relacionados à insatisfação corporal e à baixa autoestima, torna-se crucial investigar as dinâmicas envolvidas nesse processo. A literatura sugere que a exposição constante a imagens idealizadas e a busca por validação social pode intensificar esses sentimentos negativos, como observado em estudos realizados por Blachnio et al. (2016) e Pantic (2014).

Para Gomes (2022) a validação social é um conceito que se refere ao processo pelo qual as atitudes, comportamentos e opiniões de um indivíduo são influenciados pelo reconhecimento e aceitação social. Esse fenômeno é crucial em diversas áreas, como psicologia social, comunicação e marketing, pois as pessoas tendem a ajustar suas ideias e comportamentos para se alinhar com as normas e expectativas do grupo social ao qual pertencem. A validação social pode impactar a autoestima, a identidade pessoal e as decisões sociais, levando as pessoas a buscar a aprovação dos outros para se sentirem aceitas e valorizadas. Em contextos digitais, como nas redes sociais, a busca por validação pode ser exacerbada, uma vez que as interações online muitas vezes estão ligadas a métricas visíveis, como curtidas e compartilhamentos, que podem influenciar significativamente a percepção de valor e pertencimento de um indivíduo.

A realização dessa pesquisa se justifica pela relevância social do tema, uma vez que a saúde mental é uma preocupação crescente na nossa sociedade. Em um mundo cada vez mais digital, entender os efeitos das redes sociais na autoimagem pode fornecer insights valiosos para o desenvolvimento de intervenções e estratégias de prevenção. Além disso, a pesquisa pode ajudar a fomentar as discussões sobre o tema, contribuir para a formação de políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental e ao uso consciente das tecnologias, segundo Vieira (2018).

Ao explorar as interações entre tecnologia, autoimagem e saúde mental, este trabalho busca contribuir para um entendimento mais profundo das complexidades que envolvem a vida digital contemporânea, além de promover um diálogo sobre a importância de práticas saudáveis no uso das plataformas digitais.

Um estudo realizado por Keles, McCrae e Grealish (2020) mostrou que o uso intensivo de redes sociais está fortemente relacionado a um aumento nos níveis de ansiedade e depressão entre adolescentes e adultos jovens. A exposição contínua a conteúdos idealizados e a busca incessante por validação através de curtidas e comentários cria um ciclo vicioso, onde a dependência emocional das redes sociais intensifica a insatisfação com a própria imagem, como evidenciado por Chou e Edge (2012).

Outro aspecto relevante é a influência da tecnologia na comunicação interpessoal. Embora as interações virtuais possibilitem uma forma de conexão, há evidências de que podem substituir as interações face a face, aumentando sentimentos de solidão e isolamento social. Hunt et al., (2018) demonstram que o uso ilimitado de redes sociais está associado ao aumento de sentimentos de solidão e depressão. Com o tempo, esses fatores contribuem para uma percepção negativa da própria imagem e intensificam os efeitos adversos na saúde mental, como relatado por Baker e Algorta (2016). Esses efeitos e o consequente isolamento são extremamente prejudiciais ao ser humano pois, como Vygotsky (2007) aborda e discute amplamente, a interação social é crucial para o nosso desenvolvimento cognitivo. É na relação com o outro que aprendemos a pensar, agir e nos comportar.

Diante desse cenário, é fundamental investigar como a tecnologia molda a autoimagem dos jovens e os demais impactos resultantes na saúde mental. Compreender essa relação é essencial não apenas para a identificação de problemas, mas também para o desenvolvimento de estratégias que promovam um uso mais saudável das tecnologias, incentivando uma visão positiva da autoimagem e mais saúde mental. A pesquisa proposta visa trazer à luz as evidências científicas que discutem esses temas, contribuindo para um entendimento mais profundo e abrangente das implicações da tecnologia na vida cotidiana e na saúde mental dos indivíduos, como discute Costa et al., (2016).

Esse estudo se faz importante pois se propõe a entender como a autoimagem mediada pela tecnologia influencia o bem-estar psicológico de jovens. Com o aumento do tempo de uso de dispositivos digitais e a intensificação da interação virtual, compreender essas dinâmicas torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção no campo da saúde mental como explanado por Alexandre et al., (2019).

Analisar a conexão entre o uso da tecnologia e seus impactos na percepção que os jovens têm de si mesmos, com efeitos que se manifestam no comportamento, nas relações sociais e na saúde emocional. Essa pesquisa busca investigar como a autoimagem é moldada e influenciada pelo uso de redes sociais, considerando os aspectos positivos e negativos dessa interação e oferecendo subsídios para profissionais da saúde, educadores e responsáveis por políticas públicas, a fim de contribuir com uma abordagem mais equilibrada e saudável do uso das tecnologias como abordado por Karsk (2021).

Os objetivos da pesquisa são explorar as principais evidências científicas que relacionam o uso da tecnologia à construção da autoimagem em jovens e analisar os efeitos subsequentes na saúde mental. Para isso, será conduzida uma revisão integrativa da literatura acerca do tema, para ampliar os conhecimentos e discussões sobre o assunto.

Também se propõe a explorar os mecanismos psicológicos e sociais que podem explicar como a interação com a tecnologia influencia a autoimagem, destacando aspectos como comparação social, busca por validação e a influência de padrões de beleza.

2 METODOLOGIA

A pesquisa sobre os impactos da tecnologia na saúde mental de jovens, com foco na autoimagem, será conduzida por meio de uma revisão integrativa da literatura. Essa metodologia permitirá a análise da produção científica existente e seus distintos olhares e linhas de pesquisa sobre a relação entre o uso da tecnologia e redes sociais e a percepção que os indivíduos têm de si mesmos, assim como os efeitos resultantes na saúde mental, com vistas a aumentar a abrangência das conclusões gerais acerca desse tema.

Para a construção desta revisão integrativa que se baseia em um tipo de revisão de literatura que tem como objetivo sintetizar e analisar de forma crítica os resultados de estudos sobre um determinado tema, permitindo uma visão abrangente das evidências disponíveis como explica Mendes (2017), adotamos o planejamento a seguir: o primeiro passo é identificar o problema; iniciar uma busca na literatura existente acerca do tema; categorizar os estudos selecionados; analisar e avaliar criticamente; interpretar os resultados; e apresentar a síntese do conhecimento.

Para tanto, inicialmente serão definidos critérios claros para a seleção dos artigos e estudos a serem incluídos na revisão, garantindo que apenas aqueles que abordam a temática proposta, especificamente a intersecção entre tecnologia, autoimagem e saúde mental em

adultos, sejam considerados. Estudos que não tratem dessa população ou que não foquem na autoimagem serão excluídos. Em seguida, a busca por informações será realizada em bases de dados científicas relevantes, como PubMed, Scopus, Google Acadêmico, PsycINFO e Scielo. Serão utilizados termos de busca específicos, como "tecnologia e saúde mental", "autoimagem e redes sociais" e "impacto da tecnologia na autoestima".

Os objetivos da pesquisa incluem a análise da literatura científica para investigar e compilar os principais estudos que abordam a relação entre o uso da tecnologia e a autoimagem de jovens. A pesquisa buscará identificar os efeitos que essa autoimagem, mediada pela tecnologia, pode ter sobre a saúde mental dos indivíduos, considerando a prevalência de transtornos como ansiedade, depressão e distúrbios de imagem corporal. Também se propõe a explorar os mecanismos psicológicos e sociais que podem explicar como a interação com a tecnologia influencia a autoimagem, destacando aspectos como comparação social, busca por validação e a influência de padrões de beleza.

A partir das conclusões obtidas, a pesquisa pretende desenvolver recomendações para profissionais da saúde, educadores e formuladores de políticas, visando promover um uso mais saudável da tecnologia e incentivar uma autoimagem positiva entre os adultos. Assim, espera-se contribuir para o debate acadêmico e para a construção de novas linhas de pesquisa na área, oferecendo uma visão crítica e embasada sobre a interseção entre tecnologia, autoimagem e saúde mental.

3 RESULTADOS

A construção de uma autoimagem idealizada, a comparação social constante e a busca por validação online podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e distúrbios de imagem corporal, como discutem Tiggemann e Slater (2014). Para essa revisão integrativa foram encontrados 6 artigos científicos que discorrem sobre o tema do impacto do uso de tecnologias, especialmente no tocante ao acesso de redes sociais, e o impacto na saúde mental de jovens. Os artigos pesquisados dissertam sobre a temática e respondem ao objetivo desta pesquisa.

Título	Autor /Ano	Metodologia	Objetivo da pesquisa	Principais resultados	Temática trabalhada
Redes sociais virtuais, satisfação	Karen Angélica Seitenfus, Brígido Vizeu Camargo, Ana	Uma pesquisa psicossocial, com 207 jovens, coletou dados	Analisar a relação entre o uso de redes sociais, a	A satisfação corporal e a forma como jovens	Uso de redes sociais e o nível de satisfação corporal

corporal e práticas corporais: um estudo com jovens adultos	Maria Justo, Anderson da Silveira 2022	por meio de um questionário online autoaplicado. As respostas foram analisadas utilizando estatística descritiva e inferencial	satisfação corporal e as práticas corporais de jovens	utilizam as redes sociais podem influenciar suas práticas corporais	
Uso do Instagram: Relações com Autoestima e Autoconceito Físico em Adultos	Layrtthon Carlos de Oliveira Santos, Fernanda de Souza Pereira 2022	Pesquisa online realizada com 205 pessoas, as quais responderam a Escala de Autoestima de Rosenberg, a Escala Fatorial de Autoconceito, a Escala de Avaliação da Satisfação com a Imagem Corporal, a Escala de Intensidade de uso do Instagram e um Questionário Sociodemográfico	Verificar a relação entre uso do Instagram e os níveis de autoestima e autoconceito físico dos usuários	A intensidade do uso do Instagram está diretamente relacionada com a preocupação com o peso e negativamente relacionado com o índice de massa corporal. A intensidade do uso do Instagram também impacta significativamente a preocupação com o peso. Mulheres acessam muito mais o Instagram e tem maior preocupação com o peso que os homens	Uso do Instagram e a auto estima e auto conceito
Explorando a relação entre o uso das redes sociais, ansiedade e auto estima: desafios e perspectivas para saúde mental	Rayane Crystyna Ferreira Silva, Luana de Paula Pimentel. 2024.	Estudo teórico e exploratório baseado em pesquisas bibliográficas	Analisar o impacto do uso das redes sociais na relação entre ansiedade, autoestima e aspectos biopsicossociais	Embora as redes sociais facilitem a conexão e o compartilhamento, seu uso excessivo pode levar a consequências como distorção da autoimagem, ansiedade, cyberbullying e problemas	Redes sociais, ansiedade e auto estima

				de saúde mental e física.	
Impactos das redes sociais em relação a auto estima e auto imagem	Tânia Cristina Alves dos Santos, Karen Lúcia Abreu Rodrigues. 2023.	Revisão bibliográfica em estudos dos últimos 10 anos	Abarcar as contribuições da TCC nos impactos causados pelo uso excessivo de redes sociais	O tempo excessivo nas redes sociais está associado a consequências negativas como problemas de saúde mental, baixa autoestima e dificuldades em construir uma identidade positiva.	Técnicas e ferramentas da Terapia Cognitivo Comportamental no enfrentamento ao uso desenfreado e dependência de redes sociais
A influência das redes sociais na auto estima e imagem corporal de adolescentes	Giovanna Auricchio Almirão, Rafaela Komatzu Huayanca, Christiana Villela de Andrade Strauss. 2023.	Pesquisa bibliográfica e levantamento de dados a respeito de utilização da internet globalmente e por adolescentes, além de fatores de risco e influência em transtornos psicológicos	Analisar dados a respeito da influência das mídias e redes sociais na autoestima e desenvolvimento de transtornos em adolescentes, além de compreender o impacto das redes sociais na construção da percepção da própria imagem corporal e padrões sociais estéticos	As consequências para o uso excessivo das redes sociais incluem baixa autoestima, sofrimento psicológico, angústia, sentimento de culpa, além de insatisfação com o próprio corpo e com a imagem corporal, aumento de depressão e distúrbios alimentares, decorrente da idealização de um padrão irreal	O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens e intervenções possíveis por meio de psicólogos para contribuir de maneira benéfica
Saúde mental: os impactos das redes sociais no desenvolvimento dos jovens	Diego Brasiliense Holanda Pinto Rodrigues; João Felipe Emerenciano Massud Araújo e Oliveira;	Revisão sistemática de literatura que engloba trabalhos publicados sobre o tema abordado,	Identificar como o comportamento digital afeta o bem-estar psicológico, emocional e social de	Jovens com dificuldades emocionais pré-existentes podem ter seus problemas intensificados	O artigo fala sobre a correlação entre o uso excessivo das redes sociais e o agravamento dos índices de

brasileiros	Gabriel Antônio Tavares Valença; Marcelo Ferreira Pinto de Mattos de Oliveira. 2024	através de pesquisa documental entre os anos de 2001 a 2022, por meio de artigos científicos e livros	jovens, levando em consideração fatores como ansiedade, depressão e autoestima	pelo uso excessivo das redes sociais.	ansiedade, depressão e outros transtornos psicológicos.
-------------	---	---	--	---------------------------------------	---

O crescente uso da tecnologia e suas diversas aplicabilidades no nosso dia a dia tem nos tornado cada vez mais dependentes do mundo digital. O interesse nos impactos que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, tecnologia e especialmente de redes sociais tem aumentado, pois muitas são as repercussões. Apesar dos avanços obtidos, ainda existem lacunas no conhecimento a respeito desse tema. Diante desse contexto, a presente revisão integrativa tem como objetivo sintetizar os principais achados publicados nos últimos 2 anos, com o intuito de fomentar discussões, contribuir para o aprofundamento teórico e o estímulo de futuras pesquisas na área.

Os resultados do artigo intitulado "**Redes sociais virtuais, satisfação corporal e práticas corporais: um estudo com jovens adultos**" foram obtidos através de uma pesquisa realizada com 207 indivíduos, por meio de um questionário autoaplicável. Essa pesquisa buscou relacionar o uso de redes sociais e a prática de atividade física com o nível de satisfação corporal. Como resultado, pode-se afirmar que quem pratica atividade física têm níveis mais altos de satisfação corporal do que aqueles que fazem dieta ou cirurgia plástica estética. De igual modo, quem pratica atividade física costuma acessar redes sociais por menos tempo e quando o fazem, se conectam a conteúdos voltados à saúde.

O artigo **Explorando a relação entre os usos das redes sociais, ansiedade e autoestima: desafios e perspectivas para a saúde mental** explora o impacto que as interações digitais têm na autoestima e saúde mental das pessoas. Como resultado vimos que apesar de podermos listar inúmeras vantagens advindas desse tipo de conexão, como por exemplo aproximar pessoas com interesses em comum, ou mesmo manter em contato pessoas que estão geograficamente distantes, muitos são os efeitos negativos, a exemplo de distorção de imagem, aumento da ansiedade, cyberbullying e tantos outros desdobramentos que podem afetar a saúde mental.

Já o artigo **Uso do Instagram: Relações com autoestima e autoconceito físico em adultos** discursa sobre o impacto do acesso frequente a essa rede social na construção da autoimagem e noção de si. Para tanto foi realizada uma pesquisa com 205 pessoas que responderam de maneira virtual a questões sobre autoconceito, autoestima, satisfação corporal e dados sociodemográficos. Como resultado, evidencia-se a proporcionalidade do tempo de uso da plataforma com o nível de insatisfação corporal, especialmente dentre aqueles que estão fora dos padrões de beleza expostos na rede social citada.

Conforme podemos observar no artigo **Impactos das redes sociais em relação a autoestima e autoimagem** ele aborda sob a perspectiva da Terapia Cognitivo Comportamental os desdobramentos do acesso desenfreado das redes sociais na saúde mental das pessoas. O artigo contempla ainda técnicas e ferramentas usadas na TCC para minimizar os impactos na autoestima e autoimagem.

A influência das redes sociais na autoestima e imagem corporal de adolescentes é um artigo que trata sobre a relação entre o uso de mídias e redes sociais por jovens e os decorrentes transtornos psicológicos resultantes desse tipo de interação. Entre os resultados, pode-se afirmar que o uso das redes pode trazer sofrimento psicológico, sentimento de culpa, contribuir para baixa autoestima e insatisfação com o próprio corpo.

Segundo disserta o artigo **Saúde mental: os impactos das redes sociais no desenvolvimento dos jovens brasileiros** tem por objetivo entender como o comportamento digital influencia o bem-estar psicológico, emocional e social de jovens. Como resultado, esse artigo entendeu que o uso excessivo das redes sociais pode intensificar questões emocionais já existentes, como ansiedade, depressão e problemas de autoestima.

4 DISCUSSÃO

4.1 A CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM

A autoimagem é um conceito amplamente estudado dentro da psicologia, sendo definida como a percepção que o indivíduo tem de si mesmo, envolvendo aspectos físicos, emocionais e sociais. Essa percepção é formada a partir de uma combinação de experiências pessoais, interações sociais e representações culturais. Segundo Rogers (1959), a autoimagem é central para o desenvolvimento da autoestima, sendo diretamente influenciada pela maneira como a pessoa acredita ser percebida pelos outros e pelo meio em que está inserida. Desse modo, a autoimagem não é estática, mas sim dinâmica, evoluindo ao longo do tempo e sendo moldada pelas experiências e pelos estímulos externos.

Com o advento da tecnologia e das redes sociais, novos fatores começaram a influenciar a construção da autoimagem. A possibilidade de edição de imagens, a comparação constante com padrões idealizados e a busca por validação através de curtidas e comentários transformaram a maneira como os indivíduos se veem e como desejam ser vistos. O conceito de "autoimagem idealizada" se torna cada vez mais relevante, à medida que a pressão para se conformar a padrões estéticos e comportamentais difusos nas plataformas digitais cresce.

A teoria da comparação social, proposta por Festinger (1954), é outra referência crucial para entender a construção da autoimagem no contexto tecnológico. De acordo com essa teoria, os indivíduos tendem a comparar-se aos outros para avaliar sua própria valia, habilidades e aparência. No ambiente digital, onde a seleção das imagens pessoais é comum, essa comparação social ascendente — quando o indivíduo se compara a outros que ele acredita estarem em uma posição superior — pode exacerbar sentimentos de inadequação e insegurança, especialmente no que tange à aparência física e autoimagem.

Essas teorias, de Rogers a Cooley e Festinger, fornecem uma base sólida para compreender como a autoimagem é moldada tanto por fatores psicológicos internos quanto pelas influências sociais e culturais externas, que são amplificadas no contexto das novas tecnologias.

4.2 A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOIMAGEM

As redes sociais têm um papel central na formação da autoimagem contemporânea. Plataformas como Instagram, Facebook e TikTok permitem que os usuários compartilhem fragmentos de suas vidas, muitas vezes cuidadosamente selecionados e editados para mostrar uma versão idealizada de si mesmos. Esse fenômeno, descrito por Goffman (1956) como "a apresentação do eu", se intensifica no ambiente virtual, onde a escolha da própria imagem se torna um elemento central das interações sociais.

Estudos recentes apontam que a exposição prolongada a essas imagens idealizadas nas redes sociais pode gerar sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insatisfação corporal, principalmente quando o indivíduo se compara a esses padrões inalcançáveis. Os impactos são ainda maiores quando o acesso é por parte de um sujeito ainda em desenvolvimento cognitivo, como no caso dos jovens e adolescentes que não estão completamente constituídos. De acordo com Tiggemann e Slater (2014), essa comparação social, frequentemente automática e inconsciente, tem um impacto significativo na maneira como os indivíduos percebem sua própria aparência, influenciando negativamente sua autoimagem.

O fenômeno da comparação social, amplamente explorado por Festinger (1954), também é amplificado nas redes sociais. Festinger propôs que os indivíduos têm uma tendência natural a comparar-se com os outros como uma forma de autoavaliação. No entanto, nas redes sociais, essa comparação pode ser distorcida, pois o que se vê são imagens cuidadosamente editadas, muitas vezes distantes da realidade.

A exposição prolongada a essas imagens idealizadas pode levar a sentimentos de inadequação e insatisfação corporal, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. As redes sociais incentivam uma comparação ascendente, onde o indivíduo se compara a perfis que parecem ter um padrão de vida superior, seja em aparência física, sucesso profissional ou estilo de vida segundo Krause, (2017)

Estudos também mostram que a busca por validação nas redes sociais, por meio de curtidas, comentários e seguidores, pode ter um impacto direto na autoimagem e no bem-estar emocional. Chou e Edge (2012) descobriram que o uso intensivo de redes sociais está associado a percepções distorcidas da realidade, pois os usuários tendem a acreditar que os outros são mais felizes e bem-sucedidos, o que pode aumentar sentimentos de inveja, baixa autoestima e depressão. Esse efeito é particularmente forte nas interações mediadas pelas redes visuais, como o Instagram, onde a aparência física e a estética desempenham um papel central no cotidiano dessas pessoas.

As redes sociais têm um papel ambíguo na construção da autoimagem. Embora ofereçam oportunidades para a auto expressão e a conexão com outras pessoas, elas também podem promover padrões inalcançáveis de beleza e sucesso, desencadeando comparações sociais negativas e prejudicando a saúde mental. A exposição contínua a essas imagens idealizadas pode distorcer a autoimagem, gerando um ciclo de insatisfação e dependência da validação externa (TWENGE, 2018).

O uso de filtros e edições nas imagens compartilhadas cria um distanciamento ainda maior entre a autoimagem real e a autoimagem idealizada. Essa discrepância pode levar à insatisfação corporal e ao desenvolvimento de distúrbios relacionados à imagem, como o transtorno dismórfico corporal, descrito por Veale (2004) como uma preocupação obsessiva com defeitos imaginados ou exagerados na aparência.

4.3 TECNOLOGIA E SAÚDE MENTAL

A literatura científica tem explorado extensivamente a relação entre o uso da tecnologia e a saúde mental, acarretando efeitos negativos, especialmente quando se trata da autoimagem e da saúde psicológica. Estudos indicam que o uso excessivo de redes sociais está associado a

um aumento nos níveis de ansiedade, depressão e solidão, conforme identificado por Twenge et al., (2018).

Esses impactos na saúde mental são frequentemente mediadores da autoimagem. A busca por validação através das redes sociais pode criar um ciclo de dependência emocional, no qual o bem-estar do indivíduo está diretamente atrelado à sua popularidade online. Isso pode gerar ansiedade social e sentimentos de inadequação, caso o indivíduo não receba a quantidade esperada de feedback positivo.

Além da comparação social, outro fator que contribui para os impactos negativos da tecnologia na saúde mental é o ciclo de validação social nas plataformas digitais. A busca por curtidas, compartilhamentos e comentários pode levar à dependência de validação externa, o que, por sua vez, reforça sentimentos de ansiedade e insegurança. Przybylski e Weinstein (2017) exploram como a "fear of missing out" (FOMO), ou medo de estar perdendo algo, impulsionado pelas redes sociais, pode aumentar a ansiedade, uma vez que os usuários estão constantemente cientes de eventos e experiências nas quais não estão participando, gerando um sentimento de exclusão.

Portanto, a relação entre tecnologia e saúde mental é complexa e multifacetada. Enquanto o uso excessivo e inadequado pode exacerbar problemas como ansiedade, depressão e baixa autoestima, o uso equilibrado e voltado para o autocuidado pode promover o bem-estar mental. A chave está na forma como a tecnologia é utilizada e nas estratégias adotadas para mitigar seus impactos negativos, como afirmado por Przybylski e Weinstein (2017).

4.4 TEORIAS DA COMPARAÇÃO SOCIAL

Para entender melhor como a autoimagem é influenciada pela tecnologia, é fundamental revisar a teoria da comparação social, proposta por Festinger (1954). De acordo com essa teoria, os indivíduos têm uma tendência inata a comparar-se aos outros para avaliar suas próprias habilidades, atitudes e atributos. No ambiente das redes sociais, essa comparação social é ampliada, já que os usuários são constantemente expostos a imagens e narrativas de vidas aparentemente perfeitas.

Festinger sugere que a comparação social pode ser ascendente ou descendente. A comparação ascendente, onde o indivíduo se compara a alguém que percebe como superior em algum aspecto, pode ser motivadora, mas também pode gerar frustração e sentimentos de inferioridade, especialmente quando os padrões observados são irreais. Já a comparação descendente, onde o indivíduo se compara a quem considera em uma posição inferior, pode

servir como um mecanismo de defesa, mas também pode reforçar sentimentos de isolamento e distanciamento da realidade.

A pesquisa sobre comparação social foi ampliada e refinada ao longo das décadas. Um estudo significativo realizado por Wood (1989) explorou como a comparação social pode afetar a autoestima e a autoimagem. Wood sugeriu que a comparação com pessoas semelhantes (comparação lateral) pode ser mais informativa e benéfica, pois proporciona um padrão realista para a avaliação das próprias habilidades e realizações. Essa comparação pode resultar em uma maior motivação para autoaperfeiçoamento e um senso de pertencimento social.

A teoria da comparação social se tornou especialmente relevante no contexto das redes sociais e da tecnologia. Tiggemann e Slater (2014) investigaram como a exposição a imagens idealizadas nas plataformas digitais pode intensificar a comparação social ascendente, resultando em insatisfação corporal e aumento de sintomas de ansiedade e depressão. Este estudo destaca como as redes sociais amplificam as comparações sociais, muitas vezes com efeitos prejudiciais sobre a saúde mental dos usuários.

Por outro lado, a comparação social não é sempre negativa. Lockwood e Kunda (1997) exploraram a ideia de que a comparação com modelos positivos pode motivar comportamentos desejáveis e promover o crescimento pessoal. Eles sugeriram que as comparações com pessoas que alcançaram o sucesso podem inspirar os indivíduos a aspirar a metas mais elevadas e a trabalhar mais arduamente em suas próprias vidas.

A teoria da comparação social fornece uma lente valiosa para entender como as interações sociais e a exposição a normas sociais influenciam a autoavaliação e a saúde mental. A dinâmica dessas comparações pode ser tanto um catalisador para o crescimento pessoal quanto uma fonte de estresse e insatisfação, dependendo do contexto e da natureza das comparações realizadas.

4.5 A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NA CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE PESSOAL

A tecnologia desempenha um papel fundamental na formação e construção da identidade pessoal dos indivíduos, especialmente na era das redes sociais. As plataformas digitais oferecem espaços onde os usuários podem expressar suas opiniões, interesses e valores, moldando, assim, suas identidades de maneiras antes inimagináveis. Através da criação de perfis, postagens e interações, os indivíduos têm a oportunidade de apresentar diferentes facetas de si mesmos, influenciando não apenas como são percebidos pelos outros, mas também como se veem (SILVA, 2022).

Um aspecto significativo desse fenômeno é a forma como a autoimagem é apresentada e validada no ambiente digital. Estudos como os de Bucher et al., (2019) mostram que a curadoria de conteúdo nas redes sociais permite que os indivíduos criem narrativas específicas sobre suas vidas, muitas vezes destacando sucessos e momentos de felicidade, enquanto minimizam ou omitem dificuldades e desafios. Essa construção cuidadosa da identidade pode resultar em uma sensação de autenticidade, mas também pode levar a uma desconexão entre a identidade online e a realidade vivida.

A comparação com as identidades projetadas por outros usuários pode impactar profundamente a autoavaliação. A exposição constante a perfis que aparentam uma vida idealizada pode levar a sentimentos de inadequação e insatisfação pessoal. A pesquisa de Vogel et al., (2014) sugere que o uso das redes sociais pode intensificar a comparação social, levando a uma percepção negativa da própria identidade e das próprias conquistas. Os indivíduos podem começar a avaliar sua autoestima com base em interações e comparações feitas online, criando um ciclo de validação e insatisfação.

Por outro lado, a tecnologia também pode oferecer oportunidades para a construção de identidades mais autênticas e diversificadas. Comunidades online e grupos de apoio podem proporcionar um espaço seguro para a auto expressão e a exploração de aspectos da identidade que podem não ser tão facilmente aceitos em contextos offline. O uso de plataformas digitais permite que indivíduos encontrem pessoas com experiências semelhantes, promovendo um senso de pertencimento e a aceitação de identidades multifacetadas.

A influência da tecnologia na construção da identidade pessoal é um aspecto crucial a ser considerado no debate sobre saúde mental e autoimagem. A forma como os indivíduos se apresentam online e as interações que têm nas redes sociais podem ter um impacto duradouro em sua percepção de si mesmos e na sua saúde mental. Portanto, é essencial promover uma consciência crítica sobre o uso da tecnologia e incentivar a autenticidade na expressão da identidade, ajudando a mitigar os efeitos negativos da comparação social e promovendo uma autoimagem saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho foi ressaltada a complexidade das interações entre o uso de redes sociais e a percepção individual. A pesquisa evidenciou que as redes sociais apresentam riscos substanciais, especialmente para a saúde psicológica e a formação da autoimagem.

Em primeiro lugar, fica claro que a comparação social, exacerbada pela exposição constante a conteúdos idealizados nas redes sociais, pode ter efeitos adversos sobre a autoestima

e o bem-estar emocional dos indivíduos. A necessidade de se alinhar a padrões de beleza e sucesso frequentemente promovidos online contribui para o aumento de transtornos como a ansiedade e a depressão, especialmente entre os jovens, que são mais suscetíveis a essas influências.

O ciclo de validação social gerado por curtidas e comentários, embora possa criar um senso de pertencimento temporário, também pode intensificar a insegurança e a dependência emocional. Esses achados sugerem a urgência de uma abordagem crítica em relação ao uso das redes sociais, enfatizando a importância de cultivar uma autoimagem saudável e resiliente.

Neste trabalho, foi possível constatar que as redes sociais exercem um impacto significativo no aspecto psicossocial dos usuários, influenciando a construção de identidade virtual, a autoimagem, a resiliência emocional e os padrões de comportamento. Além disso, a dependência emocional e a busca por validação social foram identificadas como questões relevantes, ressaltando a importância de estratégias de autocuidado. Esses resultados reforçam a necessidade de uma reflexão crítica em relação ao uso das redes sociais, visando promover uma relação saudável e equilibrada com essas plataformas.

Concluimos que, enquanto a tecnologia e as redes sociais apresentam desafios significativos para a saúde mental e a autoimagem, é possível utilizar esses recursos de maneira a maximizar seus benefícios e minimizar seus riscos. Futuros estudos são necessários para aprofundar essa análise e desenvolver estratégias eficazes de intervenção que ajudem os indivíduos a navegar pelo complexo panorama digital de forma saudável e consciente. A educação e a conscientização sobre os impactos da tecnologia na saúde mental são passos cruciais para promover um ambiente digital que favoreça a saúde psicológica e a construção de uma autoimagem positiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDRE, J. A. T.; BORDINI, R. F. "Impactos das tecnologias digitais na saúde mental: relações com a autoimagem e o bem-estar psicológico". **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 15, n. 1, p. 37-45, 2019.

ALMIRÃO, Giovanna A; HUAYANCA, Rafaela K; STRAUSS, Christiana V A. A Influência das redes sociais na autoestima e imagem corporal dos adolescentes. INIC, São José dos Campos, A era digital e suas implicações sociais: desafios e contribuições, 2023. Disponível em: https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2023/anais/arquivos/0625_0239_01.pdf. Acesso em: 31/10/2024.

BAKER, David; ALGORTA, Gustavo P. A relação entre redes sociais online e saúde mental: Uma revisão sistemática. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 19, n. 3, p. 197-204, 2016.

BLACHNIO, Agata; PRZEPIORKA, Aneta; PANTIC, Igor. Associação entre a adição ao Facebook, autoestima e satisfação com a vida: Um estudo transversal. *Computers in Human Behavior*, v. 55, p. 701-705, 2016.

BUCHER, Eliane et al. Autoapresentação nas Mídias Sociais: Uma Visão Geral da Teoria e Pesquisa. *Media Psychology*, v. 22, n. 4, p. 663-682, 2019.

CHOU, H. G.; EDGE, N. "Eles são mais felizes e têm vidas melhores do que eu": O impacto do uso do Facebook nas percepções sobre a vida das outras pessoas. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 15, n. 2, p. 117-121, 2012.

COSTA, L. M. da; RIBEIRO, L. A.; RIBEIRO, A. M. C. "Redes sociais e saúde mental: destaques e implicações para a autoimagem na era digital". *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 18, n. 2, p. 234-249, 2016.

FESTINGER, Leon. Uma teoria dos processos de comparação social. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

GOFFMAN, Erving. A apresentação do eu na vida cotidiana. 1. ed. Nova York: Anchor Books, 1956.

HUNT, M. G.; MARSH, I.; KAZI, M.; WOO, B. Sem mais FOMO: Limitar as redes sociais diminui a solidão e a depressão. *Journal of Social and Clinical Psychology*, v. 37, n. 10, p. 751-768, 2018.

KARSK, K. B.; SCHOOF, F. R. "A influência das redes sociais na construção da autoimagem: um olhar sobre saúde mental e comportamento social". *Psychology and Society*, v. 10, n. 2, p. 101-112, 2021.

KRAUSE, M. L. S.; RIBEIRO, D. R. A influência das redes sociais na imagem corporal de adolescentes. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 39, n. 3, p. 431-439, jul./set. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbce/article/view/154799>>. Acesso em: 23/11/2024.

KELES, B.; MCCRAY, L.; GREALISH, A. Uma revisão sistemática: O impacto da mídia social na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. *Journal of Adolescent Health*, v. 66, n. 4, p. 438-447, 2020.

SANTOS, Layrthton Carlos de Oliveira; PEREIRA, Fernanda de Souza. Uso do Instagram: relações com autoestima e autoconceito físico em adultos. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 14, n. 1, p. 48-66, jan.-jun. 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i1.4489>>. Acesso em: [data de acesso].

LOCKWOOD, Pamela; KUNDA, Ziva. Superstars e eu: Prevendo o impacto de modelos a seguir sobre o eu. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 73, n. 1, p. 91-103, 1997.

MENDES, Katia de Queiroz; GARRIDO, Ana Maria; LIMA, Ágata do Nascimento. Revisão integrativa: uma proposta metodológica. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 70, n. 6, p. 1244-1250, nov./dez. 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/article/view/0103-2100-reben-70-06-1244/pt>>. Acesso em: 23/11/2024.

NASLUND, John A. et al. O futuro do cuidado em saúde mental: Apoio entre pares e mídias sociais. **Epidemiology and Psychiatric Sciences**, v. 25, n. 2, p. 113-122, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Transforming Mental Health for all. Geneva: OMS, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

PANTIC, Igor. Redes sociais online e saúde mental. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 17, n. 10, p. 652-657, 2014.

PEREIRA, M. D. et al. A pandemia de COVID 19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, volume 9, n 7, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4548/4043> . Acesso em: 16/10/2024

PRZYBYLSKI, Andrew K.; WEINSTEIN, Netta. Você pode se conectar comigo agora? Como a presença da tecnologia de comunicação móvel influencia a qualidade da conversa cara a cara. **Journal of Social and Personal Relationships**, v. 34, n. 3, p. 421-440, 2017.

RODRIGUES, D. B. H. P. et al. Saúde mental: os impactos das redes sociais no desenvolvimento dos jovens brasileiros. *Ciências da Saúde*, volume 28, edição 138, setembro de 2024. Disponível em: <https://revistafst.com.br/saude-mental-os-impactos-das-redes-sociais-no-desenvolvimento-dos-jovens-brasileiros/>. Acesso em 30/10/2024.

ROGERS, Carl R. Uma teoria de terapia, personalidade e relacionamentos interpessoais, conforme desenvolvida no modelo centrado no cliente. In: KOCH, Sigmund (Ed.). *Psicologia: Um estudo de uma ciência*. Nova York: McGraw-Hill, 1959. p. 184-256.

SANTOS, Tânia Cristina Alves; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. **Revista Ibero-Americana de Humanidades**, Ciências e Educação, v. 9, n. 3, p. 851-862, 2023.

SILVA, Rayane C F; PIMENTEL, Luana P. Explorando a relação entre o uso das redes sociais, ansiedade e autoestima: desafios e perspectivas para a saúde mental. **Race Interdisciplinar**, maio de 2024. Disponível em: <https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2024/05/15-EXPLORANDO-A-RELAÇÃO-ENTRE-O-USO-DAS-REDES-SOCIAIS-ANSIEDADE-E-AUTOESTIMA.pdf>. Acesso em: 20/10/2024.

SILVA, R. A. da. "Identidade e Redes Sociais: Reflexões sobre o Eu em Tempos de Redes." **Revista Brasileira de Estudos da Comunicação**, v. 19, n. 2, 2022, p. 105-120.

TWENGE, Jean M. Igen: como a geração do milênio está mudando o mundo. Rio de Janeiro: Editora BestSeller, 2018.

TIGGEMANN, Marika; SLATER, Amy. NetGirls: A Internet, Facebook e a preocupação com a imagem corporal em meninas adolescentes. **International Journal of Eating Disorders**, v. 46, n. 6, p. 630-633, 2014.

TWENGE, Jean M. et al. Aumento de sintomas depressivos, resultados relacionados ao suicídio e taxas de suicídio entre adolescentes nos EUA após 2010 e vínculos com o aumento do tempo de tela em novas mídias. **Clinical Psychological Science**, v. 6, n. 1, p. 3-17, 2018.

VEALE, David. Avanços em um modelo cognitivo comportamental do transtorno dismórfico corporal. *Body Image*, v. 1, n. 1, p. 113-125, 2004.

VIEIRA, Andréia R.; RODRIGUES, Ana P. "A saúde mental na era digital: implicações e desafios". **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 14, n. 1, p. 54-63, 2018.

VIGOTSKY, Lev Semyonovich. A formação social da mente: o desenvolvimento social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

VOGEL, Erin A. et al. Comparação social, mídia social e autoestima. **Psychology of Popular Media Culture**, v. 3, n. 4, p. 206-222, 2014.

WOOD, J. V. Teoria e pesquisa sobre comparação social: Um efeito de mera exposição. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 56, n. 1, p. 13-25, 1989.