

A INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DE REDE SOCIAIS NA FORMAÇÃO DA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES

Ariana Ribeiro Antunes ¹

Giselia Soares de França Lins ¹

Marcos Pereira da Silva ²

Resumo: As redes sociais tornaram-se parte central do cotidiano dos adolescentes, influenciando diretamente a autoestima, a autoimagem e aspectos da saúde mental. Este estudo, desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, teve como objetivo analisar os impactos do uso dessas plataformas na formação emocional e social de jovens em fase pré-universitária. Foram consultadas bases científicas nacionais e internacionais publicadas entre 2021 e 2025. Os resultados evidenciam que o uso excessivo das redes sociais está relacionado ao aumento de ansiedade, depressão, comparação social e comportamentos de dependência digital, afetando também a qualidade das relações interpessoais. Conclui-se que a mediação familiar, a educação digital e intervenções psicológicas são fundamentais para minimizar danos e promover um uso mais saudável dessas tecnologias.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes; Redes Sociais; Autoestima; Saúde Mental; Dependência Digital.

ABSTRACT: Social networks have become a central part of adolescents' daily lives, directly influencing self-esteem, body image, and mental health. This study, conducted through an integrative literature review, aimed to analyze the effects of social media use on the emotional and social development of pre-university adolescents. Scientific databases published between 2021 and 2025 were examined. The findings indicate that excessive use of social networks is associated with increased anxiety, depression, social comparison, and digital dependence, also affecting the quality of interpersonal relationships. It is concluded that family involvement, digital education, and psychological interventions are essential to reducing negative outcomes and promoting healthier digital habits.

Keywords: Adolescents; Social Media; Self-Esteem; Mental Health; Digital Dependence.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Santa Rita de Cássia.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Santa Rita de Cássia.

² Docente do curso de Psicologia da Faculdade Santa Rita de Cássia.

1 INTRODUÇÃO

No contexto atual, observa-se com frequência o uso inadequado das redes sociais, que, embora funcionem como ferramentas de trabalho, meios de informação e divulgação, também se tornaram fontes de distração e exposição excessiva. Apesar dos inúmeros benefícios que oferecem, o uso incorreto dessas plataformas e a constante exibição de “vidas e corpos ideais” podem afetar negativamente a autoestima e a autoimagem de muitas pessoas. Essa realidade estimula a busca por padrões inatingíveis, impactando especialmente os adolescentes, que estão entre os principais usuários dessas mídias (ERVILHA; LIMA; DE AMORIM, 2022).

As redes sociais, sem dúvida, estão entre as mais marcantes e transformadoras criações do século XXI, trazendo impactos profundos e diversos à sociedade. Por isso, torna-se essencial refletir sobre seu uso no contexto da globalização e sobre como influenciam o comportamento coletivo. Essas plataformas desempenham um papel central na comunicação e na troca de informações, além de contribuírem para a construção e expressão da identidade individual. Entre os adolescentes, observa-se uma crescente preocupação com a própria imagem (SOUZA; TOZATTO, 2024).

Com o avanço da tecnologia e a maior acessibilidade às redes sociais, os adolescentes encontram-se cada vez mais inseridos no ambiente digital. Contudo, essa exposição contínua pode trazer impactos relevantes à saúde mental dos jovens, influenciando sua autoestima, percepção de si e bem-estar emocional. O uso excessivo de filtros e a busca constante por selfies perfeitas acabam distorcendo a percepção da realidade, alimentando a ideia de que é necessário manter uma aparência impecável e idealizada o tempo todo. Essa busca pela perfeição estética pode afetar a autoestima e dificultar o reconhecimento da beleza e autenticidade reais (SOUZA; TOZATTO, 2024; COMIN; SOARES; MOMBELLI, 2024).

Por estarem em processo de construção da identidade e da autoconfiança, os adolescentes apresentam maior vulnerabilidade a problemas relacionados à saúde mental. Quando esse cenário se associa ao uso excessivo das redes sociais, há um risco aumentado para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, pois muitos jovens passam a valorizar mais as interações digitais em detrimento das relações presenciais e

do tempo dedicado ao lazer. Estudos indicam que o uso intenso dessas plataformas está ligado ao surgimento de sintomas como tristeza, ansiedade e depressão em uma parcela significativa dos adolescentes brasileiros (LORENZON et al., 2022).

Considerando a relevância desse cenário para a saúde mental dos jovens, é essencial investigar como os níveis de autoestima e os indícios de sintomatologia psicopatológica se manifestam entre adolescentes prestes a ingressar no ensino superior que utilizam redes sociais com frequência. A análise dessa realidade se mostra essencial, uma vez que essa fase do desenvolvimento é marcada por transições intensas, dúvidas sobre a identidade, necessidade de pertencimento e expectativas sobre o futuro acadêmico e pessoal. Assim, compreender as relações entre engajamento digital, percepção de si e vulnerabilidades emocionais pode contribuir para reflexões mais amplas sobre o papel das redes sociais na formação dos jovens e sobre estratégias de prevenção e promoção da saúde psicológica (GUILAZE, 2024).

O presente estudo se justifica pela crescente influência das redes sociais na vida dos adolescentes e pelos impactos que seu uso inadequado pode gerar na saúde mental, autoestima e construção da identidade. Considerando que essa faixa etária está em um período de intensa formação pessoal e social, compreender como a exposição digital afeta o bem-estar emocional torna-se fundamental para orientar práticas educativas, preventivas e de apoio psicológico, promovendo um desenvolvimento saudável nesse grupo.

O objetivo deste artigo é analisar os efeitos do uso das redes sociais sobre a autoestima, a autoimagem e a saúde mental de adolescentes, identificando os principais fatores que contribuem para a vulnerabilidade emocional nessa fase do desenvolvimento, bem como discutir estratégias para minimizar impactos negativos e promover hábitos digitais mais equilibrados.

2 METODOLOGIA

O trabalho desenvolvido seguiu as orientações de uma revisão Integrativa da Literatura com coleta de dados em fontes disponíveis online, a busca foi realizada em

outubro de 2025. A revisão integrativa é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (DE SOUZA; SILVA, CARVALHO 2010).

Formulou-se a seguinte indagação norteadora: qual é o impacto do uso das redes sociais na autoestima, autoimagem e saúde mental de adolescentes? A busca dos artigos no sítio da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), biblioteca digital Scientific Electronic Library Online (Sci-ELO), Google Scholar e Portal de Periódicos CAPES/MEC.

Os descritores foram: “redes sociais”, “adolescentes”, “autoestima”, “autoimagem” e “saúde mental”. Como critérios de inclusão dos artigos: artigos disponíveis na íntegra; disponíveis no idioma português; publicados no período entre 2021 e 2025, a fim de obter dados atualizados para a pesquisa. Foram excluídos os artigos em que não foram encontrados o resumo disponível para seleção, resumos de eventos científicos e artigos que não contemplavam a temática.

Após a seleção, os estudos foram lidos e analisados de forma sistemática, utilizando-se a técnica de análise de conteúdo, que permitiu organizar e categorizar as informações relevantes encontradas, identificando padrões, temas recorrentes e lacunas no conhecimento existente. Dessa forma, a metodologia possibilitou uma compreensão aprofundada dos efeitos das redes sociais sobre a autoestima, autoimagem e saúde mental dos adolescentes, fornecendo subsídios para futuras pesquisas e intervenções.

3 DESENVOLVIMENTO

A adolescência é um período de profundas transformações físicas, psicológicas e sociais, além de ser uma fase importante para a consolidação de valores e para a construção da identidade do indivíduo, incluindo elementos como autoestima, autoimagem e percepção corporal. De acordo com as autoras, a formação da identidade envolve uma avaliação do self, pautada em valores, princípios e crenças, muitas vezes marcada por conflitos relacionados à autonomia, independência e afirmação da própria individualidade (SOUZA; TOZATTO, 2024).

A adolescência é compreendida como o período de transição entre a infância e a

vida adulta, geralmente abrangendo dos 12 aos 18 anos, embora alguns estudiosos estendam essa faixa até os 20 anos, devido às intensas mudanças biológicas, psicológicas, emocionais e sociais que ocorrem nesse estágio. Trata-se de uma fase marcada por grandes transformações, na qual os jovens buscam compreender a si mesmos de maneira mais profunda, desenvolvendo sua identidade e a percepção sobre o próprio corpo (COMIN; SOARES; MOMBELLI, 2024).

Vale ressaltar que a adolescência é também uma construção cultural, sujeita a alterações conforme o contexto histórico e social. Atualmente, observa-se um aumento de comportamentos ansiosos entre os jovens, frequentemente associados a questões como identidade sexual, imagem corporal, pressão por desempenho acadêmico e influências digitais, refletindo a complexa interação entre o desenvolvimento individual e o meio sociocultural em que estão inseridos (COMIN; SOARES; MOMBELLI, 2024).

A adolescência é uma fase marcada por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, que influenciam diretamente as relações familiares e a forma como os jovens percebem a si mesmos. Nesse período, o diálogo com os responsáveis torna-se essencial para oferecer segurança emocional, apoiar o desenvolvimento da autoestima e orientar escolhas diante dos desafios dessa transição. A presença ativa dos pais contribui para a formação de uma base psicológica sólida, fortalecendo a confiança e preparando o adolescente para lidar com situações adversas dentro e fora do ambiente digital (LIMA et al., 2024).

Diante do desejo de pertencimento e aceitação social, muitos adolescentes recorrem às redes sociais como principal meio de interação. Nessas plataformas, buscam expressar opiniões, construir identidade e conquistar visibilidade, muitas vezes expostos a um espaço sem limites claros, marcado por padrões inalcançáveis de vida e estética. Esse ambiente, que deveria aproximar pessoas, pode se transformar em um ciclo de comparações, pressão social e dependência digital, interferindo na estrutura emocional construída ao longo da infância (LIMA et al., 2024; SANTOS; FARO, 2016).

É importante destacar que a relação que cada pessoa estabelece com o próprio corpo é um processo construído ao longo do tempo, influenciado não apenas por aspectos físicos, mas também por fatores socioculturais e históricos, que se transformam constantemente. Assim, o conceito de beleza na sociedade não é fixo; ele

se adapta e se modifica conforme as mudanças culturais, sociais e temporais (SOUZA; TOZATTO, 2024).

A autoestima está diretamente relacionada à forma como o indivíduo percebe e avalia a si mesmo, podendo ser positiva ou negativa. Esse conceito envolve a maneira como cada pessoa se sente diante de suas conquistas, capacidades e relações interpessoais, sendo uma autoavaliação baseada em suas próprias habilidades, valores e experiências. Dessa forma, trata-se de um processo subjetivo que reflete a visão que o indivíduo tem de sua própria vida, influenciando também sua qualidade de vida. No entanto, ainda há uma carência de instrumentos padronizados para avaliar a autoestima em crianças e adolescentes no contexto brasileiro, e a literatura destaca que o autoconhecimento é um fenômeno complexo e multidimensional (ERVILHA; LIMA; DE AMORIM, 2022).

A baixa autoestima e uma autoimagem negativa podem exercer forte impacto sobre a saúde mental, podendo contribuir para o desenvolvimento de quadros como depressão, transtornos alimentares, síndrome do pânico e outros distúrbios psicológicos associados à percepção de si e da aparência física. Embora as preocupações com a autoestima e a autoimagem sempre tenham existido, elas assumem novas formas e intensidades conforme as transformações sociais e tecnológicas. Nesse contexto, torna-se essencial discutir como as redes sociais influenciam a percepção pessoal e corporal, já que o uso inadequado dessas plataformas tem se tornado cada vez mais evidente. A busca constante por validação, curtidas e comentários pode gerar frustração e sentimentos de inferioridade, resultando em impactos negativos significativos sobre a autoestima e o bem-estar psicológico dos usuários (ERVILHA; LIMA; DE AMORIM, 2022).

O cotidiano acelerado e a grande quantidade de informações que cercam os adolescentes atualmente geram, com frequência, a sensação de imediatismo em diversas situações. Nesse contexto, torna-se importante a aplicação de estratégias que possam ser facilmente incorporadas à rotina diária, sendo simples de compreender e rápidas de executar. Uma dessas estratégias, proposta pela teoria cognitivo-comportamental, é a respiração diafragmática (LORENZON et al., 2022).

Essa técnica consiste em concentrar a atenção na própria respiração, desviando o foco de situações que atuam como gatilho para crises de ansiedade. Para realizá-la, basta que o adolescente esteja em um local confortável e seguro: inspira-se contando até três, mantém o ar nos pulmões contando até três e, em seguida, expira lentamente contando até seis. Esse ciclo pode ser repetido quantas vezes forem necessárias até que o indivíduo sinta maior calma. O movimento rítmico dos pulmões promove a contração e o relaxamento do diafragma, proporcionando uma sensação de tranquilidade e bem-estar físico e emocional (LORENZON et al., 2022).

O conceito de mídias sociais refere-se a tecnologias digitais que possibilitam a criação, interação e compartilhamento de informações na internet. Essas plataformas englobam diversas atividades que combinam tecnologia e interação social, permitindo a troca de conteúdos como fotos, vídeos, áudios ou até mesmo a ausência de conteúdo como forma de comunicação. Nesse contexto, no âmbito pessoal, o indivíduo tem a possibilidade de personalizar seu perfil para expressar suas ideologias, gostos, interesses e orientações, transmitindo suas características e afinidades para os demais usuários (NORONHA et al., 2024).

A era digital tem modificado de maneira significativa a forma como as pessoas vivem, se comunicam e interagem, especialmente devido ao rápido crescimento das redes sociais. No Brasil, aproximadamente 90% das residências possuem acesso à internet, posicionando o país entre os maiores consumidores dessas plataformas no mundo, com destaque para Instagram, Facebook e YouTube. Embora as redes sociais promovam a sensação de pertencimento e comunidade, elas também apresentam desafios relevantes para a saúde mental dos usuários (ALEGRE, 2024).

O uso das redes sociais passou a integrar de forma intensa o cotidiano das pessoas, ampliando sua presença em diversas rotinas. Contudo, quando esse acesso se torna excessivo, ultrapassando o tempo considerado saudável, surgem preocupações importantes. Muitas vezes de maneira quase imperceptível, o indivíduo passa longos períodos diante de dispositivos digitais, o que contribui para o afastamento de interações presenciais e pode gerar impactos físicos e psicológicos (SANTOS, RODRIGUES, 2023).

Além disso, a exposição contínua a padrões de beleza e estilos de vida difundidos pela mídia influencia diretamente a autoestima e a percepção corporal, estimulando comparações e inseguranças. Na sociedade atual, onde o acesso à tecnologia é rápido e facilitado, essa questão ganha ainda mais relevância: basta estar conectado para receber, em instantes, conteúdos de todas as partes do mundo. Assim, cresce a atenção quanto aos riscos que o uso descontrolado das redes pode trazer à saúde mental dos usuários, especialmente diante das consequências associadas à exposição excessiva no ambiente digital (SANTOS, RODRIGUES, 2023).

A busca incessante por uma “imagem ideal” tem impulsionado o aumento de procedimentos estéticos e contribuído para o crescimento de quadros depressivos entre jovens, especialmente meninas. Nesse cenário, os ambientes digitais assumem papel central como espaços de influência e poder, moldando comportamentos e valores sociais. A mídia, integrada às dinâmicas da globalização e da indústria cultural, atua na formação de mentalidades ao transformar a imagem e o status social em mercadorias submetidas às exigências do mercado. Assim, conceitos como autoestima, coerência do self e indústria cultural ajudam a compreender como a aparência passa a adquirir função comercial e simbólica. Diante disso, torna-se necessário refletir sobre os efeitos dessa busca por aprovação — expressa principalmente nos “likes” — e sobre como essa dinâmica pode estar associada ao aumento atual de sintomas depressivos relacionados à exposição e validação estética nas redes sociais (BRUNELLI; AMARAL; SILVA, 2019).

Os adolescentes atuais cresceram totalmente imersos na Era Digital, em um contexto no qual o uso das redes sociais se integra de forma natural às atividades cotidianas. Essas plataformas, inicialmente desenvolvidas para facilitar interações, compartilhamento de interesses e troca de mensagens, modificaram profundamente as formas de comunicação entre os pares. A dinâmica rápida e visual desses ambientes digitais, aliada à possibilidade de obter respostas imediatas por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos, torna a experiência ainda mais atrativa e reforça comportamentos de busca por validação (MARINHO, 2024).

A facilidade com que conteúdos podem ser produzidos e divulgados favorece uma sensação momentânea de satisfação, incentivando o uso contínuo. No entanto,



Tema: Ciência, Tecnologia e Sustentabilidade
Conexões para um mundo em transformação.

quando essa conexão se torna constante, os efeitos podem ultrapassar o entretenimento e atingir dimensões mais delicadas da vida dos jovens. A exposição prolongada e a comparação social frequente interferem diretamente na saúde emocional, contribuindo para sentimentos de inadequação, ansiedade e pressão por desempenho social (MARINHO, 2024).

Entende-se então que as redes sociais se consolidaram como ambientes virtuais que permitem aos adolescentes exporem aspectos de suas rotinas, interagir com diferentes grupos e receber algum tipo de reconhecimento por meio de curtidas e comentários. Embora cumpram a função de aproximar indivíduos e facilitar a comunicação, esses espaços digitais também exercem grande influência sobre o desenvolvimento emocional, afetando especialmente a autoestima e a manifestação de sintomas psicológicos. A busca constante por validação, a comparação com padrões idealizados e a pressão para manter uma imagem socialmente aceitável podem gerar inseguranças, frustrações e fragilidades emocionais (GUILAZE, 2024).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autor(es)	Revista/Fonte	Principais achados
ALEGRE, 2024	Observatório de Saúde Mental	O uso excessivo das redes sociais aumenta ansiedade, comparações sociais e queda da autoestima. Destaca maior vulnerabilidade emocional entre jovens hiperconectados.
BRUNELLI; AMARAL; SILVA, 2019	Revista Philologus	O sexo feminino vê com maior frequência inúmeros padrões representados nos perfis de blogueiras fitness, de moda e beleza, e com isso tem crescido a insatisfação com a aparência e a exigência com a autoimagem.
COMIN; SOARES; MOMBELLI, 2024	Revista de Gestão e Secretariado	Mídias sociais influenciam a autoimagem e identidade dos adolescentes. Padrões estéticos irreais contribuem para insegurança e distorções corporais.
ERVILHA; LIMA; AMORIM, 2022	Repositório UNIPAC	Redes sociais impactam negativamente autoestima e autoimagem. Comparações constantes intensificam inseguranças em adolescentes.
GONZÁLEZ-ANGULO et al., 2021	Enfermagem Global	A autoestima e um senso de propósito na vida podem prever uma diminuição no vício em internet. Da mesma forma, os papéis de gênero podem influenciar perspectivas e maneiras de pensar, e esses fatores moderam a relação entre autoestima e vício em internet.
GUILAZE, 2024	Repositório Universidade	A amostra analisada apresentou predominantemente autoestima em nível médio, enquanto a maioria dos adolescentes demonstrou

	Eduardo Mondlane	sintomas psicopatológicos, especialmente ligados à depressão e, em menor proporção, à ansiedade, obsessão-compulsão e sensibilidade interpessoal.
LIMA et al., 2024	Revista Nursing,	Destaca-se a importância do apoio contínuo das famílias, uma vez que o uso descontrolado da tecnologia pode gerar impactos significativos no desenvolvimento social e psicológico dos adolescentes, exigindo acompanhamento atento e ações preventivas
LORENZON et al., 2022	Disciplinarum Scientia – Saúde	A associação entre uso intenso das redes e sintomas como tristeza, ansiedade e depressão em jovens. Apresentam a respiração diafragmática como estratégia de controle emocional.
MARIN; DE ALMEIDA, 2024	Psicologia: Ciência e Profissão	O uso excessivo da internet por adolescentes pode gerar impactos significativos na saúde emocional, incluindo o surgimento de quadros depressivos. A presença de uma rede familiar acolhedora e o acompanhamento de profissionais especializados são fundamentais tanto para reduzir esses efeitos quanto para prevenir o desenvolvimento de comportamentos de dependência digital.
MARINHO, 2024	Repositório UTAD	Quando a conexão se torna quase permanente pode acarretar consequências na vida dos jovens a vários níveis, nomeadamente, na saúde mental, impactando, consequentemente, na construção e conservação da qualidade das relações interpessoais.
NORONHA et al., 2024	Revista Foco	O uso excessivo das plataformas digitais tem relação direta com prejuízos na saúde mental dos jovens, especialmente ansiedade e dependência tecnológica.
SANTOS; RODRIGUES, 2023	Revista Ibero-Americana de Humanidades	A exposição contínua a padrões idealizados nas redes afeta autoestima e percepção corporal. Alertam para riscos da comparação social e validação digital.
SOUZA; TOZATTO, 2024	Revista Sociedade Científica	Existe uma maior preocupação com aparência e maior pressão estética no ambiente digital.

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

O excesso de preocupação com a aparência e o consumo exibido nas redes sociais transformou o cotidiano em um espaço de constante exposição, onde muitas pessoas buscam visibilidade para preencher inseguranças e necessidades emocionais. Essa dinâmica torna cada vez mais tênue a separação entre o que pertence à esfera pública e aquilo que deveria permanecer privado. O uso compulsivo da internet, quando prolongado, pode gerar diversos prejuízos, como sono de má qualidade, dificuldade de convivência familiar e hábitos de vida pouco saudáveis. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental tem se destacado por oferecer estratégias eficazes para o tratamento da dependência digital, promovendo melhorias nas habilidades sociais, no autoconhecimento e na qualidade de vida dos usuários (SANTOS, RODRIGUES, 2023).

A busca dos adolescentes por pertencimento intensifica a preocupação com a

autoimagem, especialmente entre meninas, que são constantemente expostas a padrões de beleza difundidos por influenciadoras de fitness, moda e estética, o que amplia a insatisfação com a própria aparência. Ao analisar a influência da indústria cultural na construção da beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais — onde a aprovação é medida por curtidas — torna-se evidente que essa discussão se entrelaça com questões mais amplas, como gênero, classe, raça, religião e outros fatores que revelam a complexidade do tema. Consideramos que a reflexão proposta foi alcançada, mas reconhecemos a necessidade de aprofundar esses debates em estudos futuros. Afinal, são as experiências e os contextos sociais que motivam novas pesquisas sobre as diferentes formas de expressão e representação presentes na cultura contemporânea (BRUNELLI; AMARAL; SILVA, 2019).

Além das repercussões psicológicas, a dependência das interações virtuais pode prejudicar a capacidade de estabelecer e manter relações interpessoais saudáveis. Aos poucos, conversas presenciais e vínculos reais podem ser substituídos por contatos superficiais, dificultando o desenvolvimento de habilidades como empatia, escuta ativa, resolução de conflitos e expressão emocional. Dessa forma, o uso excessivo das redes sociais não apenas afeta o bem-estar mental, mas também influencia a construção, o fortalecimento e a qualidade das relações sociais na adolescência, fase crucial para a formação da identidade e da maturidade emocional (MARINHO, 2024).

Guilaze (2024) disserta que menores níveis de autoestima se relacionam a maiores índices desses sintomas, reforçando a necessidade de ações educativas sobre uso consciente das redes sociais e debates sobre saúde emocional. A exposição contínua nas redes sociais também coloca os adolescentes em contato com riscos mais graves, como desafios perigosos, práticas de automutilação e comportamentos que comprometem a integridade física e psicológica. O fácil acesso à internet em qualquer momento favorece o afastamento das interações presenciais, enfraquece vínculos afetivos e contribui para o aumento de quadros como ansiedade, depressão e baixa autoestima (LIMA et al., 2024).

Diante desse cenário, profissionais de saúde desempenham papel fundamental na orientação e acolhimento dos adolescentes. Cabe a esses profissionais oferecerem escuta qualificada, promover educação em saúde e auxiliar na construção de

habilidades emocionais que permitam aos jovens compreenderem os riscos do uso inadequado das redes, fortalecer o autoconhecimento e desenvolver uma relação mais equilibrada com o ambiente digital (LIMA et al., 2024).

Marin e De Almeida (2024) explicaram que a dependência da internet tem se tornado um fenômeno cada vez mais frequente, especialmente porque essa ferramenta passou a ocupar um papel central na rotina moderna, seja para atividades profissionais, estudo, lazer ou busca rápida por informações. A facilidade de acesso e a constante presença de dispositivos conectados fazem com que muitas pessoas permaneçam online por longos períodos, incorporando a tecnologia a praticamente todas as esferas da vida diária.

Entretanto, quando o uso ultrapassa limites saudáveis, podem surgir impactos relevantes na saúde física e mental. O excesso de tempo diante das telas interfere nos hábitos de sono, reduz a interação social presencial, prejudica o desempenho acadêmico e altera a percepção de tempo e prioridades. Além disso, o uso compulsivo da internet tem sido associado ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, como ansiedade, depressão e comportamentos de dependência, especialmente entre adolescentes, que se encontram em fase de maior vulnerabilidade emocional (MARIN; DE ALMEIDA, 2024).

Compreender esses riscos é fundamental para promover uma relação mais equilibrada com o ambiente digital, incentivando o uso consciente da tecnologia e a adoção de estratégias de prevenção que envolvam orientação familiar, autocontrole e, quando necessário, acompanhamento profissional. A valorização pessoal e a confiança nas próprias capacidades são fundamentais para que adolescentes enfrentem situações desafiadoras. Quando esse apoio interno não existe, sentimentos de desmotivação e desesperança podem favorecer comportamentos de risco, incluindo o desenvolvimento de dependências. Esse processo se intensifica na adolescência, fase marcada por instabilidade emocional e pela busca de referências que contribuam para a formação da identidade adulta (GONZÁLEZ-ANGULO et al., 2021).

Nesse contexto, muitos jovens recorrem de forma intensa à internet, tornando-se os principais usuários dessas tecnologias. O uso excessivo pode prejudicar o sono, o

desempenho escolar, o convívio social e o bem-estar emocional, favorecendo sintomas como ansiedade, depressão e baixa autoestima. Com o tempo, essa utilização pode se tornar compulsiva, criando dependência psicológica e mal-estar quando o adolescente não está conectado (GONZÁLEZ-ANGULO et al., 2021).

A relação entre autoestima e dependência digital tem sido amplamente investigada, embora ainda existam dúvidas sobre qual fator influencia o outro. Observa-se, entretanto, que níveis reduzidos de autoestima podem contribuir para maior vulnerabilidade ao uso abusivo da internet. Além disso, diferenças entre os sexos, como a autoestima geralmente mais baixa entre meninas, também podem exercer influência nessa dinâmica, funcionando como possíveis moderadores no desenvolvimento da dependência digital (GONZÁLEZ-ANGULO et al., 2021).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada demonstra que o uso das redes sociais exerce influência significativa na autoestima, na autoimagem e na saúde mental dos adolescentes, especialmente em um período marcado pela construção da identidade e pela busca por pertencimento. A exposição contínua a padrões estéticos, a busca por validação digital e o uso exagerado das plataformas contribuem para o surgimento de sintomas emocionais como ansiedade, tristeza, insegurança e comportamentos de dependência. Evidenciou-se também que o apoio familiar, o acompanhamento profissional e a educação para o uso consciente da tecnologia são estratégias essenciais para minimizar os impactos negativos associados a esse fenômeno.

Diante disso, reforça-se a necessidade de promover práticas sociopedagógicas e ações preventivas que favoreçam o desenvolvimento emocional saudável dos jovens e fortaleçam sua relação com o ambiente digital. Caso sejam ampliadas, futuras pesquisas podem aprofundar intervenções específicas e propor medidas de proteção ainda mais eficazes para esse público.

REFERÊNCIAS

ALEGRE, M. B. S. **Impactos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental: ansiedade, autoestima e comparação social.** 2024. Disponível em:

<https://www.observatoriodesaudemental.com.br/documents/impactos%20do%20uso%20excessivo.pdf> Acesso em: 13 out. 2025.

BRUNELLI, P. B.; AMARAL, S. C. S; SILVA, P. A. I. F. Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. **Revista Philologus**, v. 25, n. 53, p. 226-236, 2019.

COMIN, B. C.; SOARES, N. M.; MOMBELLI, M. A. Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. **Revista de Gestão e Secretariado**, [S. l.], v. 15, n. 5, p. e3727, 2024. DOI: 10.7769/gesec.v15i5.3727. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/3727>. Acesso em: 14 out. 2025.

DE SOUZA, M. T.; SILVA, M. D. da; CARVALHO. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. 8. ed. São Paulo, 2010. **einstein**. 2010; 8(1 Pt 1):102-6. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1679-45082010000100102&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 15 set. 2025.

ERVILHA, A. C.; LIMA, S. K. R. DE S.; DE AMORIM, L. F. **Influência das redes sociais na autoestima e autoimagem de Adolescentes**. 2022. Disponível em: <https://ri.unipac.br/repositorio/wp-content/uploads/tainacan-items/282/183278/Ana-Caroline-Ervilha.pdf> Acesso em: 13 out. 2025.

GONZÁLEZ-ANGULO, P. et al. El sentido de la vida como mediador entre la autoestima y la adicción al internet en adolescentes. **Enfermería global**, v. 20, n. 4, p. 506–531, 2021.

GUILAZE, M. V. A. **Autoestima e sintomatologia psicopatológica em adolescentes pré-universitários utilizadores de redes sociais**. 2024. Monografia (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Educação, FAGED, 2024. Disponível em: <http://monografias.uem.mz/handle/123456789/4157>. Acesso em: 15 nov. 2025.

LIMA, L. C. et al. Prevenção de comportamentos autodestrutivo na adolescência: influência das redes sociais. **Nursing (Ed. bras., Impr.)**, p. 10157–10160, 2024.

LORENZON, A. J. G.; SEIXAS, L. C.; LANGE, N. S.; ALVES, N. O.; JAEGER, F. P.; CARLESSO, J. P. P. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, Santa Maria (RS, Brasil), v. 22, n. 3, p. 71–82, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3874>. Acesso em: 13 out. 2025.

MARIN, M. G.; DE ALMEIDA, R. M. M. Prevalence of internet addiction and psychological factors in adolescents during the covid-19 pandemic. **Psicologia Ciência e Profissão**, p. e257594–e257594, 2024.

MARINHO, S. S. **Redes Sociais na Adolescência: impacto nas relações interpessoais, no bem-estar psicológico, na autoestima e na imagem corporal**. 2024. Dissertação (Mestrado em Psicologia – Especialização em Psicologia da Educação e do Desenvolvimento) – Universidade

de Trás-Os-Montes e Alto Douro, 2024. Disponível em:
<https://repositorio.utad.pt/entities/publication/8872b538-51ca-42fd-8621-1196704e7950>.
Acesso em: 15 nov. 2025.

NORONHA, J. F. M. et al. Avaliando o impacto do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos jovens no brasil: revisão sistemática da literatura. **Revista Foco**, v. 17, n. 11, p. e6278, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n11-099> Acesso em: 13 out. 2025.

SANTOS, L. DA S.; FARO, A. Relações entre Autoestima e Sentido da vida: Estudo com amostragem domiciliar em Aracaju (SE). **Clínica & Cultura**, v. 4, n. 2, p. 54–69, 2015.

SANTOS, T. C. A. DOS; RODRIGUES, K. L. A. 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.

SOUZA, R. DE F.; TOZATTO, A. Redes sociais e os impactos na formação da identidade dos adolescentes. **Revista Sociedade Científica**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 5279–5294, 2024. DOI: 10.61411/rsc202479317. Disponível em:
<https://journal.scientificsociety.net/index.php/sobre/article/view/793>. Acesso em: 13 out. 2025.