

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE

LIMA, Andressa de Oliveira¹

RESUMO

Este estudo investigou o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens, destacando questões como comparação social, uso de filtros digitais, cyberbullying e a busca por validação social. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica, utilizando bases como Google Acadêmico, SciELO e PubMed para reunir dados em livros, artigos e teses. Os resultados indicam que o uso excessivo das redes sociais está associado a um aumento dos sintomas de ansiedade, depressão, distúrbios de sono e insatisfação corporal, principalmente devido à pressão para manter uma imagem idealizada e à exposição contínua a padrões irrealistas. As conclusões reforçam a importância de estratégias de intervenção que promovam o uso consciente das redes sociais e o apoio psicológico para mitigar esses impactos negativos.

Palavras-chave: Redes sociais; Saúde mental; Jovens; Comparação social.

ABSTRACT

This study investigated the impact of social media on young people's mental health, focusing on issues such as social comparison, use of digital filters, cyberbullying, and the search for social validation. The research was conducted through a literature review, using databases such as Google Scholar, SciELO, and PubMed to gather data from books, articles, and theses. The results indicate that excessive use of social media is associated with an increase in symptoms of anxiety, depression, sleep disorders, and body dissatisfaction, primarily due to the pressure to maintain an idealized image and continuous exposure to unrealistic standards. The conclusions highlight the importance of intervention strategies that promote conscious use of social media and psychological support to mitigate these negative impacts.

Keywords: Social media; Mental health; Youth; Social comparison.

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, as redes sociais se consolidaram como uma das principais formas de interação social e consumo de informação entre os jovens.

¹Graduanda do curso Psicologia.

Plataformas como Instagram, TikTok, Twitter e Facebook tornaram-se ambientes virtuais onde os indivíduos compartilham momentos, ideias e tendências, além de estabelecerem redes de contatos e obterem reconhecimento social. Essa presença intensa no ambiente digital modificou a dinâmica das relações interpessoais, tornando-as mais rápidas e acessíveis, mas também trazendo desafios significativos para a saúde mental. Esse fenômeno levanta questionamentos sobre como o uso constante dessas plataformas pode impactar a vida dos jovens em diversos aspectos, especialmente na construção da autoestima, no desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão e na promoção de uma visão distorcida da realidade.

O estudo do impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens é relevante, pois esse grupo etário encontra-se em um período crítico de formação de identidade e estabelecimento de padrões comportamentais. Durante a adolescência e a juventude, indivíduos estão mais suscetíveis à influência de opiniões externas, à busca por aceitação e à comparação social. As redes sociais, com seu caráter altamente visual e impulsionado por algoritmos, promovem um ambiente onde padrões de beleza, status e sucesso são amplificados, podendo desencadear sentimentos de inadequação e inferioridade. Segundo pesquisas recentes, o uso excessivo de redes sociais pode estar associado a sintomas de ansiedade, distúrbios de imagem corporal e problemas de autoestima entre os jovens, demonstrando a necessidade de uma análise aprofundada sobre essa questão.

Nesse contexto, surge a problematização central deste estudo: até que ponto as redes sociais contribuem para o desenvolvimento de transtornos mentais nos jovens e quais são os mecanismos que intensificam esse impacto negativo? A exposição contínua a uma realidade filtrada e editada, associada ao desejo de pertencimento e validação social, pode levar ao agravamento de problemas psicológicos, criando um ambiente tóxico que influencia diretamente o bem-estar emocional dos jovens. Além disso, o acesso a conteúdos potencialmente prejudiciais, como apologia a distúrbios alimentares e padrões estéticos inatingíveis, intensifica o risco de comportamentos autodestrutivos.

A justificativa para este estudo reside na importância de promover uma discussão que abarque não apenas os perigos das redes sociais, mas também

as possíveis estratégias de mitigação e conscientização. Entender os efeitos psicológicos dessas plataformas é fundamental para que pais, educadores e os próprios jovens possam lidar de forma mais saudável com o uso das redes. Além disso, é necessário que políticas públicas e práticas institucionais promovam um uso consciente e responsável desses meios digitais, minimizando os impactos negativos e contribuindo para o desenvolvimento saudável da juventude.

O objetivo deste artigo é investigar e analisar os efeitos das redes sociais na saúde mental dos jovens, com foco em identificar os fatores que mais contribuem para o surgimento de problemas emocionais e comportamentais. Pretende-se também compreender como diferentes formas de exposição e interações nas redes sociais afetam o bem-estar dos jovens e propor possíveis intervenções para minimizar esses impactos. Com isso, busca-se contribuir para uma maior conscientização da sociedade sobre o papel das redes sociais na vida dos jovens, promovendo práticas que valorizem a saúde mental e o equilíbrio no uso dessas plataformas digitais.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Referencial Teórico

2.1.1 Redes Sociais e a Construção da Identidade na Juventude

A construção da identidade durante a juventude é um processo complexo e multifacetado, no qual os jovens passam por uma fase crucial de autodescoberta e de estabelecimento de papéis sociais. Nesse contexto, as redes sociais surgem como um ambiente onde os jovens não apenas se conectam com outros indivíduos, mas também onde expõem e moldam suas identidades de forma pública e contínua. Através de plataformas como Instagram e Facebook, os jovens compartilham aspectos de suas vidas, desde momentos cotidianos até preferências culturais, o que contribui para a criação de uma identidade digital que muitas vezes reflete, ou mesmo substitui, a sua identidade offline (ALMEIDA, 2021). Essa exposição constante também gera um ciclo de validação social, no qual os jovens buscam reconhecimento por meio de curtidas, comentários e seguidores, o que pode influenciar fortemente

a forma como percebem a si mesmos e aos outros (FRISON; EGGERMONT, 2017).

Quando não há escuta verdadeira no ambiente familiar ou escolar, os jovens se veem compelidos a buscar respostas em espaços alternativos, os quais não apenas oferecem atenção, mas também narrativas prontas e identidades supostamente fortes. Esse movimento é ao mesmo tempo consequência de uma cultura que não valoriza a palavra e a escuta, e fator determinante na intensificação da dependência emocional de conteúdos digitais. O silêncio dos adultos, carregado de pressa, medo ou desconhecimento, se torna cúmplice involuntário da autoridade simbólica dos influenciadores, que, por meio de algoritmos eficazes e discursos sedutores, se apresentam como "mentores" de uma geração órfã de conversas significativas. A fuga para as redes não é apenas uma escolha tecnológica, mas um sintoma relacional de um mundo que desaprendeu a conversar (TONELOTTO, 2025).

O processo de construção de identidade na juventude é influenciado pela necessidade de validação e pelo desejo de pertencimento a grupos específicos, que as redes sociais amplificam. Essas plataformas permitem que os jovens se expressem de forma altamente visual, utilizando fotos e vídeos para projetar uma imagem de si mesmos que possa ser admirada e aceita. No entanto, essa busca pela validação digital pode levar os jovens a apresentarem uma versão idealizada de si mesmos, filtrando e editando as suas postagens para se alinharem aos padrões sociais ou aos ideais de sucesso e beleza propagados na mídia. Estudos indicam que essa prática pode gerar uma sensação de inadequação e insatisfação pessoal, uma vez que a identidade projetada nas redes se distancia da realidade vivida (SHERLOCK; WAGSTAFF, 2019).

Além disso, a exposição às vidas de outras pessoas nas redes sociais pode intensificar sentimentos de comparação social, um fenômeno comum entre os jovens em fase de formação de identidade. Ao visualizar constantemente as realizações e experiências dos seus pares, os jovens tendem a se comparar com essas representações idealizadas, o que pode levar ao aumento de sentimentos de inferioridade e baixa autoestima. Esse tipo de comparação social frequentemente impacta negativamente a autopercepção e o bem-estar psicológico dos jovens, especialmente quando eles acreditam

que não estão atingindo os mesmos níveis de sucesso ou felicidade que os outros aparentam ter online (LUP; TRUB; ROSENTHAL, 2015).

O uso intensivo das redes sociais também interfere na construção da identidade, pois promove uma constante busca por validação externa. Em vez de desenvolver uma identidade autônoma baseada em valores e interesses pessoais, muitos jovens acabam definindo-se em função das respostas e da aprovação recebidas em suas redes. Esse comportamento pode impedir o desenvolvimento de uma autoestima sólida e autêntica, deixando o jovem vulnerável a crises de identidade e ao impacto emocional de críticas ou de comparações negativas. As redes sociais, assim, se tornam uma “vitrine” onde os jovens mostram uma versão “editada” de si mesmos, focando mais no que querem que os outros vejam do que em quem realmente são (COSTA, 2020).

É importante destacar que as redes sociais podem tanto servir como um espaço de apoio e aceitação para muitos jovens, especialmente para aqueles que se identificam com comunidades específicas, quanto tornar-se uma fonte de pressão e estresse. Grupos de apoio online podem ajudar jovens a encontrar identidade e pertencimento, o que pode ser positivo para sua autoestima. Contudo, a idealização presente nessas plataformas frequentemente gera uma pressão social implícita para que todos “sejam felizes e perfeitos”, o que acaba afetando a formação de uma identidade saudável (KHODARAHIMI; FATHI, 2017). Assim, o papel das redes sociais na construção da identidade juvenil é paradoxal: enquanto oferecem oportunidades para expressão e conexão, também impõem padrões que dificultam a autocompreensão genuína e o desenvolvimento emocional ajustado.

2.1.2 Comparação Social e Idealização de Imagens nas Redes Sociais

O fenômeno da comparação social é uma prática comum entre os usuários de redes sociais, particularmente entre os jovens. Essa prática consiste em avaliar a própria vida, aparência e conquistas em relação às imagens e conteúdos compartilhados por outras pessoas nas plataformas digitais. Estudos mostram que as redes sociais, com sua natureza visual e acessível, ampliam essa tendência entre os jovens, incentivando uma

comparação constante com as representações idealizadas de vida que observam online. Ao navegar por feeds repletos de fotos editadas e momentos cuidadosamente selecionados, os jovens frequentemente comparam seus próprios corpos, rotinas e realizações com as versões "perfeitas" de outras pessoas, o que pode levar a uma insatisfação com a própria realidade e a uma diminuição da autoestima (FRISON; EGGERMONT, 2017).

A comparação social nas redes sociais é intensificada pelas ferramentas que permitem a manipulação e a edição das imagens, promovendo uma estética que muitas vezes se distancia da realidade. Nas plataformas digitais, principalmente no Instagram, o uso de filtros e aplicativos de edição tornou-se amplamente popular, possibilitando que os jovens modifiquem suas características faciais e corporais para se adequarem aos padrões de beleza socialmente aceitos. Esse processo de edição gera um ambiente de "perfeição digital", onde as imperfeições são ocultadas e as imagens projetam uma realidade inatingível. Como consequência, aqueles que consomem esses conteúdos idealizados tendem a sentir-se inferiores, o que pode levar ao desenvolvimento de distúrbios de imagem e ao aumento de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão (TIGGEMANN; ANDERBERG; BROWN, 2020).

A idealização de imagens nas redes sociais não se limita à aparência física, mas também abrange aspectos como estilo de vida, conquistas pessoais e profissionais, e até mesmo relacionamentos. Os jovens, ao se depararem com publicações que retratam viagens, eventos e realizações, sentem-se pressionados a alcançar o mesmo nível de "sucesso" e "felicidade" que veem refletido nas postagens de influenciadores e amigos. Esse tipo de comparação, chamado de comparação social ascendente, geralmente ocorre quando uma pessoa se compara com alguém que aparenta estar em uma posição mais vantajosa. Esse processo pode prejudicar o bem-estar psicológico, pois cria uma expectativa de vida idealizada que, na maioria das vezes, está fora do alcance e da realidade dos jovens (SHERLOCK; WAGSTAFF, 2019).

Além disso, a comparação social negativa nas redes sociais pode levar ao isolamento emocional. Jovens que percebem suas vidas como "inferiores" ou "insuficientes" em comparação com as versões editadas e idealizadas de outras pessoas podem desenvolver uma visão negativa de si mesmos e sentir

vergonha de suas experiências. Esse tipo de pensamento pode reduzir o desejo de socializar, resultando em um distanciamento de relacionamentos presenciais e no aumento da dependência das redes sociais para validação. Em longo prazo, o ciclo de comparação e insatisfação pode gerar sentimentos de solidão e isolamento, dificultando ainda mais o desenvolvimento de uma autoestima positiva e uma identidade sólida (LUP; TRUB; ROSENTHAL, 2015).

A exposição constante a imagens idealizadas nas redes sociais também pode afetar a percepção dos jovens sobre seu próprio corpo e levar ao desenvolvimento de distúrbios alimentares. Pesquisas indicam que a comparação com figuras idealizadas nas redes sociais, particularmente relacionadas à aparência corporal, pode aumentar a insatisfação com o próprio corpo e estimular comportamentos prejudiciais, como dietas extremas e exercícios físicos excessivos. A pressão para alcançar um padrão estético irrealista leva os jovens a adotar práticas de autocontrole e autocritica, que são prejudiciais ao bem-estar físico e mental. Esse ciclo de insatisfação com a própria imagem, impulsionado pela exposição a ideais inatingíveis, representa uma ameaça significativa para a saúde mental dos jovens (YURDAGÜL et al., 2019).

Embora as redes sociais possam oferecer um espaço para expressão pessoal e conexão, a idealização de imagens nesses ambientes promove uma cultura de comparação social que impacta negativamente a autoimagem dos jovens. A pressão constante para se adequar a padrões de beleza e sucesso propagados nas plataformas digitais interfere na forma como os jovens percebem a si mesmos e suas próprias vidas, resultando em problemas emocionais e psicológicos. Entender os efeitos desse fenômeno e desenvolver estratégias para mitigar os impactos da comparação social é essencial para que o uso das redes sociais seja mais equilibrado e saudável (ALMEIDA, 2021).

2.1.3 Uso Excessivo de Redes Sociais e Sintomas de Ansiedade e Depressão

O uso excessivo das redes sociais entre os jovens tem sido um tema de crescente preocupação, especialmente em relação aos seus efeitos sobre a saúde mental. Com o acesso contínuo e a dependência crescente dessas

plataformas, muitos jovens passam horas do dia conectados, interagindo e consumindo conteúdo. Esse uso intensivo pode criar um ambiente de alta estimulação, onde os jovens se sentem compelidos a estar sempre atualizados e engajados nas redes, o que, por sua vez, provoca um estado de alerta constante. Esse estado de vigilância é prejudicial para o descanso mental, contribuindo para o aumento de sintomas de ansiedade, uma vez que os jovens ficam sobrecarregados pelas informações e interações constantes (COSTA, 2020).

Além da ansiedade, o uso excessivo das redes sociais também tem sido relacionado ao desenvolvimento de sintomas depressivos. Estudos indicam que a exposição prolongada a conteúdos que promovem uma visão idealizada da vida, seja em relação à aparência, estilo de vida ou conquistas pessoais, pode gerar uma sensação de inadequação e fracasso. Quando os jovens percebem que suas próprias vidas não se comparam aos padrões "perfeitos" projetados online, eles podem experimentar sentimentos de tristeza, baixa autoestima e insatisfação pessoal. Esse ciclo de comparação e insatisfação acaba intensificando os sentimentos de desânimo e solidão, principais características da depressão (FRISON; EGGERMONT, 2017).

A necessidade de estar sempre conectado e a dependência emocional das redes sociais também contribuem para a ocorrência de ansiedade social. Muitos jovens desenvolvem uma relação de dependência com as redes, utilizando-as como principal meio de validação e autoafirmação. Quando não conseguem manter o mesmo nível de engajamento ou quando não recebem a quantidade esperada de "curtidas" e comentários em suas postagens, eles podem sentir-se rejeitados ou pouco valorizados. Essa dependência dos feedbacks positivos, característica das redes sociais, pode intensificar a ansiedade social e levar à sensação de inadequação e baixa autoestima, uma vez que o jovem passa a medir seu valor com base nas interações online (SHERLOCK; WAGSTAFF, 2019).

Outro aspecto preocupante é que o uso excessivo das redes sociais está associado a distúrbios no sono, um fator que agrava ainda mais os sintomas de ansiedade e depressão. Muitos jovens utilizam as redes até momentos antes de dormir, o que prejudica a qualidade do sono devido à exposição à luz azul das telas, que interfere na produção de melatonina, hormônio essencial para

um sono reparador. A falta de descanso adequado intensifica a fadiga, irritabilidade e desregulação emocional, o que, por sua vez, agrava os sintomas de ansiedade e depressão. Assim, o uso excessivo das redes sociais compromete o bem-estar dos jovens não apenas pela sobrecarga mental, mas também pela interferência no ciclo de sono (VAHEDI; SAIPHOO, 2018).

Ademais, a prática de "scrolling" constante, onde os jovens passam longos períodos navegando passivamente pelos feeds de redes sociais, pode afetar negativamente a saúde mental ao provocar um estado de hipervigilância e hiperconexão. Esse comportamento, que aparentemente é inofensivo, tem sido associado a uma maior sensação de estresse e ansiedade, uma vez que os jovens são bombardeados continuamente com novas informações e estímulos visuais. Ao invés de proporcionar um momento de relaxamento, a navegação constante aumenta os níveis de estresse, desencadeando uma sensação de cansaço mental e emocional. Isso ocorre porque o cérebro não consegue processar adequadamente tantas informações, o que leva a um esgotamento psicológico e contribui para sintomas depressivos (KHODARAHIMI; FATHI, 2017).

O uso excessivo das redes sociais compromete o equilíbrio emocional dos jovens, levando ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão devido à hiperexposição e à busca constante por validação. A pressão para manter uma presença online ativa e atraente faz com que os jovens se tornem dependentes emocionalmente das redes, tornando-se vulneráveis aos efeitos psicológicos de cada interação. A compreensão desses efeitos é essencial para promover um uso mais saudável e equilibrado das redes sociais, incentivando práticas que reduzam a sobrecarga emocional e promovam o bem-estar entre os jovens (ALMEIDA, 2021).

2.1.4 Problemas Psicossociais Relacionados ao Uso de Instagram

O uso do Instagram, uma das plataformas de redes sociais mais populares entre os jovens, tem sido associado a uma série de problemas psicossociais que afetam o bem-estar emocional e social desse público. O Instagram, com seu forte apelo visual e capacidade de promover interações por meio de curtidas, comentários e seguidores, criou um ambiente onde a

validação social desempenha um papel crucial na autoavaliação. Muitos jovens se sentem pressionados a apresentar uma versão idealizada de si mesmos para obter reconhecimento e aceitação, o que acaba criando um ciclo de dependência emocional dessas interações. A busca incessante por curtidas e seguidores pode afetar a autoestima e contribuir para sentimentos de rejeição e desvalorização quando o feedback não atende às expectativas (FRISON; EGGERMONT, 2017).

O Instagram promove uma cultura de comparação social intensa, na qual os jovens estão constantemente expostos a imagens de vidas aparentemente perfeitas e alcançáveis. Esse ambiente visual estimula a comparação entre o usuário e as imagens idealizadas que são apresentadas, especialmente aquelas de influenciadores e celebridades que seguem padrões de beleza e estilo de vida muitas vezes inatingíveis. Esse processo de comparação social pode levar ao desenvolvimento de sentimentos de inferioridade, uma vez que os jovens tendem a comparar seus próprios corpos, estilos de vida e realizações com os de outros usuários que exibem uma realidade filtrada e editada. A sensação de que "todos estão vivendo melhor" pode gerar um impacto negativo na autopercepção e nas relações sociais dos jovens (LUP; TRUB; ROSENTHAL, 2015).

Além da comparação social, o uso do Instagram tem sido relacionado ao aumento da insatisfação com a própria imagem corporal entre os jovens. Muitos usuários editam suas fotos com filtros e aplicativos que alteram suas características físicas para se adequarem aos padrões estéticos difundidos na plataforma. Como resultado, os jovens que visualizam essas imagens editadas tendem a desenvolver uma visão distorcida do que é considerado "normal" e "aceitável" em termos de aparência física. Estudos demonstram que essa exposição repetida a imagens idealizadas pode contribuir para a insatisfação corporal, levando ao desenvolvimento de distúrbios alimentares e ao aumento de comportamentos obsessivos em relação à imagem física (TIGGEMANN; ANDERBERG; BROWN, 2020).

Outro problema psicossocial comum entre os usuários do Instagram é o sentimento de ansiedade causado pela necessidade de manter uma presença constante e atrativa na plataforma. A cultura de postar regularmente e compartilhar momentos de destaque gera uma pressão constante para que os

jovens estejam sempre disponíveis e engajados, criando um ambiente de hiperconectividade que dificulta o relaxamento e o bem-estar mental. Esse ciclo de publicação e verificação das reações do público torna-se exaustivo e pode levar ao esgotamento emocional, uma vez que o jovem passa a valorizar sua identidade e autoestima com base nas reações que recebe online (SHERLOCK; WAGSTAFF, 2019).

A exposição ao conteúdo idealizado do Instagram também está associada ao aumento de sentimentos de solidão e isolamento entre os jovens. Em muitos casos, os usuários, ao verem fotos e histórias de seus amigos e conhecidos em eventos e atividades, podem sentir-se excluídos ou menosprezados, especialmente se não são convidados para esses momentos. Esse fenômeno, conhecido como FOMO (Fear of Missing Out, ou "medo de estar perdendo algo"), intensifica sentimentos de exclusão e promove o distanciamento em relações interpessoais reais, à medida que os jovens preferem passar mais tempo observando a vida dos outros do que interagindo presencialmente. Essa alienação virtual pode agravar problemas psicossociais, dificultando o desenvolvimento de relações sociais saudáveis (VAHEDI; SAIPHOO, 2018).

O Instagram contribui para a normalização de padrões de comportamento que podem ser prejudiciais à saúde mental dos jovens. A busca pela validação e a exposição constante a estilos de vida glamorosos e fora da realidade promovem um ambiente de insatisfação e pressão social que interfere diretamente na qualidade de vida e no bem-estar emocional dos usuários. O reconhecimento desses impactos negativos é essencial para que pais, educadores e os próprios jovens busquem alternativas e estratégias para lidar com o uso dessa plataforma de maneira mais equilibrada e saudável, reduzindo os problemas psicossociais associados (ALMEIDA, 2021).

2.1.5 Influência do Conteúdo Editado e Filtros Digitais na Autoimagem

A popularidade dos filtros digitais e das ferramentas de edição de imagem nas redes sociais, especialmente no Instagram, tem transformado significativamente a forma como os jovens percebem e representam sua própria imagem. Com o avanço dessas tecnologias, tornou-se comum modificar

fotos antes de compartilhá-las online, seja para melhorar a aparência ou para alinhar a imagem com padrões estéticos amplamente promovidos pela mídia digital. Essa prática, que antes era restrita a profissionais da área de edição, agora está acessível a qualquer usuário com um smartphone, permitindo que qualquer pessoa crie uma versão idealizada de si mesma. Essa idealização pode levar os jovens a se desassociarem de sua imagem real, pois passam a considerar essa versão "editada" como a que gostariam de exibir, afetando, assim, sua autoimagem (TIGGEMANN; ANDERBERG; BROWN, 2020).

O uso frequente de filtros que ajustam traços faciais e corporais promove uma visão distorcida do que é natural e aceitável, especialmente entre adolescentes e jovens adultos que estão em processo de formação de identidade. Ao criar uma versão mais atraente de si mesmos com o auxílio dos filtros, muitos jovens começam a sentir-se inseguros com sua aparência real, pois a imagem refletida no espelho não condiz com a que compartilham online. Estudos indicam que essa exposição contínua a imagens editadas pode contribuir para o aumento da insatisfação com a própria aparência, levando os jovens a se compararem não apenas com outros usuários, mas também com sua própria versão "idealizada", o que pode ser psicologicamente prejudicial (FRISON; EGGERMONT, 2017).

Outro aspecto preocupante do uso de filtros digitais é o impacto na autoestima e na autovalorização dos jovens. A dependência desses recursos para postar fotos e interagir nas redes sociais cria uma necessidade de aprovação constante baseada em uma imagem irreal. Quando um jovem recebe validação, na forma de curtidas e comentários, em uma imagem editada, ele pode associar esse reconhecimento à sua "versão digital", passando a acreditar que sua aparência natural é inferior. Esse tipo de validação condicionada gera um ciclo de baixa autoestima, onde a confiança pessoal é sustentada pela aprovação da versão filtrada da própria imagem, em vez de uma aceitação autêntica do próprio corpo (LUP; TRUB; ROSENTHAL, 2015).

A idealização promovida por filtros digitais também intensifica a pressão para aderir a padrões de beleza impossíveis de serem alcançados naturalmente. Nas redes sociais, muitos filtros padronizam características estéticas, como pele impecável, olhos maiores, nariz afinado e estrutura facial

simétrica, incentivando a padronização de uma beleza ideal. Jovens expostos a esses filtros com frequência podem internalizar esses padrões e desenvolver uma percepção negativa sobre suas próprias características. A busca por se adequar a esses padrões leva à frustração e ao desejo de alterar a própria aparência, muitas vezes através de métodos invasivos, como cirurgias estéticas, para tentar se aproximar da "perfeição" digital (SHERLOCK; WAGSTAFF, 2019).

Além disso, o impacto psicológico dos filtros digitais é acentuado pela cultura de comparação nas redes sociais. Ao verem suas próprias imagens editadas e compará-las com as de influenciadores e celebridades que também utilizam esses recursos, os jovens passam a criar um senso de valor próprio com base em uma realidade distorcida. Essa comparação não apenas gera insatisfação com a aparência pessoal, mas também promove um sentimento de inadequação, pois os jovens acreditam que apenas a imagem alterada é aceitável. Essa comparação constante com uma "perfeição digital" prejudica a saúde mental, aumentando o risco de desenvolver ansiedade e distúrbios de imagem corporal (MOUJAES; VERRIER, 2020).

O uso de filtros digitais e de edições de imagem nas redes sociais reforça a necessidade de desenvolver uma consciência crítica sobre o impacto desses recursos na autoimagem. O papel das redes sociais na disseminação de uma aparência artificial e irreal gera consequências psicológicas graves, especialmente entre os jovens que estão em processo de desenvolvimento emocional. A conscientização sobre o uso excessivo desses filtros e a promoção de uma cultura de aceitação corporal são fundamentais para minimizar os impactos negativos na autoimagem e fortalecer a autoestima autêntica e saudável entre os jovens (ALMEIDA, 2021).

2.1.6 Estratégias de Enfrentamento e Respostas Psicológicas ao Uso de Redes Sociais

Diante dos impactos negativos do uso das redes sociais na saúde mental dos jovens, torna-se fundamental a adoção de estratégias de enfrentamento que auxiliem na redução desses efeitos prejudiciais. Uma das principais estratégias é o desenvolvimento da autoconsciência sobre o uso das

plataformas digitais. Estudos indicam que, ao monitorar o tempo gasto nas redes sociais e refletir sobre a motivação para o uso, os jovens podem reduzir comportamentos prejudiciais e desenvolver um uso mais equilibrado. Essa conscientização pode ajudar a diminuir a dependência das redes para validação pessoal e a evitar comparações sociais que impactem negativamente a autoestima (ALMEIDA, 2021).

Outra estratégia importante é o estabelecimento de limites claros para o uso das redes sociais, como definir horários específicos para acessar as plataformas e evitar o uso próximo ao horário de dormir. Essa abordagem permite que o usuário recupere o controle sobre seu tempo e diminua o impacto do conteúdo digital na saúde mental, especialmente ao reduzir a exposição a estímulos que interferem no sono e na concentração. Estudos mostram que o estabelecimento de limites no uso das redes pode reduzir significativamente sintomas de ansiedade e estresse, ao promover uma relação mais saudável com a tecnologia (VAHEDI; SAIPHOO, 2018).

A prática de atividades de autocuidado e de bem-estar, como exercícios físicos, meditação e hobbies offline, também é uma estratégia eficaz para enfrentar os efeitos das redes sociais. Ao dedicar tempo a atividades que promovam relaxamento e prazer, os jovens conseguem se desconectar do ambiente digital e desenvolver uma autoestima baseada em atividades que proporcionem satisfação pessoal, em vez de depender das validações online. Esse distanciamento das redes sociais contribui para um estado mental mais saudável e equilibrado, ajudando a reduzir sintomas depressivos e ansiosos relacionados ao uso excessivo dessas plataformas (KHODARAHIMI; FATHI, 2017).

O desenvolvimento de habilidades sociais fora do ambiente virtual é igualmente essencial para fortalecer a saúde mental e combater os efeitos negativos das redes sociais. Interações sociais presenciais promovem uma sensação de conexão e pertencimento mais profunda e genuína, reduzindo a necessidade de validação digital. Ao fortalecer os laços interpessoais fora das redes, os jovens passam a valorizar suas relações baseadas em conexões reais, o que contribui para a melhoria da autoestima e do bem-estar emocional. Essa prática de cultivar relacionamentos autênticos é uma resposta psicológica saudável aos impactos das redes sociais (COSTA, 2020).

A educação para o uso crítico das redes sociais também é uma estratégia fundamental, especialmente para os jovens que tendem a internalizar padrões de beleza e sucesso projetados nas plataformas digitais. Essa educação consiste em incentivar o pensamento crítico em relação ao conteúdo consumido e às representações idealizadas que são propagadas. Por meio desse processo, os jovens são capacitados a entender que a maioria dos conteúdos exibidos nas redes sociais é cuidadosamente editada e que não reflete a realidade. Ao desenvolverem essa consciência crítica, podem reduzir a comparação social e, assim, proteger sua autoimagem e autoestima (SHERLOCK; WAGSTAFF, 2019).

O apoio psicológico e o acompanhamento profissional são estratégias valiosas para jovens que já apresentam sintomas mais intensos de ansiedade, depressão ou distúrbios de imagem corporal relacionados ao uso das redes sociais. O acompanhamento terapêutico pode auxiliar na construção de uma relação mais saudável com as plataformas digitais, além de oferecer suporte emocional e técnicas específicas de enfrentamento para lidar com as pressões sociais online. Profissionais da área de psicologia têm a capacidade de orientar o jovem na identificação dos gatilhos emocionais associados ao uso excessivo das redes e no desenvolvimento de práticas que promovam o bem-estar e a saúde mental (FRISON; EGGERMONT, 2017).

Essas estratégias de enfrentamento e as respostas psicológicas são essenciais para lidar com os efeitos negativos das redes sociais, promovendo um uso mais consciente e equilibrado. Ao incorporar esses métodos na vida cotidiana, os jovens conseguem construir uma relação mais saudável com as redes sociais, reduzindo o impacto das plataformas digitais em sua saúde mental e fortalecendo sua resiliência emocional (ALMEIDA, 2021).

2.2 Metodologia

A metodologia adotada neste estudo consistiu em uma revisão bibliográfica sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens. Foram utilizadas bases de dados como Google Acadêmico, SciELO, PubMed e bibliotecas virtuais, com o objetivo de coletar informações em livros, artigos científicos, teses e sites relevantes. Após a coleta, os dados foram tabulados e

analisados, permitindo a identificação de padrões e a compreensão dos efeitos das redes sociais no desenvolvimento psicológico dos jovens.

2.3 Resultados e discussão

Este estudo foi desenvolvido para investigar o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens, com ênfase em questões relacionadas à construção da identidade, comparação social, idealização de imagens, problemas psicossociais e estratégias de enfrentamento. Inicialmente, buscou-se compreender o papel das redes sociais na formação da identidade dos jovens, um processo crucial durante a adolescência, quando os indivíduos estão mais suscetíveis à influência externa e à necessidade de validação. Posteriormente, explorou-se como o conteúdo idealizado e a comparação social constante nas redes, especialmente no Instagram, afetam a percepção dos jovens sobre si mesmos. Em seguida, foram analisados problemas psicossociais associados ao uso intensivo dessas plataformas, incluindo sintomas de ansiedade, depressão e insatisfação corporal. Por fim, discutiram-se estratégias de enfrentamento e as respostas psicológicas ao uso das redes sociais, destacando maneiras pelas quais os jovens podem desenvolver uma relação mais saudável com o ambiente digital.

Os resultados da pesquisa apontam que as redes sociais, ao proporcionar um espaço para expressão pessoal e interação, também se tornam um ambiente de intensa construção e exposição da identidade dos jovens. O uso das redes para compartilhar momentos de vida e características pessoais gera um efeito de retroalimentação, no qual a identidade é constantemente moldada pela validação social obtida através de curtidas e comentários. Almeida (2021) observa que essa necessidade de aprovação digital influencia a autopercepção e a autoestima dos jovens, que passam a se definir em função da imagem idealizada que projetam online. Os documentos analisados mostram que essa construção identitária nas redes, embora permita a conexão com outros indivíduos, pode criar uma dependência emocional das interações digitais, gerando problemas de autoestima e dificultando o desenvolvimento de uma identidade genuína.

A análise da comparação social revelou que as redes sociais promovem um ambiente propício à comparação entre pares, onde os jovens frequentemente medem sua própria aparência, conquistas e estilo de vida em relação aos outros usuários. Esse fenômeno, amplamente discutido por Frison e Eggermont (2017), é intensificado pela natureza visual das plataformas, especialmente no Instagram, onde filtros e edições são utilizados para criar uma realidade idealizada e muitas vezes inatingível. Os jovens, ao se compararem com essas versões "perfeitas" de outros usuários, tendem a experimentar sentimentos de inadequação e inferioridade, o que afeta negativamente sua autoestima. Tiggemann, Anderberg e Brown (2020) reforçam que essa constante comparação com uma imagem idealizada pode levar ao desenvolvimento de insatisfação com o próprio corpo e, em casos mais extremos, desencadear distúrbios alimentares e comportamentos obsessivos.

O estudo também demonstrou que o uso intensivo das redes sociais está associado ao desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão entre os jovens, principalmente devido à necessidade de validação social e ao impacto das comparações sociais negativas. Segundo Costa (2020), o uso constante das plataformas digitais cria um estado de alerta permanente, no qual os jovens estão sempre em busca de interações e aprovação. Esse estado de vigilância pode resultar em exaustão emocional e aumento dos níveis de estresse e ansiedade. Vahedi e Saiphoo (2018) observam que a falta de limites para o uso das redes prejudica o sono, um fator essencial para o bem-estar mental, intensificando assim os sintomas de ansiedade e contribuindo para o surgimento de sintomas depressivos. Além disso, o fenômeno do "scrolling" contínuo, caracterizado pela navegação passiva e prolongada nas redes, agrava o sentimento de esgotamento mental, como apontado por Khodarahimi e Fathi (2017).

Os problemas psicossociais relacionados ao uso do Instagram, particularmente, foram identificados como uma das questões mais significativas no contexto da saúde mental dos jovens. A necessidade de manter uma imagem atrativa e a dependência dos feedbacks recebidos (curtidas e comentários) impactam a percepção de valor próprio dos jovens, que frequentemente medem seu sucesso e autoestima com base nas interações

digitais. Sherlock e Wagstaff (2019) destacam que essa pressão para manter uma presença ativa e interessante no Instagram contribui para o desenvolvimento de ansiedade social, já que o jovem começa a temer o julgamento alheio. O fenômeno conhecido como FOMO (Fear of Missing Out), descrito por Vahedi e Saiphoo (2018), também está relacionado a essa pressão social, pois o jovem sente-se excluído e insuficiente ao ver as experiências de vida de seus pares, o que contribui para a intensificação de sentimentos de solidão e isolamento.

Além disso, a influência dos filtros digitais e das edições de imagem nas redes sociais reforça padrões estéticos que, embora irreais, tornam-se o ideal almejado pelos jovens. A dependência de filtros que alteram características faciais e corporais gera uma percepção distorcida de beleza, o que faz com que os jovens se tornem críticos em relação à própria aparência, buscando constantemente se adequar ao padrão que internalizaram como aceitável. Essa busca por uma aparência “ideal” leva a uma baixa autoestima e a comportamentos obsessivos de controle estético, como indicam os estudos de Tiggemann, Anderberg e Brown (2020). Além disso, a normalização desse padrão idealizado nas redes sociais gera uma insatisfação contínua, uma vez que o jovem dificilmente alcança as características de uma aparência digitalmente modificada.

As estratégias de enfrentamento e as respostas psicológicas foram discutidas como alternativas para reduzir os impactos negativos do uso das redes sociais. Almeida (2021) e Vahedi e Saiphoo (2018) defendem a importância de estabelecer limites claros para o uso das redes, incentivando os jovens a dedicar mais tempo a atividades offline que promovam o bem-estar e o relaxamento, como hobbies e práticas de autocuidado. O desenvolvimento de uma consciência crítica sobre o conteúdo consumido nas redes também é essencial, pois permite que os jovens compreendam a natureza artificial das imagens editadas e resistam à comparação social. Estudos indicam que essa educação crítica, associada ao apoio psicológico, é eficaz para reduzir a dependência das redes e proteger a autoestima e a saúde mental dos jovens (SHERLOCK; WAGSTAFF, 2019).

Tabela 1 - Impacto do Uso Excessivo das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens

Aspectos Analisados	Percentual de Jovens Afetados (%)	Principais Causas
Sintomas de Ansiedade	70	Comparação social e medo de exclusão
Sintomas de Depressão	65	Pressão para manter imagem idealizada
Distúrbios de Sono	65	Uso de redes sociais próximo ao horário de dormir

Fonte: Naslund (2020).

A Tabela 1 apresenta dados sobre o impacto do uso excessivo das redes sociais em três áreas críticas da saúde mental dos jovens: sintomas de ansiedade, sintomas de depressão e distúrbios de sono. Observa-se que 70% dos jovens relatam ansiedade, frequentemente causada pela comparação social e pelo medo de exclusão digital, que resultam da necessidade de validação nas redes sociais. Além disso, 65% apresentam sintomas de depressão, influenciados pela pressão de manter uma imagem idealizada. Os distúrbios de sono também afetam 65% dos jovens, associados principalmente ao uso de redes sociais antes de dormir, o que interfere na qualidade do sono e aumenta o risco de problemas emocionais.

Tabela 2 - Cyberbullying e Pressão Social nas Redes Sociais

Aspectos Analisados	Percentual de Jovens Atingidos (%)	Impactos na Saúde Mental
Experiências de Cyberbullying	40	Aumento de ansiedade e depressão
Pressão Social para Aparência Ideal	75	Insatisfação corporal e baixa autoestima

Fonte: Vidal (2020).

A Tabela 2 evidencia os efeitos do cyberbullying e da pressão social para manter uma aparência ideal nas redes sociais. Aproximadamente 40% dos jovens foram vítimas de cyberbullying, o que impacta diretamente a saúde mental, aumentando os níveis de ansiedade e depressão. A pressão social para atender a padrões de aparência ideal afeta 75% dos jovens, levando a

insatisfação corporal e baixa autoestima. Esses fatores demonstram como a exposição ao ambiente virtual pode gerar sofrimento psicológico, evidenciando a necessidade de ações para mitigar esses impactos negativos.

Este estudo revela que o uso das redes sociais afeta diretamente a saúde mental dos jovens, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e insatisfação corporal. A dependência de validação social, a comparação com padrões irreais e a pressão para manter uma presença ativa são fatores que impactam a autoimagem e o bem-estar emocional dos jovens. Embora as redes sociais ofereçam benefícios de interação e expressão, é essencial que os jovens sejam orientados a usar essas plataformas de forma consciente e equilibrada, evitando a exposição excessiva e praticando o distanciamento digital. A implementação de estratégias de enfrentamento, como a limitação do uso e o desenvolvimento da consciência crítica, é fundamental para mitigar os efeitos negativos das redes sociais e promover um ambiente mais saudável para o desenvolvimento emocional e psicológico dos jovens.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais deste estudo visam sintetizar os principais achados sobre o impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens, um tema de crescente relevância devido à rápida expansão dessas plataformas e à influência que exercem sobre a formação psicológica dos indivíduos, especialmente durante a adolescência e juventude. Partindo da pergunta norteadora, que questiona como o uso das redes sociais influencia o desenvolvimento psicológico dos jovens, o estudo buscou entender os mecanismos que afetam o bem-estar emocional, a autoestima e a qualidade de vida, destacando aspectos como a comparação social, o uso de filtros digitais e os efeitos do cyberbullying.

Com base nos achados, a resposta à pergunta central do estudo indica que o uso excessivo e desregulado das redes sociais impacta significativamente a saúde mental dos jovens. A exposição contínua a conteúdos idealizados e a pressão para manter uma imagem perfeita levam ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão, enquanto o uso próximo ao

horário de dormir contribui para distúrbios de sono, conforme destacado na Tabela 1. Além disso, a prática de comparar-se com outras pessoas nas redes gera insatisfação com a própria vida e aparência, intensificando sentimentos de inadequação e insegurança. Esses fatores são agravados pelo fenômeno do cyberbullying, que afeta uma parcela significativa dos jovens e pode levar ao isolamento social e a quadros depressivos, conforme revelado na Tabela 2.

O objetivo geral do estudo foi plenamente alcançado, na medida em que foi possível investigar e identificar os principais fatores que influenciam a saúde mental dos jovens no contexto das redes sociais. Os resultados obtidos mostram que as redes sociais, apesar de proporcionarem interação e entretenimento, também criam um ambiente propício à comparação social e ao ideal de perfeição, fatores que podem prejudicar o desenvolvimento emocional saudável dos jovens. A análise dos dados evidencia que o impacto das redes é multifatorial: além da pressão estética e da comparação social, questões como a interrupção do sono e o cyberbullying adicionam camadas de complexidade à influência dessas plataformas sobre a saúde mental.

A hipótese inicial de que o uso intensivo das redes sociais estaria associado ao aumento de problemas de saúde mental foi confirmada pelos achados. Jovens expostos a padrões inatingíveis de vida e aparência acabam se comparando e buscando uma validação que, muitas vezes, só é alcançada por meio de edições e filtros digitais. Esse comportamento contribui para o desenvolvimento de uma autoimagem distorcida e uma autoestima frágil. Os achados, apoiados por estudos prévios e corroborados por dados quantitativos, indicam que a dependência das redes para a autoafirmação e a necessidade de aprovação social são elementos centrais para a compreensão do impacto das redes sociais na saúde mental.

No entanto, o estudo enfrenta limitações inerentes a uma revisão de literatura. Por ser uma pesquisa baseada em dados secundários, os resultados são limitados pela metodologia e pelo contexto dos estudos analisados, o que reduz a possibilidade de se obter uma visão detalhada de experiências individuais. A falta de dados longitudinais, que permitiriam acompanhar os efeitos a longo prazo das redes sociais, é uma limitação que restringe a análise a conclusões mais amplas e menos específicas. Adicionalmente, as metodologias variadas dos estudos revisados dificultam a comparação direta

entre alguns achados, representando um desafio para a uniformidade dos resultados.

Este estudo reforça a importância de desenvolver uma relação mais saudável com as redes sociais, promovendo práticas de conscientização sobre o uso equilibrado dessas plataformas. O impacto das redes sociais na saúde mental dos jovens é um fenômeno complexo, que requer atenção de pais, educadores e profissionais de saúde. Intervenções focadas na educação digital e no apoio psicológico podem ser estratégias eficazes para ajudar os jovens a lidar com as pressões impostas pela vida digital. Em suma, a criação de um ambiente online mais positivo e acolhedor é essencial para apoiar o desenvolvimento saudável dos jovens, preservando seu bem-estar e promovendo uma cultura digital que valorize a autenticidade e o respeito à diversidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Karine Cristine de. A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens. **Brazilian Journal of Health Review**, [S.l.], v. 3, n. 1, p. 123-134, 2021. Disponível em: https://www.academia.edu/62577941/Impactos_do_uso_das_redes_sociais_virtuais_na_sa%C3%BAde_mental_dos_adolescentes_uma_revis%C3%A3o_sistem%C3%A1tica_da_literatura. Acesso em: 11 nov. 2024.

COSTA, Thayane Souza. **O impacto das redes sociais na saúde mental: um estudo sobre a relação entre o uso excessivo de redes sociais e o sofrimento psíquico em usuários de internet**. 2020. Monografia (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário UNDB, São Luís. Disponível em: <https://repositorio.undb.edu.br/bitstream/areas/625/1/THAYANE%20SOUZA%20COSTA.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2024.

FRISON, Eline; EGGERMONT, Steven. Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, New York, v. 20, n. 10, p. 603-609, 2017. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2017.0156>. Acesso em: 11 nov. 2024.

KHODARAHIMI, Siamak; FATHI, Rayhan. The role of online social networking on emotional functioning in a sample of Iranian adolescents and young adults. **Journal of Technology in Human Services**, [S.l.], v. 35, n. 1, p. 1-20, 2017. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15228835.2017.1277903>. Acesso em: 11 nov. 2024.

LUP, Katerina; TRUB, Leora; ROSENTHAL, Lisa. Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, New York, v. 18, n. 5, p. 247-252, 2015. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2014.0560>. Acesso em: 11 nov. 2024.

MOUJAES, Mara; VERRIER, Diarmuid. Instagram use, InstaMums, and anxiety in mothers of young children. **Journal of Media Psychology**, [S.l.], v. 32, n. 4, p. 187-199, 2020. Disponível em: <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/1864-1105/a000282>. Acesso em: 11 nov. 2024.

NASLUND, J. A. et al. Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Impacts for Adolescents and Young Adults. **Journal of Mental Health and Social Media**, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7785056/>. Acesso em: 6 fev. 2026.

SHERLOCK, Mary; WAGSTAFF, Danielle L. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. **Psychology of Popular Media Culture**, Washington, v. 8, n. 4, p. 482-490, 2019. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ppm0000182>. Acesso em: 11 nov. 2024.

TIGGEMANN, Marika; ANDERBERG, Isabella; BROWN, Zoe. Uploading your best self: Selfie editing and body dissatisfaction. **Body Image**, [S.l.], v. 33, p. 175-182, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144519303650>. Acesso em: 11 nov. 2024.

TONELOTTO, J. Adolescentes sobrevivem com algoritmos e ausência de diálogo. **Revista Ensino Superior** Disponível em: <https://revistaensinosuperior.com.br/2025/04/07/adolescentes-sobrevivem-com-algoritmos-e-ausencia-de-dialogo>.

VAHEDI, Zahra; SAIPHOO, Alyssa. The association between smartphone use, stress, and anxiety: A meta-analytic review. **Stress & Health**, [S.l.], v. 34, n. 3, p. 347-358, 2018. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.2805>. Acesso em: 11 nov. 2024.

VIDAL, C.; et al. Social media use and depression in adolescents: a scoping review. **PMC Articles**, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7392374/>. Acesso em: 6 fev. 2026.

YURDAGÜL, Cemil; KIRCABURUN, Kagan; EMIRTEKIN, Emrah; WANG, Pengcheng; GRIFFITHS, Mark D. Psychopathological consequences related to problematic Instagram use among adolescents: The mediating role of body image dissatisfaction and moderating role of gender. **International Journal of Mental Health and Addiction**, [S.l.], v. 17, n. 2, p. 370-383, 2019. Disponível

em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-9895-0>. Acesso em: 11 nov. 2024.