

USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS E AUTOIMAGEM ENTRE ADOLESCENTES: REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS

Renan Luís Ribeiro Martins¹.

DOI: 10.47094/IVCOLUBRASC.2026/RS/6

RESUMO

Introdução: As redes sociais ocupam espaço significativo no cotidiano dos adolescentes, possibilitando comunicação, entretenimento, expressão pessoal e interação com diferentes grupos. Entretanto, o uso excessivo dessas plataformas pode ampliar a exposição a padrões idealizados de aparência, estilos de vida e formas de reconhecimento social. Durante a adolescência, período marcado por transformações físicas, emocionais e sociais, a comparação constante com conteúdos selecionados e editados pode interferir na maneira como o indivíduo percebe a própria imagem e atribui valor a si mesmo. **Objetivo:** Analisar as possíveis relações entre o uso excessivo de redes sociais, a construção da autoimagem e as repercussões psicológicas entre adolescentes. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, desenvolvida a partir da análise de produções científicas relacionadas ao uso de redes sociais durante a adolescência, à percepção da imagem corporal e aos aspectos psicológicos associados às interações no ambiente digital. **Resultados:** A literatura aponta associações entre determinados padrões de uso das redes sociais e maior comparação social, preocupação com a aparência, insatisfação corporal e necessidade de aprovação por meio de curtidas, comentários e outras formas de validação. O impacto não ocorre de maneira uniforme, pois depende de fatores como tempo e forma de utilização das plataformas, conteúdos acessados, características individuais e contexto social. As redes também podem proporcionar experiências positivas de pertencimento, comunicação e apoio, demonstrando que seus efeitos não devem ser interpretados exclusivamente de maneira negativa. **Considerações Finais:** A relação entre redes sociais e autoimagem na adolescência constitui um fenômeno complexo, influenciado por características individuais, sociais e culturais. A educação para o uso crítico das mídias digitais, o fortalecimento da percepção positiva de si e o desenvolvimento de estratégias de prevenção podem contribuir para reduzir possíveis impactos psicológicos associados ao uso excessivo dessas plataformas.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescência. Imagem corporal. Mídias digitais.