



Fundação Presidente Antônio Carlos – FUPAC/UBÁ
Graduação em Psicologia

INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE ADOLESCENTES

Influence of social networks on self-esteem and self-image of adolescents

Ana Caroline Ervilha¹; Sáylen K. Reis de Souza Lima¹; Lucimar Freitas de Amorim².

¹Discentes do curso de graduação em Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos-FUPAC.

²Psicóloga; Especialista em Neuropsicologia Clínica e Educacional pelo Centro Superior de Juiz de Fora – CES JF; Especialista em Estimulação Precoce e Docência do Ensino Superior pela Faculdade Pestalozzi – Niterói, RJ; Especialista em Psicomotricidade pela FMU, S.P.; Professora da Faculdade Presidente Antônio Carlos-FUPAC.

RESUMO

O presente estudo consiste em compreender como as redes sociais influenciam na autoestima e autoimagem dos adolescentes. Considera-se que para chegar a tal compreensão faz-se relevante, inicialmente, estudar os conceitos de autoestima e autoimagem no século XXI, as redes sociais e a influência delas sobre a vida dos adolescentes. Por fim, foram realizados apontamentos acerca das contribuições da psicologia em casos de baixa autoestima e autoimagem negativa dessa população específica. Para realizar tal estudo foi feita uma pesquisa básica de caráter exploratório, caracterizada como pesquisa bibliográfica a partir das bases de dados Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (Pepsic) e *Scopus Preview*, com ênfase nas publicações dos últimos dez anos. O uso, em excesso, das redes sociais tem influência negativa para esses usuários, atingindo a autoestima e autoimagem, tornando-se fator desencadeante para o desenvolvimento de patologias.

Palavras-chave: Redes Sociais. Adolescentes. Autoestima. Autoimagem. Psicologia.

ABSTRACT

The present study consists of understanding how social networks influence the self-esteem and self-image of adolescents. In order to reach this understanding, it is considered relevant, initially, to study the concepts of self-esteem and self-image in the 21st century, as well as social networks and their influence on the lives of adolescents. Lastly, it was pointed out the contributions of psychology in cases of low self-esteem and negative self-image of this specific population. To carry out this study, a basic exploratory research was carried out, characterized as bibliographic research from the databases Google Academic, Scientific Electronic Library Online (Scielo), Psychology Electronic Periodicals (Pepsic) and Scopus Preview, emphasizing publications from the last ten years. The excessive use of social networks has a negative influence on these users, affecting their self-esteem and self-image, becoming a triggering factor for pathologies development.

Keywords: Social networks. Adolescents. Self-Esteem. Self-Image. Psychology.

Correspondência:

Nome: Ana Caroline Ervilha;
E-mail: anacarolinesg@hotmail.com

Nome: Sáylen K. Reis de Souza Lima
E-mail: reissaylen@gmail.com

INTRODUÇÃO

Diante do cenário atual, muito se tem visto sobre o uso inadequado das redes sociais que, além de ser uma grande distração, serve como instrumento de trabalho, fonte de informação, divulgações, exposições e entre inúmeras outras funções. Apesar dos grandes benefícios, o uso inadequado e as exposições de “vidas e corpos perfeitos” podem atrapalhar uma grande parte de pessoas que sofrem com o impacto negativo relacionado à autoestima e autoimagem, acarretados pelo mau uso das redes sociais; instigando a busca pelo inalcançável, sendo os adolescentes um dos públicos que mais utilizam tais recursos (Cubrelati et al., 2014).

A adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizada pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual, social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive. Inicia-se com as mudanças corporais da puberdade e termina quando a pessoa consolida seu crescimento e sua personalidade, obtendo, progressivamente, sua independência econômica, além da integração em seu grupo social. Os limites cronológicos da adolescência são definidos pela Organização Mundial da Saúde e pela Organização das Nações Unidas, entre 10 e 19 anos. Já o Estatuto da criança e do adolescente delimita a idade de 12 a 18 anos (WHO, 1986; ECA, 1990; Eisenstein, 2005; ONU, 2007).

As tecnologias, mais especificamente as redes sociais, fazem parte do universo dos adolescentes do século XXI, interferem na construção da subjetividade e exercem fortes influências na construção de sua identidade, uma vez que estão intensamente imersos nesse *cyberespaço*. Um dos aspectos dessa subjetividade é a autoestima e autoimagem. Esta diz respeito ao conhecimento que cada um tem de si e surge desde tenra idade, a medida em que o indivíduo se relaciona consigo mesmo, com o mundo ao seu redor e como se vê na interação do seu contexto social, consequência de relações estabelecidas com os outros, emocional e cognitivamente (Oliveira, 2021; Franco et al., 2021).

Ainda nessa lógica, autoestima está relacionada com a percepção positiva ou negativa do indivíduo em relação a si mesmo. O termo está ligado à maneira como as pessoas se sentem diante de seus feitos e seus relacionamentos, ou seja, é realizada uma autoavaliação levando em consideração suas habilidades e noções de si. Sendo assim, o conceito é pertinente à avaliação da própria vida aplicando concepções subjetivas e, nesse processo, apoiando-se em suas próprias expectativas, valores, emoções e experiências, o que também tem estreita relação com a qualidade de vida. Contudo, há uma lacuna em relação a instrumentos sistemáticos para avaliação na população brasileira infanto-juvenil, sob essa perspectiva a Literatura aponta que

o autoconhecimento é construto complexo e multidimensional (Franco et al., 2021; Ferreira et al., 2022).

A baixa autoestima e autoimagem negativa podem refletir, de forma impactante, na saúde psicológica do ser humano, podendo culminar em um diagnóstico de depressão, transtorno do pânico, transtornos alimentares ou outros transtornos psicológicos que podem estar associados à percepção que se tem de si mesmo e da própria aparência física. Questões relativas à autoestima e autoimagem sempre estiveram presentes na sociedade, porém são despertadas de formas diferentes conforme a evolução dos tempos. Discutir as influências das redes sociais sobre a autoestima e percepção da autoimagem é justificado diante do cenário atual, devido ao fato de que muito se tem visto sobre o uso inadequado das redes sociais. As buscas desenfreadas pela aprovação dos outros, *likes* e comentários causam frustração nos usuários quando não conseguem um número considerável em suas publicações. Esse uso inadequado das redes sociais provocam uma grande demanda de pessoas que sofrem com as influências negativas relacionadas a autoestima e autoimagem, e transtornos acarretados por elas (Gobitta & Guzzo, 2002; Silva, 2021; Cruz et al., 2021).

Há necessidade de mais estudos na área, sendo a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) uma das abordagens mais utilizadas atualmente no processo de autoconhecimento com base científica robusta. Essa é uma abordagem criada por Aaron Beck e consiste em uma modalidade de psicoterapia que se baseia na teoria de que o modo como o indivíduo estrutura as suas experiências determina a forma como ele se sente e se comporta. De acordo com a teoria, os sentimentos não são determinados por situações, mas sim pela maneira como as pessoas interpretam tais situações. As intervenções da TCC são embasadas na identificação de pensamentos, comportamentos, emoções, manejo emocional, reestruturação cognitiva e diminuição de comportamentos e pensamentos disfuncionais para melhor qualidade de vida. Na TCC, o que as pessoas pensam tem relação com o que elas sentem e com a forma como elas se comportam, onde um influencia o outro (Beck et al., 1997; Neufeld, 2017; Ferreira et al., 2022).

Assim, é possível notar que abordar sobre a influência das redes sociais na autoestima e na percepção da autoimagem pode repercutir direta ou indiretamente em reflexões sobre a saúde mental dos adolescentes. Sendo assim, este trabalho busca compreender a influência das redes sociais na autoestima e autoimagem desta população.

DESENVOLVIMENTO

Autoestima e autoimagem do (a) adolescente no século XXI

Vários campos do saber dedicam-se a compreender a adolescência, além de produzirem teorias e conceituações que visam a elaborar definições que abrangem a temática adolescente, indo desde a ordenação jurídica e legal, ao Estatuto da Criança e do Adolescente, no direito; como também no estudo do desenvolvimento biológico e psicológico individual, na medicina, e na psicologia do desenvolvimento (Barbosa et al., 2021).

Ao longo da história humana, foram construídos conceitos de adolescência, apontando caminhos em construção de práticas para esse público. Dessa forma, é importante discutir essas definições e pensar em que consiste a adolescência. Então, faz-se necessário um olhar contextualizado sem encerrar uma identidade preestabelecida, trazendo as multiplicidades de cada um para a construção de práticas significativas junto aos adolescentes (Barbosa et al., 2021).

Desse modo, deve-se considerar o contexto de cada um, as identidades, subjetividades e as necessidades produzidas com reflexões que não se limitem, unicamente, na determinação de adolescência em relação a uma faixa etária. É possível estabelecer práticas que se pautem nas necessidades dos grupos a que se destinam, pois não há uma universalidade e um padrão no qual todos se encaixem. A escuta aos adolescentes, a respeito de si mesmos, pode construir práticas voltadas a esse público trazendo benefícios a partir de suas demandas. Para estudar a adolescência é preciso um olhar específico para cada grupo, para cada meio e suas vivências, precisando ir além das construções teóricas (Barbosa et al., 2021).

As redes sociais fazem parte da vida de qualquer jovem da atualidade que tem a tecnologia e internet presentes em seu crescimento. Nascidos na “era digital”, os adolescentes são familiarizados com a internet, tendo conhecimento das possibilidades de seu uso. Eles dimensionam o tempo de uma nova forma nessa “geração *touch*”, que estão conectados à internet, evoluindo no uso das tecnologias digitais da interação para a integração com o contexto no qual está inserido. Varia significativamente como cada adolescente vive as mudanças internas. Na puberdade, ocorrem as mudanças corporais e, devido à remodelagem da imagem corporal, desencadeiam um processo de “luto”. A antiga imagem do corpo infantil não é mais compatível com a imagem atual do corpo de adulto, o que pode ser dificultoso para alguns adolescentes. Sob essa ótica, idealiza-se um corpo ideal na adolescência, mas nem sempre corresponde ao real, tornando maior a possibilidade de comprometer a autoestima e de

desencadear uma distorção de imagem corporal, quanto mais o corpo real estiver longe do ideal (Cubrelati et al., 2014; Oliveira, 2017; Brito et al., 2020; Freitas et al., 2021).

Os primeiros estudos sobre autoestima foram realizados por William James, psicólogo que utilizava do pensamento funcionalista para estudar o quanto o organismo utilizava das funções da mente para se adaptar ao meio ambiente. Diferentes pesquisadores e psicólogos chegaram a várias definições para autoestima, geralmente, definida por mais de um conceito, porém, com dois aspectos inter-relacionados sendo senso de eficiência pessoal e senso de valor pessoal (Schultheisz & Aprile, 2013; Kose & Doğan, 2018).

Embora não tenha um consenso na Literatura sobre a definição, a autoestima é utilizada para mostrar como o indivíduo vê o mundo que o cerca e como ele reage às situações e ao ambiente. As experiências vivenciadas e as relações estabelecidas, de forma positiva ou negativa, fazem com que a pessoa se comporte de uma determinada maneira, e, a partir dessas experiências, vão construindo e desenvolvendo a autoestima conforme se comporta e interpreta as situações. As maneiras como alguém percebe e julga suas habilidades e capacidades determinam sua autoestima, podendo ser avaliada positiva ou negativamente. Quando a manifestação é positiva, presume-se que a pessoa se sente confiante, útil, competente e possuidor de valores pessoais que o auxilia a encarar a vida de forma mais prazerosa. Quando negativa, tende a observar no indivíduo a dificuldade de aceitar as próprias limitações, timidez em excesso, medo da rejeição, busca constante por reconhecimento e falta de confiança em si mesmo (Kose & Doğan, 2018; Silva, 2021).

De acordo com Schultheisz e Aprile (2013), a autoestima está relacionada ao quanto o sujeito está satisfeito ou insatisfeito diante das situações. Quando a percepção da imagem corporal é negativa faz com que o indivíduo viva em busca de aprovação alheia para se sentir aceito ou incluso ao meio, podendo acarretar problemas emocionais com intenso sofrimento psíquico e desencadear algum tipo de transtorno, como depressão, transtornos alimentares, dentre outros. Consequentemente, ocasiona prejuízos em diversas áreas da vida e interfere nas condições afetivas, sociais e psicológicas já que impacta na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida.

A relação que se estabelece com o mundo externo desenvolve na mente uma imagem de como se acredita que a pessoa seja. Ao falar de autoimagem, refere-se à percepção que a pessoa tem de si e de seu reflexo em comparação ao retorno de sentimentos, pensamentos ou ações em seus relacionamentos interpessoais, fracassos e sucessos, os medos e inseguranças, as sensações físicas, os prazeres e desgostos que se organizam em uma imagem interna sobre

sua própria pessoa. Desse modo, a autoimagem influencia diretamente na autoestima do indivíduo (Silva, 2021).

Frequentemente, as pessoas são expostas ao ideal de corpo perfeito. Essa é uma realidade que atinge a poucos e torna-se o ideal para muitos, que, por vezes, não conseguem e se frustram por não alcançar tais expectativas, o que reflete diretamente na forma como o indivíduo percebe a si mesmo, e, conseqüentemente, reflete em sua autoestima (Silva, 2021).

Na adolescência, a formação da imagem corporal pode ser influenciada por inúmeros fatores que estão diretamente relacionados ao contexto em que o adolescente está inserido. Na maioria das vezes, a formação da imagem de um corpo ideal e a percepção que o adolescente tem do corpo real envolvem os padrões de beleza impostos pela sociedade. Para manter-se em um convívio socialmente integrado com os valores que lhes são relevantes, os adolescentes, por vezes, adotam comportamentos que colocam em risco sua integridade física, psicológica e emocional, em busca de uma autoafirmação corporal (Micaliski & Oliveira, 2020).

Ao considerar que a adolescência é um período de grandes mudanças e, muitas vezes, sem conhecimento suficiente para entendê-las, é comum que surjam questões relacionadas à autoestima, derivadas da comparação e também de insegurança, principalmente, quando não se tem uma base familiar ou social acolhedora. Essa insegurança pode surgir a partir do sentimento de vergonha das novas características físicas, como o aumento dos seios nas meninas ou a mudança de voz nos meninos. Nessa fase do ciclo vital, o adolescente passa a ter maior senso crítico avaliando a realidade, o que influencia diretamente na relação com a autoestima. Dessa forma, ele tem maior capacidade de pensar sobre si, estando vulnerável também a distorções cognitivas relacionadas a sua autoimagem (Lorenzon et al., 2021).

A preocupação com a própria imagem pode ser considerada algo comum. A pessoa investe certa quantidade do seu tempo diário com o intuito de melhorar sua aparência. Entretanto, torna-se disfuncional quando esse comportamento é obsessivo e autodestrutivo, como, por exemplo, chegar ao ponto de comprometer sua vida social e econômica na busca incessante por um ideal de beleza, sem nunca ficar totalmente satisfeito com os resultados (Bodanese & Padilha, 2017).

Portanto, a partir do contexto descrito, observa-se que a instabilidade emocional e psicológica na adolescência possui uma essência fisiológica e faz parte do desenvolvimento humano. Os comportamentos apresentados, até certo ponto, são comuns aos adolescentes e tendem a atenuarem-se conforme se desenvolvem. Sobretudo, é possível perceber certa confusão por parte dos indivíduos quando passam por essa etapa da vida, pois são, muitas vezes,

inseguros e influenciáveis tanto em relação ao comportamento, quanto a aparência física. Com isso, torna-se preocupante considerar essa vulnerabilidade e instabilidade mental quando situadas no atual contexto da juventude imersa nas redes sociais (Papalia & Feldman, 2013).

Redes sociais e a influência na autoestima e autoimagem de seus usuários

Com o avanço da internet, as redes sociais surgiram para contribuir com a fácil comunicação, encurtando a distância e permitindo a interação com pessoas distantes fisicamente. Com isso, pontua-se o acesso a informações do mundo todo, ampla oportunidade de estudos, entre outras contribuições. Ainda, tenta-se compreender, por ser algo recente, os efeitos dessa nova forma de interação social em diferentes populações (Abjaude et al., 2020).

Apesar dos vários pontos positivos relacionados ao uso das redes, existem também os pontos negativos quando se trata de ter o mundo na palma das mãos. As redes sociais têm impactado, profundamente, nos valores da nossa sociedade, idealizando aparências, status e uma vida perfeita que, por diversas vezes, só existe dentro das telas, mas podem causar, em seus usuários, a baixa autoestima, distorção da autoimagem e gatilhos de sofrimento uma vez que são, diariamente, apresentados a um estereótipo de beleza e estilo de vida que não é facilmente alcançável (Silva, 2021).

O mundo midiático apresenta, frequentemente, o que lhe interessa e deseja ser mostrado, como modo de alcançar a fama apresentando uma ‘falsa felicidade’. O corpo magro é divulgado como sinal de status e sucesso por *influencers*, propiciando a distorção da imagem corporal e sendo um dos fatores que pode influenciar o desenvolvimento de transtornos alimentares. A pressão social da mídia impõe a busca pelo corpo perfeito como sendo um “ideal mágico”, o que oculta as necessidades pessoais e dão ênfase às necessidades sociais. A exposição excessiva nas redes sociais conduz a comparações da autoimagem perante corpos “perfeitos” e a felicidade constante que essas pessoas mostram, comprometendo e impactando na autoestima dos adolescentes (Brito et al., 2020; Gomes et al., 2021).

O cotidiano dos jovens adultos é ocupado cada vez mais pelas mídias sociais. Com a nova e mais frequente forma de se comunicar digitalmente, as mídias sociais têm causado impacto no modo de vida, linguagem, comunicação, saúde, bem-estar e interesses de seus usuários. O conceito das mídias sociais sofreu uma mudança com a invenção do *Facebook*, e a partir deste surgiram o *Twitter*, *Instagram*, *Snapchat*, entre outras. As redes sociais como o *Orkut*, *Facebook* e *Instagram* foram rapidamente difundidas pelo mundo, na velocidade da internet, sendo um novo caminho para interagir, satisfazer e conquistar atuais e novos

consumidores dos mais diversos produtos (Kose & Doğan, 2018; Magalhães et al., 2022).

Contudo, a divulgação de imagens pessoais nas mídias digitais produz comparações sociais que podem ocasionar em impactos negativos. Para minimizar tais repercussões e maximizar sua atratividade, os usuários tendem a postar suas melhores fotos, muitas vezes, editadas. O *YouTube* e o *Instagram*, compostos por imagem “modelo” de corpos e comportamentos que influenciam os padrões de beleza e estilo de vida, contribuem gerando um significativo aumento de insatisfação corporal, podendo ser um problema grave de saúde para a população de diversos países. A propagação de imagens de corpos e vidas que não são reais, ocasionam percepções variadas e expectativas com comparações de sua vida com a de outras pessoas. Ao buscar os padrões desse meio, os adolescentes podem se frustrar e desenvolver transtornos como o de ansiedade (Tiggermann et al., 2020; Brito et al., 2020; Lorenzon et al., 2021).

Há uma certa preocupação com os aspectos psicológicos desses adolescentes, problemas ligados a transtornos mentais que não havia conhecimento, hoje ganharam visibilidade devido à exposição de diversos fatores aos adolescentes, como o *cyberbullying*, que acontece virtualmente em ligações e mensagens, compartilhamento de fotos, exposição da intimidade, informações pessoais, compartilhamento de conteúdo erótico, falsa realidade exposta, construção de autoimagem e dificuldade em lidar com a insatisfação corporal (Freitas et al., 2021).

A série “*13 Reasons Why*” e o jogo “Baleia Azul” trazem discussões sobre agravantes contribuições para o aumento da morbimortalidade entre os adolescentes como a depressão, *bullying*, automutilação e suicídio. Além de acarretar outros riscos como: alterações de humor e comportamento, vulnerabilidade afetiva, timidez, pânico, fobia social, transtorno afetivo, isolamento social; pois nessa etapa do desenvolvimento dos adolescentes o processo de relacionamento afetivo, que está em constante mudança, torna-os inseguros. O *cyberbullying* acarreta também distúrbios, problemas acadêmicos, psicossociais, baixa autoestima e hostilidade exteriorizada, tendo probabilidade duas vezes maior de tentativa de suicídio entre vítimas de *cyberbullying*, por conta do estresse emocional, raiva, medo, depressão, ansiedade social e uso de drogas (Freitas et al., 2021).

Para que os adolescentes se sintam incluídos socialmente, sobretudo no ambiente urbano, tem se tornado essencial a inserção no mundo virtual, além da exigência implícita em se atender padrões impostos pela sociedade como o de beleza e de vida. Esses padrões ocasionam insatisfação corporal, acarretando comportamentos narcisistas e consumistas. É

notório o conflito vivido entre a beleza real e a ideal que é imposta pela sociedade atual. Cada vez mais jovens estão com medo da obesidade, levando-os a fazerem dietas perigosas e buscarem um controle extremamente excessivo do peso corporal, através de excesso de exercícios físicos, produtos e intervenções cirúrgicas, tornando o corpo um objeto de faturamento (Santos & Gonçalves, 2020; Freitas et al., 2021).

Com isso, Rousseau e Eggermont (2018), desenvolveram uma pesquisa na Bélgica com adolescentes e verificaram que a internalização dos ideais corporais da mídia tem relação com a vigilância corporal para gerenciamento da imagem. A vigilância corporal foi associada a um nível elevado de percepção distorcida da imagem corporal e os resultados apontam a importância da mídia social podendo ser prejudicial para a concepção da imagem corporal de acordo com o gerenciamento do mesmo. Meninos de classes mais favorecidas estão mais expostos a influência da mídia e, conseqüentemente, mais insatisfeitos com suas imagens, sob essa lógica pode ser levado em consideração a diferença sociocultural.

O padrão de autoimagem é um fator muito preocupante para o sexo feminino. A existência da insatisfação corporal nas adolescentes provém da pressão social patriarcal que se faz presente em nossa sociedade desde os primórdios, até atualmente, como pode ser percebido ao longo da história, em que as adolescentes buscam corpos mais magros, cabelos alinhados, entre outros. A mídia e os meios de comunicação vão além da questão física, da padronização, da imposição de modelos corporais que interferem na autoimagem e no bem-estar; essa exigência do padrão estético acarreta problemas de saúde, transtornos alimentares como a bulimia e anorexia e também o uso de medicamentos como suplementos e anabolizantes (Murari, 2018).

O uso excessivo, de forma errônea, das redes sociais traz malefícios que incluem dependência, vício e necessidade de ser aceito pelos demais adolescentes, atrapalhando o autoconhecimento e desenvolvimento de práticas sociais saudáveis, que proporcionam conflitos na família, déficit de atenção, transtorno de ansiedade, dificuldade na aprendizagem e interação social (Freitas et al., 2021).

O uso da internet de forma negativa tem engajado pesquisas sobre sua relação com a dependência tecnológica, depressão e outros transtornos mentais. Assim, questionamentos como quais são os mediadores, fatores de risco, de proteção, exposição virtual e o uso de substâncias legais e ilegais são assuntos que levantam discussões sobre o que os adolescentes, usuários dessas redes, estão sujeitos ao utilizá-las de modo disfuncional e as divergências entre a relação das redes sociais e a depressão, necessitando de atenção para definições formais de doenças,

diagnóstico e tratamento (Neves et al., 2020).

Contribuições da psicologia em casos de adolescentes com baixa autoestima e autoimagem negativa

Em se tratando das contribuições da psicologia, mais especificadamente da terapia cognitiva comportamental, sobre a percepção da imagem corporal, a maioria dos estudos realizados, utilizando a abordagem da TCC, referem-se a transtornos alimentares e não especificamente à imagem corporal. No entanto, a prática clínica sugere que essa abordagem terapêutica pode ser uma opção bastante eficaz nesses casos. Pacientes que apresentam distúrbios de imagem e pensamentos distorcidos devem ser ensinados a identificar essas cognições a fim de conseguir torná-los mais funcionais e adaptativos, com base em evidências que confirmem ou refutem as crenças que o indivíduo tem sobre si (Veras, 2010).

A TCC é considerada por muitos a principal abordagem da atualidade. A pesquisa e a prática clínica realizadas mostram que ela é efetiva na redução de sintomas e taxas de recorrência, com ou sem medicação, em uma ampla variedade de transtornos psiquiátricos. Transtornos esses que podem ser causados pela insatisfação corporal e a autoimagem distorcida, que é um descontentamento com o próprio corpo, podendo fugir da realidade e estar associada a transtornos alimentares (Reyes & Fermann, 2017; Gomes et al., 2021).

Conforme analisa a Sociedade Brasileira de Neuropsicologia [SBNp] (2019), nas últimas décadas, obteve-se um aumento em dobro de incidência de transtornos alimentares, sendo esses transtornos ocorridos, principalmente, em mulheres em idade adulta e jovens. A incidência estimada da Anorexia Nervosa é de aproximadamente 8 a cada 100 mil indivíduos por ano e a Bulimia apresenta, aproximadamente, a incidência de 13 a cada mil indivíduos por ano.

A busca pela psicoterapia, com frequência, está associada a sentimentos de inadequação, pouco valor e ansiedade relacionada à baixa autoestima. Esta e a autoimagem negativa podem refletir, de forma impactante, na saúde psicológica do ser humano, culminando em um diagnóstico de depressão, transtorno do pânico, transtornos alimentares ou de outros transtornos psicológicos que podem estar associados à percepção que o indivíduo tem de si mesmo e de sua aparência física. De acordo com Beck e Alford (2016), pacientes que apresentam sintomas da distorção da imagem corporal, quando ainda apresentam um grau leve nessa patologia, tendem a demonstrar preocupação mais excessiva em relação à aparência física (Gobitta & Guzzo, 2002).

De outra forma, ao apresentarem um grau moderado, a preocupação com a aparência

física aumenta, em nível grave, assim esses indivíduos passam a acreditar, de forma mais exacerbada, que não são atraentes, acreditando na crença de que são feios e repulsivos ao olhar. Uma das propostas de intervenção em casos de distorção da autoimagem e baixo autoestima é trabalhar a autonomia dos adolescentes e desenvolver a capacidade cognitiva e comportamental para fazer escolhas responsáveis e assertivas, além de construir e fortalecer outras habilidades como resolução de problemas, reflexão, manejo das emoções e construção de um projeto de vida (Beck & Alford, 2016; Neufeld, 2017).

A TCC é uma abordagem que atua como uma estratégia de cuidado e ajuda a aprender novos comportamentos com base na ressignificação de crenças, busca da qualidade de vida e formas adaptativas para enfrentar as dificuldades e conflitos a partir do uso de técnicas e psicoeducação para manejar situações disfuncionais, favorecendo comportamentos que sejam adaptativos. Outro ponto a ser trabalhado no adolescente é sua habilidade de identificar, reconhecer e nomear suas emoções, já que, nesta fase do ciclo vital, as emoções são muito intensificadas. Desse modo, são imprescindíveis técnicas de regulação emocional, para que, quando vierem as situações de risco social, eles possam agir com autoeficácia (Neufeld, 2017).

Essa abordagem tem o objetivo identificar e tentar modificar os pensamentos e distorções cognitivas que contribuem para a formação da imagem corporal negativa dos indivíduos, e Beck (1997) enfatiza que as características gerais do terapeuta como cordialidade, empatia e autenticidade devem estar presentes no processo terapêutico, pois podem facilitar a aplicação desse conceito. Quando o adolescente reestrutura suas crenças cognitivas e comportamentais, ele se empodera, com isso, os fatores externos ganham um menor peso em sua existência. Dessa forma, ele tem a possibilidade de ressignificar sua história, substituindo atitudes disfuncionais por saudáveis, construindo mais autoconfiança, autoeficácia e uma autoestima saudável, pois se coloca como protagonista da própria vida (Neufeld, 2017).

Esse modelo de terapia requer ênfase na colaboração e na participação ativa, tanto do paciente, como do terapeuta. Também deve ser orientada com foco nos objetivos e nos problemas atuais do paciente. É um modelo de terapia breve, educativa, focada no presente e direcionada para ensinar o paciente a ser seu próprio terapeuta. Deve, ainda, ser orientada de forma que ensine e possibilite ao paciente a identificação de seus pensamentos e crenças disfuncionais, com o objetivo de alterar o pensamento automático, emoção e comportamento (Lacerda & Assumpção, 2018).

Nos protocolos de TCC, as técnicas de regulação emocional devem ser fatores primordiais no tratamento terapêutico. A visão negativa que muitas pessoas têm sobre suas

emoções é um aspecto complicado no processo de enfrentamento e adaptação diante das situações, e essas técnicas são eficientes no processo terapêutico. O gerador de diversos transtornos psicológicos é o aumento excessivo das emoções ou o processo de suprimi-las, assim, a função do terapeuta é auxiliar o reconhecimento e a regulamentação das emoções que estão desproporcionais à situação. A importância de levar em consideração a regulação emocional dentro da TCC é apontada por estudos e a tendência é reconhecer cada vez mais essa importância. O grande avanço na amenização do sofrimento do paciente com transtornos psicológicos é reconhecer a importância das emoções no processo de psicoterapia (Ferreira, 2020).

Além disso, como o ambiente virtual proporciona refúgio, tentativa de compensar os déficits de habilidades sociais e suprir necessidades interpessoais, o treino de habilidades sociais pode ser extremamente útil no tratamento e prevenção em casos nos quais há uso excessivo da internet. A inabilidade social se encontra como um relevante fator de risco para o desenvolvimento e manutenção de transtornos como os que se desenvolvem com a dependência de internet. Contudo, o treino de habilidades sociais não atua diretamente nos sintomas característicos, havendo a necessidade de outras medidas interventivas para abranger o quadro de forma geral (Santos & Silva, 2018).

Desse modo, é fundamental o auxílio dos familiares e da escola no processo de psicoterapia dos adolescentes, pois é muito significativa a relação que eles estabelecem com as pessoas mais próximas ao seu cotidiano. A mudança no comportamento dos adolescentes pode estar ligada diretamente à mudança no comportamento dos familiares e das pessoas do convívio. Os pais têm como função observar não só o comportamento dos filhos, mas também suas circunstâncias e consequências, atentando-se para o próprio comportamento e analisando o que pode influenciar diretamente no problema; por isso os pais têm participação fundamental na intervenção (Monteiro, 2021).

A clínica com jovens deve ser fomentada e estimulada de forma preventiva e tendo a valorização da atenção ao sofrimento psíquico que pode existir e não deve ser negligenciado. O trabalho cognitivo-comportamental com adolescentes deve ser dinâmico, devido ao fato de estimular a criatividade e de ser gratificante, além de ser fundamental para a promoção da resiliência que pode garantir um desenvolvimento saudável ao longo da vida. Cada adolescente é um ser único e especial e o trabalho pode contribuir para o enriquecimento clínico e pessoal do profissional, tendo o terapeuta o dever de exercer sua prática com sensibilidade e criatividade (Pureza et al., 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo buscou compreender a influência das redes sociais na autoestima e autoimagem dos adolescentes. É possível concluir que a adolescência é um período de grandes mudanças, sendo as modificações corporais marcantes nessa fase. Por terem nascidos na “era digital”, os adolescentes estão expostos à internet com frequência e de forma excessiva, havendo imposição de um padrão de beleza e de vida. A exposição na internet de vidas e corpos “perfeitos” leva seus usuários a se compararem na busca de um “padrão” e assim causam baixa autoestima e autoimagem negativa. Na transição corporal, muitas vezes, os adolescentes idealizam um corpo que não condiz com a realidade e sentem-se frustrados.

Pode-se notar que o uso em excesso das redes sociais, por esta população em um momento vulnerável de suas vidas, tem influência negativa para esses usuários, atingindo sua autoestima e autoimagem. Tal situação pode ser fator desencadeante para o desenvolvimento de patologias, sendo o transtorno alimentar o mais evidenciado nos estudos sobre a temática.

A abordagem da TCC é eficaz no tratamento dos transtornos apresentados por adolescentes com baixa autoestima e autoimagem negativa. Torna-se possível que o paciente consiga identificar as distorções cognitivas e crenças disfuncionais que têm sobre si e torná-las funcionais modificando os pensamentos que contribuem para a ressignificação da percepção de sua autoestima e imagem corporal.

Na realização do estudo notou-se a escassez de pesquisas sobre a relação das redes sociais e a autoestima, sendo as investigações mais dedicadas a autoimagem, portanto percebe-se a necessidade de mais estudos sobre a temática, sendo esta uma oportunidade para apontar a relevância de outras investigações que contribuam para o aprofundamento desta questão tão atual.

REFERÊNCIAS

- Abjaude, S.A.R, Pereira, L.B., Zanetti, M.O.B., & Pereira, L.R..L (2020). Como as redes sociais influenciam a saúde mental. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog* , 16 (1), 1-3.
- Barbosa-Silva, L., Pereira, Á., & Alves, F. A. (2021). Reflexões sobre os conceitos de adolescência e juventude: uma revisão integrativa. *Revista Prática Docente*, 6(1), e026-e026.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2016). *Depressão: causas e tratamento*. Artmed Editora.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. & Emery, G. (1997). *Terapia cognitiva da depressão*. Porto Alegre: Artes Médicas.

- Bodanese, G. R., & Padilha, M. E. R. (2017). Análise do conceito de autoimagem de adolescentes no contexto escolar. *Psicologia*.<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1329.pdf>
- Brasil. Lei 8069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 16 jul. 1990.
- Brito, A. A., Thimóteo, T. B., & Brum, F. (2020). Redes Sociais, suas Implicações sobre a Imagem Corporal de Estudantes Adolescentes e o Contexto da Pandemia do Coronavírus (COVID-19). *Temas em Educação Física Escolar*, 5(2), 105-125.
- Cruz, M. C. O., Campos, L. P., & Maynard, D. C. (2021). Influência do comportamento alimentar e da imagem corporal na autoestima de indivíduos. *Advances in Nutritional Sciences*, 2(1), 94-105.
- Cubrelati, B. S., Rigoni, P. A. G., Vieira, L. F., & Belem, I. C. (2014). Relação entre distorção de imagem corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes. *Conexões*, 12(1), 1-15.
- Eisenstein, E. (2005). Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolescência e saúde*, 2(2), 6-7.
- Federal, G. (1990). Estatuto da Criança e do Adolescente. *Lei federal*, 8. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm.
- Ferreira, I. M. F., Barletta, J. B., Mansur-Alves, M., & Neufeld, C. B. (2022). Do autoconhecimento ao autoconceito: revisão sobre construtos e instrumentos para crianças e adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 27.
- Ferreira, W. J. (2020). Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da Puc Minas*, 5(9), 618-630.
- Franco, B. Z., Rodrigues, G. P., Tsukamoto, I. F. A., Costa, L. B., & de Mello Burti, R. B. (2021). A autoimagem da mulher e como essa questão perpassa as gerações. *Revista Longeviver*, 10, 161-178.
- Freitas, R. J. M., Oliveira, T. N. C., de Melo, J. A. L., do Vale, J., de Oliveira, K. C., & Fernandes, S. F. (2021). Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermería Global*, 20(4), 324-364.
- Gobitta, M., & Guzzo, RSL (2002). Estudo inicial do Self-Esteem Inventory (SEI): Form A *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 15 (1), 143.
- Gomes, G. D. S. C. R., de Paula, N. D. S., de Castro, S. M. G., de Souza, A. M., de Souza, H. L. S., da Silva Martins, A. L., & Mallet, A. C. T. (2021). Transtornos alimentares e a influência das mídias sociais na autoimagem corporal: um olhar sobre o papel do nutricionista. *Research, Society and Development*, 10(16), e191101623277.
- Kose, Ö. B., & Doğan, A. (2018). A relação entre o vício em mídias sociais e a autoestima entre estudantes universitários turcos. *Addicta Turk. J. Addict* , 6, 175-190.
- Lacerda, M. R. P., & Assumpção, A. A. (2018). Tratamento cognitivo-comportamental para mulheres com a imagem corporal distorcida pela depressão. *Pretextos-Revista da Graduação*

em *Psicologia da PUC Minas*, 3(6), 153-171.

Lorenzon, A. J. G., Seixas, L. C., Lange, N. S., Alves, N. O., Jaeger, F. P., & Carlesso, J. P. P. (2021). Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. *Disciplinarum Scientia| Saúde*, 22(3), 71-82.

Alves, K. L. F., Magalhães, A. S., Pinheiro, A. C. L., da Silva, A. P. L., & de Moraes Sandes, L. C. (2022). Gerenciamento de redes sociais na sociedade da informação. *RevIU. Revista Informação & Universidade*, 3, 1-11.

Micaliski, E. L., & de Oliveira Pinheiro, B. (2020). Fatores de vulnerabilidade na construção da autoimagem corporal na adolescência. *Caderno Intersaberes*, 9(17), 39-51.

Monteiro, A. d. O., & junior, A. J. R. (2021). Contribuições da abordagem cognitivo comportamental para o desenvolvimento de habilidades educativas parentais. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 03(02), 53-62.

Murari, K. S., & Dorneles, P. P. (2018). Uma revisão acerca do padrão de autoimagem em adolescentes. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 3(1), 155-168.

Neufeld, C. B. (2017). *Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental*. Artmed Editora.

Neves, A. B. C. S., da Rocha, A. G., Neves, I. C. S., & de Melo, A. M. D. (2020). Associação entre uso nocivo das redes sociais e a depressão em adolescentes: Uma Revisão Sistemática. *ID On line Revista de Psicologia*, 14(51), 586-604.

Oliveira, E. S. G. (2017). Adolescência, internet e tempo: desafios para a Educação. *Educar em Revista*, 64, 283-298.

Oliveira, M. R. D., & Machado, J. S. D. A. (2021). O insustentável peso da autoimagem:(re)apresentações na sociedade do espetáculo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 2663-2672

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência. *Papalia D, Feldman RD, organizadores. Desenvolvimento humano. 12ª Ed. Porto Alegre: Editora Artmed*, 384-419.

Pureza, J. R., Ribeiro, A. O., Pureza, J. R., Lisboa, C. S. M. (2014). Fundamentos e aplicações da Terapia Cognitivo Comportamental com crianças e adolescentes. *Revista brasileira de psicoterapia*, 16(1), 85-103.

Reyes, A. N., & Fermann, I. L. (2017). Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 13(1), 49-54.

Rousseau, A., & Eggermont, S. (2018). Ideais da mídia e imagem corporal de adolescentes precoces: evitação seletiva ou exposição seletiva?. *Imagem Corporal*, 26,50-59.

Santos, Danielly Almeida Nascimento dos, & Silva, Ruana Santos da. (2018). Treinamento de habilidades sociais na dependência de internet: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 14(2), 85-94.

Santos, M. S., & Gonçalves, V. O. (2020). Uso das redes sociais, imagem corporal e influência

- da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física. *Itinerarius Reflectionis*, 16(3), 01-18.
- Schultheisz, T.S.D.V., & Aprile, M.R. (2013). Autoestima, conceitos correlatos avaliação. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, 5(1).
- Silva, M. C. (2021). A relação entre redes sociais e autoestima. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(4), 417-439.
- Sociedade Brasileira de Neuropsicologia. (2019). Boletim SBNp. 2(10). https://sbnpbrasil.com.br/categoria_download/boletins/
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183-2199.
- Veras, A. L. L. (2010). Desenvolvimento e construção da imagem corporal na atualidade: um olhar cognitivo-comportamental. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 6(2), 94-117.
- World Health Organization-WHO,. Young People’s Health – a Challenge for Society. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All. *Technical Report Series*, 731.