

O Impacto das Redes Sociais na Formação do “Eu”***The Impact of Social Media on the Formation of the “Self”******El Impacto de las Redes Sociales en la Formación del “Yo”*** <https://doi.org/10.5281/zenodo.20247451>**Submetido em:** 04/05/2026**Aceito em:** 07/05/2026**Publicado em:** 16/05/2026**Angelice Rafael de Souza**Graduando em Bacharelado em Psicologia
Faculdade Metropolitana de Tefé (FAMETRO)✉ angelicerafael@gmail.com <https://orcid.org/0009-0002-9970-8377>**Íris Vieira do Carmo**Graduanda em Bacharelado em Psicologia
Faculdade Metropolitana de Tefé (FAMETRO)✉ carmotiris@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/7822467643154652> <https://orcid.org/0009-0004-5617-0794>**Lara Isla Coelho Vale**Graduanda em Bacharelado em Psicologia
Faculdade Metropolitana de Tefé (FAMETRO)✉ rlaraisla097@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/2841928542661660> <https://orcid.org/0009-0005-1554-7193>**Leandro Fernandes da Costa**Graduando em Bacharelado em Psicologia
Faculdade Metropolitana de Tefé (FAMETRO)✉ leofcosta2003@gmail.com <https://orcid.org/0009-0009-3887-0240>**Mateus Vieira da Silva**Graduando em Bacharelado em Psicologia
Faculdade Metropolitana de Tefé (FAMETRO)✉ mv558673@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/3188713712854219> <https://orcid.org/0009-0007-9371-1942>**Adriana Nonato Braga**Professora Mestra do Colegiado da Psicologia
Faculdade Metropolitana de Tefé (FAMETRO)✉ adriananonato2014@gmail.com <http://lattes.cnpq.br/9838710991477306> <https://orcid.org/0009-0003-2496-6395>

Resumo: Compreender de que maneira as redes sociais influenciam a formação do *self* e da identidade durante a adolescência, período marcado por intensas transformações emocionais, sociais e psicológicas, constitui uma temática relevante na contemporaneidade. A pesquisa fundamentou-se na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), de Carl Rogers, e na Psicologia Sócio-Histórica, analisando, por meio da literatura científica, como as plataformas digitais e redes sociais passaram a ocupar papel central nos processos de autoimagem, interação e validação social entre adolescentes. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica realizada nas bases SciELO, Google Acadêmico e Portal de Periódicos da CAPES. Os resultados demonstram que a busca constante por aprovação social, a comparação com padrões idealizados e o uso recorrente de filtros e recursos de edição digital favorecem a construção de um *self* idealizado, frequentemente dissociado do *self*-real, contribuindo para sentimentos de incongruência, baixa autoestima, ansiedade e distorções da imagem corporal, especialmente entre adolescentes do sexo feminino. O estudo também identificou que as redes sociais podem atuar como espaços de pertencimento, autoexpressão e suporte emocional. Além disso, observou-se que os algoritmos das redes sociais influenciam diretamente os processos de construção do *self*, ao direcionarem conteúdos personalizados com base nos interesses, emoções e padrões de comportamento dos usuários. Assim, a qualidade das interações digitais, associada ao desenvolvimento do letramento digital e da consciência crítica, constitui fator importante para a promoção de uma construção identitária mais saudável e autêntica na contemporaneidade.

Palavras-chave: Redes sociais; Identidade adolescente; Subjetividade digital; Saúde mental; *Self*.

Abstract: Understanding how social media influence the formation of the self and identity during adolescence, a period marked by intense emotional, social, and psychological transformations, is a relevant topic in contemporary society. This study was based on Carl Rogers' Person-Centered Approach (PCA) and Socio-Historical Psychology, analyzing through scientific literature how digital platforms and social networks have come to play a central role in processes of self-image, interaction, and social validation among adolescents. This is a qualitative, exploratory, and descriptive study developed through a bibliographic review conducted in the SciELO, Google Scholar, and CAPES Periodicals databases. The results show that the constant search for social approval, comparison with idealized standards, and the recurrent use of filters and digital editing tools favor the construction of an idealized self, often dissociated from the real self, contributing to feelings of incongruence, low self-esteem, anxiety, and body image distortions, especially among female adolescents. The study also identified that social media can function as spaces for belonging, self-expression, and emotional support. Furthermore, social media algorithms directly influence the processes of self construction by directing personalized content based on users' interests, emotions, and behavioral patterns. Therefore, the quality of digital interactions, associated with the development of digital literacy and critical awareness, constitutes an important factor in promoting a healthier and more authentic identity construction in contemporary society.

Keywords: Social media; Adolescent identity; Digital subjectivity; Mental health; Self.

Resumen: Comprender de qué manera las redes sociales influyen en la formación del *self* y de la identidad durante la adolescencia, período marcado por intensas transformaciones emocionales, sociales y psicológicas, constituye un tema relevante en la contemporaneidad. La investigación se fundamentó en el Enfoque Centrado en la Persona (ACP), de Carl Rogers, y en la Psicología Sociohistórica, analizando, a través de la literatura científica, cómo las plataformas digitales y las redes sociales pasaron a ocupar un papel central en los procesos de autoimagen, interacción y validación social entre los adolescentes. Se trata de una investigación cualitativa, de carácter exploratorio y descriptivo, desarrollada mediante una revisión bibliográfica realizada en las bases SciELO, Google Académico y Portal de Periódicos CAPES. Los resultados muestran que la búsqueda constante de aprobación social, la comparación con estándares idealizados y el uso recorrente de filtros y recursos de edición digital favorecen la construcción de un *self* idealizado, frecuentemente dissociado del *self*-real, contribuyendo a sentimientos de incongruencia, baja autoestima, ansiedad y distorsiones de la imagen corporal, especialmente entre adolescentes del sexo femenino. El estudio también identificó que las redes sociales pueden actuar como espacios de pertenencia, autoexpresión y apoyo emocional. Además, se observó que los algoritmos de las redes sociales influyen directamente en los procesos de construcción del *self*, al dirigir contenidos personalizados basados en los intereses, emociones y patrones de comportamiento de los usuarios. Así, la calidad de las interacciones digitales, asociada al desarrollo de la alfabetización digital y de la conciencia crítica, constituye un factor importante para promover una construcción identitaria más saludable y auténtica en la contemporaneidad.

Palabras clave: Redes sociales; Identidad adolescente; Subjetividad digital; Salud mental; Self.

1. INTRODUÇÃO

Para a psicologia, a adolescência é uma fase de transição biopsicossocial entre a infância e a vida adulta, durante esta fase a identidade se redefine e a percepção de si mesmo no mundo passa por uma transformação completa (Amorim; Freitas, 2026; Souza; Tozatto, 2024). É uma fase que reúne transformações corporais, mentais e sociais, tornando o jovem simultaneamente frágil e aberto a novas vivências (Amorim; Freitas, 2026; Souza, Chagas; Carvalho Junior, 2023). Carl Rogers¹, na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), afirmava que construímos o nosso “eu” por meio da interação constante entre aquilo que somos internamente e o ambiente ao nosso redor. A percepção que temos de nós mesmos é moldada pelas experiências vividas e pelos significados que atribuímos a elas (Amorim; Freitas, 2026; Azevedo; Souza; Istoe, 2012). No passado, essa construção ocorria, em espaços físicos, como à mesa do jantar, na sala de aula ou na roda de amigos. Atualmente, esse cenário se transformou. O ambiente virtual, impulsionado pelos sistemas de computação e pelas redes de telecomunicação, como a internet, passou a configurar novas formas de interação e construção da identidade (Marques; Silva, 2024).

As redes sociais é o principal espaço de interação, comunicação e construção das relações sociais, isso influencia diretamente a forma como os indivíduos se expressam, percebem a si mesmos e se relacionam com o mundo ao seu redor, o que levou a uma completa transformação nas normas que regem a formação da identidade. No século XXI, o ambiente digital deixou de ser um mero “*plus*”² da vida real; agora é um espaço híbrido, onde nossa subjetividade é construída e negociada a cada segundo (Marques; Silva, 2024).

Instagram®, TikTok® e Facebook® tornaram-se espaços de interação e exposição social amplamente utilizados por diferentes públicos, embora os jovens representem uma parcela significativa dos usuários que buscam reconhecimento, pertencimento e validação por meio dessas plataformas (Souza; Tozatto, 2024). Há um aspecto a ser considerado: ao contrário das interações pessoais, nas redes sociais você tem a possibilidade de controlar quase completamente a imagem que deseja transmitir. É possível criar uma persona digital bem elaborada, apresentável e, muitas vezes, excessivamente idealizada (Avci, Baams; Kretschmer, 2025). Embora a tecnologia ofereça oportunidades para a criatividade e a expressão, também impõe desafios à forma como os jovens se percebem.

¹ Psicólogo norte-americano (1902–1987) e um dos fundadores da Psicologia Humanista, que enfatiza o potencial humano para o autodesenvolvimento.

² O termo *plus*, do inglês, significa “algo adicional”, “complemento” ou “acréscimo”. Refere-se à ideia de que o ambiente digital era anteriormente percebido apenas como uma extensão secundária da vida real.

Com isso, temos a questão: “Afinal, como as redes sociais influenciam a construção do *self*³ na adolescência?”. O verdadeiro desafio está no fato de que a lógica dos algoritmos, associada à intensa cultura da imagem presente nas redes sociais, amplia a distância entre a identidade real do adolescente e a persona construída para o ambiente virtual. A busca por aceitação, visibilidade e validação social tende a incentivar a criação de versões idealizadas de si mesmos, moldadas pelas expectativas e padrões impostos pelas plataformas digitais (Amorim; Freitas, 2026). A incessante procura por curtidas, visualizações e comentários, por vezes, se sobrepõe à inclinação natural do ser humano em buscar crescimento e autenticidade. Qual foi o resultado? Estranhamento, ansiedade e dor psíquica (Marques; Silva, 2024).

É inegável que, no mundo real, testemunhando um aumento dos casos de ansiedade, depressão e distorção da imagem corporal entre os jovens, frequentemente ligados ao uso excessivo da tecnologia digitais (Marques; Silva, 2024; Souza; Tozatto, 2024). É fundamental compreender os mecanismos psicológicos envolvidos para prevenir e oferecer um suporte clínico eficaz. Amorin e Freitas (2026) e Marques e Silva (2024) relatam que ainda não conseguimos integrar de forma mais eficaz as teorias humanistas e socio-históricas para entender como o “eu” se desenvolve nesse contexto digital e especialmente considerando a incongruência Rogeriana e a maneira como a subjetividade está sendo gerada atualmente.

Diante do exposto, este artigo tem como objetivo analisar, a partir da ACP e da Psicologia Sócio-Histórica, como as interações nas redes sociais influenciam a formação do autoconceito (*self*) e da identidade de adolescentes. Busca-se ainda identificar as principais dinâmicas das redes sociais que interferem na percepção de si, discutir a relação entre filtros e edições de imagem na construção de um *self* idealizado, avaliar impactos psicológicos como ansiedade e distorções da imagem corporal, e refletir sobre a importância da literacia digital e do suporte psicológico para um desenvolvimento identitário saudável.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A Formação do “Eu” e da Identidade durante a Adolescência

Não chegamos ao mundo com um “eu” já formado. Quem somos se forma gradualmente, em um processo dinâmico e constante, fortemente influenciado pelas interações que estabelecemos com o mundo e com as pessoas ao nosso redor (Amorim; Freitas, 2026; Marques; Silva, 2024). Carl Rogers, na sua ACP, nos oferece uma ferramenta para

³ O termo *self* vem do inglês e pode ser traduzido como “eu”, “si mesmo” ou “identidade pessoal”. Na Psicologia, especialmente na abordagem de Carl Rogers, o *self* refere-se à percepção que a pessoa tem de si mesma, isto é, como ela se vê, se compreende e atribui significado à própria existência.

compreendermos isso, especialmente durante a adolescência. Para ele, o *self* é, essencialmente, o autoconceito que desenvolvemos ao longo de nossas experiências. O *self* ideal refere-se à versão de nós mesmos que aspiramos a ser. A questão é que, quanto mais longe estamos do que realmente somos (*self-real*) e do que desejamos ser (*self-ideal*), maior é a incongruência. Quando essa distância se torna excessiva, pode afetar a saúde mental, a autoimagem e até mesmo a maneira como percebemos nosso próprio corpo. A congruência, que é a parte positiva da situação, ocorre quando há uma harmonia entre nossos pensamentos, emoções e ações, o que nos possibilita ser verdadeiramente autênticos (Amorim; Freitas, 2026).

O “eu” e a identidade durante a adolescência é um processo, marcado por transformações emocionais, sociais e psicológicas que influenciam diretamente a percepção que o indivíduo desenvolve sobre si mesmo. Compreender os impactos das experiências sociais e emocionais é indispensável para uma análise mais ampla do desenvolvimento humano (Azevedo; Souza; Istoe, 2012). Conforme destaca Lopes Filho (2026, p. 3), “compreender os efeitos emocionais e sociais [...] contribui para uma abordagem mais integral do cuidado, que considere simultaneamente as dimensões biológicas, psicológicas e sociais do processo de adoecimento”. Tal perspectiva mostra que a construção identitária não ocorre de forma isolada, mas em constante interação com os contextos sociais, culturais e afetivos vivenciados pelos adolescentes, especialmente em uma sociedade fortemente mediada pelas relações digitais.

A adolescência caracteriza-se como um período de intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, que influenciam diretamente o desenvolvimento biopsicossocial do indivíduo, período que vai dos 10 a 19 anos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). É um período em que o jovem procura ser aceito pelos outros, experimenta diferentes valores e redefine sua própria identidade. Isso torna o jovem extremamente sensível a tudo o que acontece ao seu redor (Amorim; Freitas, 2026; Souza; Tozatto, 2024). Amorim e Freitas (2026) relatam que a própria noção de adolescência varia de acordo com o contexto histórico e cultural, não se configura como um conceito estático, mas como uma construção social.

2.2 A Visão Sócio-Histórica e a Subjetividade

A psicologia sócio-histórica se junta a essa discussão para enriquecer a perspectiva. Ela nos alerta de que a subjetividade humana não surge do nada: ela se entrelaça com o contexto objetivo da nossa existência (Marques; Silva, 2024). Vigotsky⁴ afirmava que o desenvolvimento

⁴ Lev Semionovitch Vigotski, foi um psicólogo, proponente da Psicologia histórico-cultural.

humano constitui um processo histórico e social, no qual a formação do indivíduo ocorre por meio da apropriação da cultura e das interações estabelecidas com o meio social (Marques; Silva, 2024). Guattari e Rolnik (1996) enfatizam que a subjetividade não é apenas um produto pessoal, mas também moldada constantemente por fatores históricos e sociais, sendo a tecnologia um dos principais propulsores dessa formação na contemporaneidade.

E é nesse ponto que as redes sociais se destacam. Elas não são apenas meios de comunicação; são, na verdade, espaços que geram novas maneiras de se relacionar e impactam diretamente a subjetividade atual. É possível considerá-las como um "espelho da sociedade" refletindo e ampliando o que já acontece por aí e também como um "termômetro de si", já que os jovens expõem ali pedaços de quem são e buscam se autoavaliar. A cibercultura, vai além da mera técnica: é uma questão de novas subjetividades, novas interações sociais e possibilidades de inteligência coletiva que antes não existiam (Marques; Silva, 2024).

Compreende a subjetividade como um processo dinâmico, produzido nas relações sociais, culturais e históricas estabelecidas pelos indivíduos ao longo da vida. Os impactos psicológicos associados às experiências contemporâneas não podem ser analisados de maneira isolada ou exclusivamente individual, pois envolvem múltiplas dimensões da existência humana. Lopes Filho (2026, p. 8) destaca que “os impactos psicológicos [...] envolvem diferentes dimensões da experiência humana, tais como ansiedade, tristeza, medo, estresse e sensação de isolamento”, isso mostra que tais repercussões interferem diretamente na saúde mental e na constituição subjetiva dos sujeitos.

Guattari e Rolnik (1996), ao afirmarem que a subjetividade é constantemente produzida pelos fluxos sociais, políticos, culturais e desejantes presentes na sociedade. Os processos de subjetivação são atravessados pelas relações de poder, pelas mídias e pelas formas de interação social, que influenciam desejos, comportamentos e modos de existência. Assim, no contexto contemporâneo, nas redes sociais, a construção da subjetividade passa a ocorrer em meio a intensos mecanismos de exposição, validação e controle simbólico, capazes de potencializar sentimentos de ansiedade, isolamento e inadequação social.

2.3 Redes Sociais como Ferramentas de Influência

Atualmente, Instagram®, TikTok®, e outras redes sociais são espaços que os adolescentes dominam bastante. Amorim e Freitas (2026) relatam que uma boa parte deles fica horas e por dia online. Essa presença intensa certamente não é neutra. Ela carrega diversas influências na construção do *self* e da identidade. A lógica do engajamento geralmente atrelada

a algum tipo de remuneração e leva o jovem a buscar visibilidade e a construir uma persona ideal, frequentemente muito distante de sua realidade (Amorim; Freitas, 2026; Marques; Silva, 2024; Souza; Tozatto, 2024).

Essa constante comparação com padrões de beleza inalcançáveis, aprimorados por filtros e edições, leva à insatisfação com a própria imagem, minar a autoestima e contribuir para o surgimento de graves problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão. A incessante procura por aprovação social, aliada à interminável comparação com vidas que parecem "perfeitas" nas telas, intensifica a disparidade entre o *self* real e o *self* ideal, ou seja, afasta o jovem da própria autenticidade. Outrossim, a adolescência das meninas é mais desafiadora, uma vez que normas históricas e patriarcais persistem em impor expectativas rígidas sobre o que significa ser feminina e bela, isso intensifica a pressão por um corpo considerado ideal (Amorim; Freitas, 2026; Souza; Tozatto, 2024).

Com um pouco mais de tranquilidade pois nem tudo é escuridão. As redes sociais também é um ambiente de autoexpressão autêntica, criação de nichos e comunidades acolhedoras, e até mesmo de apoio emocional e construção de conhecimento coletivo (Marques; Silva, 2024). A questão principal, portanto, não é somente o tempo que o jovem passa na internet, mas a qualidade desse engajamento e o que ele realmente faz nessas plataformas. Por exemplo, ser verdadeiro na apresentação pessoal na internet está associado a uma definição mais clara do eu; por outro lado, ficar se comparando com os outros aumenta a ansiedade e leva a uma exploração confusa da identidade (Avci; Baams; Kretschmer, 2025).

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como qualitativa, de natureza exploratória e descritiva. A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar a compreensão dos fenômenos sociais, culturais e subjetivos relacionados à formação do *self* no contexto digital, ao considerar aspectos simbólicos, emocionais e comportamentais que não podem ser reduzidos exclusivamente a dados quantitativos (Assis; Monteiro, 2023). Conforme destacam Braga e Braga (2026), a pesquisa qualitativa permite interpretar experiências humanas a partir de seus significados, percepções e relações socioculturais, isso favorece análises mais aprofundadas sobre os processos identitários contemporâneos.

Quanto aos objetivos, a pesquisa possui caráter exploratório, por buscar aprofundar discussões acerca da influência das redes sociais na construção da identidade adolescente, e descritivo, ao identificar e sistematizar os principais mecanismos de interação digital que

interferem na percepção de si e na constituição do autoconceito (*self*) (Braga; Braga, 2026).

Optou-se pela revisão bibliográfica, uma investigação sistemática fundamentada em materiais científicos publicados, tais como livros, artigos, dissertações e teses. Segundo Braga e Braga (2026), a revisão de literatura constitui uma etapa fundamental da pesquisa científica, pois possibilita identificar o estado da arte sobre determinado fenômeno, analisar criticamente produções já existentes e reconhecer lacunas teóricas ainda pouco exploradas.

Realizou-se buscas em bases de dados do Google Acadêmico, SciELO e Portal de Periódicos da CAPES. Para a busca dos trabalhos, utilizaram-se os descritores: “redes sociais”, “formação do eu”, “*self*”, “identidade”, “adolescência” e “saúde mental”. Conforme Assis e Monteiro (2023), a definição criteriosa das palavras-chave contribui para a obtenção de resultados consistentes e cientificamente relevantes. Foram aplicados critérios de inclusão e exclusão, considerando-se a pertinência temática, a atualidade das publicações e a relação direta com os objetivos do estudo. Assim, selecionou-se apenas trabalhos que apresentavam fundamentação teórica e metodológica compatível com a proposta investigativa.

A análise dos dados ocorreu por meio da abordagem qualitativa interpretativa, utilizando-se a técnica de categorização temática. Esse procedimento consistiu na organização dos conteúdos em eixos analíticos relacionados à construção identitária, validação social, cultura da imagem, incongruência do *self* e impactos psicológicos das redes sociais. Segundo Silva e Paiva (2022), a categorização temática possibilita identificar padrões recorrentes, relações conceituais e significados presentes nos discursos analisados, isso favorece interpretações mais consistentes sobre o fenômeno investigado.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As redes sociais influenciam os processos de construção do *self*, da subjetividade e da identidade durante a adolescência. A intensa exposição digital, associada à busca por validação social, comparação constante e idealização de padrões estéticos e comportamentais, contribuir para o desenvolvimento de incongruências entre o *self-real* e o *self-ideal*, além de impactar aspectos da autoestima, saúde mental e relações interpessoais. A participação ativa nas plataformas digitais interfere na maneira como adolescentes percebem a si mesmos e constroem suas formas de pertencimento social. A subjetividade contemporânea é atravessada por dinâmicas culturais, tecnológicas e sociais que moldam comportamentos, desejos e modos de existência. As literaturas permitem identificar convergências teóricas e metodológicas para a compreensão do fenômeno investigado, conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1. Produções científicas sobre redes sociais, subjetividade e formação identitária na adolescência

Autor(es)	Tipo de estudo	Objetivo do estudo	Principais resultados/contribuições	Relação com a presente pesquisa
Amorim; Freitas (2026)	Pesquisa bibliográfica narrativa	Investigar as influências das redes sociais na construção do <i>self</i> em adolescentes do gênero feminino sob a perspectiva da ACP	Identificou que redes sociais e papéis de gênero influenciam o desenvolvimento do autoconceito, podendo gerar incongruência entre <i>self-real</i> e <i>self-ideal</i> , além de impactos na autoestima, saúde mental e relações sociais	Fundamenta a discussão sobre construção identitária, incongruência do <i>self</i> e validação social no ambiente digital
Assis; Monteiro (2023)	Revisão bibliográfica qualitativa	Discutir metodologias qualitativas e quadros de referência nas Ciências Humanas e Sociais Aplicadas	Evidencia a importância das metodologias qualitativas para compreender subjetividade, fenômenos sociais e culturais	Sustenta teoricamente a abordagem metodológica qualitativa utilizada na pesquisa
Avci; Baams; Kretschmer (2025)	Revisão sistemática	Analisar a relação entre uso das redes sociais e desenvolvimento identitário de adolescentes	Concluiu que a participação ativa nas redes sociais influencia mais a formação identitária do que o tempo de uso; autenticidade relaciona-se à clareza do autoconceito, enquanto comparação social associa-se ao sofrimento identitário	Contribui para a compreensão das relações entre redes sociais, autenticidade e desenvolvimento do <i>self</i>
Azevedo; Souza; Istoe (2012)	Estudo teórico-reflexivo	Discutir a formação de identidades e falsas personalidades nas redes sociais	Identificou fenômenos de “coisificação do eu” e construção de identidades idealizadas para aceitação social, associados a impactos psicológicos e sociais	Fundamenta a discussão sobre performatividade digital e idealização identitária
Guattari; Rolnik (1996)	Obra teórico-filosófica	Analisar subjetividade, desejo e processos micropolíticos	Defende que a subjetividade é produzida pelas relações sociais, culturais e políticas presentes na sociedade contemporânea	Sustenta a análise sócio-histórica da subjetividade mediada pelas redes sociais
Marques; Silva (2024)	Revisão narrativa da literatura	Investigar a influência das redes sociais na formação da subjetividade de jovens e adultos	Evidenciou que as redes sociais promovem interação e expressão, mas também podem gerar alienação e impactos negativos na saúde mental	Reforça a discussão sobre subjetividade contemporânea e mediação tecnológica
Silva; Paiva (2022)	Pesquisa bibliográfica qualitativa	Discutir metodologias científicas adotadas nas universidades brasileiras	Destaca que a metodologia científica fortalece o rigor, a criticidade e a qualidade da produção acadêmica	Fundamenta o rigor metodológico e os procedimentos científicos empregados na pesquisa
Souza; Tozatto (2024)	Revisão bibliográfica	Investigar o papel das redes sociais na formação da identidade adolescente	Demonstrou que padrões de beleza e busca por validação social influenciam autoestima, autopercepção e imagem corporal dos adolescentes	Contribui para a análise dos impactos das redes sociais sobre autoestima e identidade

Souza; Chagas; Carvalho Junior (2023)	Revisão sistemática com análise bibliométrica	Analisar a exposição de adolescentes ao Facebook e suas implicações para a formação do <i>self</i>	Identificou que tempo prolongado no ciberespaço, excesso de informações e novas formas de interação influenciam diretamente a formação do <i>self</i> adolescente	Sustenta a discussão sobre exposição digital e impactos psicossociais na adolescência
---	--	---	--	--

Fonte: Próprios autores

4.1 Redes Sociais e a Reconfiguração do Self

A presença das redes sociais no cotidiano, promoveu mudanças nos processos de construção do *self* e da identidade adolescente. Diferentemente de períodos anteriores, nos quais as relações sociais eram predominantemente estabelecidas em espaços físicos, a atual dinâmica digital ampliou os ambientes de interação, exposição e validação social. plataformas como Instagram®, TikTok® e Facebook® passaram a atuar não apenas como ferramentas de comunicação, mas como espaços de produção subjetiva e reconhecimento social. Amorim e Freitas (2026) destacam que as redes sociais influenciam a formação do autoconceito de adolescentes, especialmente ao estimular comparações constantes entre o *self-real* e o *self-ideal*. Tal processo tende a intensificar sentimentos de inadequação, insegurança e incongruência identitária, sobretudo em contextos pela valorização de padrões estéticos e comportamentais idealizados.

Sob a perspectiva sócio-histórica, Marques e Silva (2024) argumentam que as redes sociais reconfiguram as formas de subjetivação ao introduzirem novas modalidades de interação mediadas pela tecnologia. Outrossim, a intensa conectividade digital produz impactos não apenas nas relações interpessoais, mas na maneira como os indivíduos constroem suas percepções sobre si mesmos e sobre o mundo. Guattari e Rolnik (1996), ao afirmarem que a subjetividade é produzida continuamente pelas relações sociais, culturais e midiáticas presentes na sociedade contemporânea, os ambientes digitais tornam-se espaços nos quais desejos, comportamentos e identidades são constantemente negociados e reconstruídos. Souza e Tozatto (2024) observam que a busca por validação social, associada à idealização de corpos e estilos de vida, influência direta sobre a autoestima e a imagem corporal dos adolescentes, isso favorece processos de vulnerabilidade emocional e sofrimento psíquico.

Avci, Baams e Kretschmer (2025), identificaram que a forma como os jovens utilizam as redes sociais possui maior impacto no desenvolvimento identitário do que o tempo de permanência nas plataformas. Práticas como autenticidade digital, participação ativa e interação contribui positivamente para a clareza do autoconceito, enquanto comportamentos como a comparação social e pela apresentação idealizada de si estão associados ao sofrimento

identitário e à ansiedade. Souza, Chagas e Carvalho Junior (2023), ao demonstrarem que o excesso de exposição no ciberespaço e o fluxo contínuo de informações influenciam a formação do *self* adolescente.

4.2 A Busca por Validação e a Incongruência do Self

Um dos efeitos mais fortes das redes sociais é como elas aumentam a necessidade que os adolescentes sentem de serem validados pelos outros. Plataformas como Instagram® e TikTok®, marcadas pela centralidade da cultura imagética e audiovisual, tendem a estimular a construção e a exposição de versões idealizadas do *self*, frequentemente dissociadas das características reais da identidade dos indivíduos. O uso de filtros e ferramentas de edição, é algo super comum entre os adolescentes, que tentam se encaixar em padrões estéticos completamente irreais. Só que essa performance constante de um "eu" perfeito gera uma incongruência enorme com o "eu" real, trazendo angústia, baixa autoestima e um sofrimento psicológico bem pesado (Amorim; Freitas, 2026; Souza; Tozatto, 2024).

A comparação social é uma peça-chave nesse mecanismo. Os adolescentes, por se encontrarem em uma fase marcada por maior vulnerabilidade emocional e intensa construção identitária, tendem a realizar comparações constantes com os padrões de vida e de aparência idealizados difundidos nas plataformas digitais (Souza; Tozatto, 2024). E essa comparação, muitas vezes, distorce a visão que eles têm de si mesmos e da realidade, alimentando a insatisfação com o corpo e uma busca sem fim por uma perfeição que simplesmente não existe (Amorim; Freitas, 2026). Avci, Baams e Kretschmer (2025) mostram justamente que a comparação nas redes sociais está ligada a uma maior angústia e a uma exploração identitária mais confusa, o que evidencia o custo psicológico que essa dinâmica tem na vida dos jovens.

4.3 Autoapresentação digital, vulnerabilidades psicossociais e saúde mental

A maneira como os jovens se mostram nas redes sociais também é decisiva para a definição do autoconceito. Avci, Baams e Kretschmer (2025) indicam que ser autêntico na apresentação online, ou seja, ser o mesmo tanto no mundo digital quanto no real, está relacionado a ter um autoconceito mais claro. Por outro lado, apresentar um *self* idealizado que não condiz com a persona *offline* está ligado a ter menos clareza sobre a própria identidade. Isso sublinha que, para se construir uma identidade forte e saudável, é essencial ser autêntico, mesmo no mundo digital (Azevedo; Souza; Istoe, 2012).

A adolescência feminina, em particular, enfrenta desafios adicionais nesse cenário. As normas históricas e patriarcais, que moldam as expectativas de feminilidade e beleza, são amplificadas nas redes sociais, intensificando a pressão por um corpo ideal. A mídia e as redes sociais perpetuam uma visão de corpo ideal que, além de irrealista, é prejudicial, especialmente para meninas que já estão lidando com as transformações da puberdade e a dificuldade de fixar uma imagem de si. O aumento de procedimentos estéticos entre jovens e o uso generalizado de filtros para alterar a aparência física são indicativos dessa pressão e das consequências para a autoimagem e a saúde mental (Amorim; Freitas, 2026).

Além da insatisfação corporal, o uso excessivo e problemático das redes sociais tem sido associado a manifestações de ansiedade, depressão e dependência tecnológica. A exposição contínua a conteúdos que promovem microtendências, estilos de vida idealizados e padrões específicos de comportamento favorece o distanciamento do *self* autêntico, ou seja, estimula a adequação a modelos identitários socialmente valorizados, mas frequentemente incompatíveis com a realidade subjetiva dos adolescentes (Marques e Silva, 2024; Souza e Tozatto, 2024).

4.4 O Lado Positivo e a Mediação Tecnológica

Apesar dos desafios, é fundamental reconhecer que as redes sociais não são intrinsecamente negativas. Elas oferecem espaços para autoexpressão, formação de nichos e comunidades, e podem ser plataformas para apoio emocional e construção de conhecimento coletivo. A facilidade de comunicação e o acesso à informação são benefícios inegáveis. A chave reside na *qualidade* do engajamento, e não apenas na *quantidade* de tempo gasto online (Avci; Baams; Kretschmer, 2025; Marques; Silva, 2024).

A literacia digital e intervenções educacionais críticas são fundamentais para capacitar os adolescentes a compreenderem os significados e usos da tecnologia de forma saudável. O ambiente escolar, por exemplo, pode ser um espaço para o desenvolvimento de um senso crítico e de valores que permitam aos jovens navegar no ciberespaço de forma consciente e autêntica. A mediação tecnológica, portanto, deve focar em promover um engajamento que reforce a congruência e a clareza do autoconceito, em vez de fomentar a idealização e a comparação (Marques; Silva, 2024).

4.5 Algoritmos das Redes Sociais e a Construção do Self

Os algoritmos das redes sociais têm se tornado objeto de preocupação devido aos impactos que podem exercer sobre o comportamento e a subjetividade dos indivíduos. Desenvolvidos, principalmente, para maximizar o tempo de permanência nas plataformas e o

engajamento dos usuários, esses sistemas contribuir para fenômenos como polarização social, disseminação de desinformação, formação de “bolhas” ideológicas e prejuízos à saúde mental, especialmente entre adolescentes e jovens. Nesse contexto, os algoritmos influenciam diretamente a forma como os indivíduos percebem a si mesmos, interagem socialmente e constroem sua subjetividade no ambiente digital. Esses sistemas computacionais operam a partir da coleta e interpretação de dados relacionados ao comportamento dos usuários, como curtidas, compartilhamentos, tempo de visualização, pesquisas realizadas e tipos de conteúdos consumidos (Sabino; Ribeiro, 2026).

Os algoritmos influenciam diretamente os estados emocionais e os processos identitários dos adolescentes. Quando um indivíduo realiza buscas relacionadas à tristeza, solidão, ansiedade ou insegurança, ou demonstra interesse recorrente por determinados conteúdos, o sistema tende a recomendar materiais semelhantes, intensificando a exposição a esse tipo de informação. De maneira semelhante, ao curtir conteúdos relacionados a padrões estéticos, estilos de vida específicos ou discursos de validação social, a plataforma amplia a frequência dessas recomendações, reforçando comportamentos, desejos e formas de autoapresentação. Tal dinâmica pode contribuir para a consolidação de padrões idealizados de identidade e para o fortalecimento de processos de comparação social, impactando diretamente a formação do *self* e da autoimagem (Sabino; Ribeiro, 2026).

Os algoritmos não produzem apenas efeitos negativos. Em determinados contextos, favorecer processos de pertencimento social, apoio emocional e fortalecimento identitário, especialmente quando conectam indivíduos a comunidades com interesses, experiências e vivências semelhantes. Adolescentes que enfrentam dificuldades emocionais, discriminação ou sentimentos de isolamento podem encontrar nas redes espaços de acolhimento, compartilhamento de experiências e construção de suporte social. Além disso, conteúdos educativos, motivacionais e relacionados à saúde mental podem contribuir positivamente para o desenvolvimento do autoconceito e da autoestima (Sabino; Ribeiro, 2026).

Por outro lado, os efeitos prejudiciais dos algoritmos tornam-se evidentes quando a lógica de recomendação prioriza conteúdos sensacionalistas, padrões corporais inalcançáveis, hiperexposição da vida privada ou discursos que reforçam sentimentos de inadequação. Nesse cenário, o sujeito passa a vivenciar uma espécie de “bolha algorítmica”, na qual suas emoções, inseguranças e preferências são continuamente retroalimentadas pelas plataformas digitais. Tal processo pode favorecer o aumento da ansiedade, da dependência tecnológica, da insatisfação corporal e da incongruência entre o *self-real* e o *self-idealizado* (Amorim; Freitas,

2026; Marques; Silva, 2024). Os algoritmos deixam de ser apenas ferramentas técnicas e passam a atuar como agentes ativos na produção da subjetividade contemporânea, isso influencia os modos de pensar, sentir, desejar e construir identidades no contexto digital.

5. CONCLUSÃO

As redes sociais exercem influência na formação do autoconceito (*self*) e da identidade adolescente. As plataformas digitais passaram a integrar os processos de interação, reconhecimento e validação social, isso impacta diretamente a forma como os jovens percebem a si mesmos e constroem suas relações sociais. Fatores como comparação social, busca por validação, exposição a padrões idealizados e uso de filtros digitais favorece sentimentos de inadequação, baixa autoestima, ansiedade e distanciamento do *self-real*. Além disso, os algoritmos das plataformas intensificam essas experiências ao direcionarem conteúdos com base nos interesses, emoções e comportamentos dos usuários, isso influencia diretamente a construção da subjetividade no ambiente digital.

Verificou-se que as redes sociais também contribuir positivamente para a autoexpressão, o pertencimento social e a criação de redes de apoio, desde que utilizadas de forma crítica e consciente. Assim, destaca-se a importância do letramento digital, da educação emocional e do acompanhamento de pais, educadores e profissionais da psicologia na promoção de um desenvolvimento identitário mais saudável na era digital.

6. CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram que não há conflito de interesses de natureza pessoal, financeira, profissional ou institucional que possa ter influenciado a elaboração, a análise ou a interpretação dos resultados deste trabalho.

7. REFERÊNCIAS

AMORIM, Eduarda Alencar de; FREITAS, Allan Felipe Santos de. A influência das redes sociais na construção do self em meninas adolescentes. **Psicologia E Saúde Em Debate**, v. 12, n. 1, p. 37-61, 2026. DOI: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V12A1A4>

ASSIS, Cristina Ferreira; MONTEIRO, Rhadson. Metodologias qualitativas e quadros de referência para a pesquisa em ciências humanas e sociais aplicadas. **JurES**, v. 16, n. 29, p. 1-28, jun. 2023. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/juresvitoria/article/view/1993>>. Acesso em: maio, 2026.

AVCI, Hamide; BAAMS, Laura; KRETSCHMER, Tina. A systematic review of social media use and

adolescent identity development. **Adolescent Research Review**, v. 10, p. 219-236, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>

AZEVEDO, Jefferson Cabral; SOUZA, Carlos Henrique Medeiros; ISTOE, Rosalee Santos. A coisificação do “eu” e a personificação da “coisa” nas redes sociais: verdades e mentiras na formação das estruturas de identidades. **Texto Livre**, Belo Horizonte-MG, v. 5, n. 1, p. 67-76, 2012. DOI: <https://doi.org/10.17851/1983-3652.5.1.67-76>

BRAGA, Ebson Gama; BRAGA, Adriana Nonato. Procedimentos metodológicos na pesquisa científica: tipos, abordagens e uso ético da IA segundo o CNPq. **Revista Egan**, v. 1, n. 4, p. e0024, 2026. Disponível em: <<https://revistaegan.com.br/index.php/revistaegan/article/view/28>>. Acesso em: maio. 2026.

GUATTARI, Félix; ROLNIK, Suely. **Micropolítica: cartografias do desejo**. Petrópolis: Vozes, 1996.

LOPES FILHO, Sebastião. Hospitalização Prolongada (HP) e Seus Impactos Psicológicos em Pacientes da Clínica Médica Hospitalar: Revisão Bibliográfica. **Revista Egan**, v. 2, n. 2, p. e0011, 2026. Disponível em: <<https://revistaegan.com.br/index.php/revistaegan/article/view/15>>. Acesso em: maio. 2026.

MARQUES, Matheus Victor Coelho; SILVA, Lucas Duarte. Influências das redes sociais na formação da subjetividade de jovens adultos sob uma perspectiva da psicologia sócio-histórica. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 12, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV4N12-052>

SABINO, Larissa Victoria Dantas; RIBEIRO, Danielle Rodrigues. Uso problemático de redes sociais e saúde mental em adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, Brasil, São Paulo, v. 9, n. 20, p. e093308, 2026. DOI: <https://doi.org/10.55892/jrg.v9i20.3308>

SILVA, Alessandra Lara; PAIVA, Adriana Pontes. Metodologia da pesquisa científica no Brasil: natureza da pesquisa, métodos e processos da investigação. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p. e479111032264, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i10.32264>

SOUZA, Rodrigo de Freitas; TOZATTO, Alessandra. Redes sociais e os impactos na formação da identidade dos adolescentes. **Revista Sociedade Científica**, v. 7, n. 1, p. 5279-5294, 2024. DOI: <https://doi.org/10.61411/rsc202479317>

SOUZA, Valentina Bezerra de; CHAGAS, Jennyfer Amanda Alves da Silva; CARVALHO JUNIOR, Stelio Novais de. A exposição de adolescentes ao Facebook: uma revisão sistemática. **Estudos & Pesquisas em Psicologia**, v. 23, n. 2, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2023.77694>