



RODRIGO LENHARD PIEDADE

**AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM CORPORAL DE ADOLESCENTES E O
USO DE REDES SOCIAIS**

CANOAS, 2025

RESUMO

No nosso tempo, as redes sociais são uma ferramenta de demonstração e construção da identidade, principalmente na adolescência. Elas influenciam de múltiplas maneiras a forma que os jovens percebem e desenvolvem a sua autoestima e autoimagem. A adolescência é uma fase do desenvolvimento em que a influência das redes sociais pode repercutir em termos psicológicos e comportamentais de forma complexa. Este estudo realiza uma revisão sistemática da literatura sobre a autoestima e autoimagem dos adolescentes no uso de redes sociais. Os artigos foram buscados em bases de dados nacionais e internacionais como MEDLINE/PubMed, SciELO, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e PEPsic publicados entre 2020 a 2025 (últimos cinco anos). Os descritores utilizados foram: autoimagem, autoestima, rede social, uso das redes sociais, adolescente, juventude. Um total de 120 artigos foram recuperados. Os artigos selecionados tratam diretamente da autoestima e/ou autoimagem de adolescentes com uso de redes sociais. Desse modo, restaram 25 artigos. Tais estudos eram majoritariamente quantitativos, envolvendo adolescentes, internacionais (24) e apenas um nacional. Os resultados das análises indicam que o uso indiscriminado de redes sociais prejudica a saúde mental dos adolescentes. A literatura corrobora os achados nos artigos, mas também apontam outros caminhos. Há necessidade de políticas públicas e melhor contribuição às famílias e aos jovens sobre saúde mental e sua relação com redes sociais.

Palavras-chave: autoimagem; autoestima; rede social; uso das redes sociais; adolescente; juventude.

ABSTRACT

Nowadays, social media is a tool for demonstrating and constructing identity, especially during adolescence. It influences in multiple ways the way young people perceive and develop their self-esteem and self-image. Adolescence is a phase of development in which the influence of social media can have complex psychological and behavioral repercussions. This study conducts a systematic review of the literature on adolescents' self-esteem and self-image when using social media. The articles were searched for in national and international databases such as MEDLINE/PubMed, SciELO, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (Lilacs) and PEPsic published between 2020 and 2025 (last five years). The descriptors used were: self-image, self-esteem, social network, use of social media, adolescent, youth. A total of 120 articles were retrieved. The selected articles directly address the self-esteem and/or self-image of adolescents when using social media. Thus, 25 articles remained. These studies were mostly quantitative, involving adolescents, international (24) and only one national. The results of the analyses indicate that the indiscriminate use of social networks harms the mental health of adolescents. The literature corroborates the findings in the articles, but also points to other paths. There is a need for public policies and better input to families and young people on mental health and its relationship with social networks.

Keywords: self-image; self-esteem; social media; use of social media; teenager; youth.

LISTA DE QUADRO E TABELAS

Quadro 1 – Fluxograma para novas revisões sistemáticas	12
Tabela 1 – Dados dos artigos	13
Tabela 2 – Categorização dos artigos recuperados quanto aos objetivos (n = 25) ...	15
Tabela 3 – Categorização dos artigos recuperados quanto aos principais resultados (n = 25).....	18

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 METODOLOGIA.....	10
3 ANÁLISE DE DADOS	12
3.1 Resultados	13
3.2 Discussão.....	23
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

Conforme caracterizado por Diane Papalia e Gabriela Martorell (2022), a adolescência, em um primeiro momento, parece marcada pela constituição biológica da puberdade, pela maturação sexual e pela capacidade de se reproduzir. No entanto, ela não é apenas uma categoria biológica, mas sim uma construção social que foi sendo estabelecida ao longo do tempo. Segundo as autoras, compreende a faixa etária dos 11 aos 19 ou 20 anos. Esse período se constitui pelo crescimento cognitivo, social, de intimidade, de autoestima e de autonomia, mas também pelo aumento do risco de mortes por acidentes, homicídios e suicídios, que se acredita estar relacionado à imaturidade do cérebro adolescente e, por consequência, aos maiores comportamentos de risco.

As interações sociais foram transformadas no mundo conectado em que vivemos atualmente. Por meio da *internet*, pessoas de inúmeras culturas diferentes iniciam contato, e as redes sociais criam essa interface entre as pessoas. A produção crescente de artigos científicos associa o uso de redes sociais com a solidão e, por sua vez, seu impacto na autoestima e na autoimagem (Pop; Iorga; Iurcov, 2022).

A autoestima é um fator importante no desenvolvimento, visto que pessoas com alto nível de autoestima demonstram uma saúde mental melhor, enquanto uma baixa autoestima contribui para maiores índices de ansiedade e depressão (Sowislo; Orth, 2013). Segundo Will *et al.* (2020), a baixa autoestima tem um grande impacto sobre o aprendizado social desses indivíduos, com exames de neuroimagem também apresentando esse desvio de aprendizado, além do sobrepeso colocado na opinião dos outros sobre a própria pessoa.

Uma vez construído, o modelo de autoimagem corporal segue uma imagem mental que se completa com os aspectos social, fisiológico e histórico-cultural. A autoimagem é produzida por meio dos contextos e não é fixa ou completa. De acordo com Daniela Barros (2005), influencia o comportamento, as relações interpessoais e a maneira de ver o outro e a si mesmo.

Segundo o Modelo de Influência Tripartite, os atores sociais da família, dos amigos e da mídia desenvolvem os padrões de atratividade física e/ou magreza entre mulheres. Na era digital, as comparações são mais fáceis e rápidas de serem feitas, elevando os padrões de autoavaliação para lugares muitas vezes inatingíveis. O

formato quantitativo das redes, com números de curtidas e visualizações, adicionam ainda mais camadas de reforço para tais comparações sobre a autoestima e autoimagem entre o público jovem. Ao considerar que o limite entre as esferas real e digital é cada dia mais difícil de ser compreendido, o impacto dessa estrutura é ainda mais complexo diante do estágio do desenvolvimento e da compreensão da identidade dos adolescentes (Merino *et al.*, 2024).

Conforme pesquisa de Reisen *et al.* (2021), realizada em 12 estados brasileiros, próximo de dois terços de um total de 230 dos participantes possuem dificuldade em controlar o tempo que passam nas redes sociais. Por consequência, a maioria negligencia suas tarefas domésticas, de estudo ou trabalho. Um terço deles prefere ficar *online* do que passar o tempo com uma pessoa querida, enquanto dois terços não estabelecem novas amizades com outros usuários, se dedicando à sua bolha social e deixando a vida social e a realidade de lado. A maior parte dos entrevistados (92,6% da amostra), mesmo assegurando estar ciente da manipulação realizada pelos algoritmos das plataformas sociais e dos efeitos na saúde mental dos usuários, considera que a influência em suas vidas é mais benéfica do que prejudicial (Reisen *et al.*, 2021).

Um estudo internacional realizado no Reino Unido aponta que a utilização das redes sociais pelos adolescentes encontra cinco temas principais relacionados: autoexpressão e validação; comparação de aparências e ideias de corpo; pressão para permanecer conectado; engajamento social e apoio dos pares; exposição ao *bullying* e conteúdo prejudicial. O efeito das redes sociais no bem-estar do adolescente é complexo e gera dificuldade em criar uma amostra homogênea para comparação, visto a grande diversidade de fatores psicossociais envolvidos. De forma geral, o uso das redes sociais mostra elementos positivos, como a liberdade de fala, e ajuda em assuntos complexos com outros adolescentes, porém a adicção às plataformas e a falta de reconhecimento e gerenciamento dos riscos *online* demonstram potenciais problemas aos adolescentes (Popat; Tarrant, 2022).

O “uso problemático de redes sociais” é uma expressão que descreve a crescente preocupação e o envolvimento excessivo com plataformas digitais. Apesar de ainda não ser classificado enquanto um diagnóstico oficial, sua definição é fundamentada em sinais comuns de dependência de substâncias. O uso inadequado das mídias sociais está ligado, de maneira moderada, ao aumento dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, em especial entre jovens e estudantes

universitários. A interação disfuncional com as redes é mais nociva à saúde mental do que o mero uso frequente dessas plataformas (Shannon *et al.*, 2024).

Em 2025, foi lançado pelo Governo Federal, com auxílio do Conselho Federal de Psicologia, um guia sobre o uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes (Brasil, 2024), no qual há recomendações no cuidado dessas faixas etárias para o uso tanto dos dispositivos quanto das ferramentas digitais, como redes sociais. No documento é indicado que os adolescentes tenham o limite de 2-3 horas por dia de tela ou jogos de *videogame* e que não sejam permitidos a “virar a noite” jogando. É necessário observar sempre a classificação indicativa dos conteúdos consumidos pelos jovens ou utilizar curadoria especializada para definir o que pode ser visto. A busca é pela efetivação de direitos das crianças e dos adolescentes, junto ao bem-estar digital (Henriques, 2025)

Conforme a Organização Mundial da Saúde (2025), a saúde mental é um estado dinâmico, não uma condição estática, por meio do qual a pessoa consegue lidar com as tensões da vida, compreender suas competências e interagir com sua comunidade. Seu valor intrínseco e funcional é fundamental para o bem-estar. Uma multiplicidade de fatores, ao nível individual, familiar, comunitário e estrutural, pode ser entrelaçada para fortalecer ou comprometer a saúde mental. Embora a maioria das pessoas possua habilidades, aquelas que enfrentam situações adversas – tais como pobreza, violência, deficiência e desigualdade – estão em uma situação de maior risco para o surgimento de transtornos mentais. A saúde mental não é um fenômeno autônomo, mas é afetada pelo contexto em que vivemos, por isso é essencial reconhecer que é fruto da interação entre aspectos biológicos, psicológicos e sociais (World health organization, 2025)

Ao investigar a associação entre o tempo de tela nas redes sociais e a depressão em adolescentes, Liu *et al.* (2022) conclui que 59,6% aumentam seu risco de desenvolvimento da doença; a cada uma hora de uso de tela aumenta em 13% o risco das garotas desenvolverem a doença em relação aos garotos. Elas também têm uma maior tendência a permanecer mais tempo nas telas, a ter síndrome de *Fear of missing out* (FOMO, medo de perder algo) ou serem assediadas nas redes sociais (Liu *et al.*, 2022).

A síndrome de FOMO foi definida dentro da literatura científica com dois componentes principais específicos: uma apreensão de que os outros estão tendo experiências gratificantes e a pessoa está de fora; o desejo persistente de estar

conectado com as pessoas na rede social. O primeiro componente mostra a ansiedade como uma ruminação ou preocupação; o segundo, uma estratégia de alívio a essa ansiedade, embora de forma mal adaptada, em um ciclo de desordem obsessiva compulsiva (Elhai; Yang; Montag, 2022).

Por outro lado, a sociabilidade propiciada pelo uso da *internet* e das redes em crianças e adolescentes oportuniza a construção de amizades e a redução de um sentimento de isolamento. Em alguns dos grupos que não utilizam as redes sociais, tal atitude foi associada com baixa satisfação de vida (Clayborne *et al.*, 2025).

Segundo artigo de Wong *et al.* (2022) foram encontradas associações entre o uso intensivo de mídias sociais e indicadores de conexões e relacionamentos interpessoais. Foi observado que as correlações mais expressivas ocorrem entre o uso intensivo das redes e os elevados níveis de apoio percebidos por parte dos amigos, tanto em meninos quanto em meninas. Especificamente entre os meninos, o uso intensivo de mídias sociais também apresenta uma associação importante com conexões de natureza transcendente e, para o uso problemático das mídias sociais, foi identificada uma relação positiva com níveis mais altos de apoio familiar. No caso das meninas, também é identificada uma associação moderada entre o uso intensivo de mídias sociais e o apoio proveniente de colegas de classe.

De acordo com estudo de Linhares *et al.* publicado no Brasil em 2024, realizado com 159.245 participantes, os adolescentes em estado escolar possuem uma prevalência de insatisfação de imagem corporal de 30,2%, sendo mais elevado em estudantes do sexo feminino, com idade acima de 15 anos, que não moram com a mãe e possuem *internet* em casa. Com relação à saúde mental e à atividade física, os adolescentes demonstram insatisfação corporal quando sentem preocupação com questões do dia a dia, quando sentem que ninguém se preocupa com eles, quando se sentem irritados, quando acham que a vida não vale a pena e com nível de inatividade física. Ou seja, a saúde mental está relacionada a aspectos negativos psicológicos, mas também a desejos de adequação a um padrão sociocultural, gerado principalmente por uma imposição da cultura midiática (Linhares *et al.*, 2024).

Diante do exposto, as redes sociais mudaram profundamente a sociedade quanto às percepções de autoimagem. As plataformas digitais como Instagram, Facebook, Tiktok, VK, Tinder, entre outras, são, além de uma *vitrine* para corpos perfeitos, arenas de comportamentos obsessivos para comparações e de críticas à autoestima (Merino *et al.*, 2024).

Os meios de comunicação digitais passaram a constituir uma parte essencial da vida dos jovens, exigindo especial atenção ao fato de que as plataformas mais recentes e interativas podem influenciá-los de maneira distinta dos meios digitais convencionais, caracterizados por uma comunicação unidirecional, como a televisão. Ao contrário dos adultos mais velhos, os jovens adultos tendem a ser mais receptivos à experimentação e adoção de novas tecnologias e novos formatos de mídia digital, o que reforça a necessidade de uma análise cuidadosa sobre os potenciais impactos dessas novas formas de interação midiática. Nesse sentido, o tempo passado *online* no celular ou jogando tem aumentado drasticamente. Em jovens da Dinamarca, o tempo de uso tem sido em média de 316 minutos por semana (Brautsch *et al.*, 2023).

Em todo o mundo, um em cada sete jovens de 10 a 19 anos apresenta um transtorno mental, o que corresponde a 15% do total de doenças nessa faixa etária. Depressão, ansiedade e transtornos comportamentais são as principais causas de enfermidades e incapacidades entre os jovens. O suicídio é a terceira causa de morte mais frequente entre indivíduos de 15 a 29 anos. As repercussões de negligenciar a saúde mental dos adolescentes perduram até a idade adulta, comprometendo a saúde física e mental e restringindo as chances de viver uma vida completa na fase adulta (Mental health of adolescents, 2025)

Em relação à saúde mental, de forma geral existem outros comportamentos de risco frequentes na adolescência. O uso abusivo de substâncias como álcool e outras drogas é uma das principais preocupações na maioria das nações. Globalmente, a taxa de episódios de consumo excessivo entre jovens de 15 a 19 anos atingiu 13,6% em 2016, sendo que os homens apresentam maior vulnerabilidade. A prática da violência também é um comportamento de risco que pode aumentar a probabilidade de baixa escolaridade, lesões, envolvimento em atividades criminosas ou até mesmo a morte. A violência interpessoal foi identificada como a segunda maior causa de morte entre adolescentes do sexo masculino em 2016 (Saúde mental dos adolescentes, 2025).

Os estudos sobre o impacto das redes sociais em jovens têm revelado muitas dificuldades de saúde mental, como depressão, imagem corporal e problemas com alimentação. De forma geral, são resultados muito misturados, e o uso das redes sociais não pode apenas trazer impactos negativos, mas também positivos. Assim, muitos novos estudos abordam questões de como, por que ou para quem o uso dessas redes pode trazer tais efeitos (Nesi, 2020).

Conforme demonstrado, os trabalhos relacionados ao tema têm apresentado um crescimento significativo, evidenciando resultados variados em diferentes faixas etárias. Com uma revisão de literatura abrangente em bases de dados, acredita-se que será possível trazer esses elementos para referenciar o trabalho junto à população proposta. Este projeto se justifica pela necessidade de promover a reflexão e a disseminação de conhecimento acerca do uso das redes sociais por jovens, bem como acerca das implicações decorrentes desse uso, com o propósito de fomentar práticas mais conscientes e críticas no manejo dessas tecnologias.

O objetivo do presente estudo é verificar quais as repercussões das redes sociais para a saúde mental dos adolescentes em torno de autoestima e autoimagem. Especificamente, identificar o impacto do uso de redes sociais para a saúde mental dos adolescentes e apontar indicadores de promoção da saúde mental e do uso saudável de redes sociais. Com os resultados, pretende-se elaborar material de psicoeducação acerca do uso de redes sociais na adolescência e de seus impactos na saúde mental, autoestima e autoimagem.

2 METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa, sendo a questão da pesquisa: quais as repercussões da exposição às redes sociais para a autoestima e autoimagem dos adolescentes?

A busca pelos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados: MEDLINE/PubMed, SciELO, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e PEPsic. A estratégia de busca foi elaborada com base em descritores e seus respectivos sinônimos, identificados nas bases Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH). Os descritores selecionados para a pesquisa são os seguintes: autoimagem, autoestima, rede social, uso das redes sociais, adolescente, juventude, saúde mental.

Foram incluídos na análise estudos publicados a partir de 2020, com prioridade para aqueles redigidos em inglês, idioma amplamente reconhecido como preferencial na disseminação de artigos científicos na área da saúde. Entretanto, estudos relevantes identificados em português e espanhol nas bases de dados consultadas também foram considerados, de modo a assegurar maior abrangência e diversidade na seleção.

Foram incluídos na análise estudos primários cujo objetivo é compreender as repercussões do uso das redes sociais na autoimagem e na autoestima. Por outro lado, além dos estudos que não atendem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos, são excluídos aqueles que não abordam o impacto na saúde mental, bem como os que envolvem exclusivamente participantes jovens adultos, adultos maduros ou idosos.

Após a remoção das duplicatas, os títulos e resumos de todas as referências foram avaliados com base em sua relevância. As referências que, de forma evidente, não atendem aos critérios estabelecidos foram excluídas. Em seguida, o revisor realiza a aplicação dos critérios de inclusão aos resumos retidos na triagem inicial e, posteriormente, aos textos completos, a fim de determinar sua elegibilidade.

Os artigos selecionados foram recuperados na íntegra e submetidos a uma leitura analítica, realizada de modo independente pelo primeiro autor e, em caso de dúvidas, pelo orientador do presente estudo. Os resultados oriundos dessa leitura foram organizados em uma planilha contendo seis dimensões de análise, a fim de possibilitar sua categorização, segundo os procedimentos sugeridos por Broome

(2000).

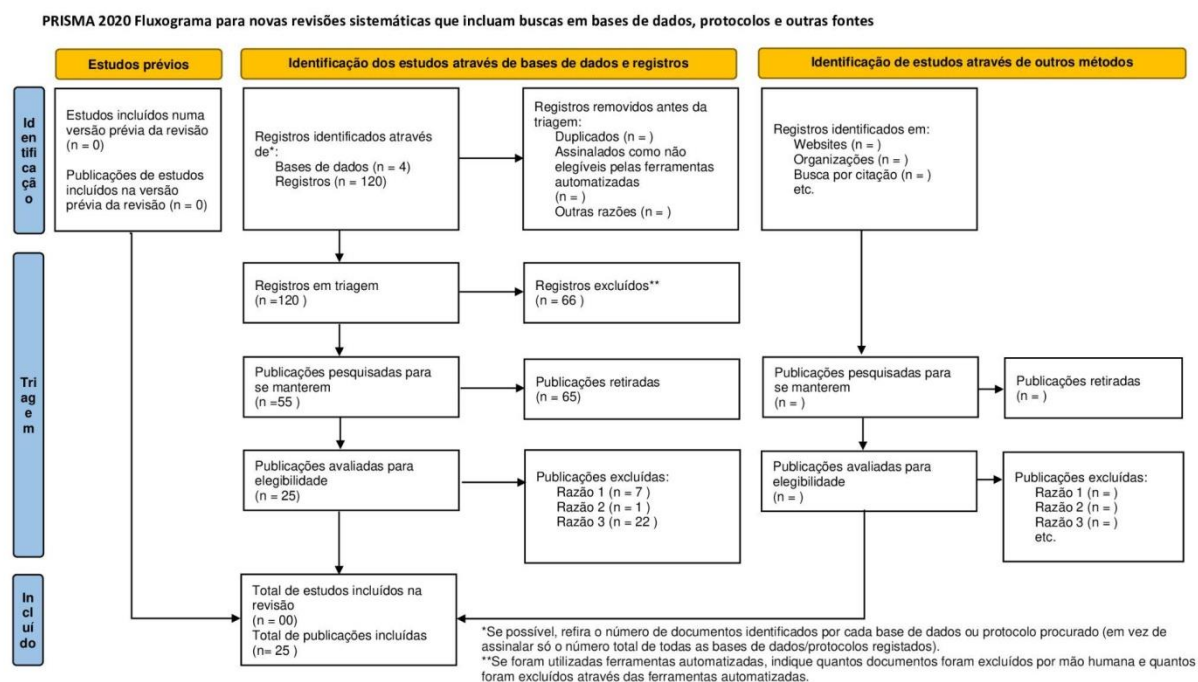
As dimensões de análise foram as seguintes: a) ano de publicação; b) fonte de publicação; c) tipo de estudo; d) amostra; e) objetivos; e f) principais resultados.

3 ANÁLISE DE DADOS

Após a aplicação dos critérios preconizados, foram selecionados 120 artigos. Em seguida, 66 foram excluídos por não atenderem aos critérios. Os estudos escolhidos foram lidos na íntegra.

Desse modo, foram efetivamente recuperados para o presente estudo 25 artigos, sendo um artigo qualitativo-quantitativo, o qual foi considerado pertinente ao presente estudo por contemplar o assunto em questão de modo abrangente, não se limitando à imagem corporal e autoestima. Os resultados da categorização dos artigos recuperados foram, por fim, interpretados a partir da articulação com outros estudos sobre o assunto, o que levou à síntese do conhecimento decorrente do presente estudo.

Quadro 1 – Fluxograma para novas revisões sistemáticas



Traduzido por: Verónica Abreu*, Sónia Gonçalves-Lopes*, José Luís Sousa* e Verónica Oliveira / *ESS Jean Piaget - Vila Nova de Gaia - Portugal
de: Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71

Fonte: PAGE, M. J.; MCKENZIE, J. E.; BOSSUYT, P. M.; BOUTRON, I ; HOFFMANN, T.C. ; MULROW, C. D., et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71. Tradução de: Verónica Abreu, Sónia Gonçalves-Lopes, José Luís Sousa e Verónica Oliveira.

3.1 Resultados

A Tabela 1 apresenta a categorização dos artigos recuperados quanto ao ano de publicação, fonte, tipo de estudo e amostra, sendo que, para melhor organização, cada um deles foi identificado com um número.

Tabela 1 – Dados dos artigos

Nº	Ano de publicação	Base de dados	Autores, sobrenome, iniciais	Periódico (<i>link do artigo</i>)	Método	Amostr a
1	2020	Lilacs	Jorge Emiro Restrepo; Tatiana Castañeda Quiramab	http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502020000300162&lng=en&nrm=iso&tlng=es	Quantitativo	301
2	2021	SciELO	Olena Klimenko; Yuly Andrea Cataño Restrepo; Isabel Otálvaro; Sandra Judith Úsuga Echeverri	http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372021000200123&lang=pt	Quantitativo	221
3	2020	PubMed	Amber Barthorpe; Lizzy Winstone; Becky Mars; Paul Moran	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032720306182?via%3Dihub	Coorte	4032
4	2020	PubMed	M. Scully; L. Swords; E. Nixon	https://www.cambridge.org/core/journals/irish-journal-of-psychological-medicine/article/abs/social-comparisons-on-social-media-online-appearance-related-activity-and-body-dissatisfaction-in-adolescent-girls/EDD4BBA262EDDB05137A0A1F3DA6846B#article	Quantitativo	210
5	2023	PubMed	L. Monique Ward; Morgan C. Jerald; Petal Grower; Elizabeth A. Daniels; Stephanie Rowley	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144523000979?via%3Dihub	Quantitativo	884
6	2025	PubMed	Zahra M. Clayborne; Suzy L. Wong; Karen C. Roberts; Stephanie A. Prince; Geneviève Gariépy Gary S. Goldfield; Ian Janssen; Justin J. Lang	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002239562400699X?via%3Dihub#abs0015	Quantitativo	13.113
7	2025	PubMed	Estefanía Martínez-Iniesta; José Adrián Montenegro-Espinosa; Bruno Bizzozero-Peroni; Jorge Olivares-Arancibia; Rodrigo Yáñez-Sepúlveda; Daniel Duclos-Bastías; Josefa María Panisello Royo; Arthur Eumann Mesas; José Francisco López-Gil; Estela Jiménez-López	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11979117/#s2	Quantitativo	632
8	2024	PubMed	Silja Kosola; Sara Möörö; Elina Holopainen	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11228213/	Coorte	1.164
9	2023	PubMed	Rie Hosokawa; Kentaro Kawabe; Kiwamu Nakachi; Junya Soga; Fumie Horiuchi; Shu-ichi Ueno	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471015322000915?via%3Dihub	Quantitativo	161
10	2024	PubMed	Chenglong Miao; Shuai Zhang	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11283701/	Quantitativo	378
11	2025	PubMed	Desy Indra Yani; Joelle Yan Xin Chua; John Chee Meng Wong; Minna Pikkarainen; Yong Shian Shawn Goh; Shefaly Shorey	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11747947/	Qualiquantitativo	615
12	2023	PubMed	Kirsty M. Garbett; Sharon Haywood; Nadia Craddock; Caterina Gentili; Kholisah Nasution; L. Ayu Saraswati; Bernie Endyarni Medise; Paul White; Phillippa C. Diedrichs; Heidi Williamson	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10131926/	Quantitativo	1.847

13	2024	PubMed	Anne J. Maheux; Kaitlyn Burnell; Sophia Choukas-Bradley	https://psycnet.apa.org/fulltext/2025-13912-001.html	Quantitativo	1.582
14	2025	PubMed	Helena Frielingsdorf; Victoria Fomichov; Ingrid Rystedt; Sofia Lindstrand; Laura Korhonen; Hanna Henriksson	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11704018/#Sec18	Quantitativo	3.566
15	2024	PubMed	Anne J. Maheux; Jean-Philippe Laurenceau; Savannah R. Roberts; Jacqueline Nesi; Laura Widman; Sophia Choukas-Bradley	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11413103/	Quantitativo	1.615
16	2021	PubMed	Sana Karim; Kimberly Hsiung; Maria Symonds; Ana Radovic	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8367155/	Quantitativo	47
17	2020	PubMed	Sophia Choukas-Bradley; Jacqueline Nesi; Laura Widman; Brian M. Galla	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174014451930186X?via%3Dihub#sec0025	Quantitativo	1.227
18	2023	PubMed	Marta Rojo; Lucía Beltrán-Garrayo; María del Camino del Blanco-Barredo; Ana Rosa Sepúlveda	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144523000542?via%3Dihub#sec0025	Quantitativo	803
19	2023	PubMed	Emily L. Matheson; Harriet G. Smith; Ana C. S. Amaral; Juliana FF Meireles; Mireille C. Almeida; Jake Linardon; Matthew Fullertyszkiwicz; Phillippa C. Diedrichs	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC73735604/	Randomizado	1.715
20	2025	PubMed	Weilong Lin; Zhenyu Cen; Ying Chen	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11804524/	Quantitativo	320
21	2024	PubMed	Taliah Prince; Kate E. Mulgrew; Christina Driver; Lia Mills; Jehan Loza; Daniel F. Hermens	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11365200/	Quantitativo	336
22	2022	PubMed	Audrey Livet; Elroy Boers; Flavie Laroque; Mohammad H. Afzali; Gail McVey; Patricia J. Conrod	https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870446.2022.2141239	Quantitativo	3801
23	2020	PubMed	Jean M. Twenge; Eric Farley	https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870446.2022.2141239	Quantitativo	11427
24	2025	PubMed	Yunduan Li; Hong Chen; Yan Zou; Yanshuo Guo; Liying Gao; Xinyu Xu	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11801714/#sec005	Quantitativo	762
25	2025	PubMed	Ottar Birgisson; Erlingur Johannsson; Hege R. Eriksen; Mari Hysing; Sunna Gestsdottir	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11823205/	Quantitativo	315

Fonte: elaboração do autor.

Na Tabela 2 está a categorização dos artigos recuperados quanto a seus objetivos e, na Tabela 3, quanto a seus principais resultados. Os dados são discutidos a partir da literatura revisada.

Tabela 2 – Categorização dos artigos recuperados quanto aos objetivos (n = 25)

Nº	Objetivo
----	----------

1	Analisar a relação entre o risco de transtornos alimentares e o uso de mídias sociais entre mulheres usuárias de academias em Medellín.
2	Avaliar o risco de dependência às redes sociais e à <i>internet</i> e sua relação com habilidades de vida e socioemocionais em uma amostra de adolescentes.
3	Investigar associações entre o tempo gasto em mídias sociais e a automutilação, bem como sintomas depressivos e autoestima, levando em consideração problemas de saúde mental anteriores.
4	Investigar se há associação positiva entre a insatisfação corporal e a frequência e a favorabilidade (ou seja, a direção) das comparações entre adolescentes e os alvos femininos próximos (p. ex., amigos próximos) ou distantes (p. ex., celebridades) em redes sociais como o Facebook. Verificar se as comparações sociais e a internalização do ideal de magreza mediam as associações entre a atividade relacionada à aparência <i>online</i> e a insatisfação corporal (controlando a idade e a autoestima).
5	A teoria da objetificação propõe que mulheres e adolescentes valorizam sua aparência externa por causa da objetificação sexual rotineira. Essas análises podem se estender a meninas brancas, negras e asiáticas-americanas e a consequências mais amplas para o seu bem-estar?
6	Examinar as associações entre o uso de mídias sociais e uma série de indicadores positivos de saúde mental em uma amostra nacionalmente representativa de adolescentes canadenses.
7	Examinar as relações entre o uso de redes sociais (RS) e os comportamentos de dependência em RS com a autoestima em adolescentes espanhóis. O uso de plataformas específicas de mídia social e seus comportamentos compulsivos associados à autoestima também são avaliados.
8	Mensurar objetivamente o uso de <i>smartphones</i> e mídias sociais e avaliar suas associações com medidas de saúde mental e bem-estar.
9	Investigar a associação entre as mídias sociais e a insatisfação corporal, particularmente o papel das mídias sociais no incentivo à magreza e sua relação com a insatisfação corporal de adolescentes.
10	Explorar o impacto das mídias sociais móveis no bem-estar psicológico de estudantes internacionais chineses e analisar os mecanismos de influência para melhorar sua saúde psicológica geral e as interações sociais em um ambiente estrangeiro.
11	Compreender as percepções de adolescentes indonésios sobre seus desafios de saúde mental e suas necessidades de apoio.
12	Avaliar a aceitabilidade e a eficácia do “Warna-Warni Waktu”, uma série fictícia de vídeos de seis episódios, baseada em mídias sociais e com atividades autoguiadas na <i>web</i> , para melhorar a imagem corporal entre adolescentes e jovens mulheres indonésias.
13	Focar em experiências subjetivas nas mídias sociais e isolar o papel das experiências relacionadas à aparência, mantendo a quantidade de uso das

	mídias sociais constante.
14	Elucidar melhor as relações entre o tempo que os adolescentes suecos passam em mídias digitais (mídias sociais, jogos, assistindo a filmes/séries/vídeos etc. e trabalhos escolares digitais) e a saúde geral e mental autorrelatada.
15	Examinar associações intrapessoais entre a consciência de mídia social relacionada à aparência e aos sintomas depressivos entre adolescentes estadunidenses de idade inicial a intermediária ao longo de um ano acadêmico e explorar diferenças de gênero nessa associação.
16	Entender a viabilidade e a aceitabilidade de <i>blogs</i> entre pares para um <i>site</i> moderado de intervenção em saúde mental e explorar se blogueiros – adolescentes e jovens adultos – que relatam sintomas de depressão e ansiedade vivenciam potenciais benefícios.
17	Desenvolver uma escala de consciência de mídia social relacionada à aparência (ASMC) abrangente, porém concisa, e avaliar sua confiabilidade e validade em amostras de adolescentes. Com base na teoria e em trabalhos empíricos anteriores, busca capturar múltiplas experiências comportamentais, emocionais e cognitivas que refletem a ASMC.
18	Validar as versões em espanhol de duas escalas relacionadas à aparência: (1) a ASMC; e (2) a escala de pensamento crítico sobre mensagens da mídia (CTMM).
19	Avaliar o impacto de um <i>chatbot</i> de imagem corporal contendo microintervenção na imagem corporal de estados e características de adolescentes brasileiros e nos resultados de bem-estar associados.
20	Defender a criação e avaliação de táticas de intervenção, ou seja, projetar e implementar intervenções destinadas a reduzir o vício em mídias sociais, melhorar a percepção da imagem corporal e melhorar a qualidade do sono, além de avaliar o efeito dessas medidas na melhoria da saúde mental de jovens atletas.
21	Investigar o <i>cyberbullying</i> relacionado à aparência (ARC) entre adolescentes do sexo feminino, com foco em sua prevalência e seus impactos psicológicos.
22	O tempo de tela e a autoestima demonstram ser correlatos importantes de transtornos alimentares na adolescência. No entanto, faltam estudos longitudinais que diferenciem fatores que variam ao longo do tempo, levando em conta mudanças paralelas no desenvolvimento e na vulnerabilidade subjacente comum.
23	Examinar associações entre diferentes atividades em telas (mídias sociais, <i>internet</i> , jogos e TV) e indicadores de saúde mental separadamente para meninos e meninas.
24	Analisar os efeitos mediadores diretos e indiretos da comparação de aparência e da insatisfação corporal na relação entre os comportamentos de <i>selfies online</i> de adolescentes (ou seja, postar e visualizar <i>selfies</i>) e sua consideração por cirurgia plástica.

25	Avaliar se o aumento do tempo gasto em comunicação <i>online</i> está associado à piora da saúde mental e à menor aptidão cardiorrespiratória entre adolescentes, considerando os potenciais efeitos moderadores do sexo e do <i>status</i> socioeconômico (SSE).
----	---

Fonte: elaboração do autor.

Tabela 3– Categorização dos artigos recuperados quanto aos principais resultados (n = 25)

Nº	Principais resultados
1	Associação entre o uso de redes sociais como forma de obter aprovação da autoimagem, atitudes alimentares anormais e satisfação corporal. Esse comportamento, somado a outros fatores de vulnerabilidade, pode aumentar o risco de início ou manutenção de transtornos alimentares (TAs), principalmente na população que frequenta academias e centros de condicionamento físico.
2	As deficiências nas <i>soft skills</i> de adolescentes podem estar relacionadas ao aumento do risco de dependência de redes sociais e <i>internet</i> . Por outro lado, um bom desenvolvimento dessas habilidades, somado a outros fatores de proteção, pode contribuir para uma gestão responsável e cuidadosa do mundo virtual.
3	Um maior tempo gasto em mídias sociais está associado a um maior risco de automutilação e depressão, além de menores níveis de autoestima em mulheres. Os achados persistem após o ajuste para covariáveis, incluindo problemas de saúde mental prévios. Incrementos de 30 minutos na exposição foram independentemente associados a um evidente aumento nos sintomas depressivos e no risco de automutilação e baixa autoestima.
4	O envolvimento frequente em comparações sociais, autoavaliações menos favoráveis e uma tendência à internalização de ideais de aparência são processos importantes para explicar de que forma as atividades <i>online</i> de adolescentes acerca da aparência estão relacionadas a avaliações negativas da imagem corporal. O Facebook representa um ambiente adicional de cultura da aparência para adolescentes do sexo feminino. Com a tecnologia e o uso de plataformas de redes sociais avançando em um ritmo exponencial, pesquisas são necessárias para investigar qualquer impacto na saúde mental de jovens usuários.
5	Baseados na teoria da objetificação, os presentes resultados demonstram as contribuições do uso de mídias sociais para os sentimentos de meninas negras, brancas e asiático-americanas/ilhas do Pacífico (AAPI) em relação a seus corpos e sua saúde mental, vergonha corporal e autoestima. Os resultados mais consistentes entre os grupos foram as ligações entre o uso de mídias sociais, a vigilância e a vergonha corporal e a saúde mental.
6	O uso de mídias sociais (MSM) é altamente prevalente entre adolescentes

	canadenses. Os resultados do estudo atual sugerem que o MSM problemático está associado a uma menor saúde mental positiva (SMP). Para a maioria das análises, o uso não ativo não foi associado negativamente à SMP.
7	Os resultados sugerem que o uso do Twitter e certos comportamentos aditivos, como tolerância, saliência, modificação de humor, recaída, retraimento ou conflito, estão particularmente associados à baixa autoestima. Destaca-se necessidade de desenvolver estratégias que visem promover o engajamento saudável com plataformas de redes sociais e fomentar o bem-estar psicológico de adolescentes.
8	As implicações de quase 6 horas de uso diário de <i>smartphones</i> e suas associações com o bem-estar dos adolescentes são sérias. O tempo de tela autorrelatado apresenta correlação média com o uso medido objetivamente. Indica-se que estudos futuros busquem quantificar o uso de <i>smartphones</i> de forma objetiva. Embora alguns defendam o aumento dos serviços de saúde mental para combater o aumento da ansiedade entre adolescentes, nenhum serviço será suficiente se as causas básicas não forem abordadas.
9	A insatisfação corporal (IC) está associada ao uso de mídias sociais (MS) em uma amostra de meninas do ensino fundamental. Em particular, aquelas que seguem contas de MS sobre magreza têm maior probabilidade de apresentar IC em comparação com aquelas que não seguem.
10	As mídias sociais móveis podem impactar indiretamente o estado de saúde mental de estudantes internacionais, promovendo a resiliência psicológica e incentivando a atividade física. A pesquisa indica que as mídias sociais podem ajudar os estudantes a superar barreiras ao exercício e a se envolver de forma mais eficaz em atividades físicas. Para tanto, é necessário fornecer motivação e apoio positivos, estabelecer redes sociais para estilos de vida saudáveis, oferecer informações e recursos sobre exercícios e promover o automonitoramento e o estabelecimento de metas, melhorando seu estado de saúde mental. Além disso, as mídias sociais móveis influenciam positivamente o nível de atividade física de estudantes internacionais chineses, moldando imagens corporais positivas, fornecendo informações, motivação e apoio social para estilos de vida saudáveis, contribuindo para a melhoria de seu estado de saúde mental.
11	Os adolescentes enfrentam desafios específicos relacionados à regulação emocional, imagem corporal e autoestima, pressão acadêmica e influência das mídias sociais. Em resposta a essas adversidades, os adolescentes empregam uma variedade de mecanismos de enfrentamento, tanto adaptativos quanto desadaptativos. Além disso, expressam um forte interesse em desenvolver estratégias para gerenciar esses desafios e alcançar seus futuros objetivos de carreira. Embora os adolescentes enfrentem sofrimento psicossocial, também demonstram interesse em educação em saúde mental, favorecendo intervenções escolares por

	especialistas locais. Os resultados enfatizam a necessidade de programas escolares abrangentes para melhorar a alfabetização em saúde mental, ensinar habilidades de enfrentamento, abordar a imagem corporal, promover a autonomia, oferecer orientação profissional e fomentar relacionamentos saudáveis.
12	O “Warna-Warni Waktu” é uma intervenção eficaz e escalável que pode ser implementada nas redes sociais para melhorar a satisfação corporal entre adolescentes e jovens indonésias. Até onde sabemos, essa iniciativa baseada nas redes sociais é a primeira de e-Saúde do seu gênero. Como tal, pode servir de modelo para o desenvolvimento de intervenções em outros contextos de países de baixa e média renda, onde a oferta presencial e individual é escassa, mas a penetração da <i>internet</i> é elevada. Dado o efeito pequeno, o “Warna-Warni Waktu” não deve ser considerado uma panaceia para adolescentes e jovens indonésias que apresentam problemas graves relacionados com a imagem corporal e podem necessitar de tratamento mais intensivo. Em vez disso, a intervenção deve ser considerada uma ferramenta eficaz que pode ser utilizada em conjunto com outras intervenções destinadas a abordar as preocupações com a imagem corporal.
13	Busca compreender padrões interpessoais e potenciais associações intrapessoais entre preocupações com a aparência <i>online</i> e <i>offline</i> durante o início e o meio da adolescência entre estudantes do ensino fundamental nos Estados Unidos. A escala de consciência de mídia social relacionada à aparência (ASMC) é uma escala de preocupação com a aparência específica, <i>online</i>, resultante da popularidade das mídias sociais altamente visuais. No nível interpessoal, quando testada, a ASMC foi associada a uma imagem corporal geralmente pior. No nível de mudança intrapessoal, os resultados indicam que a ASMC pode preceder, seguir ou ser associada a outras preocupações com a imagem corporal, dependendo do contexto, com alguma indicação de diferenças de gênero. Enquanto os resultados no nível interpessoal sugerem diferenças individuais relativamente estáveis, os resultados no nível intrapessoal fornecem apontamentos sobre os padrões médios de mudança intrapessoal em toda a amostra. As associações intrapessoais indicam que comportamentos e experiências específicas relacionadas à aparência – tanto <i>online</i> quanto <i>offline</i>– estão interligadas ao longo do tempo. As mudanças no desenvolvimento podem ser usadas para identificar e intervir em sinais precoces de desafios com a imagem corporal entre jovens.
14	Crescentes evidências mostram uma relação dose-resposta entre o tempo gasto em mídias digitais e os resultados adversos para a saúde. Em modelos não ajustados e modelos ajustados para sociodemografia e comportamentos de saúde, níveis muito altos de tempo (≥ 6 h por dia) gastos em mídias sociais, jogos e assistindo a filmes/séries/vídeos foram associados a resultados adversos para a saúde. No entanto, as associações diferem entre

	as mídias digitais. Para a prática escolar digital não há associações significativas com resultados de saúde, exceto para uso em níveis muito altos (≥ 6 h por dia), com o qual ocorre dor de cabeça ou dor no pescoço/ombros. As associações com consequências de saúde são particularmente fortes para assistir a filmes/séries/vídeos e sintomas de mau humor/depressão e dor de cabeça diária ou dor no pescoço/ombros, em que as associações adversas começam a aparecer após 4-5 h.
15	O aumento da consciência sobre a aparência nas mídias sociais, dentro de cada pessoa, precede o aumento dos sintomas depressivos. Jovens adolescentes que vivenciam uma maior consciência sobre a aparência nas mídias sociais do que o habitual podem, posteriormente, relatar sintomas depressivos mais intensos. Uma vez que não foram encontradas diferenças entre os gêneros, os resultados destacam padrões preocupantes de desenvolvimento. Aqueles que se tornam mais preocupados com sua autoapresentação <i>online</i> podem estar em risco de problemas de saúde mental na era digital.
16	Apoiando Nossos Valiosos Adolescentes (SOVA) é uma intervenção <i>online</i> projetada para criar um espaço em que adolescentes e jovens adultos (AYA) acessam informações sobre saúde mental, compartilham suas próprias experiências com doenças mentais e interagem com outras. A intervenção serve de meio-termo entre o compartilhamento anônimo e o compartilhamento aberto em uma comunidade presencial acolhedora. Nesse processo de compartilhamento, os AYA parecem demonstrar que estão vivenciando benefícios para aumentar sua resiliência e transformar algo que era percebido enquanto uma deficiência em um ponto forte.
17	A importância desse construto para as experiências psicológicas dos jovens: adolescentes relatam vivenciar frequentemente a ASMC, e níveis mais altos de ASMC foram associados a correlatos desadaptativos de saúde mental (sintomas depressivos e transtornos alimentares). Por fim, análises de gênero revelam que meninas adolescentes relatam níveis médios mais altos de ASMC do que meninos. Tanto para meninas quanto para meninos, níveis mais altos de ASMC são associados a sintomas depressivos. No entanto, níveis mais altos de ASMC são significativamente associados a transtornos alimentares apenas entre meninas. Os resultados têm implicações teóricas e práticas importantes.
18	A ASMC e a escala de pensamento crítico sobre mensagens na mídia (CTMM) são relevantes como fatores emergentes de risco e proteção para transtornos alimentares e saúde mental. O presente estudo valida a versão em espanhol das escalas ASMC e CTMM entre a população adolescente espanhola. O construto simples e suas propriedades psicométricas apropriadas (validade fatorial, invariância por gênero e faixa etária, forte consistência interna e validade convergente) tornam a escala ASMC uma ferramenta confiável e útil para a avaliação de construtos relacionados às

	mídias sociais na população adolescente espanhola.
19	As microintervenção realizadas com uso da tecnologia de <i>chatbots</i> estão se mostrando um método eficaz para proporcionar aos adolescentes alívio imediato e de curto prazo dos sintomas e reduzir desequilíbrios na proporção de conteúdo prejudicial e benéfico sobre a imagem corporal em plataformas de mídia social.
20	O engajamento excessivo em plataformas de mídia social influencia estados emocionais adversos vivenciados por jovens atletas. O uso intenso de mídia social está diretamente relacionado com o aumento de emoções negativas, como ansiedade e depressão, nesse grupo demográfico. A comparação da aparência física das pessoas, afeta o bem-estar psicológico de atletas adolescentes. Isso implica que as plataformas de mídia social facilitam a comparação de imagens corporais idealizadas, agravando o descontentamento e as emoções negativas em relação aos atributos físicos. O sono também é influenciado pelo consumo de mídia digital, intensificando as emoções negativas e interrompendo sua qualidade. Finalmente, a comparação da aparência física e da qualidade do sono são fatores intermediários entre a dependência de mídia social e as emoções negativas.
21	Há uma forte correlação entre experiências de vitimização por <i>cyberbullying</i> relacionado à aparência e preocupações elevadas sobre a forma do corpo, vergonha corporal e sintomas de transtornos alimentares. Assim, ocorre menor autoestima e apreciação corporal. Além disso, tal a vitimização é associada à inclinação entre adolescentes do sexo feminino em mudar sua aparência por meio de dieta, exercícios, alteração da autoapresentação e consideração de procedimentos estéticos.
22	Toda exposição a telas está significativamente associada a sintomas relacionados à alimentação nos níveis interpessoal e intrapessoal. Uma associação significativa no nível interpessoal é revelada apenas para o uso de mídias sociais. A autoestima é considerada um fator mediador significativo entre o tempo de tela e os sintomas relacionados à alimentação.
23	As horas gastas em mídias sociais e uso da <i>internet</i> são mais fortemente associadas a comportamentos de automutilação, sintomas depressivos, baixa satisfação com a vida e baixa autoestima do que as horas gastas em jogos eletrônicos e assistindo TV. As meninas, em geral, demonstram associações mais fortes entre o tempo gasto em frente a telas e indicadores de saúde mental do que os meninos. Por exemplo, usuários intensos de <i>internet</i> têm 166% mais probabilidade de apresentar níveis clinicamente relevantes de sintomas depressivos do que usuários moderados entre as meninas, em comparação com 75% mais probabilidade entre os meninos.
24	Quanto mais <i>selfies</i> são visualizadas, maior a probabilidade de comparar a própria aparência e maior a insatisfação com o próprio corpo, reforçando a consideração da cirurgia estética.
25	O aumento do tempo gasto com comunicação <i>online</i> está associado a uma

	piora da saúde mental e diminuição de aptidão cardiorrespiratória ou cardiorespiratory <i>fitness</i> (CRF) entre adolescentes islandeses de 15 a 17 anos. Adolescentes que passam mais tempo se comunicando <i>online</i> relatam mais sintomas de depressão e ansiedade, menor autoestima e pior imagem corporal. Por fim, é sugerido que a comunicação <i>online</i> extensiva pode limitar o tempo gasto em atividades físicas.
--	---

Fonte: elaboração do autor.

3.2 Discussão

Os resultados são discutidos em relação às repercussões favoráveis e desfavoráveis na autoimagem e autoestima e na saúde mental quanto ao uso de telas e/ou redes sociais.

De forma geral, os artigos numerados 1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14,15,17,20,21, 22, 23, 24 e 25 da Tabela 3 evidenciam os impactos desfavoráveis do uso excessivo ou desregulado de dispositivos com telas na saúde mental dos adolescentes. Esses achados fortalecem os resultados encontrados em estudos anteriores, como o de Nesi (2020) e Popat e Tarrant (2022), os quais também apontam para uma relação significativa entre o tempo de exposição a telas, especialmente em redes sociais, e o surgimento de sintomas psicopatológicos entre jovens.

Adicionalmente, em três dos estudos analisados foi possível observar que os prejuízos decorrentes da exposição às mídias sociais tendem a ser mais acentuados no sexo feminino. Esses resultados sugerem uma vulnerabilidade de gênero, possivelmente por fatores socioculturais e psicológicos. Os dados também indicam que a plataforma digital utilizada desempenha um papel importante nos efeitos negativos percebidos, uma vez que as redes sociais com maior ênfase em imagem e aparência tendem a estar mais associadas ao surgimento de sintomas como objetificação do próprio corpo, distorção da imagem corporal, insatisfação com a aparência e, em alguns casos, ao desenvolvimento de comportamentos de natureza de dependência.

Em relação à autoestima, os artigos numerados 3, 5, 6, 7, 11, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 23, 24 e 25, conforme apresentados na Tabela 3, evidenciam o impacto desfavorável do uso excessivo de telas ou redes sociais na autoestima. Uma autoestima elevada se mostra protetora aos efeitos negativos das mídias sociais. No

entanto, nessa fase do desenvolvimento, os adolescentes estão em transformações tanto na identidade pessoal quanto nas suas habilidades sociais e na formação da personalidade. Conforme caracterizado por Papalia e Martorell (2022), esse é um período sensível em que são influenciados não apenas por seus fatores individuais, ou seja, também se trata de uma construção social.

Nesse contexto, a constante exposição a padrões idealizados de vida, aparência física e *status* financeiro nas redes sociais contribui para um ambiente altamente comparativo de forma instantânea e em todo lugar. Essa comparação social fornece prejuízos ao adolescente, induzindo a uma baixa autoestima (Will *et al.*, 2020), a qual parece estimulada por esses meios, que são a forma de se relacionar com seus pares atualmente.

Quanto à autoimagem, os artigos numerados 1, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 24 e 25, na Tabela 3, evidenciam os efeitos desfavoráveis do uso excessivo de dispositivos eletrônicos sobre a autoimagem, tema amplamente discutido na literatura contemporânea. Segundo Merino *et al.* (2024), as redes sociais transformam profundamente as interações sociais e a construção identitária. Se antes as comparações de aparência se restringiam a figuras públicas, hoje os usuários estão expostos a uma multiplicidade de influenciadores digitais, facilitando comparações com padrões de beleza idealizados e, muitas vezes, inatingíveis. Esses padrões são reforçados por filtros e edições no conteúdo, que geram imagens manipuladas da realidade. Tal exposição pode provocar insatisfação corporal e sentimentos de inadequação, sobretudo entre jovens, ao confrontarem suas características e contextos reais com representações irreais. Assim, o ambiente digital é um fator relevante de risco psicossocial, ao intensificar pressões estéticas e comprometer a percepção de si.

Ao considerar a pesquisa realizada por Linhares *et al.* (2024), a qual aponta que insatisfação corporal é mais prevalente entre adolescentes do sexo feminino, com mais de 15 anos de idade, que não vivem com a mãe e possuem acesso à *internet* em seus domicílios, observa-se que a insatisfação está ligada tanto a elementos de ordem psicológica quanto ao anseio por adequação a padrões socioculturais, frequentemente reforçados pela mídia. Esses efeitos também são corroborados pelos artigos e estudos analisados neste trabalho.

Os aspectos favoráveis destacados referem-se à socialização por meio das redes sociais. Embora ainda sejam escassas as investigações que evidenciem os

efeitos positivos do uso das redes sociais, observa-se um movimento crescente por parte da comunidade científica no sentido de explorar essa perspectiva. Os estudos que adotam esse enfoque têm apontado que, entre adolescentes, o uso das mídias sociais pode constituir um fator protetivo frente a sentimentos de solidão (Clayborne *et al.*, 2025). Além disso, a socialização promovida por meio dessas plataformas tem demonstrado contribuir positivamente para a dinâmica familiar e para o fortalecimento do apoio emocional entre pares (Wong *et al.*, 2022).

Além disso, foram apontados alguns benefícios, tais como o desenvolvimento de habilidades sociais. Os artigos 2, 10 e 11, apresentados na Tabela 3, evidenciam uma mudança em relação às abordagens anteriores sobre o uso das mídias digitais. De acordo com os autores, adolescentes que possuem habilidades sociais bem desenvolvidas tendem a utilizar de forma mais adequada e construtiva as plataformas digitais. Nessas circunstâncias, as mídias sociais podem funcionar como espaços de promoção da saúde e bem-estar, servindo de referência positiva e de meio facilitador para a interação em grupo e a busca ativa por uma vida mais satisfatória. Observa-se, ainda, que os adolescentes expressam interesse em ampliar seus conhecimentos, desenvolver competências sociais e elaborar estratégias eficazes para enfrentar desafios e se adaptar às adversidades do cotidiano.

No que se refere às estratégias de intervenção, contribuições profissionais e políticas públicas, os artigos 11, 12, 16 e 19, listados na Tabela 3, apresentam diferentes abordagens de intervenção voltadas para promoção da saúde mental entre adolescentes. Essas estratégias priorizam métodos de baixo custo e que tenham grande alcance, utilizando plataformas digitais. Entre as ações descritas, destaca-se a produção de uma série de vídeos curtos sobre satisfação com a imagem corporal, que conta com uma participação bastante expressiva dos jovens nas redes sociais. Outra iniciativa é a criação de um *blog* com postagens feitas de forma anônima, permitindo que adolescentes interajam entre si. Essa troca é mediada por jovens embaixadores da mesma faixa etária dos usuários, que também ficam responsáveis por divulgar conteúdos relacionados à saúde mental.

A utilização de *chatbots* para fazer pequenas intervenções em ambientes virtuais frequentados por adolescentes também é apontada. Essa abordagem mostra ser eficaz na redução de sintomas relacionados à saúde mental. Um dos estudos também sugere que as escolas criem programas de alfabetização em saúde mental, com o objetivo de desenvolver habilidades socioemocionais, incentivar relações

interpessoais mais saudáveis e oferecer orientações profissionais adequadas para os jovens.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse artigo reúne evidências de estudos recentes que destacam o potencial das redes sociais para o impacto negativo na autoestima e na autoimagem dos adolescentes, principalmente quando isso é feito por um longo período e sem restrições. Por outro lado, os achados também demonstram que as mídias ainda ocuparão um lugar importante na vida dos jovens, visto que são um dos principais instrumentos de socialização, mesmo no contexto familiar.

Portanto, é de suma importância a continuidade da implementação de políticas públicas e estratégias de monitoramento dos fenômenos virtuais que emergem, visto que o ciberespaço está se tornando, atualmente, uma espécie de extensão do mundo real, com impactos significativos – tanto positivos quanto negativos – no desenvolvimento dos adolescentes.

A pesquisa utiliza quatro bases de dados científicas e busca encontrar publicações dos últimos cinco anos. Entende-se, portanto, que a análise não abrange todo o escopo das publicações disponíveis sobre o tema, limitando-se ao período e aos idiomas adotados na metodologia, escolhidos pela facilidade de compreensão do autor e maior utilização no meio acadêmico. Esforços foram feitos para reduzir possíveis vieses na interpretação dos resultados, aplicando uma análise crítica apoiada em dados e no contexto de cada estudo, independentemente de as hipóteses do autor serem confirmadas ou não. Estudos futuros, no contexto nacional, podem contribuir com indicadores no que se refere à realidade brasileira.

REFERÊNCIAS

BARROS, Daniela Dias. Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **História, ciências, saúde-Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 547-554, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/xF33tqFH3s4MnxJDR35MwCL/>. Acesso em: 16 jun. 2025.

BARTHORPE, Amber; WINSTONE, Lizzy; MARS, Becky; MORAN, Paul. Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. **Journal of affective disorders**, [s. l.], v. 274, p. 864-870, set. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.106>. Acesso em: 16 jun. 2025.

BIRGISSON, Ottar; JOHANNSSON, Erlingur; ERIKSEN, Hege R.; HYSING, Mari; GESTSDOTTIR, Sunna. The relationship between online communication and mental health and cardiorespiratory fitness from ages 15 to 17: a longitudinal cohort study. **BMC public health**, [s. l.], v. 25, n. 1, p. 587, 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-025-21833-1>. Acesso em: 16 jun. 2025.

BRASIL. **Crianças, adolescentes e telas**: guia sobre usos de dispositivos digitais. Brasília: SECOM/PR, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/uso-de-telas-por-criancas-e-adolescentes/guia/guia-de-telas_sobre-usos-de-dispositivos-digitais_versaoweb.pdf. Acesso em: 16 jun. 2025.

BRAUTSCH, Louise A. S.; LUND, Lisbeth; ANDERSEN, Martin M.; JENNUM, Poul J.; FOLKER, Anna P.; ANDERSEN, Susan. Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. **Sleep medicine reviews**, [s. l.], v. 68, n. 101742, p. 101742, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079222001551?via%3Dihub>. Acesso em: 6 jun. 2025.

BROOME, Marion. Integrative literature reviews for the development of concepts. *In*: RODGERS, Beth L.; KNAFL, Kathleen A. **Concept Development in Nursing: foundations, techniques and applications**. 2. ed. 2000. p. 231-250. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/238248432_Integrative_literature_reviews_for_the_development_of_concepts. Acesso em: 16 jun. 2025.

CHOUKAS-BRADLEY, Sophia; NESI, Jacqueline; WIDMAN, Laura; GALLA, Brian M. The Appearance-Related Social Media Consciousness Scale: Development and validation with adolescents. **Body image**, [s. l.], v. 33, p. 164-174, jun. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.017>. Acesso em: 6 jun. 2025.

CLAYBORNE, Zahra M.; WONG, Suzy L.; ROBERTS, Karen C.; PRINCE, Stephanie A.; GARIÉPY, Geneviève; GOLDFIELD, Gary S.; JANSSEN, Ian; LANG, Justin J. Associations between social media use and positive mental health among adolescents: findings from the Canadian Health Behaviour in School-aged Children Study. **Journal of Psychiatric Research**, [s. l.], v. 181, p. 333-339, jan. 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.071>. Acesso em: 16 jun.

2025.

REISEN, Gabriely dos Santos; CUNHA, Luis Eduardo Rodrigues da; TEIXEIRA, Raíssa Portela; FERREIRA, Bruno Eduardo Silva. O impacto das redes sociais na saúde mental. **Revista Esfera Acadêmica Saúde**, v. 6, n. 2, 2021, p. 69-85. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/02/revista-esfera-saude-v06-n02-artigo05.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2025.

ELHAI, Jon D.; YANG, Haibo; MONTAG, Christian. Síndrome de FOMO: síntese, fundamentos teóricos e revisão da literatura sobre relações com a gravidade da afetividade negativa e o uso problemático da tecnologia. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 12, p. 1-28, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.25118/2763-9037.2022.v12.457>. Acesso em: 16 jun. 2025.

FRIELINGS DORF, Helena; FOMICHOV, Victoria; RYSTEDT, Ingrid; LINDSTRAND, Sofia; KORHONEN, Laura; HENRIKSSON, Hanna. Associations of time spent on different types of digital media with self-rated general and mental health in Swedish adolescents. **Scientific reports**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 993, jan. 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-024-83951-x>. Acesso em: 16 jun. 2025.

GARBETT, Kirsty M.; HAYWOOD, Sharon; CRADDOCK, Nadia; GENTILI, Caterina; NASUTION, Kholisah; SARASWATI, L. Ayu; MEDISE, Bernie Endyarni; WHITE, Paul; DIEDRICHS, Phillippa C.; WILLIAMSON, Heidi. Evaluating the efficacy of a social media-based intervention (Warna-Warni Waktu) to improve body image among young Indonesian women: Parallel randomized controlled trial. **Journal of medical internet research**, [s. l.], v. 25, p. e42499, abr. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.2196/42499>. Acesso em: 16 jun. 2025.

HENRIQUES, A. Lançado guia sobre uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes. **Conselho Federal de Psicologia**. 12 mar. 2025. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/lancado-guia-sobre-uso-de-dispositivos-digitais-por-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 9 abr. 2025.

HOSOKAWA, Rie; KAWABE, Kentaro; NAKACHI, Kiwamu; SOGA, Junya; HORIUCHI, Fumie; UENO, Shu-ichi. Effects of social media on body dissatisfaction in junior high school girls in Japan. **Eating behaviors**, [s. l.], v. 48, n. 101685, p. 101685, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101685>. Acesso em: 16 jun. 2025.

KARIM, Sana; HSIUNG, Kimberly; SYMONDS, Maria; RADOVIC, Ana. Experience of peer bloggers using a social media website for adolescents with depression or anxiety: Proof-of-concept study. **JMIR formative research**, [s. l.], v. 5, n. 7, p. e26183, jul. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.2196/26183>. Acesso em: 16 jun. 2025.

KLIMENKO, Olena; RESTREPO, Yuly Andrea Cataño; OTÁLVARO, Isabel; ECHEVERRI, Sandra Judith Úsuga. Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. **Psicogente**, [s. l.], v. 24, n. 46, jul.- dez. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>.

Acesso em: 16 jun. 2025.

KOSOLA, Silja; MÖRÖ, Sara; HOLOPAINEN, Elina. Smartphone use and well-being of adolescent girls: a population-based study. **Archives of disease in childhood**, [s. l.], v. 109, n. 7, p. 576-581, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2023-326521>. Acesso em: 16 jun. 2025.

LINHARES, Ingrid de Sousa; CARDOSO, Osmar de Oliveira; ANDRADE, Jesusmar Ximenes ; NASCIMENTO, Fernando Ferraz do; RODRIGUES, Malvina Thais Pacheco; MASCARENHAS, Márcio Dênis Medeiros. Prevalence and factors associated with body image dissatisfaction among school student: National School Health Survey, 2019. **Epidemiologia e serviços de saúde: revista do Sistema Único de Saúde do Brasil**, v. 33, p. e20231441, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11654045/>. Acesso em: 16 jun. 2025.

LI, Yunduan; Hong CHEN; ZOU, Yan; GUO, Yanshuo; GAO, Liying; XU, Xinyu. Online selfie behavior and consideration of cosmetic surgery in teenage girls: The mediating roles of appearance comparisons and body dissatisfaction. **PloSone**, [s. l.], v. 20, n. 2, p. e0318245, fev. 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0318245>. Acesso em: 16 jun. 2025.

LIU, Mingli; Kimberly E.KAMPER-DEMARCO; Jie ZHANG; Jia XIAO; Daifeng DONG; Peng XUE. Time spent on social media and risk of depression in adolescents: A dose-response meta-analysis. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 9, p. 5164, abr. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35564559/>. Acesso em: 16 jun. 2025.

LIN, Weiling; CEN, Zhenyu; CHEN, Ying. The impact of social media addiction on the negative emotions of adolescent athletes: the mediating role of physical appearance comparisons and sleep. **Frontiers in public health**, [s. l.], v. 12, p. 1452769, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452769>. Acesso em: 16 jun. 2025.

LIVET, Audrey; BOERS, Elroy; LAROQUE, Flavie; AFZALI, Mohammad H.; MCVEY, Gail; CONROD, Patricia J. Pathways from adolescent screen time to eating related symptoms: a multilevel longitudinal mediation analysis through self-esteem. **Psychology & health**, [s. l.], v. 39, n. 9, p. 1167-1182, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/08870446.2022.2141239>. Acesso em: 16 jun. 2025.

MAHEUX, Anne J.; LAURENCEAU, Jean-Philippe; ROBERTS, Savannah R.; NESI, Jacqueline; WIDMAN, Laura; CHOUKAS-BRADLEY, Sophia. Longitudinal change in appearance-related social media consciousness and depressive symptoms: A within-person analysis during early-to-middle adolescence. **Journal of youth and adolescence**, [s. l.], v. 53, n. 10, p. 2287-2299, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-024-01998-5>. Acesso em: 16 jun. 2025.

MAHEUX, Anne J.; BURNELL, Kaitlyn; CHOUKAS-BRADLEY, Sophia. Bidirectional associations between online and offline appearance concerns during early-to-middle adolescence. **Developmental psychology**, [s. l.], v. 60, n. 10, p. 1885-1901, ago.

2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/dev0001795>. Acesso em: 16 jun. 2025.

MARTÍNEZ-INIESTA, Estefanía; MONTENEGRO-ESPINOSA, José Adrián; BIZZOZERO-PERONI, Bruno; OLIVARES-ARANCIBIA, Jorge; YÁÑEZ-SEPÚLVEDA, Rodrigo; DUCLOS-BASTÍAS, Daniel; ROYO, Josefa María Panisello; MESAS, Arthur Eumann; LÓPEZ-GIL, José Francisco; JIMÉNEZ-LÓPEZ, Estela. Associations of social network use and social network addictive behaviors with self-esteem in adolescents: the EHDLA study. **Frontiers in psychiatry**, [s. l.], v. 16, p. 1499679, 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1499679>. Acesso em: 16 jun. 2025.

MATHESON, Emily L.; SMITH, Harriet G.; AMARAL, Ana C. S.; MEIRELES, Juliana F. F.; Mireille C. ALMEIDA; LINARDON, Jake; FULLER-TYSZKIEWICZ, Matthew; DIEDRICHS, Phillippa C. Using chatbot technology to improve Brazilian adolescents' body image and mental health at scale: Randomized controlled trial. **JMIR m Health and uHealth**, [s. l.], v. 11, p. e39934, jun. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.2196/39934>. Acesso em: 16 jun. 2025.

MENTAL health of adolescents. **World Health Organization**, 10 out. 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 21 abr. 2025.

MERINO, Mariana; TORNERO-AGUILERA, José Francisco; RUBIO-ZARAPUZ, Alejandro; VILLANUEVA-TOBALDO, Carlota Valeria; MARTÍN-RODRÍGUEZ, Alexandra; CLEMENTE-SUÁREZ, Vicente Javier. Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. **Healthcare**, Basel, v. 12, n. 14, p. 1396, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/14/1396>. Acesso em: 16 jun. 2025.

MIAO, Chenglong; ZHANG, Shuai. The effect of mobile social media on the mental health status of Chinese international students: an empirical study on the chain mediation effect. **BMC psychology**, [s. l.], v. 12, n. 1, p. 411, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-024-01915-2>. Acesso em: 16 jun. 2025.

NESI, Jacqueline. The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities: Challenges and opportunities. **North Carolina medical journal**, [s. l.], v. 81, n. 2, p. 116-121, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>.

PAGE, M. J.; MCKENZIE, J. E.; BOSSUYT, P. M.; BOUTRON, I.; HOFFMANN, T.C.; MULROW, C. D., *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71. Tradução de: Verónica Abreu, Sónia Gonçalves-Lopes, José Luís Sousa e Verónica Oliveira. PRISMA translations. 2025. Disponível em: <https://www.prisma-statement.org/translations>. Acesso em: 4 jun. 2025.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano**. 14. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2022. *E-book*. Disponível em:

<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558040132/>. Acesso em: 6 abr. 2025.

POP, Lavinia Maria; IORGA, Magdalena.; IURCOV, Raluca. Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. **International journal of environmental research and public health**, [s. l.], v. 19, n. 9, p. 5064, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/9/5064>. Acesso em: 6 abr. 2025.

POPAT, Anjali; TARRANT, Carolyn. Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being: a qualitative literature review. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, v. 28, n. 1, p. 323-337, 2022. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/13591045221092884>. Acesso em: 16 jun. 2025.

PRINCE, Taliah; MULGREW, Kate E.; DRIVER, Christina; MILLS, Lia; LOZA, Jehan; HERMENS, Daniel F. Appearance-related cyberbullying and its association with the desire to alter physical appearance among adolescent females. **Journal of eating disorders**, [s. l.], v. 12, n. 1, p. 125, ago. 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1186/s40337-024-01083-z>. Acesso em: 16 jun. 2025.

RESTREPO, Jorge Emiro; QUIRAMA, Tatiana Castañeda. Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. **Revista Colombiana de Psiquiatría**, [S.L.], v. 49, n. 3, p. 162-169, jul. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.003>. Acesso em: 4 jun. 2025.

ROJO, Marta; BELTRÁN-GARRAYO, Lucía; BLANCO-BARREDO, María del Camino del; SEPÚLVEDA, Ana Rosa. Spanish validation of two social media appearance-related constructs associated with disordered eating in adolescents: The Appearance-related Social Media Consciousness scale (ASMC) and the Critical Thinking about Media Messages scale (CTMM). **Body image**, [s. l.], v. 45, p. 401-413, jun. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.004>. Acesso em: 4 jun. 2025.

SAÚDE mental dos adolescentes. **Organização Pan-Americana da Saúde**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 21 abr. 2025.

SHANNON, Holly; BUSH, Katie; SHVETZ, Cecelia; PAQUIN, Vincent; MORENCY, Juliette; HELLEMANS, Kim G. C.; GUIMOND, Synthia. Longitudinal problematic social media use in students and its association with negative mental health outcomes. **Psychology Research and Behavior Management**, [s. l.], v. 17, p. 1551-1560, abr. 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S450217>. Acesso em: 4 jun. 2025.

SCULLY, M.; SWORDS, L.; NIXON, E. Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. **Irish journal of psychological medicine**, [s. l.], v. 40, n. 1, p. 31-42, 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1017/ipm.2020.93>. Acesso em: 4 jun. 2025.

SOWISLO, J. F.; ORTH, U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. **Psychological bulletin**, [s. l.], v. 139, n. 1, p. 213-240, 2013. Disponível em: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/a0028931>. Acesso em: 4 jun. 2025.

TWENGE, Jean M.; FARLEY, Eric. Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. **Social psychiatry and psychiatric epidemiology**, [s. l.], v. 56, n. 2, p. 207-217, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s00127-020-01906-9>. Acesso em: 4 jun. 2025.

WARD, L. Monique; JERALD, Morgan C.; GROWER, Petal; DANIELS, Elizabeth A.; ROWLEY, Stephanie. Primping, performing, and policing: social media use and self-sexualization among U.S. White, Black, and Asian-American adolescent girls. **Body image**, [s. l.], v. 46, p. 324-335, set. 2023. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.015>. Acesso em: 16 jun. 2025.

WILL, Geert-Jan; MOUTOUSSIS, Michael; WOMACK, Palee M.; BULLMORE, Edward T.; GOODYER, Ian M.; FONAGY, Peter; JONES, Peter B.; RUTLEDGE, Robb B.; DOLAN, Raymond J. Neurocomputational mechanisms underpinning aberrant social learning in young adults with low self-esteem. **Translational psychiatry**, [s. l.], v. 10, n. 1, p. 96, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7078312/>. Acesso em: 16 jun. 2025.

WONG, Suzy-Lai; KING, Nathan; GARIÉPY, Geneviève; MICHAELSON, Valerie; CANIE, Olivia; KING, Matthew; CRAIG, Wendy; PICKETT, William. Adolescent social media use and its association with relationships and connections: Canadian Health Behaviour in School-aged Children, 2017/2018. Rapports sur la sante **Health reports**, v. 33, n. 12, p. 14-23, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36542360/>. Acesso em: 16 jun. 2025.

YANI, Desy Indra; CHUA, Joelle Yan Xin; WONG, John Chee Meng; PIKKARAINEN, Minna; GOH, Yong Shian Shawn; SHOREY, Shefaly. Perceptions of mental health challenges and needs of Indonesian adolescents: A descriptive qualitative study. **International journal of mental health nursing**, [s. l.], v. 34, n. 1, p. e13505, 2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/inm.13505>. Acesso em: 16 jun. 2025.