

A Influência das Mídias Sociais na Autoestima de Adolescentes¹

Ana Cristina Salviato Silva ²

Ana Lara do Prado ³

Luanna Crystina Serra De Souza⁴

Resumo expandido

A autoestima é construída por quatro pilares: o autoconceito, como o indivíduo pensa sobre si mesmo; a autoimagem, como o indivíduo se vê em relação ao seu corpo e aparência; o auto reforço, sobre o indivíduo reconhecer os seus resultados e ser grato por eles; e a autoeficácia, que diz respeito ao indivíduo sentir-se confiante, viver de acordo com suas habilidades e demonstrar seus valores (RISO, 2012). Lima e Maynard (2019) identificaram a autoestima como um componente importante da saúde mental e estabeleceram uma relação entre as redes sociais e o transtorno da autoimagem. Esse tem sido um problema cada vez mais frequente e tem forte relação com o tempo de exposição às redes sociais. Muitos adolescentes costumam passar várias horas do seu dia nas mídias sociais, mídias estas que possibilitam a eles postar fotos, vídeos e receber o comentário sobre a opinião de outras pessoas a seu respeito. No entanto, uma pessoa pode publicar uma foto com o propósito de receber curtidas, sentir-se notado e ou desejado e receber poucas curtidas, e/ou críticas e avaliar-se negativamente, como não merecedor da aprovação dos outros. O presente trabalho aborda a importância da autoestima na adolescência, partindo da premissa de que os adolescentes tendem a ter alto índice de preocupação com a aprovação alheia, sobretudo de seus pares, o que pode afetar negativamente sua autoestima. O uso das mídias sociais é um dos fatores que

¹ Trabalho apresentado no Eixo temático Educação, Educomunicação e Literacias de Mídia e Informação (MIL) do XVI Simpósio Nacional da ABCiber – Associação Brasileira de Pesquisadores em Cibercultura. Universidade Federal de Santa Maria/RS, realizado nos dias 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023.

² Doutora em Linguística e Língua Portuguesa pela Unesp, docente da Unifae, ana.silva@prof.fae.br.

³ Graduanda em Psicologia, Unifae, ana.prado@sou.fae.br

⁴ Graduanda em Psicologia, Unifae, luanna.souza@sou.fae.br

contribui para problemas de autoimagem nessa faixa etária, devido à exposição constante a padrões irreais e inalcançáveis. Diante desse contexto, surge a necessidade de um manual reflexivo direcionado aos adolescentes, com o objetivo de ajudá-los a desenvolver uma percepção mais positiva de si mesmos e reduzir comportamentos de comparação e autocrítica. De acordo com Soares (2011) a educomunicação refere-se a um conjunto de atitudes que têm como propósito ajudar no diálogo social, por meio do uso consciente de meios de comunicação, das “tecnologias de informações” como as mídias sociais, oferecendo uma educação que se adequa aos interesses dos jovens. Tendo em vista que grande parte do nosso público-alvo tem maior acesso a estas tecnologias, a construção da cartilha educacional visa a proporcionar conhecimento e inserir o cidadão no seu direito à informação sobre saúde mental. O procedimento metodológico de criação da cartilha partiu de questões norteadoras por meio das quais foram feitas buscas por artigos científicos dentro da temática para posterior leitura. Do levantamento realizado nas bases de dados científicas, foram selecionados os conteúdos que mais se ajustaram ao tema abordado para a realização da categorização dos temas que resultaram nos capítulos da cartilha. Determinados os capítulos, o conteúdo foi reescrito e adaptado à linguagem do público-alvo, com o intuito de torná-lo mais atrativo e de melhor compreensão. Em seguida, foi elaborada nova planilha contendo os principais conteúdos desenvolvidos em oito temas. O tópico 1 leva o leitor a explorar de maneira mais profunda o tema da cartilha educacional. A referida cartilha tem como objetivo a disseminação de conhecimento sobre como as mídias sociais podem impactar a autoestima dos adolescentes. Na era digital, as redes sociais desempenham um papel central na vida das pessoas, especialmente dos jovens. No entanto, muitas vezes, estes não são plenamente conscientes do poder que essas plataformas têm sobre suas emoções e autoimagem. É nesse contexto que a cartilha educacional se torna uma valiosa aliada na promoção da reflexão crítica sobre o uso das mídias sociais. Ao abordar a questão da autoestima, a cartilha busca despertar a consciência dos adolescentes para os padrões de beleza irreais e as pressões sociais que podem surgir nas redes sociais. Ela não apenas aponta

os problemas, mas também oferece orientações práticas sobre como utilizar as mídias sociais de forma saudável e construtiva. Um dos aspectos mais cativantes da cartilha é sua abordagem atrativa para o público-alvo. Os adolescentes constituem um grupo desafiador de alcançar com mensagens educacionais, mas a cartilha utiliza recursos visuais envolventes, linguagem acessível e exemplos do cotidiano dos jovens para garantir que sua mensagem seja absorvida de maneira eficaz. O tópico 2 apresenta um “título” destinado a atrair o interesse das pessoas para o assunto principal da cartilha. No tópico 3, “Apresentação dos Personagens”, inclui um casal de personagens feminino e masculino que representam diferentes tons de pele, sendo um de cor parda e o outro de pele branca. Esses personagens desempenham um papel crucial ao longo de todo o desenvolvimento da cartilha. Na escolha de suas características, priorizou-se a ausência de estereótipos relacionados à beleza com base em conceitos-padrão midiáticos. O propósito foi permitir que o público-alvo, composto por jovens brasileiros, se identifique facilmente com esses personagens e promova uma maior inclusão e diversidade. No tópico 4, “Autoestima, o que é isso?”, foi elaborada uma breve e concisa explicação do conceito de autoestima, com base em fontes bibliográficas. Além disso, foi abordada a análise dos quatro fundamentos da autoestima conforme propostos pelo psicólogo Walter Riso: autoconceito; autoimagem; autorreforço; autoeficácia. 1. Autoconceito: refere-se à forma como percebemos e avaliamos a nós mesmos. Ele envolve nossas crenças sobre nossas habilidades, características e valores pessoais. Um autoconceito positivo envolve acreditar em nosso próprio valor e capacidade. 2. Autoimagem: está relacionada à maneira como nos enxergamos fisicamente e como nos vemos em relação aos padrões estéticos sociais. Ter uma autoimagem saudável envolve aceitar e apreciar nosso corpo e aparência, independentemente de padrões externos de beleza. 3. Autorreforço: diz respeito às ações e comportamentos que realizamos para nos valorizarmos. O reconhecimento de nossos próprios sucessos e conquistas. O autorreforço contribui para o fortalecimento da autoestima. 4. Autoeficácia: está relacionada à nossa crença em relação a nossa capacidade de realizar tarefas e superar desafios. Quanto maior a autoeficácia, mais confiantes nos

sentimos em lidar com situações difíceis. Desenvolver a autoeficácia é fundamental para uma autoestima sólida, pois nos ajuda a enfrentar desafios de maneira positiva. Esses quatro pilares, quando cultivados e fortalecidos, contribuem para uma autoestima saudável e positiva, promovendo um maior bem-estar emocional e mental. No tópico 5, “Como as Mídias Sociais Afetam a Autoestima?”, explorou-se os diversos casos em que o mundo digital pode exercer influência sobre as pessoas quando utilizado de forma não consciente. Alguns desses exemplos incluem a comparação constante, expectativas irreais de aparência, cyberbullying e até mesmo a dependência digital. Esses exemplos convidam à reflexão sobre como os indivíduos utilizam as mídias sociais e como é possível promover uma relação mais saudável com o mundo digital. É essencial encorajar a conscientização sobre esses desafios e trabalhar para criar um ambiente online que seja mais inclusivo, respeitoso e que promova a autoestima e o bem-estar de todos. No tópico 6, “Cultivando uma autoestima saudável nas mídias sociais”, são apresentadas informações sobre os aspectos positivos do uso consciente do mundo digital. Isso engloba diversos benefícios, tais como a capacidade de manter conexões sociais independentemente da distância física, a oportunidade de compartilhar conquistas pessoais, as valiosas oportunidades de aprendizado que as mídias sociais proporcionam e a plataforma que elas oferecem para estimular a criatividade e a expressão pessoal. No tópico 7, “Dicas”, foram disponibilizadas várias recomendações de músicas, filmes e livros que abordam o tema da autoestima. O objetivo é fornecer aos adolescentes recursos culturais que possam ajudá-los a melhorar sua autoimagem. No tópico 8, “Refletindo sobre Rede de Apoio”, o principal propósito foi estabelecer uma rede de apoio destinada aos adolescentes que possam estar enfrentando desafios relacionados à baixa autoestima. O objetivo final é inspirá-los a buscar ajuda, se necessário, e proporcionar-lhes um ambiente de acolhimento, enfatizando a quão valiosa é a sua identidade única. Posteriormente, passou-se para o desenvolvimento da ilustração e a montagem da cartilha no site do CANVA. Utilizou-se o aplicativo Snapchat, que proporcionou a criação do casal de personagens, ambos adolescentes, que fizeram parte do desenvolvimento do material. Para vincular estes

personagens à plataforma CANVA, foi necessário utilizar a seleção do Bitmoji, ferramenta vinculada à plataforma, que possibilitou anexar a ilustração dos personagens no designer. Optou-se por não dar aos personagens nenhum tipo de estereotipia relacionada à beleza (considerando conceitos-padrão midiáticos). Para promover uma identificação do jovem brasileiro, procurou-se apenas escolher um personagem feminino e um masculino; um de cor parda, outro branco. O intuito foi não direcionar a questão da baixa autoestima a nenhum grupo específico dentro de todo um leque de diversidade possível. A baixa autoestima pode atingir qualquer pessoa, em qualquer grupo. Depois de concluída, a cartilha foi enviada a três juízes especialistas independentes para análise de conteúdo, adequação de linguagem e design. Por fim, três representantes do público-alvo também leram a cartilha para verificar sua compreensão. A cartilha foi cuidadosamente desenvolvida, levando em consideração a linguagem acessível para os adolescentes, além de ter sido avaliada por especialistas no assunto. A decisão de disponibilizá-la em formato digital foi estratégica, pois ampliou consideravelmente nosso alcance. Esta disponibilidade digital permitiu distribuir o material não apenas entre os acadêmicos, mas também para o público externo, por meio das mídias digitais. Esse manual oferece ferramentas e estratégias para promover uma autoestima saudável. Além disso, aborda a importância de um equilíbrio no uso das mídias sociais, ensinando os adolescentes a filtrar conteúdos, seguir perfis positivos e limitar o tempo gasto nas redes. Optou-se por utilizar a abordagem da educomunicação, uma metodologia que se mostrou eficaz ao trabalhar a psicoeducação com esses adolescentes. Ao longo do processo, explorou-se aspectos fundamentais, embasados em evidências científicas, que destacam como o mundo digital pode influenciar os adolescentes quando não é utilizado de forma consciente. O intuito foi criar um material que fosse acessível, compreensível e relevante para o público-alvo. Ao oferecer um guia prático e reflexivo, o manual propõe que os adolescentes cultivem uma relação saudável com as mídias digitais e fortaleçam sua autoestima, contribuindo para seu bem-estar emocional e crescimento pessoal.

Palavras-chave

Adolescência; Autoestima; Mídias-sociais; Educomunicação.