

## **A Influência das Mídias Sociais na Autoestima de Adolescentes<sup>1</sup>**

Ana Cristina Salviato Silva <sup>2</sup>

Ana Lara do Prado <sup>3</sup>

Luanna Crystina Serra De Souza<sup>4</sup>

### **Resumo**

O uso das mídias sociais é um dos fatores que contribui para problemas de autoimagem entre adolescentes devido à exposição constante a padrões de beleza e comportamento 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. O presente artigo mostra o processo de construção de um manual baseado em evidência científica que 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.

### **Palavras-chave**

Adolescência; Autoestima; Mídias-sociais; Educomunicação.

### **Introdução**

Para a compreensão da autoestima em adolescentes, e posteriormente o que pode influenciá-la, é relevante entender os conceitos de adolescência e autoestima. Classificada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um conceito contemporâneo, a adolescência é

---

<sup>1</sup> 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.

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

<sup>3</sup> Graduanda em Psicologia, Unifae, ana.prado@sou.fae.br

<sup>4</sup> Graduanda em Psicologia, Unifae, luanna.souza@sou.fae.br

uma etapa do desenvolvimento humano que expõe como restrição, tanto critérios físicos e cronológicos, como também culturais e sociais (OMS, 2009). A OMS conceitua o limite entre os 10 e 19 anos para a adolescência, sendo este separado em duas etapas: (I) pré-adolescência (de 10 a 14 anos) pautada pelas primeiras mudanças hormonais, físicas, maturação cognitiva e sexual e; (II) adolescência propriamente falada (de 15 a 19 anos), que interpreta a inclusão social, em que há uma necessidade de enfrentamento de suas limitações e desenvolvimento saudável (OMS, 2009).

De acordo com Clay, Vignoles & Dittmar (2005) e Heaven & Ciarrochi (2008), a consciência do valor próprio e a construção da identidade são elementos centrais na adolescência, pois é nesse período que o indivíduo desenvolve a capacidade cognitiva de realizar conceitos sobre si mesmo. Durante esse período, os jovens também começam a dar mais importância ao que os outros pensam deles, o que, segundo pesquisas, parece levar a níveis mais baixos de autoestima no início e no meio da adolescência.

A autoestima é entendida como um conjunto de sentimentos e ideias que um indivíduo tem sobre seu próprio valor, habilidades e aptidão, refletidos em atitudes positivas ou negativas sobre si mesmo (ROSENBERG, 1965). Seguindo essa linha de raciocínio, Riso (2012) mostrou que se pode entender a autoestima como uma medida interna de aceitação pessoal. Quando está “inflada”, indica que o sujeito tem autoestima elevada e, por outro lado, quando está em “baixa autoestima”, é entendido como o lado negativo do termo. Idealmente, a autoestima deve ser equilibrada e as autoavaliações devem ser justas para que os indivíduos não distorçam sua imagem, principalmente quando comparados ou quando se comparam aos outros. Segundo Riso (2012), 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.

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.

Em geral, as publicações vistas por outros participantes nas redes sociais online são enviesadas positivamente devido à tendência dos usuários de selecionar e enfatizar aspectos desejáveis de si mesmos ou de suas vidas (REINECKE & TREPTE, 2014). A oportunidade de melhorar fotos ou vídeos, manipulando suas características estéticas, estimula a criação de uma cultura de perfeição que alguns podem associar à frustração de tentar viver de acordo com padrões irreais e, às vezes, inatingíveis, que outros usuários tornaram públicos (LUP, TRUB, E ROSENTHAL, 2015).

Com base no exposto, o trabalho justifica-se, uma vez que a elaboração da cartilha reflexiva para adolescentes pode, com recursos educacionais, minimizar a tendência de serem influenciados negativamente ao utilizarem as mídias digitais. Dessa forma, pode ajudá-los a ter uma melhor percepção de si, diminuindo o comportamento de comparação, a autocritica e os auxiliando-os na construção da autoestima de maneira mais saudável. O material pode auxiliar na valorização pessoal, na gentileza consigo mesmos, e na utilização das mídias sociais de maneira adequada e benéfica. A cartilha atenta ainda, a respeito dos perigos uma baixa autoestima pode causar, mostra quais aspectos da vida podem ser

influenciados e os orienta com quem eles podem encontrar apoio e procurar por ajuda.

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.

#### Cartilhas Educomunicativas

Um meio eficaz de promover a aprendizagem participativa, as cartilhas também promovem a contextualização cultural, a conscientização crítica e a autonomia. Na educomunicação, são materiais eficientes para a convergência da educação e comunicação, visando à formação de indivíduos engajados, conscientes, e capacitados a aplicar seus conhecimentos de maneira significativa na sociedade (SOARES, 2011). Collares (2011) entende que a cartilha serve como meio de comunicação, em cujo conteúdo se reflete a sociedade. Tratam-se de um recurso altamente acessível, permitindo que indivíduos de diferentes origens e níveis de habilidade tenham acesso à educação. A linguagem acessível das cartilhas tornam-nas também uma ferramenta inclusiva.

Dessa forma, o objetivo deste artigo é mostrar o processo de elaboração de uma cartilha educacional direcionada a adolescentes com o propósito de orientá-los em relação à autoestima, sobretudo no que diz respeito às pressões advindas das mídias sociais. Para isso foram necessários os seguintes processos: identificar as principais causas e consequências da baixa autoestima em adolescentes relacionada ao mal uso das mídias digitais; diminuir a

confrontação em relação a padrões de beleza criados pela sociedade; orientar a respeito do uso das mídias sociais, buscando mostrar como utilizar as plataformas digitais de maneira positiva sem comparações constantes, explicitando aos adolescentes formas de lidar com estas influências.

O material resultante da pesquisa é direcionado, em princípio, para adolescentes, mas pode também servir como instrumento de informação para responsáveis e professores.

#### Procedimentos

Inicialmente, foi construída uma planilha com questões norteadoras, por meio das quais, foram feitas buscas por artigos científicos dentro da temática para posterior leitura. Deste 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, como demonstra o quadro a seguir:

#### **Quadro 1: Estrutura geral da Cartilha**

<b>Tópico</b>	<b>Título</b>	<b>Assunto Abordado</b>
1	Tema	Eu tô ligado, mas e minha autoestima está?
2	Título	A Influência das Mídias Sociais na autoestima de Adolescentes.

3	Apresentação dos Personagens	- Apresentação de dois personagens, um sexo feminino e um do sexo masculino que farão parte de todo desenvolvimento da cartilha.
4	Autoestima, o que é isso?	- Definição breve de autoestima. - Explicação dos pilares da autoestima de acordo com o autor Walter Riso.
5	Como as mídias sociais afetam a autoestima?	- Análise das maneiras pelas quais as mídias sociais podem impactar a autoestima dos adolescentes. - Reflexão sobre como as mídias sociais moldam a visão de si mesmos.
6	Cultivando uma autoestima saudável nas mídias sociais	- Informar os benefícios do uso adequado das mídias sociais, como: conexão social, compartilhamento de conquistas, oportunidades de crescimento, criatividade e expressão.
7	Dicas.	- Apresentação de recomendações de músicas, filmes e livros que abordam o tema autoestima. Recursos culturais que podem inspirar e elevar a autoestima dos adolescentes.
8	Refletindo sobre rede de apoio	- Enfatizar a importância de buscar apoio quando necessário, caso apresentem sintomas de baixa autoestima. - Conclusão geral do conteúdo e incentivo à reflexão sobre o impacto das mídias sociais na autoestima

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.

Figura 1



Elaborado pelas autoras

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. Os 4 Fundamentos da Autoestima de acordo com o psicólogo Walter Riso:

1. Autoconceito: O 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: A 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:** O 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:** A 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.

Estes quatro pilares, quando cultivados e fortalecidos, contribuem para uma autoestima saudável e positiva, promovendo um maior bem-estar emocional e mental.

Figura 2 – Personagens apresentando os tópicos da autoestima



Elaborado pelas autoras

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.

Figura 3 – Fragmentos da Cartilha



Elaborado pelas autoras

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.

A partir dos processos descritos, concluiu-se a cartilha, que foi elaborada com ilustrações e design pelas próprias autoras e revisada com base nas sugestões dos juízes. Abaixo, está disponibilizado o QR Code que facilitará o acesso e o download da cartilha em formato PDF. Ao apontar a câmera do celular para o código e clicar em "Ver PDF", o material poderá ser visualizado e salvo em qualquer dispositivo. A utilização desse código garante uma transmissão eficiente, considerando o tamanho do arquivo em meio digital.

Figura 4 – QRCode para acesso à cartilha



Elaborado pelas autoras

#### Considerações Finais

O presente trabalho teve como objetivo principal criar uma cartilha educacional destinada a orientar adolescentes sobre a autoestima, especialmente no contexto das pressões

exercidas pelas mídias sociais. Optamos por utilizar a abordagem da educomunicação, uma metodologia que se mostrou eficaz ao trabalhar a psicoeducação com esses adolescentes.

Ao longo do processo, exploramos aspectos fundamentais, embasados em evidências científicas, que destacam como o mundo digital pode influenciar os adolescentes quando não é utilizado de forma consciente. Nosso intuito foi criar um material que fosse acessível, compreensível e relevante para nosso público-alvo.

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 nos permitiu distribuir o material para o público externo à academia por meio das mídias digitais.

Acreditamos na importância desta proposta educacional. Informar os adolescentes sobre o uso consciente do mundo digital é crucial em uma era onde as mídias sociais desempenham um papel tão significativo. Acreditamos que a relevância do trabalho não se resume ao momento presente, mas também tem o potencial de ser uma inspiração para pesquisas futuras e produção de conteúdo acessível à comunidade.

Em última análise, nossa esperança é que esta cartilha não apenas informe os adolescentes, mas também os capacite a utilizar as mídias sociais de forma saudável e consciente, promovendo uma autoestima positiva e resiliente.

## Referências

CLAY, Daniel; VIGNOLES, Vivian L.; DITTMAR, Helga. Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. **Journal of research on adolescence**, v. 15, n. 4, p. 451-477, 2005.

DA SILVA, Marlon Willian et al. Adolescência e Saúde: significados atribuídos por adolescentes. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e27510212482-e27510212482, 2021.

HEAVEN, Patrick; CIARROCHI, Joseph. Parental styles, gender and the development of hope and

self-esteem. **European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology**, v. 22, n. 8, p. 707-724, 2008.

LIMA, Rebeca Almeida Ramos de. **Relação entre mídias sociais e transtornos de autoimagem em mulheres**. 2019.

LUP, Katerina; TRUB, Leora; ROSENTHAL, Lisa. Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 18, n. 5, p. 247-252, 2015.

REINECKE, Leonard; TREPTE, Sabine. Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication. **Computers in Human Behavior**, v. 30, p. 95-102, 2014.

RISO, Walter. **Apaixone-se por si mesmo**. Editora Planeta do Brasil, 2012.

SBICIGO, Juliana Burges; BANDEIRA, Denise Ruschel; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-usf**, v. 15, p. 395-403, 2010.

DE OLIVEIRA SOARES, Ismar. **Educomunicação: o conceito, o profissional, a aplicação: Contribuições para a reforma de Ensino Médio**. Editora Paulinas, 2012.

VAZ, Lara Cristina Stoppa; FERNANDES, Natane Cristina Pereira Vassoler. **Redes sociais e as distorções da autoimagem: um olhar atento sobre o impacto que os influenciadores digitais provocam na autoestima das mulheres**. 2021.