



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS  
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO

JULIA MARIA OLIVEIRA PEREIRA  
116123948

**UMA PERSPECTIVA A PARTIR DO IMPACTO DAS REDES  
SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES**

RIO DE JANEIRO  
2022

Julia Maria Oliveira Pereira

UMA PERSPECTIVA A PARTIR DO IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA  
SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Administração e Ciências Contábeis da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Administração.

Orientador (a): Renato Bittencourt

RIO DE JANEIRO

2022

## AGRADECIMENTOS

A elaboração deste trabalho bibliográfico, não seria possível sem o apoio e a orientação de pessoas para que eu chegasse a sua finalização.

Primeiramente agradeço a Deus por ter me sustentado até aqui, meus pais Joseilma e Aristides os quais mesmo em situações difíceis sempre me direcionaram para o caminho do estudo, sempre me apoiando em todas as minhas decisões, fazendo de mim a pessoa que sou hoje.

Agradeço a Marcela Fernandes, minha grande amiga, pessoa com a qual sempre pude contar, estando presente durante todos os anos que compreenderam a graduação, dividindo todos os momentos, das risadas aos problemas financeiros. Obrigado por seu apoio, o qual foi tão importante nesta caminhada.

Agradeço ao meu amigo Felipe Muniz, por toda ajuda na elaboração do trabalho, com os *feedbacks* sobre metodologia científica da pesquisa, os quais foram de grande valia para a construção deste trabalho.

Agradeço ao meu orientador Renato Nunes Bittencourt, este que durante todo o curso sempre esteve presente, para sanar minhas dúvidas e para trazer conhecimentos fundamentais para a minha rotina acadêmica e profissional. Além de ter orientado a finalização desta monografia, prestou suporte para todos os alunos que enfrentaram dificuldades no decorrer da graduação.

A todos meus sinceros agradecimentos.

***Julia Maria Oliveira Pereira***

## **RESUMO**

O trabalho que segue nas próximas entrelinhas, trata-se de uma verdadeira revisão bibliográfica acerca do tema abordado, onde serão analisadas bibliografias, artigos, sites, revistas eletrônicas e trabalhos de caráter acadêmico que possuem a mesma temática, a fim de responder a questão central do projeto que versa sobre: Como a saúde mental do adolescente e jovem é afetada a partir do uso das redes sociais. Este a ser desenvolvido, ainda terá como um de seus principais objetivos mostrar os impactos negativos trazidos aos adolescentes e jovens adeptos às redes sociais, fazendo uma breve análise de como se dá a utilização das redes sociais pelos protagonistas da pesquisa bibliográfica, além de discutir os padrões de beleza impostos aos adolescentes e jovens a partir das figuras dos influenciadores digitais. O levantamento de dados será feito a partir de pesquisa bibliográfica e documental por meio de livros e artigos especializados sobre o assunto, analisando o conteúdo e conectando informações. A abrangência e contexto deste Trabalho de Conclusão de Curso, se dá pelo fato de o mesmo ser de grande importância para aquele que é estudante e professor de Administração, Psicologia, Marketing Digital, assim como para todo aquele que tem interesse no assunto abordado. Tendo como seu real intuito mostrar como a má utilização das redes sociais pode sim trazer malefícios a vida daquele adolescente e jovem que se encontra inserido no mundo perfeito idealizado pelos influenciadores digitais.

**Palavras Chave:** Rede Social. Adolescente. Saúde Mental.

## SUMÁRIO

<b>1. Introdução.....</b>	<b>05</b>
<b>1.1 O problema de pesquisa.....</b>	<b>05</b>
<b>1.2 Objetivos.....</b>	<b>06</b>
<b>1.3 Objetivos Específicos .....</b>	<b>07</b>
<b>1.4 Justificativa .....</b>	<b>07</b>
<b>2. Referencial Teórico.....</b>	<b>08</b>
<b>2.1 A Globalização e a Ascensão das Redes Sociais .....</b>	<b>08</b>
<b>2.2 Redes Sociais .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3 O uso das redes sociais por adolescentes .....</b>	<b>13</b>
<b>2.4 Os malefícios trazidos pelo mau-uso das redes sociais .....</b>	<b>15</b>
<b>2.5 Saúde mental e autoestima .....</b>	<b>17</b>
<b>3. Metodologia.....</b>	<b>21</b>
<b>3.1 Tipo de Pesquisa.....</b>	<b>21</b>
<b>4. Resultados e Discussão.....</b>	<b>22</b>
<b>5. Conclusão .....</b>	<b>23</b>
<b>6. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>26</b>

## **1. Introdução**

### **1.1 O problema de pesquisa**

Ao levarmos em consideração toda a globalização e a ascensão das redes sociais e sua aderência pelo público jovem, é entendido que estes podem vir a sofrer grandes impactos em caráter emocional advindos do mundo virtual, sobretudo sob a forte influência dos influenciadores digitais.

Sendo certo que neste momento o jovem se encontra em desenvolvimento, sendo assim totalmente aberto para sofrer influências em sua vida como um todo, sendo assim, como modo de pensar, agir e se enxergar.

Dessa forma, se faz necessário fazer a discussão bibliográfica da autoestima dos jovens, a qual vem sendo atacada de todas as formas de maneira agressiva pelas redes sociais.

Conforme citado por Acácio (2021), a internet propicia um mundo de oportunidades, mas também oferece riscos quando usada de forma excessiva ou problemática e desperta consequências psicológicas e sociais, gerando danos para os usuários.

A pesquisa de caráter bibliográfico apresentada, trata-se de uma verdadeira revisão acerca do tema abordado, onde serão analisadas bibliografias, artigos, sites, revistas eletrônicas e trabalhos de caráter acadêmico que possuem a mesma temática, a fim de responder sua questão central a qual versa sobre: Como a saúde mental do adolescente e jovem é afetada a partir do uso das redes sociais.

Tendo ainda como um de seus principais objetivos mostrar os impactos negativos trazidos aos adolescentes e jovens adeptos às redes sociais, fazendo uma breve análise de como se dá a utilização das mesmas, além de discutir os padrões de beleza impostos aos adolescentes e jovens a partir das figuras dos influenciadores digitais.

O levantamento de dados será feito a partir de pesquisa bibliográfica e documental por meio de livros e artigos especializados sobre o assunto, analisando o conteúdo e conectando informações.

O trabalho bibliográfico é composto por cinco capítulos, onde o primeiro capítulo é denominado como: A globalização e a ascensão das redes sociais. Neste capítulo serão abordados saberes acerca da utilização da tecnologia e do surgimento das redes sociais.

O segundo capítulo tem como título: Redes Sociais. Neste será abordado o conceito de redes sociais, assim como se deu a utilização de tal ferramenta, qual seu principal objetivo, entre outros saberes acerca do tema abordado.

O terceiro capítulo: O uso das redes sociais por adolescentes. Este capítulo traz uma discussão bibliográfica acerca de como se dá o uso das redes sociais, pelo grupo adolescente, trazendo também informações de como estas vem se tornando algo cada vez mais importantes na vida desses jovens, a ponto de fazer com que os mesmos tenham uma visão retorcida da própria realidade da qual fazem parte.

O quarto capítulo, é destinado a falar sobre os malefícios trazidos pelo mal-uso das redes sociais, sendo abordado neste capítulo, como as redes sociais podem ser verdadeiras vilãs na vida do jovem, quando este faz seu uso de forma indiscriminada.

O quinto e último capítulo da pesquisa, tem o nome de: Saúde Mental e Autoestima, onde é trazido para a discussão bibliográfica, o fato do mal-uso das redes sociais pelos jovens, estes influenciados por *influencers* digitais, poderem trazer grandes riscos psicológicos para sua vida, acarretando problemas com sua autoestima.

A abrangência e contexto deste Trabalho de Conclusão de Curso, se dá pelo fato de o mesmo ser de grande importância para aquele que é estudante e professor de Administração, Psicologia, Marketing Digital, assim como para todo aquele que tem interesse no assunto abordado.

Seu real intuito é mostrar como a má utilização das redes sociais pode trazer malefícios a vida daquele adolescente e jovem que se encontra inserido no mundo perfeito idealizado pelos influenciadores digitais.

## **1.2 Objetivos**

O presente estudo tem como objetivo mostrar os impactos negativos trazidos aos adolescentes adeptos às redes sociais e de que forma a saúde mental pode ser afetada.

## **1.3 Objetivos Específicos**

- Identificar os malefícios trazidos aos adolescentes adeptos às Redes Sociais;
- Analisar como se dá a utilização das Redes Sociais por Adolescentes na sociedade atual;
- Discutir os padrões de beleza impostos pelas Redes Sociais aos Adolescentes afetando diretamente sua autoestima.

#### **1.4 Justificativa**

O projeto de pesquisa que segue nas próximas linhas tem como seu norte trazer ao seu leitor o impacto das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens, tendo como seu problema de pesquisa responder: Como a saúde mental do adolescente e do jovem é afetada a partir do uso das redes sociais?

Ao realizar uma análise do tema abordado com o auxílio de bibliografias, artigos científicos, outros trabalhos de caráter acadêmico e ainda a utilização de sites confiáveis, como Scielo e Google Acadêmico, podemos perceber a importância de haver o debate sobre a questão central abordada neste projeto, uma vez que é de extrema importância o estudo para que seja percebido de antemão quando um adolescente ou jovem vem sofrendo de problemas físicos e emocionais, estes provocados pelo uso das redes sociais.

Sendo o trabalho bibliográfico, de grande relevância para todo aquele que possui curiosidade sobre o tema abordado, assim como para estudantes e professores dos cursos de Administração, Psicologia, Marketing Digital, entre outros.

## **2. Referencial Teórico**

### **2.1 A Globalização e a Ascensão das Redes Sociais**

Com os olhos voltados para o dicionário online Dicio, a Globalização é definida como um processo que ocasiona uma integração, ou uma ligação estreita, entre economias e mercados, em diferentes países, resultando na quebra das fronteiras entre eles (DICIO, 2022). A globalização é seletiva e nem sempre democrática e includente.

De acordo com Giddens (2006), é evidenciado duas visões acerca do que vem a ser o fenômeno da Globalização, dividindo o mundo em dois grupos de pessoas: as cépticas e as radicais.

Ainda de acordo com Giddens (2006), as integrantes do grupos das Cépticas afirmam que a Globalização não passou de um mito criado pelo homem, sendo assim evidente que a economia global de fato não sofreu nenhuma mudança, ou seja, grandes alterações indo de encontro a este grupo de pessoas. Os Radicais, por outro lado, acreditam que a Globalização na verdade é um fato, podendo-se sentir seus efeitos em todos os lugares. Para estes, que compõem a maioria da sociedade, está evidenciado que o mercado como um todo encontra-se em constante desenvolvimento.

Para ambos os grupos se trata, antes de tudo, de um fenômeno de natureza econômica. O que é um erro. A globalização é política, tecnológica e cultural, além de econômica. Acima de tudo, tem sido influenciada pelo progresso nos sistemas de comunicação registrado a partir do final da década de 1960 (Giddens, 2006, p.22).

A partir da análise do autor, entende-se que na verdade não seria deveras possível explicar o fenômeno da Globalização em uma maneira absoluta, uma vez que esta vem a ser um fenômeno de caráter multifacetado, o qual envolve áreas distintas, atuando em diversos âmbitos, como no econômico, no social e cultural, na geopolítica, assim como também nas esferas demográficas e religiosas. Desta maneira, Giddens, vê a Globalização como uma rede complexa de processos. (Giddens, 2006, p.24).

Com a chegada das grandes tecnologias, foi evidenciado cada vez mais a utilização da internet para fins sociais, a qual na década de 80 era utilizada apenas para fins militares e acadêmicos e para a interligação entre laboratórios de pesquisas. Esta veio a se disseminar ao redor do mundo, tendo sua popularização ocorrido entre todos os tipos de pessoas em 1992, com a criação dos provedores.

Tal disseminação fez com que as pessoas se encontrassem cada vez mais ligadas umas às outras, independentemente do lugar em que se encontrassem, com a utilização de e-mails e hoje através das redes sociais.

Iniciou-se assim o fenômeno da cibercultura, que se constitui como um multiverso de eventos, tendências e fenômenos de uma grande sociedade em rede, uma sociedade informatizada conectada, de maneira atemporal, pelas novas tecnologias da informação.

Em nossa conjuntura informacional, percebe-se que existe um grande número de redes sociais em todo o mundo, onde cada uma tem um propósito e é destinada a um público diferente, mas todas possuem o mesmo objetivo em comum: a existência do relacionamento entre as pessoas e eventuais capitalizações de consumo, serviços e produtos.

Segundo o IBGE (2019), o consumo das redes sociais é recente, levando-se em consideração o fato de as primeiras redes sociais terem sido conhecidas no decorrer da primeira década do século XXI, mais especificamente entre os anos de 2004-2010.

Diante da pesquisa apresentada pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), na sociedade atual é de se notar que o uso das redes sociais tem como seu principal público adolescentes e jovens adultos. Com a referida afirmação trazida pela pesquisa, torna-se necessário trazer a definição de qual faixa etária esse grupo faz parte.

Ainda de acordo com dados trazidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), os indivíduos entre 10 e 19 anos, são considerados adolescentes, enquanto os com idade entre 15 e 24 anos são definidos como jovens adultos.

Partindo do entendimento de que na sociedade contemporânea a vida se dá através da utilização da internet, e com isso automaticamente a partir da interação proporcionada pelas redes sociais, é percebido que tal realidade acabou por mudar completamente a forma de agir, pensar, interagir, e de se expressar dos adolescentes e jovens adultos?

Uma vez que a maioria das situações encontram-se pautadas pelos conteúdos consumidos através das redes sociais administradas por perfis de influenciadores digitais, cada vez mais as vontades, desejos e ideologias são moldadas pelo consumo de informações nesse ambiente.

Os influenciadores digitais fazem parte de uma evolução do marketing e da forma como empresas se conectam com seus consumidores. Indivíduos que possuem facilidade na expressão de opiniões se tornam um forte veículo de marcas que desejam conquistar seu público-alvo.

Hoje, os mesmos são chamados de influenciadores digitais, tendo em vista que esses indivíduos conquistaram a credibilidade e o reconhecimento de pessoas que o acompanham (ARAÚJO *et al.*, 2017).

O marketing fundamentado no produto está totalmente defasado e atualmente é calcado nos valores (quanto mais incluyente, sustentável e progressista, melhor), e nas pessoas. O carisma humano e a capacidade de arregimentar seguidores influenciando o seu comportamento é a nova forma de fazer política e disseminar tendências e estilos na atualidade.

Esses influenciadores estão presentes em diversas redes sociais, e podem ser identificados através de perfis de notícias, figuras públicas ou até mesmo celebridades que adquiriram reconhecimento dentro e fora da internet.

Muitas empresas buscam reconhecimento através de influenciadores digitais, principalmente, através da rede social Instagram.

Apesar dos diferentes aspectos relacionados à forma de pensar de ambas as faixas etárias, os adolescentes e jovens mostram-se cada vez mais preocupados com a opinião dos outros em relação aos protótipos ideais da sociedade atual. (MARCH,2010, p.29).

Não é incomum esses indivíduos receberem ofertas para anunciarem ou recomendarem produtos e serviços estéticos em seus perfis profissionais e pessoais. Atualmente, a busca pelo corpo perfeito vendido por indústrias tem se tornado cada vez mais comum e os influenciadores digitais têm sido o caminho para que esse pensamento de “perfeição”, chegue até o adolescente, ao jovem, trazendo a estes uma série de conflitos emocionais.

Tendo em vista essa preocupação com a própria imagem, aliada ao consumo e toda a exposição nas redes sociais, é necessário discutir os impactos psicológicos causados por esse cenário, visto que é uma realidade cada vez mais frequente.

## **2.2 Redes Sociais**

Diante do analisado é compreendido que a primeira rede social virtual foi criada em 1997. Conhecida como Six Degrees.com, ela permitia que seus usuários criassem um perfil, possuíssem uma lista de amigos e ainda navegassem entre outras contas. A interação entre seus usuários eram deveras pouco desenvolvidas, tendo em mente o que conhecemos hoje por redes sociais.

Nesta ferramenta, os usuários não possuíam o poder para realizar um grande número de atividades e não existia entre seus usuários o interesse em conhecer novas pessoas, como encontramos hoje em nossa sociedade, sendo certo a existência de promoção de ideias e de conectar pessoas de diferentes lugares através de mensagens trocadas entre estas (BOYD, ELLISON, 2007, p.43).

Diante dos escritos de Boyd e Ellison, vemos como redes sociais:

Serviços baseados na Web que permitem aos indivíduos construir um perfil público ou semipúblico dentro de um sistema limitado, articular uma lista de outros usuários com os quais compartilham uma conexão e visualizar e percorrer sua lista de conexões e aquelas feitas por outros dentro do sistema (BOYD e ELLISON, 2007, p.211).

No ano de 2003, diante de toda globalização trazida pelos anos 2000, foi implementado o período de inovação tecnológica conhecida como Web 2.0, sendo evidenciado uma vontade maior por parte dos indivíduos em desenvolver conteúdos, compartilhar informações e ideias, além de um maior alcance ao acesso a vídeos, sites de pesquisas, blogs entre outros meios, tendo apenas um aparelho eletrônico em suas mãos (SÁ, 2017, p.45).

Com os olhos voltados para Tupinambá (2014), e Fortis (2015), é percebido que a Web 2.0 acabou por mudar o jeito de como o sujeito pode olhar o mundo. A Web 2.0, acabou por implicar em muitos aspectos sociais como religião, sexo, saúde, política e estratégias de mercado.

Um exemplo disso são as redes sociais que são destinadas ao oferecimento de vagas de emprego e de serviços, como o *LinkedIn* e aquelas para promover a interação entre as pessoas as quais possuem os mesmos gostos musicais, políticos como o *Twitter* e o *Facebook* (Fortis, 2015, p.55).

Em nossa contemporaneidade, ao lidarmos com as redes sociais mais utilizadas: Facebook, Instagram e Twitter, vemos que estas acabam por permitir que seus usuários criem contas em caráter público ou privado, ambas aptas a promover a interação entre seus usuários, estas tendo sua existência para

agrupar ideologias e interesses em comum entre pessoas, podendo a partir de então vir a formar grupos os quais são interligados por afinidade de assuntos com o objetivo de realizar processos de comunicação, devendo ser um local de interação (TUPINAMBÁ, 2016, p.78).

Segundo os autores Ellison; Steinfield e Lampe (2007), estas redes sociais podem e devem ser utilizadas como ferramentas de aproximação e intensificação de elos.

No início da criação das redes sociais, seu principal objetivo era aproximar aqueles que estavam distantes fisicamente. Hoje, com o crescimento destes segmentos, a produção de um conteúdo mais coletivo e dinâmico, onde seus usuários, além de buscar interação entre si, são capazes de obter entretenimento e diversão, passou a ser a regra (JENKINS e SÁ, 2017, p.32). As redes sociais atuam assim como um dispositivo integrador das formas de vida. Machado e Sá (2017), afirmam que:

Em virtude disso, as redes sociais virtuais ultrapassaram os valores de funcionalidade, tecnologia, custo e acesso e passaram a ser vistas como um contexto social, no qual uma mensagem, uma chamada de vídeo, e-mail e ligações tem uma razão pessoal e de interação social com relevância moral (MACHADO e SÁ, 2017, p.47).

É correto afirmarmos, que as redes sociais são capazes de permitir que seus usuários tenham contato com diferentes pessoas, de diferentes lugares, propiciando proximidades de relacionamentos, nos quais podem ser incluídos familiares, amigos, namorados, além de trazer para mais perto do público em geral as figuras públicas como: artistas, modelos, cantores, *influencers* entre outros que são admirados pelo público em geral.

Nota-se, nos dias de hoje, um forte impacto das redes sociais nas relações humanas, resultando no fato de ser caracterizado hoje como profissão o influenciador digital, este que tem grande visibilidade, alcançando um relevante número de seguidores (adeptos de seu perfil ou página), na maioria adolescentes, os quais acabam sendo influenciados por estes, moldando sua maneira de agir, pensar, vestir, ver o mundo e o outro.

Toda essa influência acaba por fazer com que o jovem se encontre inserido cada vez mais no mundo virtual, esquecendo-se do mundo real, da vida que acontece à sua volta, por vezes substituindo um horário de lazer e de socialização para encontrar-se totalmente envolvido no mundo virtual,

acreditando que o mundo virtual é o mundo real, acabando por criar uma versão estereotipada e unilateral da realidade.

Muitos jovens acabaram por adotar como exemplo uma alimentação, dietas rígidas e sem acompanhamento na busca de um corpo visto como padrão, como aquele que todos devem ter. Com o objetivo de alcançar a aceitação dentro desse mundo irreal e seguindo a alienação presente nas redes. Segundo Fardouly e Vartanian (2015):

As redes sociais podem influenciar os usuários em diversos aspectos: amigos, colegas distantes e celebridades podem ser vistos como fontes de comparação de aparência entre os usuários de Facebook. Neste sentido, a propagação de um corpo ideal, que está presente há muitos anos nas mídias, incluindo televisão e revistas, colabora para manter estereótipos e cobranças de ideais de beleza. A forma de divulgação de conteúdo, com o discurso de inspiração para os usuários atingirem determinado padrão de corpo, seguindo dietas, desafios e modismos, coloca-os em posição de vulnerabilidade sua saúde emocional, física e nutricional (FARDOULY e VARTANIAN, 2015, p.63).

Nesse aspecto, as redes sociais passam de ser um local propício para que seja realizado a interação entre as pessoas, um local onde se possa ao mesmo tempo ter a diversão, tenha a informação e uma diversidade de aprendizados multiculturais para ser um local escuro, este propício a trazer malefícios para jovens que fazem das redes sociais sua motivação para a vida.

### **2.3 O uso das redes sociais por adolescentes**

A partir do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) - art.2º, Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 - é considerado adolescente aqueles com idade entre 12 e 18 anos. Já para a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o limite cronológico para essa faixa etária fica entre os 10 e os 19 anos. Sendo este período da vida marcado pela presença de diversas mudanças fisiológicas, psicológicas, comportamentais e sociais que levam, justamente, à formação da identidade do indivíduo.

Neste determinado período da vida, deve-se levar em consideração o que vai ou não somar para que este jovem/adolescente venha a ter consciência plena de seus atos e pensamentos. É um período onde a transformação física e mental está em fase de moldagem, significando que é um momento onde o jovem e o

adolescente passam a ter influência de grupos ou ambientes aos quais estão inseridos para determinação de suas vontades, gostos e desejos pessoais.

Diante do analisado nas bibliografias estudadas, é de fato percebido o quanto os jovens têm sido influenciados por esta grande leva de influenciadores digitais, sendo percebido que nos últimos anos boa parte do desenvolvimento tanto emocional quanto social dos jovens tem sido pautados por meio dos pensamentos destes através do uso de maneira indiscriminada das redes sociais.

Beserra (2016), traz a luz do conhecimento a ideia de que as redes sociais, de fato não trazem somente malefícios como é visto em nossa contemporaneidade, tornando-se correto trazer o pensamento de que a utilização da internet e das redes sociais, acabaram por fazer com que o jovem tenha acesso imediato a informações e atualidades.

Atualmente, o auxílio da internet por exemplo nos estudos, uma vez que a mesma é vista hoje como uma fonte de saberes, onde são encontradas bibliografias, artigos, jornais e revistas científicas, às quais os indivíduos ou não teriam acesso ou este seria muito mais difícil, é muito liberador.

De certa forma, os benefícios podem ser estendidos aos estudos de escolares e ao conhecimento também, facilitando os trabalhos em grupo, a pesquisar sobre novas expressões e melhorar sua criatividade (CLARCKE e PEARSON,2011, p.32).

Compartilha de mesmo pensamento Livingstone (2008), trazendo a afirmação de que o uso das redes sociais por adolescentes pode na verdade ter uma conexão tanto de oportunidade, sendo incluso neste viés o desenvolver de sua identidade, intimidade e sociabilidade, assim como de riscos , tendo relação direta com a sua privacidade, mal-entendidos, abusos, além da distorção do real.

Indo ao encontro desse pensamento, é importante mencionar que deve ser levado em consideração a vulnerabilidade a qual o jovem encontra-se propício ao utilizar as redes sociais de forma desordenada, pois pode acabar por expor suas intimidades através de fotos, comentários e vídeos por exemplo.

Os jovens em geral vêm fazendo frequentemente o uso dessas redes, estando esses em contato com violência, bullying e cyberbullying, o que pode fazer com que estes venham a sofrer de depressão, isolamento e baixa estima (SANTOS, 2014, p.69). A exposição contínua nas redes sociais pode talvez

desenraizar a vida concreta dos sujeitos cada vez mais imersos nas altas tecnologias integracionistas.

Além dos problemas sociais apresentados, é possível observar a forma que as redes se tornam ferramentas para o uso irregular e excessivo da internet como um todo. O uso compulsivo, em que há dificuldades em controlar seu uso e a extrema dependência, trazem problemas de ordem psíquica, social e biológica.

Souza (2019), afirma ainda que seu uso pode vir causar no jovem dependência, além de acentuar problemas como depressão, ansiedade, síndrome do pânico, entre outras doenças como por exemplo anorexia e bulimia no caso de transtornos alimentares, muitas das vezes ocorridos pela busca incessante do belo, do correto, do padrão.

Tendo em vista essa preocupação com a própria imagem, aliada ao consumo e à exposição nas redes sociais, é necessário discutir os impactos psicológicos causados por esse cenário, visto que é uma realidade cada vez mais frequente.

#### **2.4. Os malefícios trazidos pelo mal-uso das redes sociais**

As redes sociais se tornaram não apenas meios de comunicação, como também ferramentas de trabalho, sendo que, atualmente, observamos pessoas utilizando as redes como fonte de renda. Para Branco e Matsuzaki (2009), o ser humano é, antes de tudo, um ser social, e essas ferramentas existentes no mercado potencializam as nossas características.

Com um telefone em mãos é possível obter comunicação com uma pessoa do outro lado do mundo, assim como também é possível se comunicar com um público-alvo desejado. É nesse contexto que os influenciadores digitais se encaixam. Sendo certo que os conteúdos gerados por estes acabam por interferir de forma direta na vida de adolescentes e jovens, os quais têm os influenciadores digitais como verdadeiros ídolos ou pessoas as quais desejam utilizar como espelho para seu futuro.

Aos olhos de Kuss e Griffiths (2017), o fato de as redes sociais terem se firmado como algo essencial na vida dos indivíduos, vez que está a ser utilizada no cotidiano, até mesmo como auxílio no trabalho, estudo etc., ao ser utilizada

de forma exagerada, acaba por trazer também grandes malefícios, sobretudo a saúde psicofísica de seus usuários.

Tendo em vista que as redes sociais vieram a se transformar em verdadeiros espaços sociais de lazer onde os seus utilizadores passaram a estar conectados sem limitações de tempo e espaço, descurando-se muitas vezes da realidade concreta externa ao multiverso online.

Segundo os estudos apresentados por Beardsmore (2015), é evidenciada uma correlação entre o tempo que o adolescente ou jovem se encontra conectado às redes sociais e uma pior apresentação de resultados nos estudos, em relação àqueles que não utilizam as redes sociais.

Somado a este baixo desempenho nas atividades escolares, ainda são encontrados outros sintomas os quais podem estar relacionados de forma direta a utilização de tais plataformas: (1) substituição das relações presenciais pelas online, (2) diminuição do rendimento escolar, (3) descuido em concretizar atividades de grande importância, (4) manifestação de atitudes de euforia quando está a utilizar estas plataformas, (5) demonstração de comportamentos de ansiedade e inquietação quando não tem a possibilidade de aceder a estes espaços, (6) mentir sobre a quantidade de tempo que passa a navegar nas redes sociais, (7) falar sobre assuntos que são discutidos nestes locais mesmo quando já não estão online, (8) perder a noção de tempo e de espaço devido ao seu uso excessivo e (9) discutir sobre a utilidade destas plataformas com familiares, amigos e colegas de trabalho (Sánchez, 2013).

Os indivíduos que sofrem de problemas de dependência face à utilização de redes sociais, sofrem de uma síndrome de abstinência quando não conseguem conectar-se a estas plataformas, que é caracterizada por um profundo mal-estar emocional. Além disso, esta síndrome aumenta o isolamento social, baixa rendimentos académicos e profissionais e afeta o interesse por atividades didáticas (Odrizola, 2012).

Diante de todo analisado, entende-se que aliado ao grande desenvolvimento e crescimento que as redes sociais alcançaram, acabou por desencadear também preocupações pouco vivenciadas anteriormente por adolescentes e jovens em todo o mundo, já que estes ao fazer uso das mesmas, passaram a sentir-se obrigados a construir uma imagem vista como popular e atrativa para que conquistem cada vez mais curtidas, *likes* e seguidores.

Fato este que faz com que por vezes o jovem se perca sobre o que é real e o que é irreal em sua vida, somando ainda a busca incessante de ser exatamente como seu *digital influencer*, ou de estar na triste batalha de se encaixar em padrões ditados por estes (Lenhart, 2015).

## **2.5. Saúde mental e autoestima**

A saúde mental engloba diversos assuntos importantes a serem destacados. A depressão, principalmente, atinge cerca de 7,8 milhões de brasileiros, de acordo com a pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008).

Essa realidade representa um crescimento significativo no número de pessoas que enfrentam doenças mentais. Além de estar diretamente associada a características sociais, existem fatores externos que devem ser analisados para constatação no aumento dessas enfermidades.

É nesse contexto que podemos mencionar as redes sociais. Atualmente, jovens utilizam e são influenciados todos os dias por conteúdos encontrados em redes sociais e muitos deles buscam se adequar a uma realidade paralela. Os jovens mencionados buscam corpos perfeitos, vidas perfeitas e por muitas vezes, utilizam redes sociais como refúgio para camuflar sua vida real.

Desde a antiguidade que vem a ser comum a busca pelo belo, a busca incessante por aquilo que é denominado como perfeito. Assim sendo, toda essa imposição acerca da beleza não passa de uma fragilidade humana arcaica, mas que persiste até a contemporaneidade.

Neste mesmo mecanismo agem os influenciadores digitais ou *influencers* através das redes sociais, instituindo uma verdadeira corrida na busca da beleza, do belo, do correto, do perfeito, determinando padrões que devem ser enquadrados na sociedade, e vistos como certos a serem seguidos.

Com a imposição desse padrão ideal, os usuários/seguidores desejando a todo custo alcançá-los, ainda mais sendo muitas das vezes tais padrões de fato inalcançáveis, resulta que os usuários/seguidores se sintam frustrados, tristes, incapazes e assim, trazendo questões aos indivíduos que ultrapassam o âmbito físico, sendo afetado também de forma direta sua saúde mental.

De acordo com Abjaude, e Zanetti (2020, p.2), “os problemas de saúde mental são preocupações cada vez mais frequentes na sociedade, em parte pela utilização inadequada (frequência de utilização e conteúdo consumido) da internet e mídias sociais”.

O crescente uso de redes sociais nos dias de hoje, potencializou de alguma forma essa idealização e conseqüentemente seu impacto, ou seja, as redes sociais se tornaram como uma espécie de vitrine de padrões, com *influencers* que de certa forma ditam estilos de vida e exibem corpos padronizados.

O não compartilhamento do mesmo estilo de vida afortunado faz as pessoas se sentirem mal. Uma pessoa que não recebe uma quantidade aceitável de curtidas questiona-se sobre o que poderia estar errado com ela. Quem não tem uma vida tão movimentada se pergunta se estava perdendo os melhores anos de sua existência.

Em relação a autoestima, torna-se importante a informação de que esta tem uma relação de forma direta com o estado afetivo, social e psicológico de cada indivíduo, fato este que faz com que a autoestima seja vista como um verdadeiro indicador de saúde mental, já que a saúde mental do ser humano se encontra interligado a sua autoimagem.

Indo ao encontro desse entendimento, torna-se expressiva a ideia de que a autoestima é afetada pela existência de sentimento de inferioridade, sendo este sentimento aflorado a partir das comparações realizadas pelos adolescentes e jovens com os influenciadores digitais presentes nas redes sociais.

Assim, como trazido por Abjaude, Pereira e Zanetti (2020, p.2), “o aumento no tempo dispensado utilizando as redes sociais relaciona-se ao sentimento de isolamento do mundo real, o que pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos mentais”.

É percebido que toda essa busca de um padrão de beleza ideal, tem de fato contribuído para o adoecimento mental dos usuários de redes sociais, em especial dos adolescentes e jovens, levando estes vindo a adquirir: depressão, ansiedade, síndrome do pânico, sintomas de baixa autoestima, distúrbios alimentares, como bulimia e anorexia, dentre outros.

Dessa maneira, entende-se que tais padrões apresentados pelos influenciadores digitais são extremamente prejudiciais, deixando clara e

cristalina a ideia de que, o que é considerado ideal se sobrepõe ao que de fato é, sem contar que um determinado estilo de vida se torna deveras inacessível, por um emaranhado de questões, as quais vão dos aspectos culturais, aos sociais.

Segundo Sampaio e Ferreira (2009, p.2), a busca pela perfeição, não passa de um reflexo dos corpos expostos nas mídias sociais, mas também um fator constituinte da supervalorização da beleza. Esse fato é um fenômeno que atinge a todos nós, de forma mais ou menos intensa.

A maneira que ao tentarmos atingir ou manter determinada aparência, ao encobrir as possíveis imperfeições, ou ainda na obstinação pela valorização pessoal por não sentirmos que expressamos o padrão esperado e desejado publicamente.

Essa angústia pertencente aos indivíduos que compõem a sociedade atual pode ser percebida nos adolescentes e jovens. Abjaude, Pereira e Zanetti (2020, p.2), ressaltam que “os problemas de saúde mental são preocupações cada vez mais frequentes na sociedade, em parte pela utilização inadequada (frequência de utilização e conteúdo consumido) da internet e mídias sociais”.

Conforme citado por Acácio (2021), a internet propicia um mundo de oportunidades, mas também oferece riscos quando usada de forma excessiva ou problemática. Despertando não apenas consequências psicológicas e sociais, como também gerando danos para os usuários.

No tocante ao que vem ser a autoestima, segundo Baumeister (2003), este é um componente de autoconhecimento que estabelece uma percepção do indivíduo e não uma realidade, desta forma a autoestima pode ser definida como a quantidade de valor que cada sujeito atribui a si mesmo.

Assim, é percebido que a diferenciação da autoestima elevada e baixa acaba por ser justamente entendido pela compreensão das suas competências e deficiências, respectivamente, podendo ou não ser analisadas de forma equilibrada e fundamentadas sobre o próprio valor ou um sentimento distorcido da realidade a qual faz parte.

Para Leary e Terdal (1995), a autoestima está de fato relacionada ao pertencimento, uma vez que para ser mantido as relações humanas se faz necessário que seja avaliado as percepções de aprovação ou rejeição do outro

pelo indivíduo e a autoestima acaba sendo visto como um mecanismo de proteção contra a exclusão social.

Ainda de acordo com os autores, é percebido que os indivíduos que passaram por uma rejeição apresentam uma autoestima baixa, enquanto aqueles que são incluídos em determinada sociedade ou grupo, possuem autoestima alta.

Diante do exposto, podemos afirmar que o modo como o indivíduo, no caso de nosso estudo, o adolescente, se faz pertencente a um grupo, tem sua autoestima elevada, em contrapartida, o que não se encaixa acaba por ter um nível baixo de autoestima. A necessidade de pertencimento a grupos ou padrões se torna comum nesse ambiente.

Fato este em que podemos inserir o mundo virtual. O acesso de forma maçante às redes sociais, onde cada vez mais os jovens se encontram adeptos e tentando a todo custo fazer parte de um determinado grupo, ser aceitos pelo mesmo, vindo a ser influenciados por aqueles os quais são vistos como seus ídolos/influencers.

Demonstrando que as relações sociais são aspectos que influenciam o nível de autoestima das pessoas e que pode ser moldado pelo que os outros pensam sobre elas, Greenberg (1992), considera a autoestima como um fator de proteção contra a ansiedade quando o indivíduo é sujeito a uma ameaça. Já Baumeister (2003), por sua vez, sobre a autoestima cita que:

Ter uma alta autoestima apresenta muitas vantagens para o indivíduo: felicidade, bem-estar, uma maior iniciativa e melhor recuperação, quando submetidos a situações de estresse ou fracasso, comparados a pessoas com baixa autoestima. Entretanto, podem haver alguns pontos negativos por estar propenso a intimidar, retaliar agressivamente, ter preconceitos com indivíduos de fora do seu meio e realizar atos antissociais e egoístas (BAUMEISTER, 2003, p.42).

E Souza; Alvarenga (2016); Castro; Lopes; Monteiro (2018), e Silva (2019), sobre a baixa autoestima citam:

Já a baixa autoestima, pode estar relacionada ao risco de comportamento suicida, com sintomas depressivos, solidão, menor confiança na abordagem inicial dos problemas, insônia e maiores níveis de insatisfação corporal.

No mundo globalizado do qual fazemos parte, levando-se em consideração todo avanço tecnológico, e ascensão das redes sociais e toda essa valorização

ao mundo dos influenciadores digitais, acabamos por perceber o jovem envolto nas comparações sociais, na influência de opiniões, emoções, habilidades, gostos e desgostos daqueles que hoje fazem a engrenagem das redes sociais se movimentarem, fato este que traz grandes problemas psíquicos a estes jovens, como a depressão e ansiedade.

### **3. Metodologia**

#### **3.1. Tipo de Pesquisa**

A fim de que a pesquisa obtenha os resultados esperados levando em consideração os parâmetros exigidos pela ciência, ela precisa seguir uma metodologia.

A metodologia visa, portanto, ser um auxílio para o estudante no exercício de sua pesquisa. Após se ter a noção do problema em que se pretende lançar uma reflexão, o segundo passo a ser dado deve ser a organização da pesquisa. É ela quem proporcionará a investigação acerca do problema proposto.

Nesse sentido, o presente projeto se caracteriza como um estudo teórico que é realizado por meio de uma análise de documentação indireta. No que se refere ao nível da pesquisa, escolheu-se o nível bibliográfico que adota de modo geral como técnica metodológica, a pesquisa bibliográfica.

De acordo com Lakatos; Marconi (1992, p. 47): "a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos".

Dessa maneira, utilizou-se como critérios para o levantamento de artigos: 1) Artigos publicados no período de cinco (05) anos (2017 a 2022); 2) textos principalmente em Português; 3) tendo estes o foco voltado para os profissionais de administração.

Além disso, também foram buscadas informações sobre a legislação relacionada ao tema. Os textos foram extraídos basicamente de revistas científicas, além de produções acadêmicas encontradas em repositórios das principais Universidades públicas e privadas do país.

A modalidade de pesquisa utilizada é exploratória, caracterizando, classificando e definindo o problema. De acordo com Gil (2008, p. 27), tal método tem como principal propósito familiarizar-se com um conteúdo ainda pouco explorado, esclarecendo conceitos e ideias a partir de uma visão geral do

conteúdo. A modalidade oferece uma visão geral do assunto, possibilitando diagnosticar a situação atual e permitindo a criação de diferentes hipóteses.

#### **4. Resultado e Discussão**

Em sua fundamentação teórica, o trabalho utilizou como metodologia a pesquisa bibliográfica, que busca a resolução de um problema através de referenciais teóricos.

Conforme Gil (2007, p. 17), pesquisa é definida como:

(...) procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

Associada à pesquisa aplicada, está em uma pesquisa descritiva, conforme Triviños (1987, p. 112), “os estudos descritivos podem ser criticados porque não pode existir uma descrição exata dos fenômenos e dos fatos.”

Diante da pesquisa apresentada pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), na sociedade atual é de se notar que o uso das redes sociais tem como seu principal público adolescentes e jovens adultos.

A pesquisa busca justamente trazer saberes acerca da utilização das redes sociais, seus benefícios e malefícios para o público citado. Sendo trazido a partir das obras dos autores neste citados informações que enriquecem o saber sobre o tema abordado.

Assim vemos aos olhos de Abjaude, e Zanetti (2020), “os problemas de saúde mental são preocupações cada vez mais frequentes na sociedade, em parte pela utilização inadequada (frequência de utilização e conteúdo consumido) da internet e mídias sociais”.

Acácio (2021), afirma que a internet propicia um mundo de oportunidades, mas também oferece riscos quando usada de forma excessiva ou problemática e despertam consequências psicológicas e sociais, gerando danos para os usuários.

Sampaio e Ferreira (2009), traz o entendimento que a busca pela perfeição, não passa de um reflexo dos corpos expostos nas mídias sociais, mas também um fator constituinte da supervalorização da beleza, fato este que é um fenômeno que atinge a todos nós, de forma mais ou menos intensa, de maneira

que ao tentarmos de alguma maneira atingir ou manter determinada aparência, ao encobrir as possíveis imperfeições, ou ainda na obstinação pela valorização pessoal por não sentirmos que expressamos o padrão esperado e desejado publicamente.

Neste mesmo mecanismo agem os influenciadores digitais / *influencers* através das redes sociais, instituindo uma verdadeira corrida na busca da beleza, do belo, do correto, do perfeito, determinando padrões que devem ser enquadrados na sociedade, e vistos como os certos a serem seguidos.

Livingstone (2008), trazendo a afirmação de que o uso das redes sociais por adolescentes pode na verdade ter uma conexão tanto de oportunidade sendo incluso neste viés o desenvolver de sua identidade, intimidade e sociabilidade, assim como para os riscos destes, tendo relação direta com a sua privacidade, mal-entendidos, abusos, além da distorção do real.

Essas questões são tratadas por estes e outros autores os quais são citados no referido trabalho bibliográfico, com o real intuito de trazer saberes sobre os impactos trazidos pelas redes sociais na saúde mental dos adolescentes.

## **5. Conclusão**

Nas últimas décadas, foram vistas evoluções exponenciais no que se diz respeito à tecnologia. Novas formas de se conectar passaram a ser viabilizadas e isso trouxe incontáveis benefícios de maneira geral. Além disso, com o advento das redes sociais, atividades completamente novas passaram a se tornar fonte de renda para inúmeros indivíduos.

Por outro lado, como podemos entender ao longo do trabalho, essas redes foram se dando de maneira muito desregrada no âmbito digital. Com isso, além de tantas modificações nos formatos da publicidade, nota-se o surgimento e crescimento do mercado de influenciadores, indivíduos com poder validado de tomar decisões por outros.

O ambiente virtual permite que pessoas exponham suas opiniões, elogiem produtos e serviços, façam reclamações e críticas de forma rápida. Em todos os aspectos, de certa forma, a visibilidade pode ser alcançada positivamente ou negativamente.

Nessa perspectiva, em torno do tema abordado, sobre os impactos trazidos pelas redes sociais à saúde mental dos adolescentes, cabe afirmar que a internet assim como as redes sociais de fato, possui um valor estimável na vida e cotidiano do jovem, uma vez que estas ao mesmo tempo que lhe proporciona um mundo de oportunidades, também é capaz de lhe fazer ficar fora do mundo o qual realmente faz parte, dessa maneira gerando malefícios a sua saúde mental como um todo.

Jovens e adolescentes enfrentam fases de mudanças constantes assim como em todas as faixas etárias. Mudanças não apenas físicas, como mentais. O estudo trouxe o foco para esse público, buscando entender de que forma as redes sociais influenciam sua realidade, autoestima e valores.

Um produto novo, passa a conquistar o público de acordo com as recomendações feitas pelos usuários, por exemplo. Quando a recomendação é feita por um indivíduo influente nas redes sociais, a decisão de consumo é direcionada. Diante desse contexto, o trabalho traz estudos em torno da saúde mental de jovens que utilizam redes sociais e são impactados por inúmeras informações encontradas e divulgadas por influenciadores em suas redes.

Diante da pesquisa bibliográfica realizada, podemos perceber a força que os influenciadores digitais, através das redes sociais, possuem na vida dos adolescentes, sendo certo que na maioria das vezes estes se veem atraídos pela vida que seus ídolos mostram ter, acreditando firmemente que essa também pode ser sua realidade.

Este “acreditar firmemente”, traz grandes problemas à vida deste jovem, o qual se encontra em pleno desenvolvimento, podendo então ser facilmente influenciado e mantido na busca constante pela vida aparentemente perfeita nas redes sociais.

A influência e a necessidade de adaptação a esse meio trás como consequência a mudança de objetivos e desejos de jovens, afetando sua saúde mental, e tornando-os reféns da alienação.

Dessa maneira, entende-se que tais padrões apresentados pelos influenciadores digitais são extremamente prejudiciais, evidenciando a partir de então ser clara e cristalina a ideia de que, o que é considerado ideal se sobrepõe ao que de fato é, sem contar que um determinado estilo de vida se torna deveras

inacessível, por um emaranhado de questões, as quais vão dos aspectos culturais, aos sociais.

Esta busca pelo padrão apresentado pelos influenciadores digitais, faz com que os jovens se encontrem cada vez mais desanimados com sua vida, não enxergando suas reais vitórias, se encontrando frequentemente desanimados ao caminhar em sua vida real. E por muitas vezes, se sentem incapazes de fazerem parte do mundo ideal.

A necessidade da conscientização desse ambiente se torna necessária, empresas e influenciadores digitais devem assumir o papel de contribuição com o objetivo de reduzir esses problemas, que são cada vez mais comuns nos dias atuais.

A estratégia de autocuidado de usuários de redes sociais também é algo essencial, deixando explícito que o consumo e a publicação de materiais pode ser consciente dentro desse ambiente, a fim de gerar responsabilidade emocional com pessoas de diferentes realidades sociais e econômicas.

Ressaltamos que as redes sociais ao serem usadas com sabedoria, pode ser uma fonte de entretenimento, socialização e até de conhecimento, mas a sua utilização de maneira indiscriminada pode levar o jovem a caminhos que jamais deveriam ser percorridos.

Além disso, os estudos trazem a importância de levantar debates organizacionais sobre o assunto, levando não apenas a conscientização a esses jovens, como também a desmistificação do mundo ideal presente neste ambiente.

Podemos concluir que a saúde mental representa a sintonia do ser humano consigo mesmo, sendo assim, o equilíbrio entre suas ações, decisões e consumo de informações possui ligação direta com seu bem estar. Sendo assim, é fundamental que exista a conscientização das informações presentes em suas relações, grupos e internet.

## 6. Referências Bibliográficas

ABJAUDE, Samir Antônio Rodrigues. **Como as mídias sociais influenciam na saúde mental?** SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, 16, n. 1, p. 1-3, mar. 2020 . Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br) Acesso em: 22 de mai 2022.

ACÁCIO, Miguel Luís Fernandes. **Relação entre o Uso problemático da internet, sintomas psicopatológicos e autoestima em jovens adultos.** 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais, Espírito Santo, 2021.

BAUMEISTER, Roy; CAMPBELL, Jennifer; KRUEGER, Joachim; VOHS, Kathleen. **Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?** Psychological Science in the Public Interest, 4, p. 1-44, 2003. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br) Acesso em: 25 fev. 2022

BESERRA, Gilmara; PONTE, Bárbara; SILVA, Reinilson; BESERRA, Eveline; SOUSA, Leilane; GUBERT, Fabiane. **Atividade de vida “comunicar” e uso de redes sociais sob a perspectiva de adolescentes.** Cogitare Enfermagem, Fortaleza, v. 21, n. 1, p. 1-09, 2016. Universidade Federal do Parana. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v21i4.41677>>. Acesso em: 11 abr 2022.

BOYD, Danah; ELLISON, Nicole. **Social Network Sites: definition, history, and scholarship.** Journal of Computer-Mediated Communication, v. 13, n. 1, p. 210-230, 2007. Oxford University Press (OUP). Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br) Acesso em: 02 fev. 2022.

BRASIL, Brasília, DF. Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.** Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, 16 jul. 1990. Disponível em: [www.planalto.gov.com.br](http://www.planalto.gov.com.br). Acesso em: 04 mar 2022.

ELLISON, Nicole; STEINFELD, Charles; LAMPE, Cliff. **The Benefits of Facebook “Friends:” social capital and college students use of online social network sites.** Journal of Computer-Mediated Communication, v. 12, n. four, p. 1143-1168, 2007. Oxford University Press (OUP). Disponível: [www.scielo.br](http://www.scielo.br) Acesso em: 10 fev. 2022.

FARDOULY, Jasmine; MAGSON, Natasha R.; RAPEE, Ronald M.; JOHNCO, Carly J.; OAR, Ella L. **The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health.** Journal of Clinical Psychol. p. 1-23, 31 jan 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32003901/>. Acesso em: 02 mai 2022.

FARDOULY, Jasmine; VARTANIAN, Lenny. **Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns.** Body Image, v. 12, p. 82-88, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32003901/>. Acesso em: 10 fev. 2022.

FOTIS, John. **The use of social media and its impacts on consumer behavior: the context of holiday travel.** 2015. 405 f. Tese (Doutorado) - Curso de Filosofia, Bournemouth University, Bournemouth, 2015. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br) Acesso em: 11 fev 2022.

GIDDENS, Anthony. **O mundo na era da globalização**. Lisboa: Editorial Presença, 2006.

Gil, A. (2007). **Como elaborar projetos de pesquisa** (4a ed.). São Paulo: Atlas.

Gil, A. (2008). **Como elaborar projetos de pesquisa** (5a ed.). São Paulo: Atlas

GREENBERG, Jeff; SOLOMON, Sheldon; PYSZCZYNSKI, Tom; ROSENBLATT, Abram; BURLING, John; LYON, Deborah; SIMON, Linda & PINEL, Elizabeth. **Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety buffering function**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, p. 913–922, 1992. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.63.6.913>>. Acesso em: 03 mar 2022.

IBGE. Pesquisa mostra que 82,7% dos domicílios brasileiros têm acesso à internet. Governo Federal, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/mcom/pt-br/noticias/2021/abril/pesquisa-mostra-que-82-7-dos-domicilios-brasileiros-tem-acesso-a-internet>. Acesso em: 11 de jun. de 2022

LEARY, Mark; TAMBOR, Ellen; TERDAL, Sonja, et al. **Self-esteem as an interpersonal monitor: the sociometer hypothesis**. *Journal of Personality and Social Psychology* 68: p. 518– 530, 1995. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br) Acesso em: 05 mar 2022

LEE Sang. **How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook**. *Computes In Human Behavior*, v. 32, p. 253-260, 2014. Disponível em: [www.google.com.br/](http://www.google.com.br/) googleacadêmico Acesso em: 06 mar. 2022.

LIVINGSTONE, Sonia. **Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression**. *SAGE Publications*, v. 10, n. 3, p. 393-411, 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1177/1461444808089415>>. Acesso em: 16 mar.2022.

MACHADO, Monica. Daniel Miller “**A Antropologia Digital é o melhor caminho para entender a sociedade moderna**”. *Z Cultural*, Rio de Janeiro, 1o semestre de 2015. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br) Acesso em: 14 nov.2022.

MARCH, Renata Abreu. **Formação da Identidade e Institucionalização: uma relação possível?** Rio de Janeiro, 2010. Disponível em [https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias\\_publicadas/K212579.pdf](https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/K212579.pdf). Acesso em 12 jun. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depressão**. 2020. Disponível em: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br) Acesso em: agosto de 2022

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Com depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde a OMS lança a campanha ‘vamos conversar’**, 30 Mar 2017. Disponível em: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br) Acesso em: agosto de 2022.

SÁ, Paula. Gabriela pugliesi no instagram: **influenciadores digitais e a convergência dos meios**. 2017. 70 f. TCC (Graduação) - Curso de Jornalismo,

Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br). Acesso em: 06 nov. 2022

SANCHEZ, A. L. R. **Acoso escolar desde la visión de los observadores redes sociales y violência física en una preparatória de Jalisco**, Mexico. Espac. blanco, Revista de Educación Ser. Indagaciones, Tandil, vol.31, n.1, pp.196-210, junho 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37177/unicen/eb31-296>. Acesso em: 15 nov.2022.

SANTOS, Mariana Ferreira Teixeira. **Cyberbullying na adolescência: perfil psicológico de agressores, vítimas e observadores**. 95 p. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) - Universidade de Lisboa, Lisboa, 2015.

SILVA, Gesikelly. **Influência da mídia sobre o comportamento alimentar e imagem corporal em universitários**. 2018. 78 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal do Rio de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2018. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br). Acesso em: 10 nov.2022.

SOUZA, Aline Cavalcante de; ALVARENGA, Marle dos Santos. **Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – Uma revisão integrativa**. In: Jornal Brasileiro de psiquiatria. FapUNIFESP (SciELO). Porto Alegre, jul-set. 2016. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br) Acesso em: 04 nov. 2022

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica. **Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura**. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 3, p. 204-2017, Alagoas, 2019. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br). Acesso em: 04 nov. 2022.

TUPINAMBÁ, Gustavo. **Marketing e branding na internet: lançamento da empresa digital musculação racional**. 2014. 105 f. TCC (Doutorado) - Curso de Publicidade e Propaganda, Comunicação Social, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2014. Disponível em: [www.scielo.br](http://www.scielo.br). Acesso em: 03 nov. 2022.