

ENTRE O EU REAL E O EU IDEAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE A FORMAÇÃO DO EU E A VIVÊNCIA DA AUTENTICIDADE DE ADOLESCENTES NO TIK TOK

**BETWEEN THE REAL SELF AND THE IDEAL SELF: AN INTEGRATIVE
REVIEW ON THE FORMATION OF SELF AND THE EXPERIENCE OF
AUTHENTICITY AMONG ADOLESCENTS ON TIKTOK**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 19/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792385394](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792385394)

Anna Rebeca Dias Mota¹

Stephanie de Melo Cavalcante²

Karla Bianca Lima da Costa³

RESUMO

Este artigo apresenta uma revisão integrativa da literatura dedicada a investigar de que maneira a exposição de adolescentes na rede social TikTok se relaciona com a construção do Eu Real e do Eu Ideal, bem como suas implicações para a vivência da autenticidade. Considera-se que o ambiente digital, marcado pela busca por engajamento e hipervisibilidade, pode intensificar as discrepâncias na imagem de si. Pautando-se principalmente no referencial da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), sobretudo na teoria do Self de Carl Rogers, examina-se como os adolescentes constroem e gerenciam sua apresentação pessoal no ambiente virtual. Para tanto, realizou-se uma busca bibliográfica nas bases de dados BVS, SciELO, Periódicos CAPES e Google Acadêmico. Os achados indicam que a exposição contínua ao TikTok reforça a comparação social e, posteriormente, afeta os pilares da construção do eu, que são: autoestima, autoimagem e autopercepção. O consumo e a produção de conteúdos no TikTok também tensionam a busca por autenticidade, oscilando entre a expressão genuína do indivíduo e a adesão a padrões idealizados performados para o público digital.

Palavras-chave: Adolescência; TikTok; ACP; Eu Real e Eu Ideal; Autenticidade; Rogers.

ABSTRACT

This article presents an integrative literature review aimed at investigating how adolescents' exposure on the social media platform TikTok is related to the construction of the Real Self and the Ideal Self, as well as its implications for the experience of authenticity. It is considered that the digital environment, characterized by the pursuit of engagement and hypervisibility, may intensify discrepancies in self-image. Drawing primarily on the Person-Centered Approach (PCA), particularly Carl Rogers' theory of

the Self, this study examines how adolescents construct and manage their self-presentation in the virtual environment. To this end, a bibliographic search was conducted in the BVS, SciELO, CAPES Periodicals, and Google Scholar databases. The findings indicate that continuous exposure to TikTok reinforces social comparison and subsequently affects the foundations of self-construction, namely self-esteem, self-image, and self-perception. The consumption and production of content on TikTok also create tensions in the pursuit of authenticity, oscillating between the individual's genuine self-expression and adherence to idealized standards performed for the digital audience.

Keywords: Adolescence; TikTok; PCT; Real Self and Ideal Self; Authenticity; Rogers.

1. INTRODUÇÃO

Conforme define o Dicionário Houaiss On (2026), adolescência é a: “fase do desenvolvimento humano caracterizada pela passagem à juventude e que começa após a puberdade”. Por sua vez, a puberdade (Dicionário Houaiss On, 2026), é o: “período de transição entre a infância e a adolescência, no qual ocorre o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários e a aceleração do crescimento, levando ao início das funções reprodutivas”.

A adolescência constitui um período marcado por importantes transformações não apenas biológicas, como também psicológicas e sociais, caracterizando-se, principalmente, pela construção da identidade, pela experimentação de novas formas de ser e pelo aprendizado de modos de se relacionar e de se posicionar diante do mundo. Erikson (1987, p.128) afirma: “O jovem adolescente precisa, para não ficar curado de sua infância à custa de sua juventude,

experimental papéis e valores antes de encontrar uma síntese de identidade própria”.

No contexto contemporâneo, as tecnologias digitais e, especialmente, as redes sociais, passaram a ocupar um espaço significativo nas formas de comunicação, interação e apresentação de si (Goffman, 2002; Dias, 2014). Consequentemente, parte das experiências de socialização e experimentação identitária dos adolescentes passa a ocorrer também nestes ambientes digitais (Carvalho; Ferreira, 2024). A percepção que o adolescente desenvolve sobre si mesmo é continuamente construída e reconstruída a partir de suas experiências individuais e das relações estabelecidas com os outros (Cooley, 2017; Erikson, 1987; Nesi *et al.*, 2018). Mas até que ponto estar sob os “holofotes das redes” é saudável para a formação do Eu?

A abordagem centrada na pessoa (*Apud* Barros *et al.*, 2018) contribui ao destacar que o “eu real, que é como a pessoa se apresenta ao mundo, e a do eu ideal, que é o que ela deseja e espelha, mas ainda não dá conta de apresentar e ser”. Com base nesta premissa, esta pesquisa pauta-se no questionamento: de que maneira a autoapresentação de adolescentes no TikTok se relaciona com a construção do Eu Real e Eu Ideal e com a vivência da autenticidade?

O presente estudo tem por intenção analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como o TikTok tem contribuído para a formação do Eu, tendo em vista que ele pode intensificar a dualidade entre o Eu ideal e o Eu real dos adolescentes, utilizando-se como fomentação teórica principal a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) de Carl Rogers.

Ele se propõe a mapear a produção científica sobre a autoapresentação de adolescentes no TikTok, identificando como os estudos caracterizam essa prática à luz da perspectiva humanista, examinar a relação entre o eu ideal e o eu real, bem como o conceito de autenticidade, na forma como os adolescentes constroem e gerenciam sua imagem na plataforma; discutir o papel das interações e do feedback social através das curtidas, comentários e métricas na medida da autoapresentação e na percepção de si desses jovens.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Aberastury e Knobel (1981), as transformações próprias da adolescência envolvem processos de luto relacionados à perda do corpo infantil — diante do surgimento das novas características sexuais — à perda da identidade infantil, visto que referências e modos de funcionamento próprios da infância são gradualmente deixados para trás, e à perda da relação com os pais, anteriormente constituídos como figuras predominantemente protetoras e idealizadas. Essas mudanças exigem do adolescente a elaboração de tais perdas num processo doloroso e, simultaneamente, a construção de novas formas de relação consigo mesmo e com o ambiente.

Nesse contexto, os autores compreendem as chamadas “flutuações de identidade” como parte do processo de reorganização vivenciado na adolescência. A transição entre a corporeidade infantil e as novas características da vida adulta ocorre concomitantemente a transformações na maneira de compreender a si mesmo e de se relacionar com o mundo. Somam-se a isso as mudanças no funcionamento cognitivo, que ampliam progressivamente a

capacidade de reflexão e abstração do jovem. Assim, a construção da identidade nesse período exige a integração de diferentes aspectos de si, ou como dizem os autores de “vários personagens” (p.14), incluindo características associadas tanto à infância quanto à vida adulta (Aberastury; Knobel, 1981).

Sob essa ótica de integração, a identidade seria mais bem processada quando o adolescente fosse capaz de articular seus aspectos infantis e adultos. Trata-se de um processo análogo a uma metamorfose, no qual o avanço para as etapas subsequentes do desenvolvimento requer a assimilação e a elaboração dos repertórios de aprendizagem anteriores (Aberastury; Knobel, 1981).

Do ponto de vista cognitivo, a adolescência é marcada pela ampliação das possibilidades de pensamento, isto é, a superação do pensamento infantil cujo caráter é mais imaginativo e concreto exacerbadamente. Segundo Piaget (2007), com o desenvolvimento das operações formais, o adolescente passa a ser capaz de ultrapassar progressivamente a necessidade de apoiar seu raciocínio exclusivamente em situações concretas, desenvolvendo maior capacidade de formular hipóteses, considerar possibilidades e refletir sobre situações abstratas. Logo, essa transformação cognitiva amplia também as possibilidades de reflexão acerca de si mesmo e das relações estabelecidas com o seu meio. Isso sinaliza que o desenvolvimento do pensamento formal caracteriza um importante fator que auxiliará o adolescente nessa nova fase de descobertas.

No que se refere à construção da identidade, Erikson (1987) compreende a adolescência como um período marcado pelo conflito entre identidade e confusão de papéis, no qual o indivíduo busca integrar diferentes identificações, experiências e

possibilidades de atuação social. Nesse processo, o adolescente passa a questionar e reorganizar referências anteriormente construídas, ao mesmo tempo em que experimenta diferentes formas de ser e de se posicionar diante dos outros e de si mesmo. A dificuldade em construir sua identidade pode favorecer a vivência de confusão acerca de quem se é e conseqüentemente dos papéis que se pretende assumir. Assim como Aberastury e Knobel (1981), Erikson destaca a importância das referências sociais nesse processo, uma vez que o adolescente recorre a figuras significativas e ao contexto social para experimentar, comparar e reelaborar diferentes possibilidades de identidade.

Nesse cenário, a percepção que o adolescente desenvolve sobre si mesmo é continuamente construída e reconstruída a partir de suas experiências individuais e das relações estabelecidas com outras pessoas no contexto em que está inserido. A construção da identidade, portanto, não ocorre de maneira isolada, mas está relacionada às experiências sociais e culturais vivenciadas pelo sujeito (Erikson, 1987).

Sobre Self, Rogers (1992) define como: “um padrão conceitual organizado, fluido e coerente de percepções de características e relações do “eu” ou do “mim”, juntamente com valores ligados a esses conceitos.” Ele postula dizendo que através da interação com o ambiente e da avaliação dos pares sociais é que se forma a estrutura do self na infância (Rogers, 1992). Complementando o que Aberastury e Knobel explicitam ao dizer que a identidade se forma quando artefatos da infância são integrados na adolescência, o Self (Eu) se aplica aqui, pois ele possui tendência atualizante, propensão dos seres humanos ao seu crescimento e a sua atualização (Telles; Boris; Moreira, 2014).

A geração atual tem sido chamada de “geração digital” (p.2), uma geração que nasceu no meio da expansão da internet e das tecnologias digitais, juntamente com todo o seu aparato de aplicativos, programas, mensagens instantâneas, mídias e redes sociais (Gomes-Urrutia; Figueroa, 2022). Desta forma, o contexto social no qual os adolescentes lidam engloba essa realidade virtual.

Cordeiro et al. (2022, p.1369) afirmam que

na atual sociedade ocidental, o adolescente se depara com a ausência de parâmetros e de ritos de passagem que, na Idade Média, configuravam o início da vida adulta; e sua identidade, que antes era definida de antemão pela família e sua cultura local, agora passa a ser responsabilidade individualizada deste (apud Matheus, 2008)

Os autores complementam que dessa maneira os adolescentes voltam-se para si mesmos a fim de encontrar tais referências, assim as redes se tornam objeto de exposição e construção de subjetividades junto às interações sociais encontradas nelas. Para tanto, muitas das vezes eles controlam o que compartilham para que assim possam se sentir aceitos pelos outros.

As redes sociais passaram a ocupar um espaço relevante nas formas de comunicação, interação e exposição de si, possibilitando que os indivíduos compartilhem aspectos de suas vidas e, simultaneamente, selecionem quais elementos desejam tornar visíveis aos outros através de compartilhamentos de fotos, vídeos, participando de trends e expondo suas opiniões. Para os adolescentes, esses espaços podem constituir novos contextos de

socialização e experimentação de diferentes formas de expressão (Khalaaf *et. al*, 2023).

Na Abordagem Centrada na Pessoa, a vivência da autenticidade correlaciona-se diretamente ao conceito rogeriano de congruência, definido por Rogers (2001) como o estado de equilíbrio e transparência entre a experiência interna do organismo, a percepção do eu e a auto apresentação ao mundo externo. Quanto maior a distância entre a imagem performada nas redes (Eu Ideal) e a vivência genuína do jovem (Eu Real), maior seria a incongruência e o consequente sentimento de inautenticidade o que geraria sofrimento pois não ser como se é configura como estado de desespero (Rogers, 2001).

Peruzzolo (2023) fomenta que o uso do Tiktok acaba incitando dos seus seguidores um “ideal de ego” (p.120), e aponta a tensão entre o eu real e o eu ideal nas redes sociais que seria como um refúgio onde este ideal é vivenciado, descrevendo que o Eu se subdivide nessas duas categorias, pois ali o adolescente é visto nos seus melhores ângulos, ele escolhe então o que quer compartilhar sobre si, e assim acaba se reconhecendo como sendo aquele que projeta nas redes. No entanto, a realidade não é esta, em Rogers isso se daria como incongruência.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura acerca do fenômeno da exposição adolescente atrelado à construção do Eu e a vivência da autenticidade no ambiente digital por intermédio da rede social TikTok. A revisão integrativa é o método científico empregado para revisar e sintetizar conhecimentos já produzidos sobre determinada

temática. De natureza mais ampla, permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais, qualitativos e quantitativos, tornando o arcabouço teórico mais abundante (Souza; Silva; Carvalho, 2010).

A orientação utilizada para o apoio científico na pergunta norteadora desta revisão foi a estratégia PICO.

PICO representa um acrônimo para **P**aciente, **I**ntervenção, **C**omparação e "**O**utcomes" (desfecho). Dentro da PBE esses quatro componentes são os elementos fundamentais da questão de pesquisa e da construção da pergunta para a busca bibliográfica de evidências. A estratégia PICO pode ser utilizada para construir questões de pesquisa de naturezas diversas, oriundas da clínica, do gerenciamento de recursos humanos e materiais, da busca de instrumentos para avaliação de sintomas, entre outras. (Santos; Pimenta; Nobre, 2007, p.2)

No entanto, foi aplicada a adaptação PCC para a formulação da pergunta norteadora de pesquisa: **PCC** (**P**opulação, **C**onceito e **C**ontexto), estratégia recomendada pelo *Joanna Briggs Institute* (JBI) para a condução de revisões de escopo (*scoping reviews*). Essa adaptação da estratégia tradicional PICO é indicada para delimitar com precisão o foco do estudo em revisões que buscam mapear a literatura existente sem necessariamente avaliar a eficácia de uma intervenção, ela foca em analisar questões fenomenológicas e/ou sociais. (Peters *et al.*, 2020). Na tabela 1 é possível visualizar melhor o método utilizado.

Sigla	Elemento	Aplicação na Pesquisa
-------	----------	-----------------------

P	Population (População)	Adolescentes
C	Concept (Conceito)	O Eu Real e o Eu Ideal e busca por autenticidade
C	Context (Contexto)	Exposição e dinâmicas de interação na rede social Tik Tok

Tabela 1. A estratégia PCC (fonte: JBI Manual for Evidence Synthesis) para delimitação da pergunta norteadora da pesquisa.

A estratégia PCC está fundamentada na Prática Baseada em Evidências (PBE) e não busca medir o efeito de um tratamento como a PICO. (Peters et al., 2020). A PBE para tem se consolidado como um relevante método científico, tanto em pesquisa quanto na clínica. Quando se trata da construção de revisões de literatura, ela funciona como uma peneira para o que se tem de superior no conhecimento científico, utilizando-se prioritariamente sempre a melhor evidência disponível, eliminando aquilo que pode ser prejudicial ou até irrelevante (Santos; Pimenta e Nobre, 2007).

Foram consultados periódicos nacionais e internacionais para a coleta de artigos indexados: Portal de Periódicos (Capes), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), como base bibliográfica complementar o Google Acadêmico, indicada a sua inclusão para temas abrangentes, recentes e pouco estudados (Galvão e Ricarte, 2019). Sendo as publicações pesquisadas a partir de 01 de agosto de 2026 a 29 de setembro de 2026.

Os descritores utilizados para a busca peneirada dos estudos foram os seguintes: “Adolescente”, “Adolescência”, “Redes sociais”, “Mídia

Social”, “Self”, “TikTok”, “Autopercepção” e “Autoconceito”, nos idiomas inglês e português. Os operadores booleanos utilizados para a inclusão de materiais estratégicos foram os descritores *OR* (ou) e *AND* (e).

O processo de levantamento e seleção dos estudos nas bases de dados científicas realizou-se com rigor metodológico e seguiu para a construção do escopo desta pesquisa. Utilizando-se duas *strings* de palavras-chaves: *String 1*: (adolescente OR adolescência) AND ("redes sociais" OR "mídia social") AND ("autoconceito" OR "self"); *String 2*: ("TIKTOK") AND REDES SOCIAIS AND (ADOLESCENTES) OR ("AUTOPERCEPÇÃO).

Na busca complementar realizada no google acadêmico necessitou-se utilizar o descritor *intitle* para assegurar que os artigos retornados abordassem a temática central, as *strings* aplicadas foram: *intitle*: (adolescente OR adolescência) *intitle*:(redes sociais OR "mídia social") *intitle*:(autoconceito OR self) e *intitle*:(“TIKTOK”) AND REDES SOCIAIS AND (ADOLESCENTES) OR (“AUTOPERCEPÇÃO), aplicando os filtros: período de 2018 à 2026 e artigos em português.

A busca inicial resultou em 4.738 registros de periódicos e após a aplicação dos critérios de elegibilidade procedeu-se à remoção dos registros duplicados antes da etapa de triagem. A seleção de estudos foi realizada de forma manual e direta pelos pesquisadores nas plataformas, foram aplicados os filtros de idioma e período desejado. Em seguida, foram lidos os seus títulos e resumos, sendo excluídos os artigos que fugiam do tema central da pesquisa.

Os critérios determinados para a inclusão foram: artigos publicados em inglês e português, artigos brasileiros, artigos que destacassem a

autopercepção dos adolescentes diante das redes sociais e o período a partir de 2018 a 2026. Para a exclusão, os critérios considerados foram: fuga do tema e seus sinônimos, outros idiomas além do português e inglês, estudos antecedentes a 2018, uma amostra que não fosse o público adolescente, além de artigos de acesso restrito.

Em seguida, foram selecionados o corpus final de 24 artigos, os quais tendo sido baixados e lidos, passaram por mais um processo de funil, aplicados os critérios de exclusão na fuga do tema e artigos que repetiam o mesmo escopo, com público-alvo que não fosse adolescente e que se relacionasse a teoria de Self de Rogers. Esse processo sistemático se deu a fim de encontrar achados que realmente cumpriam os fundamentos teóricos desta pesquisa, e após esse curso, sobejaram um total de 13 estudos, expostos no quadro síntese abaixo.

Após a escolha dos estudos, iniciou-se a leitura dos mesmos e a extração dos dados, a coleta de informações para a posterior construção do quadro resumo e dos resultados da pesquisa.

4. RESULTADOS

Para a apresentação e o tratamento analítico das informações coletadas, adotou-se o uso do Quadro de Síntese, ferramenta metodológica amplamente renomada pela academia no que tange aos estudos de revisões sistemáticas. O Quadro Síntese nos permite visualizar com maior clareza as evidências científicas encontradas (Galvão; Ricarte, 2019).

Autor	País/Data do Estudo	População / Amostra	Intervenção/	Metodologia	Desfechos Encontrados
-------	---------------------	---------------------	--------------	-------------	-----------------------

			Abordagem		os
Cordeiro et al.	Brasil, 2022	Não se aplica.	A influência das redes sociais na autoimagem por Winnicott	Revisão bibliográfica e teórica	As redes sociais favorecem a criação de um "falso self" voltado à

△ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/entre-o-eu-real-e-o-eu-ideal-uma-revisao-integrativa-sobre-a-formacao-do-eu-e-a-vivencia-da-autenticidade-de-adolescentes-no-tik-tok?noblockage>

Fonte: elaborada pelas autoras com base no quadro síntese de Galvão e Ricarte (2019).

5. DISCUSSÕES

5.1. Principais Achados da Revisão Integrativa

Este artigo teve por objetivo principal investigar por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a produção científica recente caracteriza a formação do eu adolescente diante da autoapresentação na rede social TikTok, como tensionam-se seu eu real e eu ideal e a vivência de sua congruência, ou seja, sua autenticidade. Os principais achados demonstraram que a autoapresentação de adolescentes na internet impacta diretamente em como eles se percebem e se idealizam, principalmente em sua autoestima e autoimagem, este processo se dá principalmente por meio da comparação social, o que impacta diretamente a sua saúde mental (Soares et al., 2025; Silva e Mea, 2023).

Ao analisar o corpus documental desta revisão, o caráter incipiente da literatura sobre a plataforma, tornou-se evidente que dos 13 artigos selecionados, apenas 2 abordam diretamente o TikTok em seus títulos. No entanto, a análise profunda dos estudos permitiu averiguar outros dois, que embora não tivessem a palavra-chave, dedicam ampla discussão sobre essa rede. Diante do cenário limitado apresentado, foi imperativo abrir o leque para expandir construtos teóricos. Utilizaram-se correlatos como autoconceito, autopercepção e self para readequar o uso dos termos eu ideal e eu real; além do mapeamento das redes sociais de maneira geral, fazendo a comparação com redes parecidas no algoritmo, interface e funções do TikTok, como o Instagram.

A maioria dos estudos enfatizou os impactos negativos da exposição dos adolescentes as redes sociais como um todo, e do TikTok. Contudo, a minoria atribuiu a elas impactos positivos no tangente ao compartilhamento de informações e até mesmo na atribuição de auxiliar na sociabilidade nos ambientes presenciais (Pereira *et. al.*; 2024).

5.2. A Preferência Pelo TikTok na Atualidade

Como se sabe, o TikTok é uma rede social relativamente nova, ele é a fusão de dois aplicativos chineses: o *Musical.ly* e o *Douyin*, o segundo inspirado no Musical.ly era também um aplicativo onde as pessoas poderiam dublar vídeos e compartilhá-los. Em 2016 a empresa *Byte Tech*, dona do *Douyin* compra a *Musical.ly* e expande os dois aplicativos globalmente com o nome TikTok, além dos recursos que possuíam ele agregou funcionalidade das também redes sociais *Snapchat* e *Vine* com vídeos de até 60 segundos abordando uma infinidade de temas (Teixeira, [s.d]).

Com o tempo as pessoas foram ficando mais à vontade na rede social e começaram a dançar, ensinar receitas e até falar da sua vida privada. Hoje a plataforma possui uma imensidão de conteúdo e milhares de vídeos postados por dia. O TikTok é um grande banco de dados composto por imagens pobres e temas ricos. Não há nada que não possa ser encontrado com uma simples pesquisa na plataforma (Teixeira, [s.d])

As razões para utilizar este aplicativo de rápido crescimento incluem o entretenimento, comunicação e a autoexpressão. Permite visualizar, criar e compartilhar vídeos sobre qualquer tema com curta duração (hoje de 15 segundos a 3 minutos), tendo sido recentemente alargada para 10 minutos. O TikTok permite também desenhar desafios virais (danças, canções, desafios, partidas), que são compartilhados com outros utilizadores (Pedrouzi & Krynski, 2023).

A relevância global desse ecossistema digital foi amparada pelo recorte do estudo de Pedrouzo & Krynski (2023) onde as pesquisadoras discorrendo exclusivamente sobre o TikTok, aludiram seu uso a comportamentos aditivos entre crianças e adolescentes. A lógica algorítmica da plataforma, pensada para prender a atenção estimula o circuito de recompensa do cérebro (Pedrouzo e Krynski, 2023)

Essa perspectiva é ampliada por um estudo brasileiro de Siqueira *et. al* (2024) que teve por objetivo analisar o impacto das redes sociais sobre a saúde mental. Seus achados demonstraram também que o TikTok, por seu sistema de recompensa rápido que é medido pela sua interface, vídeos rápidos, desafios de *trends*, acaba sendo associado a comportamentos aditivos. Pois aqui também os fatores de comparação social se fazem presente. Ambos os achados

indicam que as métricas de engajamento da plataforma atuam como um forte mecanismo de pressão social, onde o adolescente se sente coagido a agir para se sentir validado.

Um estudo realizado por Lopes *et. al* (2023) com uma amostra de 1.361 adolescentes por meio da Modelagem por Equações Estruturais – Path analysis, trouxe em suas conclusões que dentre as redes sociais: TikTok, Facebook, Instagram e Whatsapp, o TikTok foi capaz de despertar interesse maior pelos adolescentes. A isso, o estudo atribui ao modo de funcionamento da rede social, em não apenas informar, mas em gerar mais preferência por aquilo que está sendo exibido na telinha.

5.3. Autoapresentação e Construção do Eu no TikTok

Aprofundando a dinâmica da performance digital, os dados revelam que a construção da identidade na internet perpassa por uma forte mercantilização da imagem. Cordeiro *et al.* (2023) concluem que os adolescentes “estetizam” seu Self ao se auto apresentarem nas redes sociais. Segundo os autores essa estetização ocorre com o objetivo deliberado de enquadramento em causas e grupos que mais se identificam, submetendo a identidade a fortes critérios de aprovação e validação social. Ao priorizar uma roupagem socialmente agradável, para obter engajamento, seu eu real acaba sendo suprimido, dando lugar a uma persona.

A exposição idealizada nas redes sociais, principalmente o TikTok que possui um algoritmo caracterizado não apenas informativo, mas de total engajamento e exposição direta por meio dos vídeos e *trends*, acaba reforçando a performance digital. E como consequência direta dessa dinâmica de mascaramento e busca

incessante por aprovação, a literatura revisada evidencia um severo comprometimento da saúde mental dos adolescentes. Os estudos apontam que o abismo gerado principalmente pela comparação social constante e pela dependência das métricas algorítmicas correlaciona-se diretamente com o aumento de sintomas de ansiedade, depressão, insatisfação corporal e isolamento social. Isto é, o uso do TikTok foi associado a mudanças na autoestima, autoimagem e autopercepção, já que para se encaixar muitos adolescentes precisam “seguir a manada”. Esse sofrimento psíquico manifesta-se à medida que o jovem percebe a impossibilidade de sustentar, na realidade, os padrões inalcançáveis de perfeição que ele próprio e seus pares projetam nas telas. Desse modo, o impacto na autoestima, identificado como achado central desta pesquisa, desdobra-se em como essa exposição afeta a saúde mental (Santana *et al.*, 2024; Siqueira *et. al.*, 2024; Silva e Mea, 2023; Souza *et al.*, 2026; Aryal *et. al.*, 2025; Soares *et. al.*, 2026).

5.4. Impactos da Autoapresentação Idealizada na Adolescência

Constatou-se que o impacto das redes sociais, de maneira geral, interfere diretamente nos pilares da autoestima dos adolescentes, alteram sua percepção de si mesmos através da autoimagem distorcida. No entanto, três estudos apontaram que o *self* feminino tende a ser o mais afetado por essa exposição, evidenciando que o uso dessas plataformas exerce uma interferência significativamente maior sobre as meninas, tendo por consideração que as mulheres naturalmente já se comparam mais (Souza *et al.*, 2026; Aryal *et. al.*, 2025; Amorim e Freitas, 2026).

Já os meninos, também tiveram a autoimagem afetada em menor escala. Segundo eles a rede social não exerce tanta influência sobre

sua autoestima, mas o estudo de Orfão (2023) que teve por amostra 30 adolescentes, averiguou que a sua vigilância corporal acabou aumentando mediante o tempo de exposição e engajamento no TikTok, além de alterações nas práticas esportivas e hábitos alimentares.

Amorim e Freitas (2026) e Souza *et. al* (2026) abordaram mais abertamente a influência das redes sociais na formação do eu baseando-se nos construtos de Carl Rogers. Para Rogers (1992 apud Souza *et. al*, 2026, p.47) “o self real é quem realmente somos e o self ideal, o que queremos ser”. Para Amorim e Freitas (2026), o impacto das redes sociais na formação do eu pode ser perigoso, influenciando negativamente na forma como os adolescentes se apresentam e se veem.

Para Souza *et al.* (2026), as redes sociais influenciam diretamente a forma como constroem e gerenciam também as suas relações interpessoais. Além disso, a presença de filtros e os padrões estéticos vigentes nessas plataformas favorecem o surgimento de ansiedade, baixa autoestima e comparação social, na medida em que ampliam o distanciamento em relação ao *self* real.

Diante do panorama encontrado, a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) de Carl Rogers oferece a fundamentação teórica ideal para avaliar esses achados. Na perspectiva rogeriana, para que o *self* se estruture de maneira saudável, é imperativo que haja congruência, isto é, harmonia e alinhamento entre o eu real e o eu ideal (Rogers, 2001). Contudo, o ambiente de pressão social e algorítmica das redes sociais acaba empurrando o adolescente a viver prioritariamente em função do seu eu idealizado.

Quando o eu real é suprimido e mascarado por muito tempo, para atender às expectativas de validação externa, pode-se dizer que o indivíduo entra em um estado crônico de incongruência. O desdobramento prático desse processo é uma profunda insatisfação consigo mesmo e um sofrimento psíquico latente, desencadeando no jovem o conflito existencial de tentar resgatar o seu verdadeiro eu, que se encontra escondido atrás das performances digitais (Rogers, 2001).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do estudo aqui realizado, constatou-se a extrema contemporaneidade do tema abordado para a academia científica. A dificuldade encontrada para interseccionar a teoria da Psicologia Humanista, adolescência e as redes sociais, mais especificamente o TikTok, constatada pela escassez de estudos na área torna esta pesquisa extremamente vantajosa e de aporte inicial para fomentar trabalhos mais profundos na área.

O objetivo de mapear e analisar criticamente a produção científica contemporânea sobre a temática foi atingido em caráter parcial. Essa limitação decorreu da reduzida disponibilidade de investigações focadas exclusivamente na plataforma TikTok e a interação unicamente de adolescentes, o que demandou um ajuste metodológico no escopo da busca para incorporar evidências correlatas referentes a outras redes sociais.

A investigação sobre as articulações entre eu real, eu ideal, autoapresentação virtual e autenticidade alcançou o propósito almejado, articulando a essa reflexão o impacto dos aportes

relacionais e da validação social no desenvolvimento da autopercepção na adolescência.

Portanto, ao utilizarem as redes virtuais como espaço de autoapresentação, os adolescentes — imersos na elaboração do luto pela perda do eu infantil — tendem a adotar a vulnerável estratégia de performar um eu idealizado, a fim de agradar e se impor para ser aceito pelos seus pares. Essa sobreposição dificulta a vivência da autenticidade e favorece a emergência de quadros de sofrimento psíquico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência normal**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1981.

ABREU, G. Exemplo de artigo IMRaD: um guia para entender a redação científica. **Mind the Graph**, 2023. Disponível em <https://mindthegraph.com/blog/pt/imrad-paper-example/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20um%20documento,a%20dissemina%C3%A7%C3%A3o%20do%20conhecimento%20cient%C3%ADfico>. Acesso em: 24 set. 2026.

AMORIM, Eduarda Alencar de; FREITAS, Allan Felipe Santos de. A influência das redes sociais na construção do self em meninas adolescentes. **Psicologia e Saúde em Debate**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 37–61, 2026. DOI: 10.22289/2446-922X.V12A1A4. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1439>. Acesso em: 20 set. 2026.

ARYAL, R.; HJETLAND, G. J.; HAUG, E.; SAMDAL, O.; SKOGEN, J. C. *Online personas: associations between focus on self-presentation*

and social comparison on social media and mental well-being in early adolescence. **International Journal of Public Health**, v. 70, p. 1608425, 2025. DOI: 10.3389/ijph.2025.1608425. Disponível em: <https://www.ssph-journal.org/journals/international-journal-of-public-health/articles/10.3389/ijph.2025.1608425/full>. Acesso em: 20 set. 2026.

BARROS, Maria Luzia Rodrigues et al. **A formação do “eu” na abordagem centrada na pessoa. TCC-Psicologia**, 2018. Disponível em: <https://repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/430>. Acesso em: 20 set. 2026.

CARVALHO, Rafaela Pinho Melo de; FERREIRA, Rosinete de Jesus Silva. O fenômeno TikTok:: a influência da rede digital na identidade do adolescente. **Cambiassu: Estudos em Comunicação**, São Luís, p. 175–192, 2024. DOI: 10.18764/2176-5111v19n34.2024.24. Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/cambiassu/article/view/24996>. Acesso em: 8 set. 2026

COOLEY, Charles Horton. **Human nature and the social order**. Routledge, 2017. Disponível em: <https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9780203789513&type=googlepdf>. Acesso em: 27 set. 2026.

CORDEIRO, L. H. et al. Um olhar psicanalítico sobre a influência das redes sociais na constituição da autoimagem do adolescente. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 11, p. 1368–1381, 2022. Disponível em:

https://periodicorease.pro.br/rease/pt_BR/article/view/7729. Acesso em: 20 set. 2026.

DANTAS, H. L. de L.; COSTA, C. R. B.; COSTA, L. de M. C.; LÚCIO, I. M. L.; COMASSETTO, I. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, [S. l.], v. 12, n. 37, p. 334–345, 2022. DOI: 10.24276/rrecien2022.12.37.334-345. Disponível em: <https://www.recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>. Acesso em: 27 set. 2026.

DIAS, Vanina Costa. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte, v. 3, pág. 624-627, conjunto. 2014. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682014000300014&lng=pt&nrm=iso. acessos em 08 set. 2026.

ERIKSON, Erik H. **Identidade, juventude e crise**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa e RICARTE, Ivan Luiz Marques. **Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação**. Logeion: Filosofia da Informação, v. 6, n. 1, p. 57-73, 2019. Tradução Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/335831854_REVISAO_SISTEMATICA_DA_LITERATURA_CONCEITUACAO_PRODUCAO_E_PUBLICACAO/link/5d7ede30a6fdcc2f0f713bad/download. Acesso em: 07 set. 2026.

GOFFMAN, Erving. **A representação do eu na vida cotidiana**. Tradução de Maria Célia Santos Raposo. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

GOMEZ-URRUTIA, Verónica; JIMENEZ FIGUEROA, Andrés. Identidade na era digital: construção de perfis em mídias sociais entre adolescentes chilenos. **Convergencia**, Toluca, v. 29, e17430, 2022. Disponível em http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352022000100005&lng=es&nrm=iso. Acesso em 21 set. . 2026. Publicado online em 27 jul. 2022. <https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430>.

HOUAISS ON. Adolescência. In: Dicionário eletrônico da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Instituto Antônio Houaiss e Editora Objetiva, 2026. Disponível em: <https://houaiss.online/houaission/apps/www2/v9-3/html/index.php>. Acesso em: 15 set. 2026.

HOUAISS ON. Puberdade. In: Dicionário eletrônico da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Instituto Antônio Houaiss e Editora Objetiva, 2026. Disponível em: <https://houaiss.online/houaission/apps/www2/v9-3/html/index.php>. Acesso em: 15 set. 2026..

KHALAF, A. M.; ALUBIED, A. A.; KHALAF, A. M.; RIFAEY, A. A. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. **Cureus**, v. 15, n. 8, e42990, 2023. DOI: 10.7759/cureus.42990. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37671234/>. Acesso em: 25 set. 2026.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. de C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. DOI: 10.1590/S0104-07072008000400018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/?lang=pt>.

Acesso em: 25 set. 2026.

NESI, Jacqueline; CHOUKAS-BRADLEY, Sophia; PRINSTEIN, Mitchell J. Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. **Clinical child and family psychology review**, v. 21, n. 3, p. 267-294, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-018-0261-x>. Acesso em: 20 set. 2026.

OLIVEIRA, A. F. A construção social do eu através da experiência nas redes sociais – hipermodernidade, leveza e adolescência. **Revista Comunicando**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 61–87, 2018. DOI: 10.58050/comunicando.v7i1.185. Disponível em: <https://www.revistacomunicando.sopcom.pt/index.php/comunicando/article/view/185>. Acesso em: 1 out. 2026.

ORFÃO, Mariana Gaspar. **O uso do TikTok pelos adolescentes do sexo masculino: imagem corporal e autoestima**. 2023. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica Portuguesa, Portugal, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/entities/publication/840be4c8-c3d8-4d52-aa55-28ae0cf39647>. Acesso em: 21 set. 2026.

PEREIRA, R. B.; MARTINI, T. C.; BUCHWEITZ, C.; KIELING, R. R.; FISHER, H. L.; KOHRT, B. A.; MONDELLI, V.; KIELING, C. Self-reported social media use by adolescents in Brazil: a school-based survey. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 46, e20220545, 2024. DOI: 10.47626/2237-6089-2022-0545. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-36598857>. Acesso em: 26 set. 2026.

PETERS, Micere D. J. et al. Chapter 11: scoping reviews. In: AROMATARIS, E.; MUNN, Z. (ed.). *JBÍ Manual for Evidence Synthesis*. Adelaide: JBI, 2020. Disponível em: <https://synthesismanual.jbi.global>. Acesso em: 5 set. 2026.

PIAGET, Jean. **Para onde vai a educação?** 18. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2007.

ROGERS, Carl R. **Terapia centrada no cliente:** seu uso atual, implicações e teoria. Tradução de Cecília Camargo Bartalotti. São Paulo: Martins Fontes, 1992.

ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa.** 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

SANTANA, Ramiro Rodrigues Coni; DANTAS, Bianca Alves; COSTA, Idylla Katheryn Santos; CONCEIÇÃO, Luciana Guerra; DE LUCENA, Thiago Viana; CASALES, Isabela da Silva. Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 13, p. e5823, 2024. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.2024.e5823. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/5823>. Acesso em: 1 out. 2026.

Santos, C. M. da C., Pimenta, C. A. de M., & Nobre, M. R. C.. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 15(3), 508–511. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>. Disponível em:

<http://scielo.br/j/rlae/a/CfKNnz8mvSqVjZ37Z77pFsy/?lang=pt>. Acesso em: 27 set. 2026

SIQUEIRA, L. F.; MACIEL TEIXEIRA, C.; VITÓRIA DE LIMA CAVALCANTE, Y.; JAILSON PORTELA MELO, F.; DOS REIS PORFIRIO, K.; CEZAR QUEIROZ LIMA FILHO, A.; ALEX ALMEIDA ALVES, J.; RIBEIRO AGUIAR FILHO, V.; ÉRITON AGUIAR MOITA, F.; DE ARÊA LEÃO RAMOS OLIVEIRA, V.; LIMA BARRADAS, J.; JHONES SALES XIMENES, S.; FARIAS LINHARES SILVA, L.; GUIMARÃES BRITO, D. O impacto das mídias sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. ***Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences***, [S. l.], v. 6, n. 10, p. 1384–1390, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n10p1384-1390. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3893>. Acesso em: 30 set. 2026.

SOARES, N. M. C.; ANDRADE, A. L. A.; KHOURY, P. L. Redes sociais e desenvolvimento psicossocial na adolescência: impactos na construção da identidade. ***Revista Multidisciplinar Integrada - REMI***, [S. l.], v. 2, n. 10, p. 1–29, 2026. DOI: 10.61164/204j5y4l. Disponível em: <https://revistas.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/501>. Acesso em: 22 set. 2026.

SOUZA, Angelice Rafael de; CARMO, Íris Vieira do; VALE, Lara Isla Coelho; COSTA, Leandro Fernandes da; SILVA, Mateus Vieira da; BRAGA, Adriana Nonato. O impacto das redes sociais na formação do “eu”. ***Revista Egan***, [S. l.], v. 1, n. 5, p. e0029, 2026. DOI: 10.5281/zenodo.20247451. Disponível em: <https://revistaegan.com.br/index.php/revistaegan/article/view/33>. Acesso em: 20 set. 2026.

SOUZA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R. de. *Integrative review: what is it? How to do it? Einstein (São Paulo)*, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010. DOI: 10.1590/S1679-45082010RW1134. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt#>. Acesso em: 24 set. 2026.

TEIXEIRA, D. H. L. TikTok como ferramenta de criação coletiva. **Arte, mídias e tecnologias**, Rio de Janeiro, [s.d.]. Disponível em: <https://artemidiastec.wordpress.com/2021/02/10/tik-tok-como-ferramenta-de-criacao-coletiva/>. Acesso em: 20 set. 2026.

TELLES, Thabata Castelo Branco; BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; MOREIRA, Virginia. O conceito de tendência atualizante na prática clínica contemporânea de psicoterapeutas humanistas. **Ver. Abordagem Gestalt.**, Goiânia, v.20, n.1, p. 13-20, jun. 2014. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672014000100003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 5 set. 2026.

TRINDADE, Alessandra Stefane Cândido Elias da; CHAVES, Katiane Vieira; OLIVEIRA, Henry Poncio Cruz de; SOUSA, Marckson Roberto Ferreira de. Doomscrolling: porque as pessoas passam muito tempo em mídias sociais "consumindo" conteúdo?. **Informação & Informação**, [S. l.], v. 29, n. 2, p. 56–80, 2024. DOI: 10.5433/1981-8920.2024v29n2p56. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/informacao/article/view/47901>. Acesso em: 30 set. 2026.

¹ Discente do Curso Superior de Psicologia da Faculdade de Tecnologia da Amazônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Discente do Curso Superior de Psicologia da Faculdade de Tecnologia da Amazônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Docente do Curso Superior de Psicologia da Faculdade de Tecnologia da Amazônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)