

# COMPARAÇÃO SOCIAL E AUTOESTIMA NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS DIGITAIS

SOCIAL COMPARISON AND SELF-ESTEEM IN ADOLESCENCE: A  
BIBLIOGRAPHIC REVIEW ON THE INFLUENCE OF DIGITAL SOCIAL  
NETWORKS

Ciências da Saúde • 23/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792645046](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792645046)

---

Roberta Jamilly Alves Santana<sup>1</sup>

Amanda Jennyfer Coelho Costa<sup>2</sup>

Edivaldo Silva Pinheiro<sup>3</sup>

Maria Sabrina Corrêa Cordeiro<sup>4</sup>

---

## RESUMO

A adolescência é marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, período em que a identidade e a autoestima ainda estão em construção e a comparação social, intensificada pelo uso das redes sociais digitais, exerce papel central na autopercepção. O estudo teve como objetivo analisar a influência da comparação social nas redes sociais digitais sobre a construção da autoestima de adolescentes, considerando as situações cotidianas em que o processo ocorre, seus efeitos sobre a autopercepção e a identidade e o papel dos ambientes escolar, familiar, de amizade e digital. Trata-se de pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e de caráter exploratório e descritivo, desenvolvida a partir de artigos científicos, de uma dissertação e de livros brasileiros publicados entre 2020 e 2026. A literatura analisada indica que a exposição a padrões idealizados de beleza e de desempenho nas redes sociais está associada a sentimentos de inadequação e a menores níveis de autoestima, e que a comparação social pode favorecer conflitos na construção da identidade. O uso crítico e consciente das plataformas, o sentimento de pertença e o acolhimento oferecido pela escola e pelos profissionais de Psicologia surgem como fatores de proteção. Conclui-se que o fortalecimento da autoestima depende do uso consciente das redes sociais, da valorização das características individuais e do apoio das redes de convivência e cuidado, e que ainda são necessários estudos de campo com adolescentes brasileiros.

**Palavras-chave:** Adolescência; Autoestima; Comparação social; Psicologia; Redes sociais digitais.

## ABSTRACT

Adolescence is marked by intense physical, cognitive, emotional, and social changes, a period in which identity and self-esteem are

still under construction and social comparison, intensified by the use of digital social networks, plays a central role in self-perception. The study aimed to analyze the influence of social comparison on digital social networks over the construction of adolescents' self-esteem, considering the everyday situations in which the process occurs, its effects on self-perception and identity, and the role of school, family, friendship, and digital environments. This is a bibliographic study with a qualitative approach and an exploratory and descriptive character, developed from scientific articles, a dissertation, and books published in Brazil between 2020 and 2026. The literature indicates that exposure to idealized standards of beauty and performance on social media is associated with feelings of inadequacy and lower self-esteem, and that social comparison may contribute to conflicts in identity construction. Critical and conscious use of the platforms, a sense of belonging, and the support offered by schools and psychology professionals emerge as protective factors. It is concluded that strengthening self-esteem depends on the conscious use of social media, the appreciation of individual characteristics, and the support of networks of coexistence and care, and that field studies with Brazilian adolescents are still needed.

**Keywords:** Adolescence; Self-esteem; Social comparison; Psychology; Digital social networks.

## 1. INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma fase do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais. Nesse período, a pessoa passa por diversas mudanças significativas na maneira de perceber a si mesma e de se relacionar com a família, os amigos e os demais grupos sociais. A adolescência envolve a construção da identidade, o desenvolvimento da

autonomia e a busca por reconhecimento, aceitação e pertencimento. Essas experiências podem influenciar diretamente a formação da autoestima e a maneira como o adolescente interpreta suas próprias características, capacidades e limitações.

O contexto social exerce importante papel nesse processo, uma vez que a percepção que o adolescente constrói sobre si mesmo também é influenciada pelas relações interpessoais e pelos padrões valorizados no ambiente em que está inserido. A necessidade de ser aceito por determinado grupo pode levar a pessoa a observar e avaliar constantemente seu comportamento, sua aparência, seu desempenho e sua posição social em comparação com outras pessoas.

Nesse sentido, a comparação social pode ser compreendida como um processo pelo qual o indivíduo avalia suas características e realizações a partir da observação de outras pessoas, utilizando-as como referência para construir sua autopercepção. A teoria da comparação social proposta por Festinger (1954 apud Leite et al., 2024) descreve esse processo como aquele pelo qual as pessoas determinam suas habilidades, opiniões e atitudes em relação a outras pessoas.

Com a expansão das redes sociais digitais, esse processo tornou-se ainda mais frequente. Plataformas digitais possibilitam o contato constante com imagens, estilos de vida, padrões de beleza, conquistas acadêmicas, relacionamentos e experiências que, muitas vezes, são apresentados de maneira idealizada. Embora as redes sociais possam favorecer a comunicação, a interação e o sentimento de pertencimento, a exposição contínua a conteúdos que representam uma realidade aparentemente perfeita, que pode

simular uma vida que não existe, pode favorecer comparações desfavoráveis e contribuir para sentimentos de inadequação, inferioridade e insatisfação pessoal.

A autoestima está relacionada à avaliação que o indivíduo realiza sobre si mesmo e ao valor que atribui à própria pessoa. Durante a adolescência, essa avaliação pode apresentar maior instabilidade em razão das mudanças próprias da fase e da importância atribuída à opinião dos pares. Quando a comparação social ocorre de forma excessiva ou baseada em padrões difíceis de alcançar, pode afetar negativamente a autoconfiança, a autoimagem e o bem-estar emocional dos adolescentes. Por outro lado, comparações positivas e realistas também podem funcionar como fonte de motivação, aprendizagem e desenvolvimento pessoal, dependendo da forma como são interpretadas.

Diante desse contexto, torna-se relevante compreender de que maneira a comparação social, especialmente aquela vivenciada nas redes sociais digitais, pode interferir na construção da autoestima durante a adolescência. A questão que orienta este estudo é: de que forma a comparação social nas redes sociais digitais influencia a construção da autoestima em adolescentes?

Assim, o objetivo geral desta pesquisa é analisar a influência da comparação social nas redes sociais digitais sobre a construção da autoestima de adolescentes. De maneira específica, busca-se identificar situações cotidianas em que ocorre a comparação social; compreender seus efeitos sobre a autopercepção e a identidade; investigar como os ambientes escolar, familiar, de amizade e digital podem intensificar esse processo; e analisar possíveis impactos sobre a autoestima e o bem-estar emocional.

A relevância deste estudo está relacionada à necessidade de ampliar a compreensão sobre os fatores sociais que participam da formação da autoestima na adolescência. A investigação também pode contribuir para a atuação da Psicologia em contextos clínicos, escolares e sociais, especialmente no desenvolvimento de estratégias de promoção do autoconhecimento, da aceitação pessoal, do pensamento crítico diante dos conteúdos digitais e de relações interpessoais mais saudáveis.

Para alcançar os objetivos propostos, o artigo está organizado em cinco seções: após esta introdução, a fundamentação teórica aborda a adolescência e o contexto social, as crises de identidade, a relação entre autoestima e comparação social e a atuação do psicólogo; em seguida, apresentam-se a metodologia, os resultados e discussões e, por fim, as considerações finais.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1. Adolescência e o Contexto Social**

A adolescência é descrita como um período decisivo do desenvolvimento, caracterizado pela transição para a vida adulta e por intensas mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. As transformações da puberdade alteram a maneira como o adolescente percebe a si mesmo e o seu papel na sociedade, o que exige uma reorganização interna e envolve diretamente a vida afetiva e a convivência social (Damini, 2021). Fonseca et al. (2023) lembram que essas transformações corporais, hormonais e comportamentais contribuem para a formação da identidade e colocam o adolescente em um contexto de maior vulnerabilidade a

fatores externos, com possíveis reflexos na saúde física e mental e na autoestima.

Nesse período, as relações com colegas, familiares e outros grupos sociais tornam-se importantes referências para a formação da identidade e para a maneira como o adolescente passa a perceber a si mesmo. Lourenço, Speranza e Cid (2024) destacam que o sentimento de pertença é considerado, na literatura internacional, uma variável importante para a saúde mental de adolescentes e, em sua revisão da literatura nacional, observam que ele aparece articulado a variáveis como o desenvolvimento da identidade, os contextos de vida vulneráveis, a participação em grupos esportivos, a inclusão e a participação social. Assim, a necessidade de aceitação, pertencimento e reconhecimento amplia a sensibilidade do adolescente às opiniões e avaliações dos grupos de que participa, o que pode favorecer comparações sociais frequentes.

O contexto social também transmite padrões valorizados de aparência, comportamento e sucesso. Oliveira e Machado (2021) analisam a autoimagem apresentada por adolescentes diante de uma sociedade que exige imagens e padrões corporais considerados perfeitos e destacam a influência das relações sociais e da mídia na construção de suas identidades. Fonseca et al. (2023), por sua vez, indicam que o ideal de beleza imposto pela sociedade, veiculado principalmente pela mídia, é inalcançável para a maioria das pessoas e que a pressão por um corpo idealizado pode resultar em frustração e em insatisfação com a imagem corporal.

Além dos contextos presenciais, as plataformas digitais também exercem forte influência na vivência adolescente contemporânea. Silva, Japur e Penaforte (2020) descrevem as redes sociais como

ambientes em que os usuários compartilham conteúdos por meio de perfis, interação com outros usuários e são, ao mesmo tempo, fonte e receptores de informação. Esses espaços funcionam como lugares de interação, expressão pessoal e validação social, o que pode intensificar as comparações sociais e influenciar a autoestima, a autoimagem e o sentimento de pertencimento dos adolescentes.

Dessa forma, compreender o desenvolvimento psicossocial na adolescência é fundamental para analisar como as experiências sociais influenciam a construção da identidade, da autoestima e do bem-estar emocional. As vivências estabelecidas nos diferentes contextos sociais, incluindo os ambientes virtuais, exercem influência direta sobre a forma como o adolescente percebe a si mesmo, desenvolve sua identidade e estabelece relações com o mundo ao seu redor.

## **2.2. Crises de Identidade na Adolescência: Aspectos Sociais e Culturais**

A crise de identidade corresponde a conflitos internos relacionados à forma como o adolescente passa a questionar sua imagem, desejos, relações e pertencimento social, buscando construir sua identidade em meio às influências familiares, culturais e sociais.

No ambiente digital, esse processo ganha novos contornos. Em pesquisa qualitativa com cinco adolescentes de 12 a 17 anos da região do ABC paulista, Damini (2021) constatou que as redes sociais foram representadas como possibilidade de desenvolvimento cognitivo e de ampliação do círculo social. Ao mesmo tempo, ao publicar fotos e textos que mostram o que supostamente têm de melhor, isto é, como desejam ser vistos e aceitos pelos outros, os

adolescentes buscavam, sem sucesso, escapar da angústia própria dessa etapa e acabavam ampliando esses sentimentos com frustrações relacionadas ao pouco alcance de suas publicações. Para o autor, a construção da identidade dos participantes parece atravessada pelas facilidades e ilusões da tecnologia.

Nessa mesma direção, Oliveira e Machado (2021) apontam que a autoimagem idealizada revela os valores, a fragilidade e a superficialidade das relações estabelecidas na sociedade do espetáculo, em que a exigência de uma imagem perfeita pesa sobre os adolescentes.

Quando as expectativas sociais se tornam excessivas ou conflitantes, podem surgir sentimentos de insegurança, confusão e fragilidade emocional. Experiências de rejeição, exclusão ou comparação excessiva podem favorecer sentimentos de inadequação e conflitos identitários, e adolescentes submetidos a constantes comparações podem desenvolver pensamentos negativos relacionados à aparência, à aceitação social e à competência pessoal.

Compreende-se, assim, que, em contextos marcados por pressão social, necessidade de aceitação e constantes comparações, muitos jovens podem apresentar inseguranças e fragilidade emocional. Dessa forma, as crises de identidade devem ser compreendidas como fenômenos multifatoriais, tornando fundamental o fortalecimento emocional e o acolhimento durante o processo de desenvolvimento do adolescente, muitas vezes por parte dos pais e em conjunto com a escola e demais instituições de ensino.

### **2.3. Autoestima, Comparação Social, Relações Interpessoais e Impactos Emocionais na Adolescência**

A autoestima refere-se à avaliação que o indivíduo faz de si mesmo, envolvendo sentimentos de valor pessoal, competência e aceitação. Fonseca et al. (2023) a descrevem como um construto flutuante e dinâmico, formado por sentimentos e pensamentos sobre si próprio e sobre a própria competência, com reflexos em atitudes positivas, como a satisfação e a valorização de si, ou negativas, como os sentimentos de inutilidade e fracasso. Os autores a reconhecem como aspecto central do funcionamento psicológico na adolescência, com relevância para as relações interpessoais e para o desempenho escolar.

Segundo Fonseca et al. (2023), a autoestima se forma ao longo do tempo e é influenciada por fatores sociais e culturais, como as relações familiares, amorosas e interpessoais, os meios de comunicação, o ambiente escolar, as condições de saúde e a percepção da imagem corporal. Durante a adolescência, portanto, a autoestima pode tornar-se mais sensível às opiniões e avaliações externas, considerando que os jovens se encontram em processo de formação da identidade e consolidação de sua imagem pessoal.

A comparação social, por sua vez, pode ser compreendida como o processo pelo qual a pessoa avalia suas habilidades, opiniões e características tomando outras pessoas como referência. Leite et al. (2024) explicam que ela pode ocorrer de forma direta, com pessoas do ambiente imediato, ou indireta, com pessoas representadas na mídia, e, com base em Festinger (1954 apud Leite et al., 2024), distinguem a comparação ascendente, em que a referência é alguém percebido como superior em algum aspecto, da descendente. Os autores observam que, no ambiente virtual, em que as pessoas se deparam com perfis que ostentam alto desempenho, conquistas e momentos felizes, a comparação

ascendente pode levar à sensação de inadequação e à insatisfação com a própria vida.

Silva, Japur e Penaforte (2020), em revisão integrativa de 32 estudos, observam que a relação entre a mídia e a insatisfação corporal parece ser mediada pela comparação social, em especial pela comparação de aparência, e que as redes sociais oferecem muitas oportunidades de comparar o próprio corpo com padrões considerados ideais, que são excludentes e irreais. Em 28 desses estudos (87,5%), o uso das redes sociais repercutiu de forma negativa na imagem corporal dos usuários, com impactos também sobre o humor e a autoestima.

No contexto brasileiro, Fonseca et al. (2023), em estudo com 860 adolescentes de 10 a 19 anos de escolas públicas de Salvador, encontraram 27,3% com baixa autoestima e 47,9% com autoestima moderada, e verificaram que a insatisfação com a imagem corporal se associou a uma chance 5,61 vezes maior de baixa autoestima entre as meninas e 3,83 vezes maior entre os meninos.

Assim, compreender os fatores da comparação social e seus impactos emocionais torna-se essencial para analisar os fatores que influenciam a saúde mental e o desenvolvimento emocional dos adolescentes na contemporaneidade. Dessa maneira, torna-se fundamental promover relações interpessoais saudáveis e fortalecer o desenvolvimento emocional dos jovens, favorecendo uma percepção mais positiva e equilibrada acerca de si mesmos.

## **2.4. A Importância da Atuação do Psicólogo Diante da Comparação Social na Adolescência**

O profissional de Psicologia possui importante papel na compreensão dos fatores emocionais e sociais que influenciam a forma como os adolescentes percebem a si mesmos. Por meio da escuta qualificada, do acolhimento e de intervenções psicológicas, o psicólogo pode auxiliar os jovens no desenvolvimento do autoconhecimento, da autonomia emocional e da construção de uma autoestima mais saudável.

No contexto escolar, Vilar (2026) relata, a partir de quatro anos de atuação na rede estadual de ensino de Rondônia, o acolhimento psicológico de mais de 320 estudantes do Ensino Fundamental II e do Ensino Médio, cujas principais demandas envolveram ansiedade, sintomas depressivos, automutilação, ideação suicida, violência intrafamiliar e conflitos familiares. A autora destaca que a escola se consolidou como importante espaço de identificação e acolhimento do sofrimento psíquico, mas que a insuficiência da Rede de Atenção Psicossocial compromete a continuidade do cuidado.

Além da atuação clínica, o psicólogo também pode desenvolver ações preventivas em contextos escolares e comunitários, além da escuta ativa e do aconselhamento. A escola constitui um dos principais ambientes de socialização dos adolescentes, sendo também um espaço em que frequentemente ocorrem comparações relacionadas à aparência física, desempenho acadêmico e popularidade. Dessa forma, o psicólogo escolar pode promover atividades voltadas ao fortalecimento da autoestima, ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais e à reflexão crítica sobre padrões sociais impostos aos jovens.

Nessa direção, Santana et al. (2024) concluem que são necessários programas de conscientização e políticas públicas que informem

sobre os impactos do uso prolongado das redes sociais e incentivem práticas mais saudáveis, e Fonseca et al. (2023) esperam que seus resultados auxiliem na elaboração de intervenções como o aconselhamento psicológico. Leite et al. (2024), por sua vez, observaram, entre jovens universitários, que o uso mais crítico das redes, com curadoria dos conteúdos acessados e escolha de perfis mais próximos da própria realidade, funcionava como estratégia para evitar sentimentos negativos.

Nesse contexto, a atuação do psicólogo torna-se essencial para auxiliar os adolescentes no enfrentamento das pressões sociais e emocionais presentes no dia a dia de cada pessoa. Ao promover acolhimento, escuta, fortalecimento emocional e desenvolvimento da autonomia, o profissional de Psicologia contribui para a construção de uma identidade mais saudável e para a prevenção de sofrimentos psíquicos relacionados à comparação social durante a adolescência, ajudando o adolescente a reconhecer seu próprio valor além das comparações.

### **3. METODOLOGIA**

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

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e de caráter exploratório e descritivo. A abordagem qualitativa foi adotada porque o objetivo do estudo é compreender e interpretar um fenômeno psicossocial, e não mensurá-lo. O caráter exploratório justifica-se pela intenção de ampliar a familiaridade com a relação entre comparação social, redes sociais digitais e autoestima na adolescência, e o caráter descritivo, pela proposta de caracterizar como essa relação é apresentada pela literatura.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já publicado, como livros e artigos científicos, e envolve o planejamento e a preparação da busca, o levantamento e a leitura crítica das fontes (Rodrigues; Neubert, 2023; Sousa; Oliveira; Alves, 2021).

### **3.2. Levantamento e Seleção do Material**

O levantamento foi realizado em outubro de 2026, por meio de buscas na internet e da consulta a periódicos científicos e repositórios institucionais brasileiros, com os descritores “comparação social”, “redes sociais”, “adolescentes”, “autoestima”, “identidade”, “pertencimento” e “psicólogo escolar”. Foram considerados os materiais produzidos no Brasil, em língua portuguesa, publicados entre 2020 e 2026 e com relação direta com os temas e os objetivos da pesquisa. Os textos que não discutiam a adolescência, a comparação social, a autoestima ou o contexto digital foram desconsiderados, assim como trabalhos de conclusão de curso de graduação e resumos de eventos.

O corpus de análise foi composto por sete artigos científicos e uma dissertação sobre adolescência, identidade, autoestima, comparação social, redes sociais digitais e atuação do psicólogo. Os trabalhos de Rodrigues e Neubert (2023) e de Sousa, Oliveira e Alves (2021) fundamentam o delineamento metodológico. As referências que não foram utilizadas na redação do artigo não integram a lista final.

### **3.3. Procedimentos de Análise**

O material passou por leitura exploratória, para identificar a pertinência das obras ao tema, leitura seletiva, para definir o que interessava aos objetivos, leitura analítica, para ordenar as

informações e identificar as ideias centrais de cada autor, e leitura interpretativa, para relacionar essas ideias ao problema de pesquisa.

Os dados foram organizados em categorias temáticas que correspondem aos eixos deste artigo: adolescência e contexto social; crises de identidade; autoestima, comparação social e impactos emocionais; e atuação do psicólogo. A análise buscou reunir contribuições teóricas que possibilitassem compreender os efeitos do fenômeno investigado e refletir sobre a importância da intervenção psicológica na promoção da saúde emocional dos adolescentes.

### **3.4. Aspectos Éticos e Limitações**

Por se tratar de pesquisa exclusivamente bibliográfica, sem a participação de seres humanos, não houve necessidade de submissão a Comitê de Ética em Pesquisa. Os autores consultados foram devidamente citados e referenciados.

Em razão da natureza bibliográfica da pesquisa, não foram coletados dados diretamente com adolescentes, o que restringiu o acesso às suas experiências e percepções pessoais sobre o fenômeno investigado. Além disso, o recorte em produções brasileiras recentes resultou em um número reduzido de estudos que tratam diretamente da comparação social nas redes entre adolescentes, o que limita a amplitude das conclusões. Considerando esse recorte, o presente artigo propõe-se a reunir e analisar conhecimentos científicos sobre a comparação social e a autoestima na adolescência, contribuindo para a compreensão do tema e para a reflexão sobre possíveis estratégias de cuidado e promoção da

saúde emocional dos adolescentes, podendo servir de base para futuras pesquisas de campo sobre o assunto.

## **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### **4.1. Comparação Social, Redes Sociais Digitais e Autoestima**

A realização desta pesquisa permitiu compreender como a comparação social está presente na adolescência e de que modo ela pode interferir na forma como os jovens percebem a si mesmos. Conforme a literatura analisada, a adolescência é uma fase de transformações que mobilizam a construção da identidade e deixam o jovem mais vulnerável a influências externas (Damini, 2021; Fonseca et al., 2023), e a necessidade de pertencimento ocupa lugar central nesse processo (Lourenço; Speranza; Cid, 2024). Os estudos consultados também indicam que a autoestima se constrói na interação entre fatores individuais e os diferentes contextos de convivência, como a família, os amigos, a escola e os meios de comunicação (Fonseca et al., 2023).

A partir da literatura analisada, percebeu-se que as redes sociais digitais passaram a integrar esse processo de maneira muito presente. Silva, Japur e Penaforte (2020) apontam que o uso das redes sociais repercute predominantemente de forma negativa na imagem corporal dos usuários, com impactos sobre o humor e a autoestima, e que a comparação de aparência parece mediar essa relação. Em estudo qualitativo com 20 adolescentes de 14 a 17 anos de Salvador e região metropolitana, Santana et al. (2024) verificaram que o uso excessivo das plataformas foi associado a ansiedade, depressão e baixa autoestima e que os adolescentes relataram que a comparação social, especialmente em relação a padrões de beleza,

afeta negativamente sua autoestima e pode levar a comportamentos autolesivos. Os autores registram ainda que a pandemia de Covid-19 intensificou o uso das redes.

Resultados semelhantes aparecem entre jovens universitários. Leite et al. (2024) identificaram conflitos oriundos da comparação social diante de conteúdos que exaltam o alto desempenho nas redes e observaram que os participantes eram ou já haviam sido afetados negativamente por esses conteúdos, ainda que soubessem que as postagens não refletem a realidade. Esse achado dialoga com a teoria de Festinger (1954 apud Leite et al., 2024), segundo a qual as pessoas recorrem à comparação com os outros para avaliar a si mesmas, e indica que a consciência de que o conteúdo é idealizado nem sempre basta para evitar seus efeitos.

Quando essas comparações acontecem de maneira frequente e são acompanhadas pela sensação de que o outro sempre está em situação melhor, podem surgir sentimentos de inadequação, insegurança e inferioridade. Os dados de Fonseca et al. (2023) reforçam a importância do tema: a alta prevalência de baixa e moderada autoestima entre os adolescentes estudados e a forte associação com a insatisfação com a imagem corporal indicam que a pressão por padrões idealizados atinge a percepção de valor pessoal. Nesse sentido, a comparação social não afeta somente a autoestima, mas pode estar relacionada à própria construção da identidade, como sugerem Damini (2021) e Oliveira e Machado (2021) ao tratarem da autoimagem idealizada e das frustrações dela decorrentes.

#### **4.2. A Comparação Social Como Possibilidade de Desenvolvimento e os Limites das Evidências**

Por outro lado, a literatura analisada indica que a comparação social não precisa, necessariamente, produzir consequências negativas. O próprio Festinger (1954 apud Leite et al., 2024) descreve a comparação ascendente como um processo em que as pessoas tomam os outros como modelos a serem emulados, como meio de melhorar o próprio desempenho. Silva, Japur e Penaforte (2020) observam que a repercussão positiva ou negativa das redes sobre a imagem corporal e o humor parece guardar relação com o tipo de mensagem e de imagem a que o indivíduo é exposto. Damini (2021) registra que os adolescentes entrevistados viam nas redes uma possibilidade de desenvolvimento cognitivo e de ampliação do círculo social, e Santana et al. (2024) indicam que as plataformas oferecem benefícios, como acesso a informações sobre saúde mental, autocuidado e aprendizagem, e que atividades físicas e hobbies foram citados como estratégias para atenuar os efeitos negativos.

Cabe ressaltar, porém, os limites das evidências disponíveis. Silva, Japur e Penaforte (2020) apontam que havia apenas um estudo nacional entre os 32 analisados em sua revisão e recomendam cautela ao generalizar achados para culturas distintas. Fonseca et al. (2023) reconhecem que o delineamento transversal de seu estudo não permite estabelecer relação temporal ou causal entre insatisfação corporal e autoestima. Além disso, as pesquisas qualitativas consultadas trabalharam com amostras pequenas, como os cinco adolescentes de Damini (2021) e os três jovens universitários de Leite et al. (2024). Esses aspectos reforçam que o impacto das redes não é automático e que a forma de uso, o tipo de conteúdo e o contexto de cada adolescente precisam ser considerados.

### **4.3. Uso Consciente das Redes Sociais, Pertencimento e Rede de Apoio Ao Adolescente**

Diante disso, torna-se importante trabalhar com os adolescentes o uso consciente das redes sociais. Isso não significa simplesmente afastá-los desses ambientes, que também fazem parte das relações sociais e da comunicação atuais, mas manter um tempo de uso adequado e ajudá-los a desenvolver uma postura crítica diante dos conteúdos que consomem. Santana et al. (2024) concluem que é crucial promover um uso consciente e equilibrado das redes para proteger o bem-estar emocional dos adolescentes, e Leite et al. (2024) mostram que a curadoria dos conteúdos acessados e a escolha de perfis mais próximos da própria realidade foram estratégias adotadas pelos participantes para reduzir o mal-estar. Compreender que as publicações não mostram necessariamente a realidade completa pode contribuir para diminuir comparações baseadas em padrões idealizados e difíceis de alcançar.

Outro ponto que merece destaque é a participação da família e da escola nesse processo. A família aparece, em Fonseca et al. (2023), entre os fatores sociais que influenciam a formação da autoestima, o que reforça o papel do diálogo, da escuta e da valorização das características individuais no ambiente familiar. Quanto à escola, Lourenço, Speranza e Cid (2024) destacam a relevância do sentimento de pertença para a saúde mental de adolescentes, e Vilar (2026) mostra que ela se consolidou como importante espaço de identificação e acolhimento do sofrimento psíquico. A escola pode, assim, contribuir criando espaços de discussão, como palestras e momentos de escuta conduzidos por psicólogos nas unidades escolares, sobre autoestima, convivência, respeito às diferenças e impactos das redes sociais.

Nesse contexto, o profissional de Psicologia possui uma função relevante, especialmente por meio do acolhimento, da escuta e de estratégias que favoreçam o autoconhecimento e a autonomia. Vilar (2026) ressalta, contudo, que a ampliação da presença da Psicologia na educação básica deve ser acompanhada do fortalecimento das políticas públicas de saúde mental, de modo a garantir a continuidade do cuidado, o que dialoga com a defesa de programas de conscientização e de políticas públicas feita por Santana et al. (2024).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo partiu da questão de como a comparação social nas redes sociais digitais influencia a construção da autoestima em adolescentes e teve como objetivo geral analisar essa influência. Com base na revisão bibliográfica realizada, considera-se que o objetivo foi alcançado: a literatura brasileira analisada mostra que a adolescência é um período de grande sensibilidade à avaliação dos outros, em que identidade e autoestima ainda estão em formação, e que as redes sociais digitais ampliam as oportunidades de comparação ao colocar o jovem em contato permanente com imagens, conquistas e estilos de vida apresentados de forma idealizada.

Quanto aos objetivos específicos, foi possível identificar que a comparação social aparece em situações cotidianas ligadas à aparência, ao desempenho, à popularidade e ao reconhecimento entre os pares, tanto nos ambientes presenciais, como a escola, a família e os grupos de amizade, quanto no ambiente digital. Foi possível compreender que seus efeitos alcançam a autopercepção e a identidade, podendo gerar sentimentos de inadequação,

insegurança e inferioridade, além de conflitos na construção de quem o adolescente é e deseja ser. Também foi possível reconhecer que esses ambientes não atuam separadamente, mas se somam na experiência do jovem, e que os impactos sobre a autoestima e o bem-estar emocional dependem da forma como cada adolescente interpreta e utiliza o que observa.

Por isso, a resposta à questão de pesquisa não é única. A comparação social nas redes sociais digitais influencia a autoestima de modo variável, conforme a frequência, o tipo de conteúdo, o contexto e a interpretação de cada adolescente. Quando é excessiva, constante e baseada em padrões difíceis de alcançar, tende a fragilizar a autoimagem e o bem-estar emocional. Quando é realista e consciente, pode funcionar como estímulo à aprendizagem, à definição de objetivos e ao desenvolvimento pessoal. Além disso, os estudos analisados têm delineamentos e amostras limitados, o que recomenda cautela diante de afirmações generalizantes e atenção às diferenças individuais.

Os resultados trazem contribuições para a atuação da Psicologia. No contexto clínico, destacam a importância da escuta qualificada e do acolhimento, que permitem ao adolescente compreender suas inseguranças e lidar de forma mais saudável com as comparações. No contexto escolar e comunitário, indicam a relevância de ações preventivas, como rodas de conversa e atividades de desenvolvimento socioemocional, que estimulem o pensamento crítico diante dos conteúdos digitais, o respeito às diferenças, o sentimento de pertença e a valorização das características individuais. No contexto familiar, reforçam o papel do diálogo e do acompanhamento, que não se limitam a controlar ou proibir o uso das redes. Em todos esses contextos, a continuidade do cuidado

depende de políticas públicas de saúde mental que sustentem o trabalho dos profissionais.

Conclui-se, assim, que fortalecer a autoestima durante a adolescência envolve mais do que evitar comparações. É necessário ajudar o jovem a reconhecer suas próprias características, compreender seus limites e potencialidades e desenvolver uma visão mais crítica sobre os padrões apresentados socialmente. O uso consciente das redes sociais, associado à valorização individual e ao fortalecimento das redes de apoio formadas pela família, pela escola e pelos profissionais de Psicologia, contribui para que os adolescentes atravessem essa fase de maneira mais segura e construam uma relação mais saudável consigo mesmos e com o ambiente digital.

A principal limitação desta pesquisa é o fato de ser uma revisão bibliográfica restrita a produções brasileiras recentes, em número reduzido. Não foram realizadas entrevistas ou outras formas de coleta de dados diretamente com adolescentes e, por esse motivo, não foi possível conhecer de maneira direta as experiências individuais dos jovens e a forma como cada um vivencia as comparações nas redes sociais. Sugere-se que estudos futuros aprofundem essa questão por meio de pesquisas de campo que deem espaço para que os próprios adolescentes relatem suas experiências, dificuldades e formas de lidar com essas situações, e que considerem diferenças de idade, gênero e tipo de uso das plataformas, bem como a perspectiva de famílias e professores. Espera-se que este trabalho sirva de base para novas investigações e para o aprimoramento das estratégias de cuidado com a saúde emocional dos adolescentes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DAMINI, Eduardo Marchese. **A construção da identidade adolescente e o uso de redes sociais**. 2021. 142 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2021. Disponível em: <https://repositorio.metodista.br/handle/123456789/349>. Acesso em: 15 out. 2026.

FONSECA, Jaqueline Silva *et al.* Imagem corporal e autoestima em adolescentes da rede pública estadual de Salvador-Bahia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 28, e51926, 2023. DOI: 10.4025/psicolestud.v28i0.51926. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v28i0.51926>. Acesso em: 15 out. 2026.

LEITE, José Eugenio Pereira *et al.* Narrativas de alto desempenho e autoimagem de jovens universitários. **Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, Belo Horizonte, v. 9, n. 17, jan./jun. 2024. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/pretextos/article/download/32725/23323/134804>. Acesso em: 15 out. 2026.

LOURENÇO, Mariana Santos De Giorgio; SPERANZA, Marina; CID, Maria Fernanda Barboza. Adolescência e sentimento de pertença: apontamentos da literatura nacional. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 17, n. 3, e21682, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/gerais/article/view/56695>. Acesso em: 15 out. 2026.

OLIVEIRA, Michelle Rodrigues de; MACHADO, Jacqueline Simone de Almeida. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 7, p. 2663-2672, 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021267.08782021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021>. Acesso em: 15 out. 2026.

RODRIGUES, Rosângela Schwarz; NEUBERT, Patrícia da Silva. **Introdução à pesquisa bibliográfica**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2023.

SANTANA, Ramiro Rodrigues Coni *et al.* 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, e5823, 2024. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.2024.e5823. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2024.e5823>. Acesso em: 15 out. 2026.

SILVA, Ana Flávia de Sousa; JAPUR, Camila Cremonezi; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira. Repercussões das redes sociais na imagem corporal de seus usuários: revisão integrativa. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 36, e36510, 2020. DOI: 10.1590/0102.3772e36510. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36510>. Acesso em: 15 out. 2026.

SOUSA, Angélica Silva de; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, Uberlândia, v. 20, n. 43, p. 64-83, 2021.

VILAR, Anna Karolyne. Escutar não basta: desafios do psicólogo escolar diante da insuficiência da Rede de Atenção Psicossocial em

municípios do interior da Amazônia Ocidental. **Revista DCS**, v. 23, n. 94, e6782, 2026. DOI: 10.54899/dcs.v23i94.6782. Disponível em: <https://doi.org/10.54899/dcs.v23i94.6782>. Acesso em: 15 out. 2026.

---

<sup>1</sup> Discente do Curso Superior de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>2</sup> Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz MA.

<sup>3</sup> Mestre em Ciências Ambientais pela Universidade de Taubaté (UNITAU). Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>4</sup> Psicóloga formada pela Universidade CEUMA, especialista em Neuropsicologia pela FAD e pós-graduanda em Psicanálise pela Escola Mineira de Humanidades. Coordenadora do Curso de Psicologia da Faculdade FEST de Imperatriz/MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)