

## O impacto das redes sociais na autoimagem e autoestima dos jovens adultos

Paulo Sérgio Gomes Amorim<sup>1</sup>, Isabel Ferreira Dos Santos Lima<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno 10º Período de Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.

<sup>2</sup>Aluna do 10º Período de Psicologia, Centro Universitário Brasileiro, Brasil.

*Anais do Congresso de Psicologia da UNIBRA (Resumos)*

### RESUMO

Analisando o impacto que as redes sociais causam na autoimagem e na autoestima de jovens adultos foi o objetivo deste trabalho que procura verificar o impacto de redes sociais como Instagram e TikTok por meio de uma revisão bibliográfica. Observou-se que, com o uso crescente de plataformas de compartilhamento de vídeos, há um aumento nas comparações sociais e padrões estéticos sobre a auto percepção do indivíduo. O trabalho usa uma abordagem empírica, levantando dados dos últimos cinco anos disponíveis na Psicologia, o qual aponta que o uso não crítico de redes sociais é capaz de provocar insatisfação corporal, queda da autoestima e a desenvolvimento de distorções da imagem, em indivíduos que estão em fase de construção de identidade. Desta maneira, as redes sociais se configuram, ao mesmo tempo, como espaços de expressão e pertencimento e como um risco psicológico. A revisão bibliográfica realizada permitiu promover de forma decisiva e direta que é com o uso dessas plataformas que é possível garantir o fortalecimento da autoestima dos jovens adultos.

**Palavras-chave:** redes sociais, autoimagem, autoestima, jovens adultos.

### The Impact of Social Media on the Self-Image and Self-Esteem of Young Adults

### ABSTRACT

Analyzing the Impact of Social Media on the Self-Image and Self-Esteem of Young Adults, This study aimed to analyze the impact of social media platforms such as Instagram and TikTok on the self-image and self-esteem of young adults through a literature review. It was observed that, with the increasing use of video-sharing platforms, there has been a rise in social comparisons and aesthetic standards that affect individuals' self-perception. The research employs an empirical approach, gathering data from the last five years in the field of Psychology, which indicates that uncritical use of social media can lead to body dissatisfaction, decreased self-esteem, and the development of body image distortions in individuals undergoing identity formation. Thus, social media platforms represent both spaces for expression and belonging and potential psychological risks. The literature review decisively and directly highlights that it is through the use of these platforms that the self-esteem of young adults can be strengthened.

**Keywords:** social media, self-image, self-esteem, young adults.