



**PESQUISA**

**(Des)conectados de si? A crise identitária na adolescência e o impacto do uso excessivo das redes sociais**

**(Dis)connected from themselves? The identity crisis in adolescence and the impact of excessive use of social media**

**(Des)conectados de sí mismos? La crisis de identidad en la adolescencia y el impacto del uso excesivo de las redes sociales**

Francisca Livânia Camelo Mendes<sup>1</sup>, Francisca Alice Sales Mesquita<sup>2</sup>, Francisco Reginaldo Ferreira de Sousa<sup>3</sup>, Antonio Ian Mesquita de Sousa<sup>4</sup>, José Antônio dos Santos Filho<sup>5</sup>

---

**RESUMO**

O objetivo desta pesquisa foi analisar como e por que a imersão dos jovens nos meios virtuais de comunicação impacta severamente na construção da identidade destes, afetando, assim, sua saúde mental. A metodologia utilizada foi uma revisão integrativa da literatura, utilizando trabalhos e pesquisas que proporcionaram uma compreensão geral do objetivo a ser pesquisado, sendo utilizadas plataformas relevantes no cenário acadêmico como o Portal de Periódicos da Capes, PePSIC e BVS. Dentre os resultados encontrados, foram notados a fragmentação identitária causada pelas redes; a vulnerabilidade emocional no espaço virtual; a influência das redes sociais na construção da autoimagem e de como estas se tornaram espaços de pertencimento e socialização ao passo que deixam os sujeitos alienados, isolados e menos sociáveis. Concluiu-se que o uso desregulado por essa parcela da população, ou seja, os adolescentes, interfere diretamente na construção de sua identidade e, conseqüentemente, na qualidade da sua saúde mental deles.

**Palavras-chave:** adolescência; crise identitária; identidade; redes sociais.

---

**ABSTRACT**

The objective of this research was to analyze how and why the immersion of young people in virtual communication media severely impacts the construction of their identity, thus affecting their mental health. The methodology used was an integrative literature review, utilizing works and research that provided a general understanding of the research objective, using relevant platforms in the academic scenario such as the Capes Periodicals Portal, PePSIC, and BVS. Among the results found, the following were noted: identity fragmentation caused by social networks; emotional vulnerability in the virtual space; the influence of social networks on the construction of self-image; and how these have become spaces of belonging and socialization while leaving individuals alienated, isolated, and less sociable. It is concluded that the unregulated use by this segment of the population, i.e., adolescents, directly interferes with the construction of their identity and, consequently, with the quality of their mental health.

**Keywords:** adolescence; identity crisis; identity; social networks.

---

**RESUMEN**

El objetivo de esta investigación fue analizar cómo y por qué la inmersión de los jóvenes en los medios de comunicación virtuales impacta severamente la construcción de su identidad, afectando así su salud mental. La metodología empleada fue una revisión bibliográfica integradora, utilizando trabajos e investigaciones que proporcionaron una comprensión general del objetivo de la investigación, utilizando plataformas relevantes en el escenario académico como el Portal de Periódicos Capes, PePSIC y BVS. Entre los resultados encontrados, se observaron los siguientes: fragmentación de la identidad causada por las redes sociales; vulnerabilidad emocional en el espacio virtual; la influencia de las redes sociales en la construcción de la autoimagen; y

---

<sup>1</sup>Graduanda em Psicologia - Faculdade de Educação da Ibiapaba - FAEDI - E-mail: [livaniamendes2016@gmail.com](mailto:livaniamendes2016@gmail.com)

<sup>2</sup>Graduanda em Psicologia - Faculdade de Educação da Ibiapaba - FAEDI - E-mail: [alicesales421@gmail.com](mailto:alicesales421@gmail.com)

<sup>3</sup>Graduando em Psicologia - Faculdade de Educação da Ibiapaba - FAEDI - E-mail: [regis.fsousa12@gmail.com](mailto:regis.fsousa12@gmail.com)

<sup>4</sup>Graduando em Psicologia - Faculdade de Educação da Ibiapaba - FAEDI - E-mail: [an23sapdl@gmail.com](mailto:an23sapdl@gmail.com)

<sup>5</sup>Mestre em Psicologia. Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Educação da Ibiapaba - FAEDI - E-mail: [jantfilho20@gmail.com](mailto:jantfilho20@gmail.com)

cómo estas se han convertido en espacios de pertenencia y socialización, dejando a los individuos alienados, aislados y menos sociables. Se concluye que el uso no regulado por este segmento de la población, es decir, los adolescentes, interfiere directamente en la construcción de su identidad y, en consecuencia, en la calidad de su salud mental.

**Palabras clave:** adolescencia; crisis de identidad; identidad; redes sociales.

## INTRODUÇÃO

Conforme Erikson (1972), formar uma identidade envolve delinear quem o indivíduo é, quais princípios orientam suas escolhas e quais caminhos pretende trilhar ao longo da vida. Para o autor supracitado, identidade refere-se à forma como a pessoa se percebe, baseada em convicções, valores e objetivos aos quais ela adere de maneira consistente. Reforça, ainda, que a construção da identidade na adolescência é vista como o principal desafio desse período do desenvolvimento, representando um marco essencial na passagem para uma adultez autônoma.

Desde o lançamento da primeira rede social em 1997, o crescimento e o aprimoramento destas no mundo se deu e ainda se dá de maneira exponencial. No atual mundo globalizado e digital, cerca de 60% da população está conectada a algum tipo de rede social. Partindo dessa perspectiva, é de extrema importância questionar que tipo de impacto essa extrema conexão com o mundo virtual pode trazer para a saúde mental da população, sendo ainda mais específico, é necessário questionar como esse fenômeno influencia a formação da identidade entre os jovens que, por sua vez, já se desenvolvem no meio digital.

As redes sociais não se limitam apenas a ferramentas que facilitam a comunicação, mas como uma tecnologia que tem se transformado num espaço de auto exposição e busca de validação pessoal. É interessante destacar que, essa nova funcionalidade, desenvolvida pelas pessoas para as redes sociais, impacta diretamente na saúde mental dos que a compõem, ou seja, que se utilizam e participam desta. Conforme Bauman (2008) tenta esclarecer, sujeitos inseridos numa sociedade regida pela lógica consumista, até mesmo a relação com os outros e com o mundo passa a ter outro significado e função, dessa forma

acaba por ser perpassada pela lógica da exibição, em que “ser visto é uma condição para existir” (p.74).

Esse impacto é perfeitamente exemplificados pelas ideias de Matos e Godinho (2024), quando afirmam que a busca por validação e autoexposição são justamente os fatores que contribuem para o desenvolvimento de problemas de autoestima e imagem corporal, resultando em sentimentos de inadequação e insatisfação por parte dos jovens inseridos nesse contexto. A própria rede social cria, silenciosa e coletivamente, um padrão de corpo, de rotina e de vida a ser seguida e postada, assim como um padrão de postagens e de interações. O sujeito que participa desses dispositivos além de precisar ser enxergado, também precisam ser vistos dentro de métricas indiretamente estabelecidas. Porém, o ser humano é complexo e extremamente subjetivo, no adolescente, tal subjetividade não cabe em modelos de vida preestabelecidos, e a identidade já sufocada só se fragiliza quando o padrão de vida de um não consegue acompanhar o do outro, e a autoexposição desenfreada em forma de postagens não alcança o número de interações esperadas (Matos; Godinho, 2024).

Nesse contexto, as redes sociais reconfiguram formas de interação e comunicação entre os indivíduos. A socialização entre sujeitos, que deveria ser a “função” da rede, perdeu o cargo de principal objetivo e, no seu lugar, vê-se a exposição desenfreada de si, que por diversas vezes tende a ser irreal e fantasiosa. Essa manipulação da vida e de si próprio, em prol da aceitação do público que consome a vida do exposto é o ponto crucial quando se trata da perspectiva de identidades em crise, visto que a performance, necessária para obter a aprovação do social não abre espaço para o sujeito imperfeito, tirando-o do seu espaço de solitude, introspecção e silêncio, tão necessários para se compreender e,

## MÉTODO

consequentemente, se desenvolver no social (Angelelli; Cintra, 2025). Como aponta assertivamente Han (2013, p. 14-25): “a sociedade da transparência e da performance destrói o espaço de interioridade necessário para formar uma identidade”.

Portanto, o surgimento do LinkedIn (2003), Orkut (2004), Facebook (2004), Twitter (2006), Whatsapp (2009), Instagram (2010), Tiktok (2014) e de outras plataformas de comunicação e sites de relacionamento marcou o início de uma nova era digital. À época, o acesso ainda era limitado, mas com o avanço da tecnologia e o lançamento de diversos dispositivos, a comunicação entre os usuários tornou-se cada vez mais fácil e acessível, muitos adolescentes aderiram a criar perfis para interagir com seus pares, buscando entretenimento com publicações e compartilhamento de vivências do dia a dia (Ribeiro *et al.*, 2023).

Trazendo essa perspectiva para o contexto brasileiro, vê-se que a faixa etária mais presente e conectada às redes sociais é justamente a do intervalo de idade dos 9 aos 17 anos, período que é de extrema relevância para a construção e desenvolvimento da personalidade e identidade. Nessa direção, estando totalmente inserido em um contexto como o discutido, tem-se por resultado um impacto negativo no desenvolvimento das percepções de mundo e de si mesmo pelos adolescentes e pré-adolescentes (Silva; Gondim, 2022).

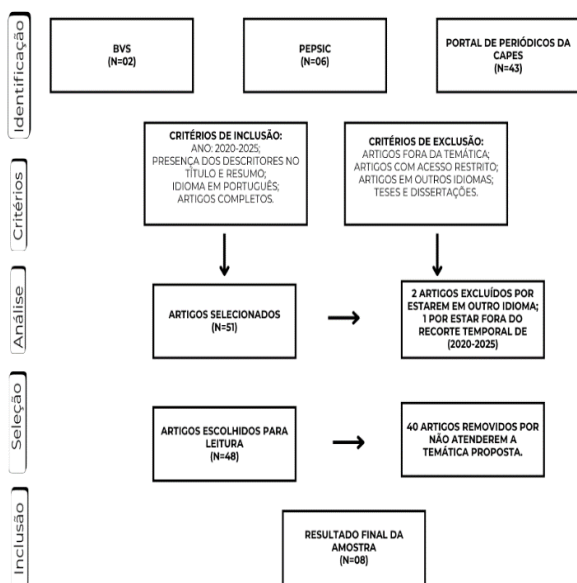
Diante do que foi exposto, o presente trabalho tem como objetivo analisar os impactos das redes sociais no processo de construção identitária de adolescentes, a partir de uma revisão integrativa da literatura. Busca-se analisar de que forma essas plataformas influenciam a formação da identidade juvenil, considerando especialmente os efeitos das comparações sociais, da autoestima e da busca por validação, bem como os impactos que essas interações virtuais exercem na vida cotidiana e no processo de construção pessoal dos adolescentes.

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa de literatura (Souza; Silva; Carvalho, 2010), que tem como premissa identificar, analisar e sintetizar as produções que proporcionem uma compreensão abrangente do objeto a ser pesquisado. Nesse sentido, a pergunta inicial para pensar acerca da temática foi: Quais impactos as redes sociais podem gerar na construção identitária na fase da adolescência? Para iniciar o percurso em busca dos artigos, priorizou-se a procura em bases de dados que possuíssem relevância no cenário de pesquisas. Diante disso, as plataformas elencadas foram as seguintes: Portal de Periódicos da Capes, PePSIC (Periódicos Eletrônicos de Psicologia) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde).

Para realizar a pesquisa nos bancos de dados, os descritores utilizados foram: “Tecnologia”; “Redes Sociais”; “Adolescência”; “Identidade”. Em seguida, os dados foram submetidos ao operador booleano AND sob o ícone de pesquisa de “todos os índices”, esse movimento foi necessário para que houvesse um volume considerável de trabalhos para coleta. Nesse sentido, alguns critérios de inclusão e exclusão foram elencados para facilitar o processo de análise dos trabalhos. No que se refere aos critérios de inclusão, foram estabelecidos os seguintes: a) presença de ao menos um descritor no título e resumo; b) artigos no idioma português; c) trabalhos datados no período de cinco anos, neste caso, entre os anos 2020 e 2025; d) artigos completos e dentro do objetivo. Foram excluídos artigos que: a) estavam fora da temática proposta; b) que estivessem com acesso restrito; c) artigos em outros idiomas; d) outros trabalhos como teses e dissertações; e) artigos fora do recorte temporal. A coleta dessas informações ocorreu entre setembro e outubro de 2025. Por se tratar de uma revisão integrativa, que utiliza dados disponíveis em domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Após a busca dos dados, 51 artigos emergiram, sendo 2 BVS, 6 na PePSIC e 43 no Portal de Periódicos da Capes. Em uma primeira análise, verificou-se que 2 artigos estavam fora dos critérios com relação ao idioma, por serem trabalhos de cunho internacional e 1 por não atender ao critério de recorte temporal de 5 anos (2020-2025). Em seguida, 48 artigos foram selecionados para uma segunda análise, que considerou a leitura do resumo dos estudos e, posteriormente, foi empregada a remoção de 40 trabalhos que não possuíam alinhamento com o tema. Portanto, a amostra final resultou em 8 artigos incluídos em uma leitura mais aprofundada. A figura 1, localizada abaixo, mostra o processo inicial e a conclusão da síntese dos com relação aos critérios propostos.

Figura 1: Fluxograma de revisão integrativa



Fonte: Conteúdo dos próprios autores

### Análise de dados

Os dados foram analisados com base na técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2016). Através desta técnica torna-se possível organizar e interpretar as informações captadas sob a síntese dos trabalhos da amostra final, por meio da categorização dos conteúdos, que neste estudo problematiza os impactos do uso das redes sociais e a crise identitária na adolescência. O processo de análise envolveu três etapas: (1) pré-análise, que envolveu a leitura, análise e organização do material; (2) exploração do material, com separação e categorização de conteúdos; e (3)

tratamentos dos resultados obtidos e interpretação, que visa compreender os sentidos e implicações na fase da adolescência.

## RESULTADOS

O Quadro 1, exposto em seguida, sintetiza uma apresentação dos artigos selecionados distribuídos em título, objetivo, autores, periódico e ano de publicação.

Título	Objetivo	Autores (Periódico)	Ano
Internet e Adolescência: Uma intervenção com os adolescentes, pais e professores.	Descrever uma prática profissional desenvolvida em uma escola estadual, com o intuito de analisar a influência do uso da internet na adolescência, na percepção dos adolescentes, pais e professores.	Fim; Pezzi (Psicologia em Revista)	2020
O uso do celular na adolescência e sua interferência nas relações interpessoais nessa fase.	Explorar e descrever aspectos relacionados ao uso do celular na adolescência, nas relações interpessoais.	Araújo; Silva; Maciel (Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento)	2022
Tecnologia e adolescência: influência nas relações interpessoais e na construção de identidade.	Analisar o que a literatura brasileira dos últimos dez anos disserta sobre a interferência da tecnologia na construção de identidade e no desenvolvimento das relações interpessoais dos adolescentes	Silva; Gondim (Constr. psicopedag)	2022
Adolescência e transtornos de ansiedade: o mal do século na pouca idade.	Analisar os transtornos de ansiedade que surgem na adolescência, tendo como resultado o desvendamento dos principais transtornos de ansiedade que acometem esta faixa etária	Feitosa; Correia; da Silva (Revista Contemporânea)	2023
Adolescência e mídias digitais: alguns desdobramentos possíveis.	Discutir algumas questões referentes à adolescência inscrita na contemporaneidade ocidental, articulando-a às redes sociais, como um possível dispositivo de elaboração psíquica ou, também, como um meio que nada seria obstáculos no caminho	Ribeiro <i>et al.</i> (Analytica)	2023
A Exposição de Adolescentes ao Facebook: Uma Revisão Sistemática	Analisar a exposição de adolescentes ao Facebook e as implicações dessa exposição para a formação do Self.	Souza; Chagas; Carvalho Junior (Estud. pesquis. psicol.)	2023
Adolescência nas redes: produção e venda de identidade.	Analisar o uso das redes sociais pelos adolescentes participantes do Programa de Trabalho Protegido na Adolescência (PTPA) (FIA/UERJ) e a construção da identidade dos adolescentes em questão dentro das redes sociais.	Baptista; Gomes (Cuadernos de Educación y Desarrollo)	2024
Adolescência em chamadas	Uma reflexão, a partir do seriado Adolescência, sobre a violência das práticas sociais que vêm se desenvolvendo no convívio de adolescentes, estimuladas pelas redes sociais.	Angelelli; Cintra (Rev. bras. psicanál.)	2025

Fonte: Elaborado pelos próprios autores.

Por meio da análise foi possível construir quatro categorias que dialogam entre si e expressam a multiplicidade dos aspectos acerca da crise identitária na fase da adolescência mediada

pelas redes sociais. As categorias elencadas foram: (1) Construção e fragmentação identitária nas redes sociais; (2) Influência das redes sociais na saúde mental e na autoimagem; (3) Vulnerabilidade emocional no espaço virtual; e (4) Redes sociais como espaço de pertencimento e socialização. A utilização da Análise de Conteúdo de Bardin (2016) contribuiu para a reflexão crítica e sensível dos dados coletados, fortalecendo o aprofundamento e a compreensão das experiências que foram expressas. A seguir, são apresentadas e discutidas cada uma das categorias.

## DISCUSSÃO

### Construção e fragmentação identitária nas redes sociais

O processo de formação identitária, característico da fase da adolescência, sofre com profundas transformações do contexto digital. Baptista e Gomes (2024) destacam que essa construção identitária não se limita mais a ambientes privados e que se expandem para uma dimensão pública. Nesse sentido, é nas redes sociais que os adolescentes se expressam por meio de curtidas, filtros de fotografia e número de seguidores, já que são aspectos que marcam sua visão acerca da sua relevância ou não em plataformas digitais. Essa forma de expressão aplaca uma visibilidade constante que conduz esse público a uma construção de si baseada na imagem que ele busca demonstrar, o que pode torná-lo em um sujeito performático para agradar outros.

Souza, Chagas e Carvalho Jr. (2023) pontuam que o tempo investido em plataformas digitais afeta a formação psíquica do adolescente, pois ele sempre está cercado de novas possibilidades de interagir e exceder o número de informações que não consegue digerir. Ou seja, esse tipo de movimentação pode acarretar uma fragmentação identitária, pois há diversas maneiras desse público criar versões múltiplas de si, onde cada grupo e/ou rede social terá uma nova roupagem instituída no mesmo indivíduo, apesar de

parecer um momento de descoberta, esse tipo de comportamento realizado de forma frequente pode transformar-se em uma perda de unidade e coerência daquilo que faz ou se é.

Segundo, Ribeiro *et al.* (2023) o mal-estar implicado no meio contemporâneo em que vivemos atualmente, pode ser em decorrência da relação de conflito entre o indivíduo e o meio cultural em que se vive. Através das redes sociais, esse tipo de tensionamento se apresenta na tentativa de conseguir corresponder aos ideais de beleza e sucesso que são impostos pela cultura digital, ou seja, o público juvenil acaba por acessar sua identidade de maneira fragmentada e em uma negociação constante em que a consistência de suas ações nesse meio se vê dependente de uma aprovação externa. Assim, essa dinâmica demonstra um deslocamento da construção identitária de seu âmbito interno e relacional para o espaço público e virtual, evidenciando a crise do “quem eu sou?” que se mostra típica dessa fase.

As redes sociais são vistas como um campo que proporciona a transformação da subjetividade do sujeito em uma mercadoria, em que trocas são feitas de maneiras efêmeras e pouco relacionais. Conforme análise de Baptista e Gomes (2024) o sujeito adolescente passa a “vender” sua imagem nas redes e passa a moldar-se conforme ocorrem as mudanças de padrões de beleza, comportamento e novos consumos. Nessa dinâmica, a identidade reduz-se apenas a um mero produto posto nas prateleiras das mídias digitais, em que é enxergado como algo que está sujeito às flutuações da atenção que o seu público pode esperar visualizar.

Ao deparar-se com um constante gerenciamento de suas ações no meio digital, tal comportamento exercido pelo público adolescente, pode resultar em uma exaustão psíquica. Como aponta Ribeiro *et al.* (2023), esse tipo de situação observada no cenário atual está interligado com a tensão entre exercer uma autenticidade de forma performática, o que deixa mais suscetível a perder-se ao tentar corresponder às expectativas. Além disso, percebe-se uma constante necessidade de estar presente nas redes, adaptando sua imagem

para que não seja deslocado de sua realidade criada.

Em epítome, os autores demonstram que as redes sociais são vistas como um papel fundamental diante da redefinição da construção identitária do adolescente, o transformando em um ser que performa publicamente o seu “eu” e seus múltiplos papéis, além disso, enfatizam a busca intensa por validação que é vista como um dos efeitos colaterais ao gerar uma fragmentação e alienação, permitindo que a identidade saia de um processo interno e passe a se tornar uma construção coletiva que depende da aceitação no campo digital (Baptista; Gomes, 2024; Souza, Chagas; Carvalho Jr, 2023; Ribeiro *et al.*, 2023).

#### **Influência das redes sociais na saúde mental e na autoimagem**

O uso das redes sociais quando realizado de maneira intensa, principalmente, na fase da adolescência, podem causar impactos psicológicos que reforçam a crise identitária nessa fase do desenvolvimento. Feitosa *et al.* (2023) citam que a ansiedade que acomete à população atualmente, pode ser o reflexo do acesso constante à tecnologia. Diante disso, uma vez que ocorre uma exposição de forma expressiva em que se engloba os ideais de perfeição e realizações de outros, o adolescente acaba por vivenciar momentos de comparações de rotinas e sensações de inadequação. Ressaltam, que a fase da adolescência é perpassada pela pressão em manter uma imagem que seja coerente com os padrões impostos pelas redes sociais, o que intensifica quadros de depressão e ansiedade - fenômenos psicopatológicos que podem se agravar ao longo do tempo - e a baixa autoestima, por exemplo.

Segundo Araújo *et al.* (2022) os efeitos que ocorrem pelo uso abusivo de dispositivos tecnológicos são aspectos que impactam diretamente nas ações, modos de pensar, se organizar e agir perante o meio. Para além disso, esse tipo de comportamento impacta diretamente o viés do autoconceito e da autoimagem do sujeito,

pois o corpo passa a ser um objeto propício para alimentar de modo exibicionista e comparatista o olhar que o virtual oferece para o outro, servindo como um espelho ao qual deve ser refletido suas ações e outras vivências notáveis. Consequentemente, a saúde mental dos adolescentes é impactada com a vulnerabilização de um ciclo de exposições frenéticas, avaliações e frustrações decorrentes do meio digital, o que pode resultar em sofrimento psíquico ocasionado pelas redes sociais.

Portanto, o desejo incessante pela notoriedade dentro das plataformas digitais, através de curtidas e validações de terceiros, implica no fortalecimento de um ciclo de dependência em níveis afetivos nas redes. Assim, esse tipo de dinâmica evidencia que pode ocorrer uma confusão entre o prazer de estar conectado e a necessidade explícita de ser reconhecido pelos pares, o que pode elevar os padrões de comportamentos que venham a reforçar uma instabilidade emocional implicada durante a fase da adolescência. Nesse sentido, Ribeiro *et al.* (2023) descrevem que, por mais que as redes sociais possam exercer um papel de espaço para a elaboração subjetiva, frequentemente podem se tornar um ambiente de sobrecarga emocional, reduzindo momentos de introspecção e autoconhecimento em vivências alienadas.

Conforme Silva e Gondim (2022) inferem que, apesar das tecnologias proporcionarem a comunicação e o aprendizado, o uso exagerado pode ser um espaço sutil de acesso a violências, o que pode resultar em questões emocionais. Nessa perspectiva, o adolescente se insere na pressão em manter uma boa imagem nas redes e em um curto espaço de tempo acaba por experimentar o medo de ser excluído; enfrenta questões alimentares advindas de crises ansiosas e cobram-se diariamente para que seus personagens não sejam esquecidos. Esse tipo de situação é visto como um efeito colateral que modifica a percepção da autoimagem do adolescente.

Feitosa *et al.* (2023) também denunciam que situações como essa podem estar ligadas aos

vínculos familiares e sociais fragilizados, o que faz com que o jovem acesse as redes como uma fuga para questões internas. Apesar disso, ao passo em que aumenta a busca por um refúgio em um local em que supostamente não se veem julgados por outros, em resposta a essa fragilização dos laços familiares/afetivos, torna-se mais evidente o agravamento do sofrimento psíquico que provoca uma confusão diante dos sentimentos e a dificuldade de se autorregular em situações de maior estresse.

Em resumo, os autores observam de maneira unânime que as redes sociais podem impactar negativamente a autoimagem e a saúde mental do público jovem, pois a exposição excessiva, as comparações e a crescente busca por validação geram um campo de ansiedade, dependência emocional e insegurança, o que transforma o meio digital em uma dualidade entre prazer e adoecimento, quando não há compreensão do uso saudável dele (Feitosa *et al.*, 2023; Araújo *et al.*, 2022; Ribeiro *et al.*, 2023; Silva; Gondim, 2022).

### **Vulnerabilidade emocional no espaço virtual**

O uso dos meios digitais também apresenta uma marca no que diz respeito à vulnerabilidade emocional, em que violências simbólicas acabam por se manifestar seja pelas práticas de *cyberbullying*, exposições públicas e/ou cancelamentos. Angelelli e Cintra (2025) descrevem que há práticas sociais que são estimuladas pelas redes sociais e que podem ser responsáveis por alguns comportamentos agressivos e desumanizantes. Além disso, podem corroborar para o desamparo psíquico, que pode ser visto tanto no público jovem quanto adulto, a partir de sensações de exclusão e não pertencimento. As redes sociais são vistas como local de julgamento, em que predomina a necessidade de ser reconhecido e alimentar uma hostilidade coletiva, marcando feridas emocionais intensas no indivíduo.

Ribeiro *et al.* (2023) visualiza que o jovem vivencia uma tensão emocional que o deixa mais

suscetível a diversas violências em troca de aceitação. Nessa perspectiva, a exclusão e a violência no campo digital é sentida também como “exclusão existencial”, já que esse público pode enfrentar a ausência de filtragem em um sentido ético dentro das interações, o que pode ocasionar uma ampliação da vulnerabilidade e a redução do comprometimento do desenvolvimento de responsabilidade social e empatia nas relações dos jovens.

Silva e Gondim (2022) citam que o uso dessas plataformas quando feito de forma abusiva podem resultar em violências virtuais, que impactam a sensação de pertencimento e a autoestima do adolescente. Experiências como essas, são em sua maior parte invisibilizadas nesse campo e podem gerar marcas psicológicas ao longo do tempo de exposição, fortalecendo o sentimento de vulnerabilidade e exclusão. Esse tipo de violência nas redes, por sua vez, não se limita apenas a agressão verbal, mas pode atuar também como um mecanismo de controle e exclusão social, o que pode afetar de maneira mais expressiva o público adolescente em seu processo de formação de identidade.

Angelelli e Cintra (2025) também relatam que essa cultura de alta exposição nas redes transforma a dor em um espetáculo. No campo das mídias sociais é possível observar uma banalização do sofrimento e o incentivo ao julgamento público, como ocorre nas situações de manipulação para realizar alguma ação que atente contra a vida do sujeito, por exemplo. O público juvenil que ainda está em processo de formação psíquica, encontra-se vulnerável diante desse cenário, ou seja, por vezes internaliza as críticas e transformam em autoacusação. Nesse sentido, a falta de regulação emocional, e da impunidade no ambiente virtual favorecem a reprodução de preconceito e discursos de ódio.

Por meio desse cenário, a violência simbólica que ocorre na internet desemboca uma série de situações que o público jovem ainda não consegue sustentar, diante do seu processo de construção, por exemplo, a autoexigência e o medo

da rejeição, aspectos esses que reforçam a crise identitária. Ribeiro *et al.* (2023) demonstram que a fase do adolescer é marcada por um paradoxo entre a urgência de ser visto e a impossibilidade de sustentar aquilo que deseja expressar por fatores socioculturais. Nesse sentido, o jovem se vê (des)conectado ao mundo virtual e, de forma simultânea, desconectado de si e de suas relações em vida real.

Em síntese, os autores convergem sobre a implicação das redes sociais como um espaço de vulnerabilidade para os sujeitos, que intensifica o desamparo emocional, na medida em que não se sabe como reagir em determinadas situações. As redes, ao mesmo tempo em que podem proporcionar visibilidade, também podem expor o adolescente ao julgamento e à exclusão, ou seja, ao buscar reconhecimento acabam por experimentar algum sofrimento emocional (Angelelli; Cintra, 2025; Ribeiro *et al.*, 2023; Silva; Gondim, 2022).

### **Redes sociais como espaço de pertencimento e socialização**

Durante a fase da adolescência, momento marcado por diversas transformações biopsicossociais e pela ampla busca de aceitação por outros pares, este público acaba por encontrar nas mídias sociais espaço para exercer sua socialização e pertencimento. Silva e Gondim (2022) relatam que esse meio social é enxergado como a principal forma de comunicação na realidade contemporânea em que vivemos. Além disso, é nesse ambiente em que os jovens constroem laços, compartilham suas experiências e buscam reconhecimento social. Para além disso, esse ambiente virtual promove a ampliação do alcance das interações entre o público e os oferece um espaço para que possam expressar sua identidade, modificando seus contextos comuns de convivência como escola e comunidade, por exemplo.

Contudo, esse mesmo espaço que proporciona a geração de conexões, também pode

ser responsável em gerar distanciamentos. Nesse sentido, Araújo, Silva e Moreira (2022) explicam que o uso excessivo do aparelho celular pode ocasionar prejuízos nas relações do jovem com outros sujeitos e levar a um isolamento social e a experimentação de estados depressivos. Esse tipo de dualidade entre aproximações e afastamentos aponta que o espaço cibernético não só reorganiza os formatos de socialização, como também redefine a visão do jovem que lida consigo e com os outros. Assim, uma conexão constante pode resultar em uma solidão, em que o indivíduo busca incessantemente por uma companhia virtual ao passo de se distanciar de suas relações reais.

Ribeiro *et al.* (2023) vislumbram que as mídias sociais podem ser um espaço de elaboração psíquica, bem como, de alienação a depender da forma de acesso. Além disso, a presença excessiva das telas revela um paradoxo em que o adolescente pode se sentir presente nas redes, mas sob um outro viés, se enxerga desconectado de suas próprias experiências em uma perspectiva emocional. Esse cenário pode revelar uma possível crise identitária, na qual o indivíduo, mesmo em meio a tantas interações, venha a acessar dificuldades em reconhecer e lidar com uma identidade que seja coerente e autêntica.

Como apontam Fim e Pezzi (2020) essa maneira inédita de socializar advinda da tecnologia pode enfraquecer o contato pessoal entre indivíduos e intensificar a superficialidade dessas interações. Ou seja, nessa nova modalidade de conexão ocorre uma alteração na dinâmica da intimidade entre os pares. O jovem pode vir a experimentar relações em que os filtros, emojis e as novas narrativas ocupem espaço significativo diante das trocas afetivas que verdadeiramente são construídas em suas realidades fora do meio virtual.

Em uma linha tênue, por outro lado, as redes sociais propiciam oportunidades de acolher os adolescentes e permitir a expressão deles nesse ambiente. Para Silva e Gondim (2022) há a necessidade de reconhecer que as redes sociais podem ser pontos importantes para a contribuição

significativa da elaboração de relações interpessoais na fase da adolescência. Porém, ao colocar grupos que possuem afinidades e compartilhamento de experiências, podem revelar uma ambivalência do papel duplo dentro das redes em que geram aproximação, mas afastam, ou, também, acolhem e isolam.

Em sùmula, os autores supracitados concordam ao afirmar que as mídias sociais permitiram uma nova forma de gerar pertencimento, porém, marcado por conexões efêmeras e fragilizadas, com isso o adolescente encontra nesse ambiente um espaço de identificação e, para além disso, de solidão. A conexão entra em um paradoxo, uma maneira de (des)conexão afetiva/emocional, desvelando uma ambiguidade do pertencimento nas mídias sociais (Silva; Gondim, 2022; Araújo; Silva; Moreira, 2022; Ribeiro *et al.*, 2023; Fim; Pezzi, 2020).

## CONCLUSÃO

Buscou-se, neste estudo, compreender os impactos das redes sociais no processo de construção identitária de adolescentes. Analisou-se de que forma essas plataformas influenciam a formação da identidade juvenil, considerando especialmente os efeitos das comparações sociais, da autoestima e da busca por validação, bem como os impactos que essas interações virtuais exercem na vida cotidiana e no processo de construção pessoal desses indivíduos. A partir da revisão integrativa da literatura e dos passos analíticos da análise de conteúdo, destacou-se quatro categorias temáticas.

Na primeira categoria, intitulada “a construção e fragmentação identitária nas redes sociais”, ressalta que os adolescentes se expressam através de engajamentos virtuais como postagens, curtidas, compartilhamentos, entre outras formas de socialização. Com essas ferramentas virtuais, os adolescentes (re)criam uma identidade virtual de si mesmo, atravessada pelas expectativas de terceiros.

Na segunda categoria, intitulada “influência das redes sociais na saúde mental e na auto imagem”, retratou o impacto psicológico que reforça a crise identitária na adolescência nos dias atuais. O adolescente, acaba por vivenciar momentos de comparações de rotinas e sensações de inadequação, uma vez que a fase da adolescência é perpassada pela pressão em manter uma imagem que seja coerente com os padrões impostos pelas redes sociais, permeada pelo uso abusivo de dispositivos tecnológicos.

Na terceira categoria, intitulada “vulnerabilidade emocional no espaço virtual” retratou que as violências simbólicas acabam por se manifestar no espaço virtual, seja pelas práticas de *cyberbullying*, pelas exposições públicas ou pelos cancelamentos, as redes sociais são vistas como ambiente de julgamento, violências virtuais, auto exigência e medo de rejeição.

Na quarta categoria, intitulada “redes sociais como espaço de pertencimento e socialização”, relatou que durante a fase da adolescência, momento marcado por diversas transformações biopsicossociais e pela ampla busca de aceitação por outros pares, o adolescente acaba por encontrar nas mídias sociais um outro espaço para exercer sua socialização e pertencimento. Ou seja, trata-se de uma relação paradoxal, que se utilizada de forma consciente pode auxiliar na construção de si e do outro.

Esse estudo reúne tópicos que evidenciam a ligação entre as redes sociais e a identidade dos adolescentes. As informações coletadas, podem servir como rede de conhecimento, contribuindo para uma base sólida para reflexões acerca do impacto das mídias sociais na saúde mental. Dessa forma, essa leitura poderá ser de suma importância para pais, professores e psicólogos, permitindo, assim, que juntos adquiram conhecimento necessário para identificar a melhor forma de proteção e auxílio no cuidados da saúde mental dos jovens.

As principais limitações do estudo residem no fato de que, por se tratar de uma revisão integrativa de literatura, o trabalho se limitou à

análise de dados já publicados, não havendo coleta de dados primários por meio de pesquisas de campo. Houve também a dificuldade na identificação de artigos sobre o tema, devido aos critérios utilizados, pois o recorte temporal incluía artigos datados apenas de 2020 em diante. Em vista disso, é necessário destacar a necessidade de novos trabalhos seguindo essa temática, tendo em vista o crescimento exponencial do mergulho dos adolescentes nas redes sociais, assim como pesquisas que possam apontar os motivos desse crescimento, assim como meios para reverter essa situação crescente de crise identitária.

## REFERÊNCIAS

ANGELELLI, A. M. M.; CINTRA, E. M. de U. Adolescência em chamadas. *Rev. bras. psicanál.*, São Paulo, v. 59, n. 2, p. 51-66, 2025. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0486641X2025000200051&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486641X2025000200051&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 15 nov. 2025.

ARAUJO, L. M. G.; SILVA, L. A. M.; MACIEL, R. M. O uso de celulares na adolescência e sua interferência nas relações interpessoais nesta fase. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 11, n. 13, p. e309111335644, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/35644>. Acesso em: 15 nov. 2025.

BAPTISTA, T. A.; GOMES, M. M. Adolescência nas redes: produção e venda de identidade. *Cuadernos de Educación y Desarrollo* [S. l.], v. 16, n. 1, p. 3461-3475, 2024. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/3266>. Acesso em: 15 nov. 2025.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2016.

BAUMAN, Z. *Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadorias*. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

ERIKSON, E. H. *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

FEITOSA, A. S.; CORREIA, A. F. S. B.; DA SILVA, M. N. P. Adolescência e transtornos de ansiedade: o mal do século na pouca idade. *Revista Contemporânea*, [S. l.], v. 3, n. 5, p. 4572-4585, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/818>. Acesso em: 15 nov. 2025.

FIM, T. R.; PEZZI, F. A. S. Internet e adolescência: uma intervenção com os adolescentes, pais e professores. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 25, n. 3, p. 942-959, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.pucminas.br/psicologiaemrevista/article/view/12345>. Acesso em: 15 nov. 2025.

HAN, B. C. *A sociedade da transparência*. Rio de Janeiro: Vozes, 2013.

MATOS, K. A.; GODINHO, M. O. D. A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, Curitiba, v. 17, n.4, e4716, p. 01-18, 2024. Disponível em:

<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/4716>. Acesso em: 15 nov. 2025.

RIBEIRO, J. R. *et al.* Adolescência e mídias digitais: alguns desdobramentos possíveis.

*Analytica*, São João del Rei, v. 12, n. 23, p. 1-17, dez. 2023. Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2316-51972023000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2316-51972023000200003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 15 nov. 2025.

SILVA, D. G. F.; GONDIM, L. S. S. Tecnologia e adolescência: influência nas relações interpessoais e na construção de identidade. *Constr. psicopedag.*, São Paulo, v. 32, n. 33, p. 90-104, 2022. Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-69542022000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542022000200008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 15 nov. 2025.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=en>. Acesso em: 15 nov. 2025.

SOUZA, V. B. de; CHAGAS, J. A. A. da S.; CARVALHO JUNIOR, S. N. de. A Exposição de Adolescentes ao Facebook: Uma Revisão Sistemática. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 461-481, maio 2023.

Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812023000200461&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812023000200461&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 15 nov. 2025.

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812023000200461&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812023000200461&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 15 nov. 2025.

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812023000200461&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812023000200461&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 15 nov. 2025.