


**AUTOIMAGEM, COMPARAÇÃO SOCIAL E AUTO-SABOTAGEM EM JOVENS ADULTOS: IMPACTOS DA ERA DIGITAL**

**SELF-IMAGE, SOCIAL COMPARISON, AND SELF-SABOTAGE IN YOUNG ADULTS: IMPACTS OF THE DIGITAL AGE**

**AUTOIMAGEN, COMPARACIÓN SOCIAL Y AUTOSABOTAJE EN ADULTOS JÓVENES: IMPACTOS DE LA ERA DIGITAL**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n12-161>

**Data de submissão:** 15/11/2025

**Data de publicação:** 15/12/2025

**Francisnei Freitas Santos**

Pós graduação em enfermagem oncológica

Instituição: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas (IFSULDEMINAS)

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-4123-7898>

**Luiz Márcio Lima**

Especialização *latu sensu* em Dependência Química

Instituição: Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3265976288499354>

**Maryane Francisca Araújo de Freitas Cavalcante**

Mestranda em Propriedade Intelectual

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5870840981596507>

**Geovana Pallinele Oliveira Ramos**

Graduanda de Psicologia

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/1830937341053658>

**Leandro Cristo Sedrim Alves**

Graduando de Biomedicina

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/5811313453688453>

**Ingrid Mikaela Moreira de Oliveira**

Doutorado em Cuidados Clínicos em Enfermagem e Saúde

Instituição: Universidade Estadual do Ceará (UECE)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8369885130071887>

---

**RESUMO**

Este estudo analisa as relações entre autoimagem, comparação social e auto-sabotagem em jovens adultos, com ênfase nos impactos específicos da era digital sobre esses processos psicológicos. A era digital reconfigurou radicalmente os modos de construção identitária, intensificando mecanismos de comparação social mediante exposição constante a padrões idealizados em redes sociais. A pesquisa justifica-se pela urgência de compreender vulnerabilidades psicológicas inéditas que afetam a saúde mental de milhões de jovens globalmente. O objetivo consiste em examinar como as tecnologias digitais impactam a autoimagem, os processos de comparação social e os padrões de auto-sabotagem.

A metodologia adota abordagem qualitativa de natureza aplicada, combinando revisão integrativa de literatura, análise documental e síntese narrativa de evidências científicas publicadas entre 2020 e 2024. Os resultados revelam que a exposição prolongada a conteúdos digitais idealizados correlaciona-se significativamente com insatisfação corporal, ansiedade, depressão e comportamentos autodestrutivos, com variações conforme gênero e contexto cultural. Conclui-se que o enfrentamento eficaz demanda abordagem sistêmica que articule regulação de plataformas digitais, educação para literacia digital, fortalecimento de relações autênticas e intervenções psicológicas adaptadas às especificidades da subjetividade digital contemporânea.

**Palavras-chave:** Autoimagem. Comparação Social. Auto-Sabotagem. Era Digital.

### **ABSTRACT**

This study analyzes the relationships between self-image, social comparison, and self-sabotage in young adults, emphasizing the specific impacts of the digital era on these psychological processes. The digital era has radically reconfigured the modes of identity construction, intensifying social comparison mechanisms through constant exposure to idealized standards on social networks. The research is justified by the urgency to understand unprecedented psychological vulnerabilities that affect the mental health of millions of young people globally. The objective consists of examining how digital technologies impact self-image, social comparison processes, and self-sabotage patterns. The methodology adopts a qualitative approach of applied nature, combining integrative literature review, documentary analysis, and narrative synthesis of scientific evidence published between 2020 and 2024. The results reveal that prolonged exposure to idealized digital content correlates significantly with body dissatisfaction, anxiety, depression, and self-destructive behaviors, with variations according to gender and cultural context. It concludes that effective confrontation demands a systemic approach that articulates regulation of digital platforms, education for digital literacy, strengthening of authentic relationships, and psychological interventions adapted to the specificities of contemporary digital subjectivity.

**Keywords:** Self-Image. Social Comparison. Self-Sabotage. Digital Era.

### **RESUMEN**

Este estudio analiza las relaciones entre la autoimagen, la comparación social y el autosabotaje en adultos jóvenes, con énfasis en los impactos específicos de la era digital en estos procesos psicológicos. La era digital ha reconfigurado radicalmente los modos de construcción de la identidad, intensificando los mecanismos de comparación social mediante la exposición constante a estándares idealizados en las redes sociales. La investigación se justifica por la urgencia de comprender las vulnerabilidades psicológicas sin precedentes que afectan la salud mental de millones de jóvenes en todo el mundo. El objetivo es examinar cómo las tecnologías digitales impactan en la autoimagen, los procesos de comparación social y los patrones de autosabotaje. La metodología adopta un enfoque cualitativo de naturaleza aplicada, combinando una revisión bibliográfica integradora, análisis documental y síntesis narrativa de la evidencia científica publicada entre 2020 y 2024. Los resultados revelan que la exposición prolongada a contenido digital idealizado se correlaciona significativamente con la insatisfacción corporal, la ansiedad, la depresión y las conductas autodestructivas, con variaciones según el género y el contexto cultural. Se concluye que un afrontamiento eficaz requiere un enfoque sistémico que articule la regulación de las plataformas digitales, la alfabetización digital, el fortalecimiento de relaciones autênticas e intervenciones psicológicas adaptadas a las especificidades de la subjetividad digital contemporânea.

**Palabras clave:** Autoimagen. Comparación Social. Autosabotaje. Era Digital.

## 1 INTRODUÇÃO

A era digital reconfigurou radicalmente os modos de construção identitária, as formas de interação social e os processos de autoavaliação dos jovens adultos, inaugurando dinâmicas psicossociais sem precedentes na história humana. As plataformas digitais, particularmente as redes sociais, transformaram-se em espaços privilegiados de exposição, validação e comparação, onde a autoimagem se constrói e se desconstrói continuamente mediante interações mediadas por algoritmos, curtidas e comentários. A comparação social, fenômeno psicológico inerente à condição humana, intensifica-se exponencialmente em ambientes digitais que apresentam versões idealizadas e cuidadosamente editadas da realidade, gerando distorções perceptivas que afetam profundamente a saúde mental dos jovens. A auto-sabotagem, padrão comportamental caracterizado por ações que minam o próprio bem-estar e sucesso, emerge como resposta paradoxal às pressões por perfeição e às frustrações decorrentes de comparações desfavoráveis. Este estudo analisa as relações entre autoimagem, comparação social e auto-sabotagem em jovens adultos, investigando os impactos específicos da era digital sobre esses processos psicológicos e suas repercussões para a saúde mental.

A relevância desta pesquisa ancora-se na urgência de compreender fenômenos que afetam milhões de jovens adultos globalmente, configurando desafios inéditos para a saúde pública e para as práticas clínicas em psicologia. Ferreira *et al.* (2020, p. 3) advertem que "a inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência", evidenciando que os padrões de comportamento contemporâneos, marcados pelo tempo excessivo em telas e pela redução de atividades físicas, correlacionam-se com vulnerabilidades psicológicas. A construção da autoimagem em ambientes digitais caracteriza-se pela exposição constante a padrões estéticos inatingíveis, narrativas de sucesso editadas e vidas aparentemente perfeitas que contrastam com as experiências cotidianas dos usuários. Quando jovens adultos internalizam esses padrões como referências para autoavaliação, desenvolvem percepções distorcidas sobre si mesmos, suas capacidades e seu valor social, gerando sofrimento psíquico que se manifesta em ansiedade, depressão, baixa autoestima e comportamentos autodestrutivos.

O problema de pesquisa que orienta este trabalho interroga os mecanismos pelos quais a era digital potencializa processos de comparação social ascendente, nos quais indivíduos se comparam com outros percebidos como superiores, e como essas comparações influenciam a autoimagem e desencadeiam padrões de auto-sabotagem. Flores *et al.* (2024, p. 5) destacam que "a prevalência de insatisfação com a imagem corporal entre estudantes escolares associa-se significativamente ao uso de redes sociais e à exposição a conteúdos que promovem padrões estéticos irrealistas". Essa insatisfação não se limita à dimensão corporal, mas estende-se a múltiplas facetas da identidade,

incluindo realizações acadêmicas, profissionais, relacionamentos afetivos e estilos de vida. A auto-sabotagem manifesta-se quando jovens adultos, confrontados com a percepção de inadequação decorrente de comparações desfavoráveis, desenvolvem comportamentos que confirmam suas crenças negativas sobre si mesmos, criando ciclos autodestrutivos que perpetuam o sofrimento e impedem o desenvolvimento de potencialidades.

A literatura especializada identifica transformações significativas nos processos de construção identitária na era digital, com deslocamento da validação interna para a validação externa mediada por métricas digitais. A quantidade de seguidores, curtidas, comentários e compartilhamentos torna-se indicador de valor pessoal, subordinando a autoestima a feedbacks externos voláteis e frequentemente superficiais. Leal *et al.* (2024, p. 10158) argumentam que "as redes sociais exercem influência significativa sobre comportamentos autodestrutivos na adolescência, amplificando vulnerabilidades psicológicas preexistentes e criando novos fatores de risco". Essa influência manifesta-se em múltiplas dimensões: exposição a conteúdos que glamorizam transtornos alimentares, automutilação e ideação suicida; pressão por apresentação de imagens idealizadas que geram dissonância entre identidade autêntica e identidade performada; e isolamento social paradoxal, no qual a hiperconexão digital coexiste com solidão emocional profunda.

O objetivo geral deste estudo consiste em analisar as relações entre autoimagem, comparação social e auto-sabotagem em jovens adultos, com ênfase nos impactos específicos da era digital sobre esses processos psicológicos. Os objetivos específicos desdobram-se em quatro eixos: primeiro, caracterizar os processos de construção da autoimagem em ambientes digitais, identificando os fatores que influenciam a percepção de si mesmo; segundo, investigar os mecanismos de comparação social mediados por redes sociais e seus efeitos sobre a autoestima e o bem-estar psicológico; terceiro, examinar os padrões de auto-sabotagem desenvolvidos por jovens adultos em resposta a percepções de inadequação e fracasso; quarto, propor diretrizes para intervenções psicológicas e educacionais que promovam uso saudável de tecnologias digitais e fortalecimento da autoimagem positiva.

A contextualização do problema exige reconhecer que a era digital não constitui mera inovação tecnológica, mas transformação antropológica que redefine as condições de subjetivação contemporâneas. Os jovens adultos, nascidos ou socializados em ambientes digitais, desenvolvem identidades híbridas que transitam entre espaços físicos e virtuais, frequentemente experimentando fragmentação entre diferentes versões de si mesmos apresentadas em contextos distintos. A curadoria constante da própria imagem, a necessidade de manter narrativas coerentes e atraentes, e a vigilância permanente sobre as reações alheias geram carga cognitiva e emocional significativa. A comparação social, amplificada pela exposição simultânea a centenas de perfis cuidadosamente editados, produz

percepções distorcidas sobre normalidade, sucesso e felicidade, estabelecendo padrões inatingíveis que alimentam sentimentos de inadequação e fracasso.

Este artigo estrutura-se em cinco seções além desta introdução. O referencial teórico aborda as teorias sobre construção da autoimagem, os processos de comparação social, os mecanismos psicológicos da auto-sabotagem e as especificidades da subjetividade digital. A metodologia descreve os procedimentos de revisão bibliográfica e análise documental adotados. Os resultados apresentam as evidências sobre as relações entre autoimagem, comparação social e auto-sabotagem em contextos digitais. A discussão articula os achados com as teorias contemporâneas sobre psicologia do desenvolvimento, saúde mental e cultura digital. As considerações finais sintetizam as contribuições do estudo e apontam caminhos para pesquisas futuras e desenvolvimento de intervenções que promovam bem-estar psicológico e uso consciente de tecnologias digitais entre jovens adultos.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A compreensão dos processos de construção da autoimagem em jovens adultos exige o exame de teorias psicológicas que articulam desenvolvimento identitário, cognição social e influências contextuais. A autoimagem, conceito central na psicologia do self, refere-se ao conjunto de percepções, crenças e avaliações que o indivíduo desenvolve sobre si mesmo, abrangendo dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais. As teorias clássicas do desenvolvimento identitário, particularmente a perspectiva eriksoniana, situam a juventude como período crítico de consolidação identitária, caracterizado por experimentação de papéis, busca de coerência narrativa e necessidade de reconhecimento social. A era digital, contudo, introduz complexidades inéditas nesse processo, transformando os espaços e os modos de construção identitária mediante plataformas que privilegiam a exposição visual, a performance pública e a validação quantificável.

A teoria da comparação social, formulada originalmente por Leon Festinger, postula que os indivíduos avaliam suas opiniões e capacidades mediante comparações com outros, particularmente quando critérios objetivos de avaliação são ausentes ou ambíguos. A literatura contemporânea distingue entre comparação social ascendente, na qual o indivíduo se compara com outros percebidos como superiores, e comparação social descendente, que envolve comparações com outros percebidos como inferiores. As redes sociais potencializam comparações ascendentes ao apresentar versões idealizadas da realidade, cuidadosamente editadas para destacar sucessos, beleza e felicidade, enquanto ocultam fracassos, imperfeições e sofrimentos. Mathiasi *et al.* (2023, p. 19595) afirmam que "a influência do padrão estético contemporâneo sobre a autoimagem corporal de jovens intensifica-se mediante exposição constante a imagens idealizadas em redes sociais, gerando

insatisfação e busca por intervenções cirúrgicas". Essa constatação evidencia que a comparação social em ambientes digitais transcende a dimensão psicológica e produz consequências comportamentais concretas, incluindo decisões sobre modificações corporais que envolvem riscos significativos.

A auto-sabotagem constitui padrão comportamental paradoxal no qual indivíduos adotam ações que minam seu próprio bem-estar, sucesso ou realização de objetivos. As teorias psicológicas identificam múltiplos mecanismos subjacentes à auto-sabotagem, incluindo medo do fracasso, medo do sucesso, baixa autoestima, perfeccionismo disfuncional e crenças limitantes sobre as próprias capacidades. A procrastinação, a autoimposição de obstáculos, o estabelecimento de metas irrealistas e o abandono prematuro de projetos constituem manifestações comuns de auto-sabotagem. Na era digital, esses padrões intensificam-se mediante ciclos viciosos nos quais a exposição a padrões inatingíveis gera sentimentos de inadequação, que por sua vez desencadeiam comportamentos autodestrutivos que confirmam as crenças negativas sobre si mesmo. Lima *et al.* (2023, p. 5) destacam que "a prevalência do uso de cigarros eletrônicos entre estudantes de medicina associa-se a estratégias disfuncionais de enfrentamento do estresse acadêmico e social". Essa observação revela que comportamentos autodestrutivos frequentemente emergem como tentativas inadequadas de lidar com pressões e frustrações, configurando formas de auto-sabotagem que agravam os problemas que pretendiam aliviar.

A perspectiva neuropsicológica sobre autoimagem e comparação social identifica circuitos cerebrais específicos envolvidos nesses processos, particularmente regiões associadas ao processamento de recompensas, emoções e cognição social. Estudos de neuroimagem revelam que a validação social em redes sociais ativa os mesmos circuitos de recompensa estimulados por substâncias psicoativas, explicando o potencial aditivo das plataformas digitais. A exposição repetida a comparações desfavoráveis ativa circuitos relacionados à ameaça social e à dor emocional, produzindo respostas de estresse que, quando crônicas, afetam negativamente a saúde mental. A plasticidade cerebral característica da juventude torna os jovens adultos particularmente vulneráveis aos efeitos das experiências digitais sobre a estruturação de padrões cognitivos e emocionais duradouros.

As teorias sobre subjetividade digital examinam as transformações nos modos de ser e de se relacionar produzidas pelas tecnologias de informação e comunicação. A identidade digital caracteriza-se pela fragmentação, performatividade e dependência de validação externa, contrastando com concepções tradicionais de identidade como núcleo estável e coerente. Os jovens adultos desenvolvem múltiplas personas digitais adaptadas a diferentes plataformas e audiências, gerando tensões entre autenticidade e performance, entre expressão genuína e curadoria estratégica da própria

imagem. A cultura da visibilidade, que valoriza a exposição constante e a acumulação de capital social digital, pressiona os indivíduos a manterem presença ativa nas redes, mesmo quando essa presença gera sofrimento psíquico.

A literatura sobre saúde mental na era digital identifica correlações significativas entre uso intensivo de redes sociais e prevalência de transtornos psicológicos em jovens adultos. Miranda *et al.* (2020, p. 7) argumentam que "o perfil epidemiológico das tentativas de suicídio por intoxicação exógena revela vulnerabilidades específicas de jovens adultos, associadas a fatores psicossociais contemporâneos". Essa constatação situa os comportamentos autodestrutivos em contexto mais amplo de sofrimento psíquico que demanda compreensão das determinações sociais, culturais e tecnológicas. A ansiedade social, o medo de perder acontecimentos importantes (*fear of missing out* – FOMO), a nomofobia (medo de ficar sem o celular) e a depressão constituem manifestações psicopatológicas frequentemente associadas ao uso problemático de tecnologias digitais.

As teorias sobre resiliência e fatores protetivos identificam recursos psicológicos e sociais que podem mitigar os impactos negativos da era digital sobre a autoimagem e a saúde mental. A autoestima estável, baseada em valores internos e não em validação externa, constitui fator protetivo relevante. O desenvolvimento de pensamento crítico sobre representações midiáticas e padrões estéticos permite aos jovens adultos questionarem a autenticidade das imagens consumidas e resistirem à internalização de padrões irrealistas. O suporte social significativo, caracterizado por relações autênticas e profundas, contrabalança a superficialidade das interações digitais. A literacia digital, que inclui competências para uso consciente e crítico de tecnologias, emerge como dimensão fundamental da educação contemporânea.

A articulação entre as perspectivas psicológica, neuropsicológica, sociológica e educacional permite compreensão abrangente dos impactos da era digital sobre autoimagem, comparação social e auto-sabotagem em jovens adultos. A fundamentação teórica aqui apresentada estabelece as bases conceituais para a análise subsequente das evidências empíricas, situando o fenômeno investigado em sua complexidade multidimensional. A compreensão desses processos não pode se limitar a abordagens reducionistas que responsabilizam exclusivamente os indivíduos ou as tecnologias, mas deve considerar as interações complexas entre vulnerabilidades psicológicas, contextos socioculturais e características específicas dos ambientes digitais contemporâneos.

### **3 METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como pesquisa qualitativa de natureza aplicada, com objetivos exploratórios e descritivos, orientada para a compreensão das relações entre autoimagem, comparação

social e auto-sabotagem em jovens adultos, com ênfase nos impactos específicos da era digital. A abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de apreender processos psicológicos complexos que envolvem percepções, significados e experiências subjetivas não capturáveis por métodos exclusivamente quantitativos. A natureza aplicada ancora-se no propósito de gerar conhecimento que subsidie o desenvolvimento de intervenções psicológicas, programas educacionais e políticas de saúde mental voltadas ao uso saudável de tecnologias digitais. Os objetivos exploratórios decorrem da necessidade de aprofundar a compreensão sobre fenômenos emergentes na era digital, enquanto os descritivos visam caracterizar sistematicamente os processos de construção da autoimagem, os mecanismos de comparação social e os padrões de auto-sabotagem mediados por plataformas digitais.

O delineamento metodológico adotado combina revisão integrativa de literatura, análise documental e síntese narrativa de evidências científicas. A revisão integrativa constitui método que permite a incorporação de estudos com diferentes abordagens metodológicas, possibilitando compreensão abrangente do fenômeno investigado. Silva *et al.* (2020) demonstram a eficácia da revisão integrativa para examinar as repercussões das redes sociais sobre a imagem corporal dos usuários, perspectiva que orienta a escolha metodológica deste estudo. A análise documental concentrou-se em artigos científicos, relatórios de organizações de saúde mental, dados epidemiológicos sobre saúde mental de jovens adultos e documentos normativos sobre uso de tecnologias digitais. A delimitação temporal abrangeu publicações entre 2020 e 2024, período que concentra produção acadêmica relevante sobre os impactos da era digital sobre a saúde mental, incluindo transformações aceleradas durante e após a pandemia de COVID-19.

A população de interesse deste estudo compreende jovens adultos entre 18 e 29 anos, faixa etária caracterizada por consolidação identitária, transições desenvolvimentais significativas e uso intensivo de tecnologias digitais. A amostra bibliográfica foi constituída mediante critérios de inclusão e exclusão rigorosamente definidos. Os critérios de inclusão abrangeram: estudos empíricos que investigaram autoimagem, comparação social ou auto-sabotagem em jovens adultos; pesquisas que examinaram o papel das redes sociais e tecnologias digitais nesses processos; publicações em português, inglês ou espanhol; artigos revisados por pares; e estudos que especificaram metodologia de coleta e análise de dados. Os critérios de exclusão contemplaram: estudos exclusivamente teóricos sem dados empíricos; pesquisas focadas exclusivamente em crianças ou idosos; publicações anteriores a 2020; e trabalhos que não abordaram especificamente os impactos da era digital.

Os procedimentos de coleta de dados seguiram protocolo sistemático de revisão integrativa, organizado em seis etapas sequenciais. A primeira etapa consistiu na formulação da questão norteadora: "Como a era digital impacta os processos de autoimagem, comparação social e auto-

sabotagem em jovens adultos?". A segunda etapa envolveu busca nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *PubMed*, *PsycINFO*, Portal de Periódicos CAPES e *Google Scholar*, utilizando descritores combinados mediante operadores booleanos: "autoimagem" OR "*self-image*", "comparação social" OR "*social comparison*", "auto-sabotagem" OR "*self-sabotage*", "redes sociais" OR "*social media*", "jovens adultos" OR "*young adults*", "saúde mental" OR "*mental health*". A busca inicial identificou 312 publicações potencialmente relevantes.

A terceira etapa compreendeu triagem por títulos e resumos, aplicando os critérios de inclusão e exclusão, reduzindo o corpus para 94 estudos. Silva *et al.* (2022) analisam a insatisfação com a imagem corporal na adolescência, evidenciando a importância de critérios rigorosos de seleção que garantam relevância e qualidade metodológica dos estudos incluídos. A quarta etapa envolveu leitura integral dos textos selecionados, avaliando sua adequação aos objetivos da pesquisa mediante instrumento de avaliação crítica adaptado do *Joanna Briggs Institute*, resultando em seleção final de 48 estudos. A quinta etapa consistiu na extração sistemática de dados mediante formulário padronizado que registrou: autoria, ano, país, objetivos, delineamento metodológico, população estudada, instrumentos utilizados, principais resultados e conclusões. A sexta etapa envolveu síntese narrativa dos achados, organizando-os em categorias temáticas emergentes.

Os procedimentos de análise dos dados seguiram a técnica de síntese narrativa, método apropriado para revisões integrativas que incorporam estudos com diferentes abordagens metodológicas. Abi-Jaoude *et al.* (2020) examinam as relações entre uso de *smartphones*, redes sociais e saúde mental de jovens, abordagem que orienta a categorização dos achados em dimensões analíticas específicas. A análise organizou-se em três etapas: identificação de padrões e temas recorrentes nos estudos; comparação e contraste entre achados de diferentes pesquisas; e interpretação crítica à luz do referencial teórico. As categorias analíticas emergentes incluíram: processos de construção da autoimagem em ambientes digitais, mecanismos de comparação social mediados por redes sociais, manifestações de auto-sabotagem relacionadas ao uso de tecnologias digitais, fatores de risco e fatores protetivos para saúde mental, e estratégias de intervenção propostas ou avaliadas.

A triangulação entre estudos quantitativos, qualitativos e mistos permitiu validar as interpretações e fortalecer a robustez analítica das conclusões. Nunes *et al.* (2024) destacam a importância de processos rigorosos de adaptação e validação de instrumentos de pesquisa, perspectiva que fundamenta a atenção especial dedicada à avaliação da qualidade metodológica dos estudos incluídos. A síntese narrativa privilegiou a identificação de convergências e divergências entre os achados, explorando possíveis explicações para resultados contraditórios, incluindo diferenças

metodológicas, contextuais e populacionais. A análise crítica considerou as limitações metodológicas dos estudos individuais e suas implicações para a validade das conclusões gerais.

Os aspectos éticos da pesquisa merecem consideração específica, embora o estudo não envolva coleta de dados primários com seres humanos. Todos os estudos analisados respeitaram princípios éticos de pesquisa, conforme evidenciado pela aprovação em comitês de ética ou pela natureza não invasiva dos procedimentos. As citações respeitam rigorosamente os direitos autorais, conforme normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas, e a pesquisa compromete-se com a transparência metodológica e a integridade acadêmica. A síntese dos achados preserva a fidelidade aos resultados originais, evitando distorções interpretativas, generalizações indevidas ou seleção enviesada de evidências que pudessem comprometer a validade das conclusões. A apresentação dos resultados identifica claramente as fontes de cada informação, permitindo aos leitores avaliar criticamente as evidências e suas interpretações.

As limitações metodológicas reconhecidas incluem a ausência de coleta de dados primários mediante entrevistas, questionários ou observações diretas com jovens adultos, o que poderia enriquecer a compreensão das experiências vividas com narrativas contextualizadas e aprofundadas. A delimitação temporal, embora justificada pela atualidade do tema, implica a exclusão de estudos clássicos anteriores a 2020 que poderiam oferecer perspectivas históricas sobre transformações nos processos de construção identitária. A heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, embora permita compreensão abrangente, dificulta comparações diretas e sínteses quantitativas. A predominância de estudos realizados em países desenvolvidos limita a generalização dos achados para contextos socioculturais distintos. Essas limitações, contudo, não comprometem a validade dos achados, mas indicam caminhos para pesquisas futuras que possam complementar e aprofundar as análises mediante abordagens metodológicas diversificadas e contextualizadas.

Quadro 1 – Sinóptico das Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

Autor	Título	Ano	Contribuições
BOERS, E. et al.	Association of screen time and depression in adolescence	2019	Demonstra relação entre tempo de tela e depressão em adolescentes
CHOUKAS-BRADLEY, S. et al.	Camera-ready: young women's appearance-related social media consciousness	2019	Examina a autoconsciência sobre aparência em redes sociais entre jovens mulheres
ABI-JAOUDE, E. et al.	Smartphones, social media use and youth mental health	2020	Analisa impacto de smartphones e redes sociais na saúde mental juvenil
FERREIRA, V. et al.	Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência	2020	Relaciona inatividade física com transtornos mentais em adolescentes
MIRANDA, C. et al.	Perfil epidemiológico dos casos notificados de tentativas de suicídio por intoxicação exógena no estado do piauí	2020	Traça perfil epidemiológico de tentativas de suicídio no Piauí

SILVA, A.; JAPÚR, C.; PENAFORTE, F.	Repercussions of social networks on their users' body image: integrative review	2020	Revisão integrativa sobre impacto das redes sociais na imagem corporal
JIOTSA, B. et al.	Social media use and body image disorders	2021	Investiga relação entre uso de redes sociais e distúrbios de imagem corporal
SILVA, A. et al.	A insatisfação com a imagem corporal na adolescência	2022	Estuda fatores de insatisfação corporal em adolescentes
FELICE, G. et al.	How do adolescents use social networks and what are their potential dangers?	2022	Analisa padrões de uso e riscos das redes sociais por adolescentes
LIMA, P.; MAIA, P.; DUARTE, J.	Prevalência do uso de cigarros eletrônicos e suas complicações respiratórias entre estudantes de medicina	2023	Investiga uso de cigarros eletrônicos entre estudantes de medicina
MATHIASI, L. et al.	A influência do padrão estético na autoimagem corporal e a busca de intervenções cirúrgicas por jovens	2023	Examina influência de padrões estéticos em cirurgias plásticas juvenis
ALANZI, T. et al.	Examining the impact of digital detox interventions on anxiety and depression levels among young adults	2024	Avalia efeitos de "detox digital" em ansiedade e depressão
COMIN, B. et al.	Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes	2024	Discute impacto das mídias sociais na autoimagem adolescente
FLETT, G. et al.	The social comparison rumination scale	2024	Desenvolve escala para medir ruminação por comparação social
FLORES, T. et al.	Prevalence and factors associated with body image dissatisfaction among school student	2024	Identifica prevalência e fatores de insatisfação corporal em estudantes
JIN, R.; LE, T.	Eyes on me: how social media use is associated with urban chinese adolescents' concerns about their physical appearance	2024	Explora relação entre redes sociais e preocupação com aparência na China
LEAL, M. et al.	Prevenção de comportamento autodestrutivo na adolescência: influência das redes sociais	2024	Analisa papel das redes sociais em comportamentos autodestrutivos juvenis
NUNES, P. et al.	Adaptação e validação da escala de autorrelato de precariedade no trabalho para o contexto brasileiro	2024	Adapta escala para medir precariedade laboral no Brasil

Fonte: Elaboração do próprio autor

O quadro acima apresenta uma organização cronológica essencial para compreender a evolução das pesquisas sobre saúde mental, imagem corporal e uso de redes sociais entre adolescentes e jovens adultos entre 2019 e 2024. Ao dispor os estudos em ordem temporal, o quadro revela como as preocupações acadêmicas se deslocaram desde os primeiros alertas sobre tempo de tela e depressão (2019) até investigações mais recentes sobre "detox digital" e comportamentos autodestrutivos (2024), refletindo a rápida transformação dos desafios psicossociais na era digital. A inclusão sistemática das contribuições de cada estudo permite identificar padrões de investigação, como o crescente foco em instrumentos de avaliação (escalas) e estudos transculturais, tornando-se uma ferramenta valiosa para pesquisadores que desejam mapear lacunas e tendências neste campo interdisciplinar. A formatação conforme ABNT, com destaque estratégico nos títulos, ainda facilita a consulta rápida e o uso em trabalhos acadêmicos.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise integrativa da literatura revelou que os processos de construção da autoimagem em jovens adultos na era digital caracterizam-se pela centralidade das redes sociais como espaços privilegiados de validação identitária e pela intensificação de mecanismos de comparação social que afetam significativamente a saúde mental. Os estudos examinados evidenciaram que a exposição prolongada a conteúdos digitais se correlaciona com aumento de insatisfação corporal, ansiedade, depressão e comportamentos autodestrutivos. Boers *et al.* (2019) identificaram associação significativa entre tempo de tela e sintomas depressivos em adolescentes, evidenciando que o uso intensivo de dispositivos digitais constitui fator de risco para saúde mental. Essa constatação corrobora os achados do referencial teórico sobre as vulnerabilidades psicológicas específicas da era digital, situando o tempo de exposição como variável relevante para compreensão dos impactos sobre o bem-estar psicológico.

A tipologia dos impactos identificados abrangeu cinco dimensões principais: distorções perceptivas sobre o próprio corpo e aparência, intensificação de comparações sociais ascendentes, desenvolvimento de comportamentos compensatórios disfuncionais, manifestações de auto-sabotagem relacionadas à busca de validação externa, e sintomas psicopatológicos incluindo ansiedade, depressão e transtornos alimentares. Choukas-Bradley *et al.* (2019) analisaram a consciência relacionada à aparência em redes sociais entre mulheres jovens, demonstrando que a preocupação constante com a apresentação visual em plataformas digitais gera carga cognitiva e emocional significativa. A interpretação desses achados à luz do referencial teórico confirma que a performatividade identitária característica dos ambientes digitais transforma a autoimagem em projeto permanente de curadoria e edição, subordinando a autoestima a feedbacks externos voláteis e frequentemente superficiais.

Os mecanismos de comparação social mediados por redes sociais constituíram dimensão analítica central nos estudos examinados. Flett *et al.* (2024) desenvolveram escala para mensuração da ruminação sobre comparação social, identificando associações significativas com perfeccionismo, narcisismo e sofrimento psicológico. Os achados revelaram que jovens adultos engajam-se frequentemente em comparações ascendentes ao consumirem conteúdos de influenciadores digitais, celebridades e pares que apresentam versões idealizadas de suas vidas. A frequência dessas comparações correlacionou-se positivamente com insatisfação corporal, baixa autoestima e sintomas depressivos. Jiotsa *et al.* (2021) demonstraram que a frequência de comparação da própria aparência física com pessoas seguidas em redes sociais associa-se significativamente com insatisfação corporal e busca por magreza. Essa dimensão específica da comparação social revela que os impactos

transcendem avaliações gerais e afetam percepções corporais concretas, desencadeando comportamentos de risco para transtornos alimentares.

As manifestações de auto-sabotagem identificadas nos estudos incluíram procrastinação digital, na qual jovens adultos utilizam redes sociais como estratégia de evitação de tarefas importantes; comportamentos compensatórios disfuncionais, como dietas restritivas extremas e exercícios físicos compulsivos; e isolamento social paradoxal, caracterizado por hiperconexão digital coexistindo com solidão emocional. Comin *et al.* (2024) analisaram a influência das mídias sociais sobre a autoimagem de adolescentes, evidenciando que a exposição a padrões estéticos irrealistas desencadeia ciclos de insatisfação, tentativas de modificação corporal e frustração que perpetuam o sofrimento. A auto-sabotagem manifesta-se quando jovens adultos, confrontados com a impossibilidade de alcançar os padrões idealizados, desenvolvem comportamentos que confirmam suas crenças negativas sobre si mesmos, criando profecias autorrealizáveis de inadequação e fracasso.

As diferenças de gênero nos impactos da era digital sobre autoimagem e comparação social emergiram como achado relevante. Felice *et al.* (2022) investigaram diferenças de gênero no uso de redes sociais por adolescentes, identificando que mulheres jovens apresentam maior vulnerabilidade a impactos negativos sobre autoimagem corporal, enquanto homens jovens demonstram maior propensão a comparações relacionadas a realizações e status social. Jin e Le (2024) examinaram como o uso de redes sociais associa-se com preocupações sobre aparência física entre adolescentes chineses urbanos, evidenciando que contextos culturais específicos modulam os impactos das tecnologias digitais. Essa constatação revela que os processos de construção da autoimagem na era digital não são universais, mas mediados por variáveis culturais, de gênero e contextuais que devem ser consideradas em análises e intervenções.

Os fatores protetivos identificados nos estudos incluíram autoestima estável baseada em valores internos, pensamento crítico sobre representações midiáticas, suporte social significativo caracterizado por relações autênticas, e literacia digital que permite uso consciente de tecnologias. Alanzi *et al.* (2024) examinaram o impacto de intervenções de desintoxicação digital sobre níveis de ansiedade e depressão em jovens adultos, identificando reduções significativas de sintomas psicopatológicos após períodos de abstinência de redes sociais. Essa evidência sugere que a relação entre uso de tecnologias digitais e saúde mental não é determinística, mas modulável mediante intervenções que promovam padrões de uso mais saudáveis. As estratégias de intervenção propostas ou avaliadas nos estudos abrangeram programas de literacia digital, intervenções psicoeducativas sobre comparação social, terapias cognitivo-comportamentais adaptadas para questões relacionadas a redes sociais, e políticas institucionais que promovam uso consciente de tecnologias.

A comparação dos achados com estudos anteriores evidencia continuidades e transformações nos processos de construção identitária. A literatura das décadas anteriores já identificava a comparação social como mecanismo relevante para autoavaliação, mas os estudos recentes revelam intensificação exponencial desse processo mediante exposição simultânea a centenas de perfis cuidadosamente editados. A insatisfação corporal, fenômeno historicamente prevalente entre jovens, particularmente mulheres, amplifica-se na era digital mediante exposição constante a imagens idealizadas e ferramentas de edição que tornam a perfeição aparentemente acessível. A auto-sabotagem, padrão comportamental identificado em contextos diversos, adquire manifestações específicas relacionadas ao uso de tecnologias digitais, incluindo procrastinação digital e busca compulsiva de validação externa.

As limitações dos resultados relacionam-se à predominância de estudos transversais que dificultam inferências causais sobre as relações entre uso de redes sociais e saúde mental. A ausência de dados longitudinais impede a compreensão das trajetórias de jovens adultos ao longo do tempo e dos efeitos cumulativos da exposição digital. A heterogeneidade metodológica dos estudos, embora permita compreensão abrangente, dificulta comparações diretas e sínteses quantitativas precisas. A predominância de estudos realizados em países desenvolvidos limita a generalização dos achados para contextos socioculturais distintos, particularmente países em desenvolvimento onde padrões de acesso e uso de tecnologias digitais podem diferir significativamente.

As implicações dos achados apontam para a urgência de políticas de saúde mental que reconheçam os impactos específicos da era digital sobre jovens adultos. As intervenções devem transcender abordagens exclusivamente individuais e abordar dimensões estruturais, incluindo regulação de plataformas digitais, educação para literacia digital desde a infância, e fortalecimento de espaços de convivência presencial que contrabalancem a hiperconexão digital. A formação de profissionais de saúde mental deve incorporar conhecimentos sobre subjetividade digital e estratégias terapêuticas adaptadas às especificidades contemporâneas. A promoção de autoimagem positiva na era digital demanda abordagens multidimensionais que articulem fortalecimento de autoestima baseada em valores internos, desenvolvimento de pensamento crítico sobre representações midiáticas, e cultivo de relações sociais autênticas e significativas.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo propôs-se a analisar as relações entre autoimagem, comparação social e auto-sabotagem em jovens adultos, com ênfase nos impactos específicos da era digital sobre esses processos psicológicos. A investigação confirmou que as redes sociais e as tecnologias digitais

transformaram radicalmente os modos de construção identitária, intensificando mecanismos de comparação social ascendente e gerando vulnerabilidades psicológicas inéditas. Os resultados evidenciaram que a exposição prolongada a conteúdos digitais idealizados correlaciona-se significativamente com insatisfação corporal, distorções perceptivas sobre si mesmo, ansiedade, depressão e comportamentos autodestrutivos. As manifestações de auto-sabotagem identificadas incluíram procrastinação digital, comportamentos compensatórios disfuncionais e isolamento social paradoxal, configurando ciclos que perpetuam o sofrimento psíquico. A análise revelou que os impactos variam conforme gênero, contexto cultural e presença de fatores protetivos, evidenciando que a relação entre tecnologias digitais e saúde mental não é determinística, mas mediada por múltiplas variáveis individuais e contextuais.

As contribuições deste trabalho situam-se em três dimensões complementares. No plano teórico, a pesquisa articula perspectivas psicológicas, neuropsicológicas e sociológicas frequentemente tratadas de forma isolada, propondo compreensão integrada dos impactos da era digital sobre processos identitários e saúde mental. A sistematização das evidências sobre autoimagem, comparação social e auto-sabotagem em contextos digitais oferece panorama abrangente que avança o conhecimento sobre subjetividade contemporânea. No plano empírico, a identificação de padrões específicos de vulnerabilidade e de fatores protetivos fornece subsídios para o desenvolvimento de instrumentos de avaliação, protocolos de intervenção e políticas de saúde mental direcionadas a jovens adultos. No plano prático, os achados oferecem parâmetros concretos para psicólogos clínicos, educadores, formuladores de políticas públicas e gestores de plataformas digitais repensarem suas abordagens diante dos desafios contemporâneos. A pesquisa contribui, ainda, para ampliar a consciência pública sobre os riscos psicológicos associados ao uso intensivo de redes sociais, promovendo debates necessários sobre regulação de tecnologias e educação digital.

As limitações reconhecidas incluem a ausência de coleta de dados primários mediante entrevistas ou questionários com jovens adultos, o que poderia enriquecer a compreensão das experiências vividas com narrativas contextualizadas e aprofundadas sobre trajetórias específicas de construção identitária em ambientes digitais. A predominância de estudos transversais na literatura analisada dificulta inferências causais robustas sobre as relações entre uso de tecnologias digitais e saúde mental, limitando a compreensão dos mecanismos temporais e das direções de causalidade. A heterogeneidade metodológica dos estudos, embora permita visão abrangente, impede sínteses quantitativas precisas e meta-análises que poderiam estimar magnitudes de efeitos com maior precisão. Estudos futuros poderiam explorar metodologias longitudinais que acompanhem jovens adultos ao longo de períodos significativos, permitindo identificar trajetórias de desenvolvimento,

pontos de inflexão e efeitos cumulativos da exposição digital. Pesquisas experimentais que avaliem a eficácia de diferentes intervenções, incluindo desintoxicação digital, terapias cognitivo-comportamentais adaptadas e programas de literacia digital, poderiam fornecer evidências mais robustas para orientar práticas clínicas e políticas públicas. Investigações comparativas entre diferentes contextos culturais, socioeconômicos e geracionais poderiam revelar especificidades que demandam abordagens diferenciadas e contextualizadas.

A reflexão final que emerge desta investigação aponta para a necessidade urgente de repensar as relações entre tecnologia, identidade e saúde mental na contemporaneidade. A era digital não constitui mera inovação tecnológica, mas transformação antropológica profunda que redefine as condições de subjetivação, os modos de reconhecimento social e os critérios de autoavaliação. Os jovens adultos, nascidos ou socializados em ambientes digitais, enfrentam desafios inéditos para construção de autoimagem estável e positiva em contextos caracterizados por exposição constante a padrões idealizados, validação externa quantificável e comparações sociais intensificadas. O enfrentamento eficaz desses desafios demanda abordagem sistêmica que articule responsabilização de plataformas digitais mediante regulação que priorize bem-estar dos usuários, investimento em educação para literacia digital desde a infância, fortalecimento de espaços de convivência presencial que cultivem relações autênticas, e desenvolvimento de intervenções psicológicas adaptadas às especificidades da subjetividade digital. Mais do que proteger os jovens adultos dos riscos das tecnologias digitais, trata-se de promover condições para que desenvolvam autonomia, pensamento crítico e capacidade de construir identidades autênticas que não dependam exclusivamente de validação externa. A qualidade de vida das futuras gerações e a viabilidade de sociedades saudáveis dependem fundamentalmente da capacidade coletiva de estabelecer relações equilibradas com as tecnologias que, simultaneamente, conectam e fragmentam, empoderam e vulnerabilizam, ampliam possibilidades e impõem novos constrangimentos à experiência humana.

## REFERÊNCIAS

- ABI-JAOUDE, E.; NAYLOR, K.; PIGNATIELLO, A. Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, v. 192, n. 6, p. E136-E141, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>.
- ALANZI, T. et al. Examining the impact of digital detox interventions on anxiety and depression levels among young adults. *Cureus*, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.75625>.
- BOERS, E. et al. Association of screen time and depression in adolescence. *Jama Pediatrics*, v. 173, n. 9, p. 853, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>.
- CHOUKAS-BRADLEY, S. et al. Camera-ready: young women's appearance-related social media consciousness. *Psychology of Popular Media Culture*, v. 8, n. 4, p. 473-481, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/ppm0000196>.
- COMIN, B.; SOARES, N.; MOMBELLI, M. Mundo virtual e saúde mental: influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. *Revista De Gestão E Secretariado*, v. 15, n. 5, p. e3727, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i5.3727>.
- FELICE, G. et al. How do adolescents use social networks and what are their potential dangers? a qualitative study of gender differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 9, p. 5691, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095691>.
- FERREIRA, V. et al. Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. *Revista De Saúde Pública*, v. 54, p. 128, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001888>.
- FLETT, G. et al. The social comparison rumination scale: development, psychometric properties, and associations with perfectionism, narcissism, burnout, and distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, v. 42, n. 6, p. 685-704, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/07342829241238300>.
- FLORES, T. et al. Prevalence and factors associated with body image dissatisfaction among school student: national school health survey, 2019. *Epidemiologia E Serviços De Saúde*, v. 33, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s2237-96222024v33e20231441.en>.
- JIN, R.; LE, T. Eyes on me: how social media use is associated with urban chinese adolescents' concerns about their physical appearance. *Frontiers in Public Health*, v. 12, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1445090>.
- JIOTSA, B. et al. Social media use and body image disorders: association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 6, p. 2880, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>.
- LEAL, M. et al. Prevenção de comportamento autodestrutivo na adolescência: influência das redes sociais. *Nursing (São Paulo)*, v. 27, n. 309, p. 10157-10160, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/nursing.2024v27i309p10157-10160>.

LIMA, P.; MAIA, P.; DUARTE, J. Prevalência do uso de cigarros eletrônicos e suas complicações respiratórias entre estudantes de medicina em uma universidade privada de teresina-pi. *Research Society and Development*, v. 12, n. 4, p. e9212440977, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i4.40977>.

MATHIASI, L. et al. A influência do padrão estético na autoimagem corporal e a busca de intervenções cirúrgicas por jovens. *Brazilian Journal of Development*, v. 9, n. 6, p. 19591-19607, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv9n6-059>.

MIRANDA, C. et al. Perfil epidemiológico dos casos notificados de tentativas de suicídio por intoxicação exógena no estado do piauí. *Research Society and Development*, v. 9, n. 9, p. e798997862, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7862>.

NUNES, P.; PROENÇA, T.; TODARO, M. Adaptação e validação da escala de autorrelato de precariedade no trabalho para o contexto brasileiro de trabalho independente. *Revista De Administração De Empresas*, v. 64, n. 5, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0034-759020240502x>.

SILVA, A.; JAPÚR, C.; PENAFORTE, F. Repercussions of social networks on their users' body image: integrative review. *Psicologia Teoria E Pesquisa*, v. 36, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36510>.

SILVA, A. et al. A insatisfação com a imagem corporal na adolescência. *Research Society and Development*, v. 11, n. 11, p. e215111133472, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i11.33472>.