



TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II

Fabíola Luana Martiny

Caxias do Sul, 2025

UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
ÁREA DO CONHECIMENTO DE HUMANIDADES
CURSO DE PSICOLOGIA

**COMPARAÇÃO SOCIAL NAS REDES:
EFEITOS NA FORMAÇÃO DA IDENTIDADE NA ADOLESCÊNCIA**

Trabalho apresentado como requisito parcial para
a aprovação na disciplina PSI4049AB- Trabalho de
Conclusão de Curso II, sob a orientação da Profa.

Dra. Raquel Furtado Conte.

Fabíola Luana Martiny

Caxias do Sul, 2025

AGRADECIMENTOS

A Deus, por me permitir chegar até aqui, iluminando meus caminhos e concedendo as melhores oportunidades para a realização desta conquista. A Ele, minha gratidão por renovar minhas forças a cada dia, por me amparar nos momentos de incerteza e por guiar meus passos durante toda a trajetória.

Aos meus pais, por sempre acreditarem em mim e incentivarem meus estudos desde a infância. Desde pequena, ouvi deles que o estudo era algo que não puderam ter, mas que fariam de tudo para que eu tivesse. Hoje comprehendo o quanto esse apoio incondicional e essas palavras de encorajamento moldaram quem sou e me trouxeram até este momento.

À minha irmã e ao meu irmão, por todo o carinho, incentivo e apoio ao longo da vida, por estarem sempre ao meu lado e celebrarem comigo cada conquista.

Ao meu namorado, que durante todos esses anos de graduação caminhou comigo com amor, paciência e compreensão. Agradeço por ter segurado minha mão em todos os momentos, especialmente nos períodos mais desafiadores, mostrando-me que sempre posso contar com o seu apoio e presença.

E à minha orientadora, professora Raquel, pela humanidade, dedicação e leveza que trouxe a este processo. Agradeço por me acompanhar com empatia e comprometimento ao longo deste quase um ano de TCC, e por me mostrar que a caminhada acadêmica pode ser mais tranquila e significativa quando se tem uma orientadora como ela.

RESUMO

Orientanda: Fabíola Luana Martiny

Orientadora: Profa. Dra. Raquel Furtado Conte

Título: Comparação social nas redes: efeitos na formação da identidade na adolescência

A adolescência constitui uma fase de intensas transformações biopsicossociais e de busca por pertencimento, em que a construção da identidade se apresenta como tarefa central do desenvolvimento humano. Nesse contexto, as redes sociais digitais configuram-se como espaços privilegiados de visibilidade e interação, mas também de comparação social, fenômeno que pode impactar a autoestima, a imagem corporal e o autoconhecimento. O presente trabalho tem como objetivo geral investigar os efeitos da comparação social, mediada pelas redes sociais digitais, na formação da identidade de adolescentes. Como objetivos específicos, busca apresentar os fundamentos da teoria da comparação social, caracterizar as dinâmicas das redes digitais e discutir os processos identitários próprios da adolescência. O estudo adota delineamento qualitativo, descritivo e exploratório, com base em uma revisão integrativa da literatura, realizada em bases de dados da CAPES e complementada por obras clássicas da Psicologia. Foram identificados 38 estudos, dos quais 9 atenderam aos critérios de inclusão, organizados por meio de fichas de leitura e analisados segundo o referencial de análise temática. Os resultados foram agrupados em quatro temáticas principais: influência das redes sociais na construção da identidade adolescente; comparação social e satisfação com a imagem corporal; autoapresentação e interação em comunidades virtuais; e estratégias, intervenções e implicações práticas. As evidências indicam que as redes sociais funcionam como “espelhos digitais” que tanto favorecem o pertencimento e a autoexpressão quanto intensificam vulnerabilidades emocionais, especialmente ligadas à comparação ascendente e à validação externa. Conclui-se que a comparação social digital é um fenômeno ambivalente, que pode promover tanto riscos quanto possibilidades de crescimento pessoal, dependendo da mediação familiar, educacional e social. O estudo evidencia lacunas quanto à escassez de pesquisas de acompanhamento ao longo do tempo e de estudos que considerem diferentes contextos e grupos sociais, como gênero, classe e origem cultural, apontando a necessidade de novas investigações que explorem intervenções psicoeducativas e estratégias de literacia digital voltadas à promoção da saúde mental e da identidade autêntica dos adolescentes.

Palavras-chave: comparação social; redes sociais; identidade; adolescência.

ABSTRACT

Adolescence is a stage of intense biopsychosocial transformations and a search for belonging, in which identity formation emerges as a central developmental task. In this context, digital social networks are configured as privileged spaces for visibility and interaction, but also for social comparison, a phenomenon that can impact self-esteem, body image, and self-knowledge. This study aims to investigate the effects of social comparison, mediated by digital social networks, on the identity formation of adolescents. Specifically, it seeks to present the foundations of social comparison theory, characterize the dynamics of digital networks, and discuss identity processes typical of adolescence. The research adopts a qualitative, descriptive, and exploratory design, based on an integrative literature review conducted in CAPES databases and complemented by classic works in Psychology. A total of 38 studies were identified, of which 9 met the inclusion criteria, organized through reading records and analyzed according to thematic analysis. The results were grouped into four main themes: the influence of social networks on adolescent identity construction; social comparison and satisfaction with body image; self-presentation and interaction in virtual communities; and strategies, interventions, and practical implications. The evidence indicates that social networks function as “digital mirrors” that can foster both belonging and self-expression, while also intensifying emotional vulnerabilities, especially those related to upward comparison and external validation. It is concluded that digital social comparison is an ambivalent phenomenon that may promote either risks or opportunities for personal growth, depending on family, educational, and social mediation. The study highlights research gaps related to the scarcity of longitudinal studies and investigations considering different contexts and social groups, such as gender, class, and cultural background, emphasizing the need for further studies addressing psychoeducational interventions and digital literacy strategies aimed at promoting adolescents’ mental health and authentic identity.

Keywords: social comparison; social networks; identity; adolescence.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	5
OBJETIVOS.....	7
Objetivo Geral.....	7
Objetivos Específicos.....	7
REVISÃO DE LITERATURA.....	8
1. Fundamentos da Teoria da Comparação Social.....	8
1.1 Tipos e direcionamentos da Comparação Social.....	8
1.2 Funções psicológicas da Comparação Social.....	9
1.3 Diferenças individuais na Comparação Social.....	10
1.4 A Comparação Social no contexto das redes sociais digitais.....	10
2. Redes sociais digitais.....	11
2.1 As redes sociais como espaços de visibilidade e comparação.....	11
2.2 Uso por adolescentes e influência no desenvolvimento psicológico.....	12
2.3 Redes sociais e a construção da identidade adolescente.....	13
3. Adolescência e identidade: uma fase de transição e vulnerabilidade.....	13
3.1 A formação da identidade numa perspectiva psicossocial.....	14
3.2 Desafios contemporâneos na formação identitária.....	15
3.3 Construção de identidade e autenticidade em tempos digitais.....	16
MÉTODO.....	18
1. Delineamento.....	18
2. Fontes.....	19
3. Instrumentos.....	19
4. Procedimentos.....	21
5. Referencial de Análise.....	22
RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	24
1. Influência das redes sociais na construção da identidade adolescente.....	28
2. Comparaçao social e satisfação com a imagem corporal.....	30
3. Autoapresentação e interação em comunidades virtuais.....	31
4. Estratégias, intervenções e implicações práticas.....	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS.....	36

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Modelo de ficha de leitura.....	20
Tabela 2. Especificações dos artigos.....	24
Tabela 3. Objetivos e resultados dos artigos.....	26

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período marcado por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, no qual a construção da identidade se torna uma das principais tarefas do desenvolvimento humano. Nesse contexto, as interações sociais desempenham papel fundamental na definição de valores, crenças e na percepção de si mesmo. Com o advento e a consolidação das redes sociais digitais, essas interações ganharam novas dimensões, tornando-se parte central da experiência adolescente. Atualmente, o contato com conteúdos idealizados e padrões de vida aparentemente perfeitos é cotidiano, especialmente em plataformas digitais, que se configuram como ambientes férteis para a comparação social.

A teoria da comparação social, proposta por Festinger (1954), sustenta que os indivíduos possuem uma necessidade intrínseca de avaliar suas opiniões, habilidades e características por meio da comparação com os outros, sobretudo na ausência de critérios objetivos. Em ambientes digitais, esse processo se intensifica, pois os usuários são constantemente expostos a representações cuidadosamente selecionadas e editadas da realidade, o que pode distorcer a autoimagem e influenciar a construção da identidade. Entre adolescentes, essa dinâmica adquire especial relevância, uma vez que eles se encontram em uma fase de maior vulnerabilidade a influências externas e de busca por pertencimento social.

Dados recentes apontam que 95% da população brasileira entre 9 e 17 anos utiliza a *internet*, sendo que 88% desse grupo possui perfis em redes sociais, percentual que chega a 99% entre adolescentes de 15 a 17 anos (Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR [CGI.br], 2024). Esses números evidenciam a inserção massiva das redes sociais na vida dos jovens e reforçam a necessidade de compreender como esses ambientes influenciam seus processos identitários.

O interesse pelo tema “Comparação social nas redes sociais e seus efeitos na formação da identidade na adolescência” surgiu a partir de uma experiência vivenciada durante o estágio de Psicologia na UBS Sede de Vale Real, RS. No atendimento clínico, uma adolescente relatou como as comparações realizadas nas redes sociais afetam diretamente sua autoimagem e a maneira como percebe sua identidade. Essa vivência despertou a necessidade de investigar, de forma aprofundada, como as comparações

mediadas por conteúdos digitais podem impactar o desenvolvimento psicológico dos jovens, especialmente a formação da identidade.

Embora haja um número crescente de estudos que abordam a relação entre redes sociais e adolescência, ainda se observam lacunas quanto à compreensão dos mecanismos psicológicos envolvidos no processo de comparação social e sua influência na construção da identidade. Assim, este trabalho propõe-se a analisar, à luz da teoria da comparação social, como a exposição e a interação em redes sociais digitais podem favorecer a internalização de padrões identitários potencialmente prejudiciais ao desenvolvimento saudável.

A relevância desta investigação se manifesta tanto no campo científico quanto na prática profissional da Psicologia. Do ponto de vista acadêmico, contribui para o avanço do conhecimento sobre o impacto das interações digitais nos processos identitários, oferecendo subsídios para o desenvolvimento de novas abordagens teóricas. No âmbito profissional, possibilita fundamentar intervenções clínicas, estratégias de prevenção e promoção da saúde mental que considerem a centralidade das redes sociais no cotidiano adolescente. Socialmente, o estudo também se mostra pertinente ao fornecer elementos que podem orientar famílias, escolas, formuladores de políticas públicas e profissionais da saúde na compreensão dos desafios contemporâneos vivenciados pelos jovens.

Diante disso, a presente pesquisa tem como objetivo geral investigar os efeitos da comparação social nas redes sociais digitais sobre a formação da identidade de adolescentes, analisando como esses ambientes podem atuar como referência na construção de percepções, valores e padrões comportamentais. Ao problematizar as redes sociais como espaço de influência identitária, pretende-se contribuir para o debate sobre o desenvolvimento saudável em um mundo cada vez mais mediado pelas tecnologias digitais.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Discutir os impactos da comparação social, através das redes sociais, para a formação da identidade de adolescentes.

Objetivos Específicos

- Apresentar a teoria da comparação social;
- Caracterizar redes sociais;
- Conceituar a fase da adolescência e a formação da identidade neste período.

REVISÃO DE LITERATURA

1. Fundamentos da Teoria da Comparação Social

A Teoria da Comparação Social foi originalmente proposta por Leon Festinger (1954) para explicar o impulso humano de avaliar suas próprias opiniões e habilidades por meio da comparação com outras pessoas. Festinger observou que, na ausência de padrões objetivos ou informações claras para a autoavaliação, os indivíduos recorrem à comparação social para obter dados que lhes permitam formar um autoconceito estável e consistente. Essa necessidade de avaliação constitui uma força motivadora fundamental que influencia comportamentos, escolhas e a dinâmica social.

Além disso, Festinger (1954) distinguiu entre dois tipos principais de comparação: a comparação de habilidades, relacionada à avaliação do desempenho próprio em relação aos outros, e a comparação de opiniões, que visa validar crenças e valores pessoais. Enquanto as comparações de habilidades tendem a gerar competição e motivações para superação, as comparações de opiniões atuam na busca por coesão social e validação. O autor também ressalta o papel da comparação social na manutenção da pressão para uniformidade dentro dos grupos, contribuindo para a formação e estabilidade das normas sociais.

Outro ponto relevante é que a comparação social se torna particularmente intensa e frequente em situações de incerteza ou ambiguidade, quando o indivíduo sente a necessidade de reduzir dúvidas sobre suas capacidades ou crenças. Na ausência de referências adequadas, pode ocorrer uma tensão psicológica significativa, gerando desconforto e instabilidade emocional (Festinger, 1954).

1.1 Tipos e direcionamentos da Comparação Social

Festinger (1954) propôs que a comparação social ocorre preferencialmente com pessoas percebidas como semelhantes, pois a proximidade e a similaridade são essenciais para que a comparação seja válida e útil. Ele classificou três direções principais para a comparação social:

- Comparação ascendente: ocorre quando o indivíduo se compara a alguém considerado superior em determinado aspecto. Esse tipo de comparação pode motivar o crescimento pessoal, mas também gerar sentimentos de inadequação e frustração se o alvo for percebido como inalcançável.

- Comparação descendente: acontece quando a pessoa se compara a alguém considerado inferior, o que protege a autoestima e proporciona alívio emocional e sensação de segurança diante de ameaças.

- Comparação lateral: refere-se à comparação entre indivíduos percebidos como semelhantes, facilitando avaliações mais precisas e o equilíbrio emocional.

Estudos posteriores ampliaram essa compreensão. Wills (1981) enfatizou a função protetora da comparação descendente, sobretudo em contextos de vulnerabilidade emocional, destacando que buscar referências consideradas inferiores pode aliviar o sofrimento e aumentar a sensação de controle. Taylor e Lobel (1989) observaram que comparações ascendentes podem ser tanto motivadoras quanto ameaçadoras, dependendo da percepção do indivíduo sobre a acessibilidade do modelo comparado; quando o alvo é visto como alcançável, a comparação inspira crescimento, caso contrário, provoca sentimentos negativos e ameaça à autoestima.

Collins (1996) afirma que o impacto psicológico das comparações ascendentes depende da crença na própria autoeficácia, sendo benéfico quando o indivíduo acredita que pode alcançar o nível do outro, ou prejudicial em caso contrário. Smith (2000) aprofundou a análise das reações emocionais à comparação social, distinguindo os processos de assimilação e contraste: na assimilação, o indivíduo se identifica e deseja imitar o modelo, reduzindo a distância percebida; no contraste, a percepção de distância gera sentimentos de frustração e inferioridade.

1.2 Funções psicológicas da Comparação Social

A comparação social desempenha múltiplas funções essenciais para a regulação do *self*. Buunk e Gibbons (2007) destacam que esse processo serve para:

- Avaliação: permitir que o indivíduo saiba onde se situa em relação aos outros em diferentes domínios;
- Melhoria: motivar o desenvolvimento pessoal por meio da aspiração a níveis superiores;
- Autoproteção: proteger a autoestima evitando comparações prejudiciais;
- Validação: confirmar crenças, valores e opiniões para manter coerência interna e senso de pertencimento social.

Suls, Martin e Wheeler (2002), em revisão abrangente, ressaltam que essas funções são dinâmicas e dependem do contexto, do tipo de comparação e das características individuais. Compreender as funções psicológicas da comparação social é fundamental para analisar como esse processo, potencializado pelas redes sociais digitais, pode influenciar a formação da identidade dos adolescentes. Ao reconhecer que a comparação social serve tanto para autoconhecimento quanto para validação e proteção da autoestima, torna-se possível discutir de forma mais aprofundada os impactos positivos e negativos desse fenômeno no desenvolvimento identitário juvenil.

1.3 Diferenças individuais na Comparação Social

Nem todos os indivíduos se envolvem com a comparação social da mesma forma. Variáveis como traços de personalidade, níveis de autoestima e insegurança influenciam a frequência, intensidade e consequências emocionais desse processo. Gibbons e Buunk (1999) introduziram o conceito de Orientação para Comparações Sociais, uma tendência individual a buscar informações sobre si mesmo por meio da comparação com os outros.

Indivíduos com alta orientação para comparação social podem ser mais suscetíveis a efeitos negativos, especialmente em ambientes competitivos ou que promovem comparações constantes; contudo, essa orientação também pode favorecer o autoconhecimento e o crescimento pessoal.

1.4 A Comparação Social no contexto das redes sociais digitais

Com o avanço das redes sociais digitais, a comparação social passou a assumir novas formas e complexidades. O ambiente *online*, caracterizado pela exposição constante a conteúdos idealizados, intensifica e transforma as dinâmicas comparativas tradicionais. Chou e Edge (2012) demonstraram que os usuários dessas plataformas tendem a superestimar a felicidade e o sucesso alheios, uma vez que as postagens costumam ressaltar aspectos positivos da vida, omitindo dificuldades e fracassos. Essa exposição seletiva favorece comparações sociais ascendentes, muitas vezes irreais, com potenciais efeitos negativos sobre a autoestima.

Feinstein et al. (2013) observaram correlações significativas entre a comparação social *online* e sintomas de depressão, destacando que a visualização constante de imagens idealizadas pode gerar insatisfação corporal, ansiedade e inseguranças quanto à autoimagem. Complementando esses achados, Vogel et al. (2014) identificaram que o uso intenso das redes sociais, especialmente quando marcado por comparações ascendentes,

está associado a níveis mais baixos de autoestima e a um maior risco de sintomas depressivos, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos.

Nesse cenário, a comparação social mediada por redes digitais configura-se como um fator de risco para a saúde mental na adolescência, impactando diretamente o processo de formação da identidade e o desenvolvimento do autoconhecimento.

2. Redes sociais digitais

As redes sociais digitais são plataformas *online* desenvolvidas para promover a interação entre indivíduos, com base em perfis pessoais e no compartilhamento de conteúdos diversos, como imagens, textos e vídeos. Essas interações ocorrem por meio de curtidas, comentários e mensagens (Recuero, 2020). Exemplos populares incluem *Instagram*, *TikTok*, *Facebook*, *X* (antigo *Twitter*) e *YouTube*. Tais plataformas funcionam como espaços de socialização, entretenimento e, sobretudo, como vitrines de construção de imagem e reconhecimento social, onde os usuários expõem aspectos de suas vidas para uma audiência ampliada e, muitas vezes, desconhecida.

Essas redes não apenas conectam pessoas, mas também operam como espaços simbólicos em que a visibilidade e o engajamento se tornam moedas sociais. Como apontam Boyd (2014) e Jenkins et al. (2015), a cultura participativa das mídias digitais redefine a noção de pertencimento, ampliando os critérios pelos quais os sujeitos se sentem aceitos ou rejeitados.

2.1 As redes sociais como espaços de visibilidade e comparação

A lógica dessas plataformas é orientada por algoritmos que promovem conteúdos mais engajados, criando uma cultura de visibilidade e performance. Nesse cenário, os usuários são incentivados a mostrar versões idealizadas de si mesmos, o que contribui para a formação de padrões irreais de sucesso, beleza, estilo de vida e felicidade (Marwick, 2015). Assim, as redes tornam-se ambientes altamente propícios para a comparação social, especialmente entre adolescentes, que estão em uma fase sensível da construção da identidade.

De acordo com Meier e Schäfer (2018), o design visual e interativo das redes sociais intensifica o comportamento de comparação social, pois permite acesso contínuo e detalhado à vida de outras pessoas, frequentemente em contextos mais atraentes do que a realidade cotidiana do próprio observador. A comparação torna-se quase inevitável nesses

espaços. Ao se depararem com imagens constantemente editadas e filtradas de outras pessoas, os adolescentes tendem a avaliar suas próprias vidas em relação ao que veem. Esse processo, geralmente ascendente, pode afetar diretamente sua autoestima e autopercepção (Lima & Lima, 2024).

Dessa forma, ao caracterizar as redes sociais como ambientes de intensa visibilidade e comparação, evidencia-se o quanto esses espaços digitais se relacionam diretamente com o processo de construção da identidade adolescente. A compreensão dessas dinâmicas é crucial para discutir os efeitos da comparação social mediada por tecnologia sobre o autoconhecimento, autoestima e pertencimento dos jovens.

Apesar dos riscos associados à comparação social nas redes digitais, é importante destacar que esse fenômeno também pode trazer aspectos positivos para o desenvolvimento dos adolescentes. Em muitos casos, a exposição a diferentes estilos de vida, conquistas e experiências pode servir de inspiração, motivando os jovens a buscar crescimento pessoal e novos aprendizados, especialmente quando os modelos são percebidos como alcançáveis (Meier & Schäfer, 2018).

2.2 Uso por adolescentes e influência no desenvolvimento psicológico

No Brasil, a quase totalidade dos adolescentes entre 15 e 17 anos está presente em pelo menos uma rede social, sendo o *Instagram* e o *TikTok* as plataformas mais utilizadas (Cetic.br, 2024). Esses ambientes exercem um papel central na vida social e emocional dos jovens, funcionando como espaços de construção e validação da identidade. Contudo, estudos indicam que o uso intenso dessas redes está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e insatisfação corporal (Oxford University, 2024; Instituto Cactus & AtlasIntel, 2024).

Esse impacto ocorre, em grande parte, devido à exposição contínua a conteúdos que reforçam padrões sociais idealizados, o que estimula a comparação social prejudicial. De acordo com Perloff (2014), adolescentes com maior vulnerabilidade emocional ou baixa autoestima são particularmente afetados pela comparação ascendente nas redes sociais, o que pode desencadear inseguranças profundas e comprometer o bem-estar psicológico. As redes, portanto, não apenas servem como ferramentas de comunicação, mas também moldam valores, comportamentos e a forma como os adolescentes percebem a si mesmos e aos outros (Lima & Lima, 2024).

2.3 Redes sociais e a construção da identidade adolescente

Durante a adolescência, a construção da identidade envolve a exploração de papéis sociais, interesses e pertencimentos, sendo profundamente influenciada pelas redes sociais digitais. Carvalho e Ferreira (2024) apontam que plataformas como *TikTok* oferecem múltiplos modelos e referências, como celebridades, influenciadores digitais e pares que se tornam alvos frequentes de comparação, impactando diretamente a autoimagem dos adolescentes.

Estudos como o de Nesi e Prinstein (2015) alertam que a pressão por popularidade e aprovação digital pode interferir nas escolhas pessoais, levando o adolescente a moldar sua identidade com base em critérios externos, muitas vezes desconectados de seus valores e desejos genuínos.

Complementando essa perspectiva, Silva Neto e Tavares (2019) ressaltam que as redes funcionam como ferramentas de autoexpressão e interação social, permitindo que os adolescentes construam sua identidade por meio do contato com o outro e consigo mesmos. No entanto, embora promovam possibilidades de expressão, essas plataformas também podem reforçar estereótipos e expectativas rígidas de sucesso e aparência, gerando comparações constantes que comprometem a construção de uma identidade autêntica e segura.

3. Adolescência e identidade: uma fase de transição e vulnerabilidade

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano marcada por intensas mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Trata-se de um período de transição entre a infância e a vida adulta, no qual o indivíduo começa a construir uma noção mais sólida de si mesmo e do mundo ao seu redor. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é compreendida entre os 10 e 19 anos, sendo caracterizada como uma fase de grandes descobertas, mas também de conflitos e instabilidades.

Nesse contexto, Erikson (1968) propôs que o principal desafio do adolescente é resolver a crise de identidade versus confusão de papéis, em que o indivíduo busca consolidar quem é, em oposição ao que os outros esperam dele. Essa crise, se bem resolvida, permite o desenvolvimento de uma identidade coesa; se mal resolvida, pode resultar em instabilidade emocional, dificuldades de inserção social e confusão sobre papéis sociais e expectativas.

Além disso, a adolescência é uma fase especialmente sensível às influências externas. Os adolescentes estão em constante busca por pertencimento e reconhecimento, o que os torna particularmente suscetíveis à opinião de seus pares e de figuras de autoridade (Goergen, Spohr & Magalhães, 2024). Essa vulnerabilidade pode ser agravada por fatores contemporâneos, como a pressão estética, o desempenho acadêmico e, mais recentemente, as dinâmicas das redes sociais digitais.

3.1 A formação da identidade numa perspectiva psicossocial

A identidade humana é o resultado de um processo dinâmico e relacional, construído ao longo da vida por meio das interações sociais. Não se trata de uma característica fixa ou imutável, mas de uma construção contínua, constantemente ressignificada conforme os papéis sociais que o indivíduo ocupa e os contextos nos quais está inserido. Como destacado por Hall (2017), a identidade é uma construção social que está em constante transformação, sendo influenciada pelas relações interpessoais e pelos contextos culturais. As experiências de vida, os valores culturais e as interações sociais moldam e reconfiguram a identidade em diferentes momentos da trajetória de uma pessoa.

Além disso, em um mundo cada vez mais plural e interconectado, a flexibilidade e adaptabilidade da identidade são fundamentais para compreender como os sujeitos constroem e reconstruem seus próprios sentidos de pertencimento e autoestima, respondendo às pressões e influências externas que lhes são impostas. Hall (2017) destaca essa fluidez da identidade, que é constantemente negociada nas interações sociais e culturais. De acordo com Erikson (1968), a identidade é uma construção contínua, especialmente marcada pela adolescência, período em que os indivíduos enfrentam o conflito entre "identidade e confusão de papéis". Já Giddens (2018) argumenta que, na modernidade, a identidade se torna reflexiva, sendo constantemente reavaliada em resposta às mudanças sociais e culturais.

Na adolescência, esse processo se intensifica, pois é nesse momento que o indivíduo passa a refletir mais profundamente sobre suas crenças, valores, desejos e pertencimentos. Há um afastamento gradual da identidade infantil e uma tentativa de se diferenciar do meio familiar para se aproximar de outros grupos e referências, como amigos, celebridades e influenciadores digitais, entre outros (Educonse, 2023).

A construção da identidade também passa pela comparação com o outro. Os adolescentes observam seus pares e se espelham em figuras que representam modelos

desejáveis de comportamento, aparência e estilo de vida. Isso é natural do processo de formação identitária, mas pode gerar conflitos internos quando as comparações resultam em sentimentos de inadequação e inferioridade.

Assim, ao entender a formação da identidade como um processo dinâmico e relacional, fica evidente que a comparação social, especialmente em ambientes digitais, desempenha papel central na definição dos referenciais de pertencimento e na construção da autoimagem dos adolescentes. Essa perspectiva reforça a importância de analisar como as redes sociais potencializam ou dificultam o desenvolvimento de uma identidade autêntica e segura durante a adolescência.

3.2 Desafios contemporâneos na formação identitária

Se por um lado a contemporaneidade oferece uma ampla gama de possibilidades de expressão e escolha identitária, por outro, ela também impõe desafios importantes. As redes sociais digitais tornaram-se um dos principais espaços de socialização dos adolescentes, alterando significativamente a forma como a identidade é construída e validada.

De acordo com a pesquisa TIC Kids Online Brasil (CGI.br, 2024), 93% dos adolescentes brasileiros entre 9 e 17 anos são usuários de *internet*. Desses, 83% possuem perfil em pelo menos uma rede social, chegando a 99% entre os jovens de 15 a 17 anos, sendo o *Instagram*, *TikTok* e *YouTube* as plataformas mais utilizadas. Essas redes funcionam como palcos de visibilidade e performance, onde os jovens compartilham imagens, vídeos e textos com o intuito de receber aprovação social, geralmente na forma de curtidas, comentários e seguidores.

Essa dinâmica de exposição pública e busca por reconhecimento pode interferir diretamente na construção identitária. O uso excessivo de redes sociais tem sido apontado como um fator importante na construção da autoimagem dos adolescentes, especialmente quando estão expostos a padrões estéticos idealizados. Silva e Della Mea (2023) destacam que, ao observar repetidamente imagens de corpos, estilos de vida e relacionamentos aparentemente perfeitos nas plataformas digitais, os adolescentes podem desenvolver uma autoimagem distorcida, pautada por esses padrões muitas vezes inalcançáveis. Esse fenômeno pode resultar em um aumento da comparação social ascendente, quando o indivíduo se compara com alguém que considera superior em algum aspecto. Como consequência, muitos adolescentes experimentam sentimentos de insatisfação e

insegurança, pois percebem suas vidas e corpos como inferiores em comparação com os padrões apresentados nas redes sociais.

Além disso, o uso contínuo e desregulado das redes pode afetar outras dimensões do desenvolvimento adolescente, como a autoestima, o sono, o rendimento escolar e as habilidades sociais presenciais. Schröpfer (2023) destaca que, após a pandemia da COVID-19, muitos adolescentes passaram a utilizar as redes como principal meio de comunicação, o que, apesar de facilitar a conexão, também acentuou o isolamento social e a dependência digital.

3.3 Construção de identidade e autenticidade em tempos digitais

A formação da identidade na era digital exige uma nova compreensão sobre o que é ser autêntico. Para muitos adolescentes, a identidade se constroi em dois níveis: o “eu real”, que vive experiências no mundo *offline*, e o “eu digital”, cuidadosamente editado e apresentado nas redes sociais. Schreurs e Vandenbosch (2024) destacam que as redes sociais funcionam como um “espelho social digital”, permitindo que os adolescentes construam e apresentem suas identidades por meio da auto expressão, comparação social e *feedback* de uma audiência *online*. No entanto, essa fragmentação da identidade pode ser prejudicial quando o adolescente sente que precisa se moldar a uma versão de si mesmo para ser aceito, levando a uma desconexão entre o “eu real” e o “eu digital”, o que pode gerar ansiedade e insegurança.

Entretanto, é importante destacar que as redes sociais também podem ter um papel positivo na construção da identidade, desde que usadas de forma crítica e equilibrada. Elas permitem o acesso a comunidades diversas, a troca de experiências, a busca por representatividade e a expressão de diferentes formas de ser e estar no mundo. O desafio está em desenvolver um olhar mais consciente e reflexivo sobre o conteúdo consumido e produzido, promovendo uma identidade mais autêntica e segura.

Pereira, Pontes e Tozatto (2022) ressaltam que as redes sociais oferecem uma plataforma onde os indivíduos podem expressar suas ideias, interesses, valores e estilos de vida. Através delas, muitos encontram um espaço para mostrar sua criatividade, seus projetos pessoais e suas experiências, o que pode contribuir para o fortalecimento de sua identidade. Para indivíduos de minorias ou grupos marginalizados, as redes sociais podem ser um importante mecanismo de afirmação e representação, permitindo que suas vozes sejam ouvidas e que se conectem com outros que compartilham de suas experiências.

Nesse sentido, o papel de adultos responsáveis como pais, professores e psicólogos é fundamental para mediar o uso das redes e promover uma escuta atenta das angústias adolescentes. Criar espaços de diálogo e acolhimento pode contribuir significativamente para que os jovens desenvolvam uma identidade menos baseada na aprovação externa e mais centrada em seus próprios valores, desejos e experiências.

MÉTODO

1. Delineamento

Para este trabalho de conclusão de curso, foi adotado um delineamento qualitativo, com objetivo descritivo e exploratório, uma vez que a pesquisa busca compreender, descrever e analisar teoricamente os impactos da comparação social nas redes sociais sobre a formação da identidade de adolescentes. De acordo com Pimentel, Oliveira e Araújo (2009), a pesquisa qualitativa permite um aprofundamento na análise dos sentidos implícitos dos conteúdos pesquisados, ou seja, busca-se entender a qualidade das experiências e fenômenos em questão, ao invés de focar em quantificação ou dados numéricos. O pesquisador, nesse processo, está intimamente envolvido, interpretando e atribuindo significados ao que é investigado.

A escolha pela pesquisa descritiva justifica-se, conforme Gil (2008), que explica que esse tipo de estudo visa organizar e apresentar de forma clara o estado atual de determinado fenômeno, descrevendo suas principais características. Nesse caso, o objetivo é descrever, com base na literatura, os principais conceitos de comparação social, redes sociais digitais e formação de identidade na adolescência.

Ademais, a pesquisa é também exploratória, como proposto por Gil (2008), pois seu objetivo é levantar um panorama geral sobre o impacto das redes sociais na formação da identidade adolescente, identificando possíveis lacunas ou novas questões que podem ser exploradas em pesquisas futuras. A pesquisa exploratória, segundo o autor, serve para conhecer melhor um fenômeno pouco investigado, oferecendo um ponto de partida para investigações mais detalhadas ou para o aprimoramento da compreensão de um tema.

A opção por esse delineamento é coerente com os objetivos da pesquisa, que envolvem a análise de conceitos teóricos relacionados à comparação social, adolescência e identidade, através da revisão e interpretação de literatura. A pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva é adequada, pois permite que se tenha uma visão ampla do tema e ao mesmo tempo se aprofunde na análise dos impactos e influências das redes sociais na formação da identidade adolescente.

2. Fontes

Este trabalho foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica, com levantamento de materiais publicados entre os anos de 2020 e 2025. Visando garantir uma

fundamentação teórica sólida e contextualizada, foram incluídas na revisão de literatura obras clássicas e referências históricas fundamentais, mesmo que anteriores ao período delimitado, o que possibilita uma compreensão ampla e aprofundada do fenômeno estudado. A coleta das referências foi realizada na base de dados da CAPES, e para a revisão de literatura utilizou-se repositórios institucionais e estrangeiros, além de sites oficiais de órgãos como o Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br) e a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Para a busca dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores, combinados com o operador AND para refinar os resultados:

- “comparação social” AND “redes sociais”
- “comparação social” AND “identidade”
- “formação da identidade” AND “adolescência”
- “redes sociais” AND “identidade” AND “adolescência”
- “comparação social” AND “adolescência”
- “social comparison” AND “adolescence”

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: artigos em português ou inglês; revisados por pares; disponíveis na base de dados da CAPES; ano de publicação entre 2020 e 2025.

Os critérios de exclusão foram: publicações anteriores a 2020, para garantir a atualidade das informações; materiais de caráter opinativo sem embasamento científico ou que não apresentem revisão por pares; e documentos em idiomas diferentes dos especificados.

Com esses critérios, a pesquisa buscará assegurar a relevância e a qualidade das fontes, possibilitando uma análise teórica consistente sobre os impactos da comparação social nas redes sociais digitais para a formação da identidade em adolescentes.

3. Instrumentos

Para a sistematização e análise do material coletado, foi utilizado como instrumento a ficha de leitura, elaborada de forma padronizada para cada referência selecionada. A ficha de leitura permitiu organizar as informações relevantes de cada obra, facilitando a identificação dos principais conceitos, objetivos, resultados e contribuições teóricas de cada fonte para a construção do referencial teórico.

Cada ficha incluiu dados como:

- Referência completa em normas da APA;
- Resumo do conteúdo;
- Tipo de publicação;
- Ano e autores;
- Principais conceitos abordados e resumo (ex.: comparação social, identidade, adolescência, redes sociais digitais);
- Contribuições do autor para a discussão teórica do trabalho;
- Palavras-chave.

Esse instrumento foi fundamental para garantir a coerência e a relevância das informações utilizadas na análise, além de possibilitar a comparação entre os diferentes estudos analisados. O modelo de ficha de leitura (tabela 1) utilizado para sistematização das referências encontra-se abaixo.

Tabela 1. *Modelo de ficha de leitura*

(Continua)

Referência completa

Tipo de publicação

Ano

Autor(es)

Resumo do conteúdo

Principais conceitos

Contribuições para o trabalho

Palavras-chave

4. Procedimentos

A presente pesquisa, de caráter bibliográfico, seguiu os trâmites éticos estabelecidos pela instituição de ensino, tendo o projeto submetido à avaliação e aprovação da orientadora. Por se tratar de uma investigação baseada exclusivamente em fontes secundárias, sem envolvimento direto de seres humanos, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

Inicialmente, foi realizada uma revisão de literatura, incluindo obras clássicas que fundamentam a discussão sobre comparação social, adolescência e identidade, como Festinger (1954) e Erikson (1968). A partir dessa base teórica, partiu-se para a coleta de dados atualizados, a fim de complementar e atualizar a compreensão acerca da temática pesquisada. Essa etapa envolveu o levantamento de produções científicas recentes em bases de dados, especialmente na base de dados da CAPES.

O processo de busca foi conduzido com descritores previamente definidos, resultando na identificação de 38 artigos. Após a leitura de títulos, resumos e, quando necessário, do conteúdo integral, aplicaram-se os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, o que resultou na seleção de 9 artigos que compuseram a amostra final do estudo. A interrupção da busca ocorreu por saturação teórica, quando novos resultados passaram a se mostrar repetitivos em relação ao corpus já selecionado.

As obras selecionadas foram lidas, analisadas e organizadas com o auxílio de fichas de leitura, que se constituíram no principal instrumento de sistematização das informações. Cada ficha contemplou dados de identificação da obra (título, autor, ano, tipo de publicação), resumo das ideias principais, conceitos-chave e contribuições específicas para o desenvolvimento teórico do trabalho.

A análise foi conduzida de forma qualitativa, a partir do referencial da revisão integrativa da literatura, buscando identificar convergências, divergências e lacunas teóricas acerca dos impactos da comparação social nas redes sociais digitais para a formação da identidade adolescente, garantindo consistência e profundidade à discussão.

5. Referencial de Análise

Para a análise dos impactos da comparação social nas redes sociais sobre a formação da identidade de adolescentes, este trabalho adotou como referencial metodológico a revisão integrativa da literatura. Este método foi escolhido por permitir a síntese de diferentes tipos de estudos teóricos e empíricos, possibilitando uma compreensão ampla, crítica e atualizada do fenômeno investigado.

De acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa é uma abordagem metodológica que possibilita a síntese do conhecimento existente, além de favorecer a aplicação prática dos resultados obtidos em estudos relevantes. Trata-se de um método abrangente, que permite a inclusão de pesquisas com diferentes delineamentos metodológicos, favorecendo a integração de dados qualitativos e quantitativos, bem como a análise de conceitos, teorias e evidências relacionadas ao tema em estudo.

No contexto desta pesquisa, a revisão integrativa foi utilizada para reunir, analisar e discutir criticamente a produção científica sobre comparação social, redes sociais digitais e formação da identidade na adolescência. O processo seguiu as seis etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010):

1. Elaboração da pergunta norteadora: Definição clara do problema de pesquisa, direcionando a busca e seleção dos estudos.
2. Busca ou amostragem na literatura: Levantamento sistemático em bases de dados científicas, utilizando descritores relacionados ao tema.
3. Coleta de dados: Extração das informações relevantes dos estudos selecionados, garantindo rigor e precisão.
4. Análise crítica dos estudos incluídos: Avaliação da qualidade metodológica e da relevância dos achados de cada estudo.
5. Discussão dos resultados: Síntese dos principais conceitos, evidências e tendências identificadas na literatura.
6. Apresentação da revisão integrativa: Organização dos resultados de forma clara e fundamentada, subsidiando a análise e discussão do fenômeno.

A adoção da revisão integrativa como referencial de análise justifica-se pelo caráter exploratório e descritivo da pesquisa, que visa mapear o conhecimento existente, identificar lacunas e aprofundar a compreensão sobre os impactos da comparação social nas redes sociais para a formação da identidade adolescente. Conforme destacam Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa é considerada a abordagem metodológica mais abrangente entre os tipos de revisão, pois permite incluir tanto estudos experimentais quanto não experimentais, favorecendo uma compreensão mais completa do fenômeno analisado.

Em síntese, a adoção de uma abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, aliada à revisão integrativa da literatura e ao uso de instrumentos padronizados de análise, conferiu ao presente trabalho rigor metodológico e amplitude teórica, essenciais para a compreensão crítica dos impactos da comparação social nas redes sociais digitais sobre a formação da identidade adolescente.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A revisão integrativa possibilitou a identificação de um conjunto consistente de evidências acerca dos efeitos da comparação social, mediada pelas redes sociais digitais, sobre a formação da identidade na adolescência. O processo de busca resultou em uma amostra final composta por nove artigos científicos, selecionados a partir dos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Esses artigos foram obtidos exclusivamente na base de dados da CAPES, garantindo a relevância e a qualidade das fontes utilizadas.

A partir das buscas realizadas na base de dados da CAPES, identificou-se um total de 38 artigos abrangendo os descritores utilizados. Após a leitura dos títulos, resumos e, quando necessário, do conteúdo integral, procedeu-se à aplicação dos critérios de inclusão previamente estabelecidos para a presente pesquisa. Como resultado desse processo, foram selecionados 9 artigos que atenderam integralmente aos requisitos definidos, compondo assim a amostra final deste estudo.

A tabela 2 apresenta as especificações metodológicas de cada estudo incluído nesta revisão. A tabela 3 detalha os objetivos e os principais achados de cada artigo, seguindo a numeração adotada na tabela 2, permitindo uma compreensão clara da metodologia e das contribuições de cada estudo.

Tabela 2. Especificações dos artigos

(Continua)			
Título	Autor/Ano	País	Tipo de estudo
1. Adolescência e redes sociais: A contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos.	Pereira Courte Junior et al. (2024)	Brasil	Revisão de Literatura
2. Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia.	Santana et al. (2024)	Brasil	Empírico qualitativo

3. Adolescência nas redes: produção e venda de identidade.	Baptista e Gomes (2024)	Brasil	Empírico qualitativo
4. Discutindo <i>trends</i> : Como as comunidades virtuais afetam as percepções dos adolescentes do Programa de Trabalho Protegido na Adolescência	Santos Garcia et al. (2024)	Brasil	Empírico qualitativo
5. Identidades fragmentárias dos adolescentes na globalização: uma revisão integrativa	Batista de Oliveira et al. (2021)	Brasil	Revisão integrativa de literatura
<i>6. Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture.</i>	Demaria et al. (2024)	Itália	Revisão sistemática de literatura
<i>7. Effects of Social Media Social Comparisons and Identity Processes on Body Image Satisfaction in Late Adolescence</i>	Martinac Dorčić et al. (2023)	Croácia	Empírico quantitativo
<i>8. Online Personas: Associations Between Focus on Self-Presentation and Social Comparison on Social Media and Mental Well-Being in Early Adolescence</i>	Aryal et al. (2025)	Noruega	Empírico quantitativo
<i>9. Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence.</i>	Pérez-Torres (2024)	Espanha	Revisão de literatura

Tabela 3. *Objetivos e resultados dos artigos*

(Continua)		
Artigo	Objetivos	Principais resultados
1	Revisar os efeitos do uso indiscriminado das redes sociais digitais sobre a saúde mental de adolescentes.	Sugere associação entre uso excessivo de redes e aumento de ansiedade, depressão, TDAH, transtornos alimentares e comportamentos autolesivos; fatores como comparação social e cyberbullying contribuem significativamente.
2	Investigar percepções de adolescentes sobre os impactos das redes sociais na saúde mental.	Uso excessivo das redes associado a ansiedade, depressão e baixa autoestima; comparação social sobre padrões de beleza é fator negativo.
3	Analizar como adolescentes do Programa de Trabalho Protegido na Adolescência (PTPA) produzem e negociam identidade nas redes sociais.	Redes sociais são usadas para construção e negociação de identidade; contexto de vulnerabilidade social influencia percepções.
4	Avaliar como as comunidades virtuais influenciam percepções de adolescentes do PTPA.	Participação em comunidades e <i>trends</i> impactam a opinião e percepção dos adolescentes.
5	Revisar a construção da identidade adolescente no contexto da globalização.	Destaca a influência de fatores culturais, sociais e digitais na formação de identidades fragmentárias.
6	Analizar como a tecnologia digital afeta a imagem corporal e o bem-estar de adolescentes.	Evidências mostram impactos da tecnologia na imagem corporal e bem-estar, com foco em comparação social e autoapresentação.

7	Examinar efeitos da comparação social nas redes sociais e processos de identidade sobre a satisfação com a imagem corporal.	Uso das redes e comparação social influenciam negativamente a satisfação com aparência e peso.
8	Investigar a associação entre autoapresentação, comparação social e bem-estar mental em adolescentes.	Maior foco em autoapresentação correlaciona-se com menor bem-estar, com efeito mais forte em meninas.
9	Revisar como as mídias sociais funcionam como “espelho digital” na formação da identidade adolescente.	Mídias sociais influenciam a construção da identidade via autoapresentação, comparação social, modelos de comportamento e audiência <i>online</i> .

Dos nove estudos incluídos nesta revisão, oito foram publicados nos últimos dois anos, entre os anos de 2023 e 2025, e o artigo de Batista de Oliveira et al. foi publicado em 2021, evidenciando o crescente interesse sobre os efeitos das redes sociais na adolescência. Quanto ao tipo de estudo, os artigos dos autores Santana et al., Baptista e Gomes, Santos Garcia et al., Martinac Dorčić et al. e Aryal et al. são empíricos, sendo três qualitativos e dois quantitativos, e os artigos dos autores Pereira Courte Junior et al., Batista de Oliveira et al., Demaria et al. e Pérez-Torres consistem em revisões de literatura, incluindo revisões integrativas e sistemáticas. Em relação à distribuição geográfica, os primeiros cinco artigos das tabelas foram conduzidos no Brasil, já os estudos dos autores Demaria et al., Martinac Dorčić et al. e Pérez-Torres foram produzidos na Itália, Croácia e Espanha, respectivamente, e o artigo de Aryal et al. na Noruega. Essa diversidade metodológica e geográfica permite uma compreensão ampla e contextualizada do fenômeno da comparação social e da construção da identidade na adolescência nas redes digitais.

Os estudos empíricos investigaram a relação entre adolescentes e o uso das redes sociais. Santana et al. (2024) analisaram 20 adolescentes de 14 a 17 anos, de Salvador e Região Metropolitana, em contexto escolar, utilizando entrevistas qualitativas e análise

interpretativa centrada nas percepções sobre o impacto das redes na saúde mental. De forma semelhante, Baptista e Gomes (2024) e Santos Garcia et al. (2024) estudaram adolescentes de 15 a 18 anos participantes do Programa de Trabalho Protegido na Adolescência (PTPA) da Fundação da Infância e Adolescência (FIA) em parceria com a Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), coletando dados por meio de observações, entrevistas e atividades interativas, com análise qualitativa interpretativa voltada à construção, negociação e percepção de identidade nas redes sociais e tendências digitais. Já Martinac Dorčić (2023) investigou adolescentes croatas de 16 a 18 anos, por meio de questionários *online*, aplicando análise quantitativa com modelos de equações estruturais para examinar a relação entre identidade, uso de redes sociais, comparação social e satisfação com a imagem corporal. Por fim, Aryal et al. (2025) estudaram adolescentes noruegueses de 13 a 15 anos, utilizando questionários de pesquisa e análise quantitativa para avaliar a associação entre autoapresentação nas redes sociais e bem-estar mental.

Diante das características gerais dos estudos incluídos, optou-se por organizar a análise dos resultados em quatro seções temáticas: influência das redes sociais na construção da identidade adolescente, comparação social e satisfação com a imagem corporal, autoapresentação e interação em comunidades virtuais e estratégias, intervenções e implicações clínicas. Essa organização permite correlacionar de forma sistemática os achados dos diferentes estudos, mesmo aqueles realizados em contextos distintos, destacando convergências e divergências relevantes. O foco central da revisão integrativa permanece no conteúdo, nos resultados e na fundamentação teórica de cada estudo, garantindo uma compreensão integrada do fenômeno investigado.

1. Influência das redes sociais na construção da identidade adolescente

As redes sociais representam espaços centrais para a experimentação e construção da identidade durante a adolescência. Pereira Courte Junior et al. (2024) destacam que o uso excessivo das plataformas digitais pode intensificar ansiedade, depressão e comportamentos autolesivos, evidenciando impactos negativos quando não há orientação adequada. Nesse sentido, a identidade dos adolescentes é moldada não apenas por interações presenciais, mas também pelo *feedback* obtido *online*, como curtidas e comentários.

Além dos impactos emocionais decorrentes da comparação social, Pereira Courte Junior et al. (2024) alertam que o uso intensivo de plataformas como *WhatsApp* e

Instagram amplia a exposição dos adolescentes a riscos concretos, como o vazamento de dados pessoais e a violação de privacidade. Esses fatores reforçam a necessidade de compreender que a construção identitária no ambiente digital não está isenta de vulnerabilidades externas, que podem comprometer tanto a segurança quanto o bem-estar psicológico.

De maneira complementar, Batista de Oliveira et al. (2021) afirmam que os adolescentes desenvolvem identidades fragmentárias em contextos de globalização e digitalização, influenciadas por fatores culturais, sociais e digitais. Essa perspectiva converge com a de Baptista e Gomes (2024), que observam que jovens em contextos de vulnerabilidade social utilizam as redes para negociar papéis sociais e consolidar a própria identidade. Ambos destacam que o ambiente virtual não substitui, mas amplia a experiência social, permitindo que os adolescentes explorem diferentes aspectos de si mesmos.

Em contrapartida, Santana et al. (2024) a partir de pesquisas com adolescentes em contexto escolar, apontam que, embora as interações digitais possam favorecer processos de autoexploração, elas também podem gerar riscos à saúde mental, como ansiedade e estresse. Já Santos Garcia et al. (2024) através de seus estudos com adolescentes participantes do Programa de Trabalho Protegido na Adolescência, evidenciam que a participação em comunidades virtuais e *trends* digitais contribui para o pertencimento social e a experimentação de novas formas de expressão, mostrando que o impacto das redes pode ser positivo quando há suporte e orientação.

Além disso, estudos internacionais, como os de Demaria et al. (2024), através da revisão de literatura, e Martinac Dorčić et al. (2023), com adolescentes croatas, confirmam que a identidade digital dos adolescentes é mediada por normas culturais e sociais específicas de cada país, reforçando a importância de contextos locais na análise do fenômeno. Por fim, Aryal et al. (2025), com seus estudos com adolescentes noruegueses, ressaltam que, mesmo em contextos europeus e noruegueses, os adolescentes utilizam as redes de forma similar para testar e validar aspectos de sua identidade, indicando que certas dinâmicas digitais são universais.

Assim, observa-se que Pereira Courte Junior et al. (2024) e Santana et al. (2024) destacam riscos associados ao uso intensivo das redes, como ansiedade, estresse e exposição a vulnerabilidades, enquanto Batista de Oliveira et al. (2021), Baptista e Gomes (2024) e Santos Garcia et al. (2024) ressaltam que o ambiente digital também oferece

possibilidades de negociação de papéis sociais, pertencimento e exploração identitária. Estudos internacionais, como os de Demaria et al. (2024), Martinac Dorčić et al. (2023) e Aryal et al. (2025), reforçam que tais dinâmicas são influenciadas por normas culturais, mas apresentam aspectos universais. Em conjunto, esses achados evidenciam que a identidade adolescente é construída em diálogo constante entre fatores sociais, culturais e digitais, podendo favorecer a autoexploração, o autoconhecimento e o pertencimento social quando utilizadas de maneira orientada e consciente.

2. Comparação social e satisfação com a imagem corporal

A comparação social é um fenômeno recorrente nas redes digitais, influenciando significativamente a satisfação corporal e a autoestima dos adolescentes. A Teoria da Comparação Social, proposta por Festinger (1954), é fundamental para compreender esse processo, pois sugere que os indivíduos avaliam suas próprias habilidades e atributos a partir da observação de outros como referência. Esse fundamento teórico permanece atual e é retomado por estudos contemporâneos, como o de Pereira Courte Junior et al. (2024), ao analisar como os adolescentes, diante de conteúdos idealizados nas redes sociais, tendem a internalizar padrões de comparação que impactam sua autoestima e imagem corporal.

Demaria et al. (2024) apontam que a exposição contínua a padrões idealizados de beleza está associada a sentimentos de inadequação e insatisfação com a própria aparência. Em estudo semelhante, Martinac Dorčić et al. (2023) demonstram que adolescentes com maior foco em redes sociais apresentam níveis mais altos de comparação social, o que impacta negativamente a percepção de atributos físicos e autoestima.

No entanto, Pérez-Torres (2024) argumenta que os efeitos da comparação social não são uniformes. A autora destaca que fatores como tipo de conteúdo consumido, resiliência emocional e reflexão crítica podem atenuar os impactos negativos. Aryal et al. (2025), por sua vez, alertam que o foco excessivo na autoapresentação aumenta vulnerabilidades emocionais, principalmente em meninas, evidenciando a interação entre gênero e uso das redes.

De maneira complementar, Santana et al. (2024) ressaltam que os adolescentes percebem que a comparação social pode gerar insatisfação, mas também oportunidades de reflexão sobre identidade e comportamento. Baptista e Gomes (2024) reforçam que, em

contextos vulneráveis, os jovens aprendem a usar a comparação social de forma estratégica, adaptando comportamentos e fortalecendo vínculos sociais.

Além disso, Santos Garcia et al. (2024) destacam que comunidades virtuais e *trends* digitais podem tanto reforçar padrões de comparação quanto oferecer espaços de validação e pertencimento. Por fim, Pereira Courte Junior et al. (2024) mostram que o excesso de exposição a conteúdos idealizados sem mediação aumenta a percepção de inadequação, mas com orientação adequada os efeitos negativos podem ser minimizados.

De forma geral, os estudos analisados (Demaria et al., 2024; Martinac Dorčić et al., 2023; Pérez-Torres, 2024; Aryal et al., 2025) apontam que a comparação social exerce influência significativa sobre a autoestima e a satisfação corporal dos adolescentes, com efeitos mais nocivos entre meninas. Por outro lado, pesquisas como as de Santana et al. (2024), Baptista e Gomes (2024) e Santos Garcia et al. (2024) evidenciam que esse processo também pode favorecer reflexões críticas, adaptação de comportamentos e fortalecimento de vínculos sociais. Pereira Courte Junior et al. (2024) acrescentam que a ausência de orientação agrava os impactos negativos, mas que a mediação adequada pode minimizá-los. Em conjunto, esses achados revelam que a comparação social é um fenômeno ambíguo: pode gerar vulnerabilidades emocionais, mas também aprendizagens e construções identitárias quando contextualizada em processos de suporte e mediação.

3. Autoapresentação e interação em comunidades virtuais

A autoapresentação nas redes sociais constitui um mecanismo pelo qual os adolescentes constroem e validam sua identidade social. Aryal et al. (2025) definem autoapresentação como o conjunto de estratégias adotadas pelos jovens para gerenciar a forma como são percebidos *online*, selecionando conteúdos, imagens e comportamentos que projetam a imagem desejada perante os pares. Esse processo está intimamente relacionado à comparação social, uma vez que os adolescentes ajustam suas postagens com base nos padrões observados em outros usuários, buscando validação e aprovação.

De acordo com Santos Garcia et al. (2024), as *trends* consistem em práticas coletivas que circulam nas redes sociais digitais, frequentemente marcadas por desafios, estilos de postagem ou comportamentos replicados por grupos de usuários. Essas dinâmicas se articulam dentro de comunidades virtuais, compreendidas como espaços de interação e pertencimento que se formam a partir de interesses comuns. Para os adolescentes, participar de *trends* e dessas comunidades representa não apenas uma forma

de entretenimento, mas também uma oportunidade de construção identitária e de validação social entre pares.

Santos Garcia et al. (2024) apontam que a participação em *trends* e comunidades digitais influencia a percepção que os jovens têm de si mesmos e dos outros, promovendo experimentação social e pertencimento. Baptista e Gomes (2024) reforçam que, mesmo em contextos vulneráveis, a autoapresentação permite negociar papéis sociais e receber reconhecimento de pares, contribuindo para a consolidação identitária.

Em contrapartida, Aryal et al. (2025) alertam que a busca excessiva por validação externa aumenta a vulnerabilidade emocional e reduz o bem-estar psicológico, sobretudo em meninas. Pereira Courte Junior et al. (2024) evidenciam que *feedback* negativo e pressão por conformidade podem reforçar sentimentos de inadequação, mostrando que os efeitos da autoapresentação não são exclusivamente positivos.

Santana et al. (2024) acrescentam que o pertencimento em comunidades virtuais pode gerar experiências positivas quando acompanhado de suporte e *feedback* construtivo. Demaria et al. (2024) destacam que essas interações contribuem para o desenvolvimento de competências sociais e reforço de laços, enquanto Martinac Dorčić et al. (2023) mostram que adolescentes mais conscientes das dinâmicas *online* conseguem usar a autoapresentação de maneira estratégica.

Por fim, Batista de Oliveira et al. (2021) enfatizam que, embora haja riscos associados à comparação e validação digital, as redes também oferecem oportunidades para experimentar diferentes identidades e consolidar papéis sociais, evidenciando a dualidade desse fenômeno.

De modo geral, os estudos analisados indicam que a autoapresentação digital é um processo multifacetado: Aryal et al. (2025) e Pereira Courte Junior et al. (2024) apontam riscos associados à busca excessiva por validação, enquanto Santos Garcia et al. (2024) e Baptista e Gomes (2024) mostram potencial de pertencimento e consolidação identitária. Já Demaria et al. (2024), Martinac Dorčić et al. (2023) e Batista de Oliveira et al. (2021) reforçam que esse processo também possibilita experimentação e desenvolvimento de competências sociais. Assim, a autoapresentação se revela como prática que pode tanto fortalecer vínculos e expressão quanto expor adolescentes a pressões e vulnerabilidades emocionais.

4. Estratégias, intervenções e implicações práticas

A literatura aponta diversas estratégias para mitigar os impactos negativos das redes sociais e potencializar seus efeitos positivos. Pérez-Torres (2024) defende programas educativos que promovam reflexão crítica sobre o uso das mídias digitais e conscientização sobre padrões idealizados. Demaria et al. (2024) sugerem intervenções que valorizem a diversidade corporal e envolvam educadores e familiares, fortalecendo o suporte social.

Aryal et al. (2025) destacam que práticas que equilibram vida *online* e *offline*, como limites de tempo de uso, reduzem a ansiedade e impactos da comparação social. Baptista e Gomes (2024) enfatizam a importância de ensinar autorregulação, habilidades críticas e reflexão sobre conteúdo consumido em ambientes escolares e comunitários. Nesse sentido, Pereira Courte Junior et al. (2024) sugerem a implementação da literacia digital como estratégia preventiva, entendida como a capacidade de impor limites de tempo, desenvolver senso crítico frente ao conteúdo consumido e aprender a se desconectar quando necessário. Para além da autorregulação, os autores ressaltam o papel fundamental da família e da escola como agentes mediadores, capazes de orientar práticas digitais mais seguras e contribuir para um uso saudável das redes sociais pelos adolescentes.

De forma complementar, Santana et al. (2024) indicam que intervenções direcionadas para orientação sobre o uso das redes podem promover saúde mental e bem-estar, mostrando que a mediação profissional e familiar é essencial. Santos Garcia et al. (2024) acrescentam que a conscientização sobre estratégias de autoapresentação contribui para o uso mais saudável das plataformas.

Em conjunto, os estudos convergem para a importância de estratégias que combinem autorregulação, orientação e suporte social. Pérez-Torres (2024) e Demaria et al. (2024) defendem programas educativos voltados à reflexão crítica e valorização da diversidade, enquanto Aryal et al. (2025) destacam práticas que favorecem o equilíbrio entre vida *online* e *offline*. Baptista e Gomes (2024) e Pereira Courte Junior et al. (2024) reforçam a relevância da literacia digital como recurso preventivo, ao passo que Santana et al. (2024) salientam o papel da mediação familiar e profissional. Batista de Oliveira et al. (2021) complementam ao enfatizar políticas educacionais de caráter preventivo. Assim, torna-se evidente que o uso saudável das redes sociais pelos adolescentes depende de ações integradas entre família, escola e sociedade, capazes de reduzir riscos e potencializar oportunidades de desenvolvimento identitário e bem-estar emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo investigar os efeitos da comparação social mediada pelas redes sociais digitais na formação da identidade de adolescentes, articulando conceitos teóricos sobre adolescência, construção identitária e dinâmicas de comparação social. A partir da revisão integrativa da literatura, foi possível observar que as redes sociais configuram-se como espaços centrais na vida dos jovens, influenciando significativamente o autoconhecimento, a autoestima e a forma como o sujeito percebe a si mesmo e aos outros. A análise dos estudos possibilitou compreender que a identidade adolescente é atravessada por experiências digitais que tanto ampliam possibilidades de expressão quanto intensificam vulnerabilidades emocionais.

Entre os principais achados, evidencia-se que a comparação social no meio digital apresenta efeitos ambivalentes. De um lado, o contato constante com padrões idealizados de aparência, estilo de vida e conquistas gera maior propensão a sentimentos de inadequação, insatisfação corporal e diminuição da autoestima. Esse movimento é especialmente intenso entre adolescentes que buscam validação externa de forma recorrente, tornando-se mais suscetíveis a quadros de ansiedade e sofrimento psíquico. Por outro lado, os ambientes digitais também podem assumir um caráter de experimentação identitária, na medida em que permitem aos adolescentes testarem diferentes papéis sociais, fortalecer vínculos de pertencimento e desenvolver habilidades de autoexpressão e de negociação de papéis. Essa dualidade demonstra que os impactos das redes sociais sobre a identidade não são fixos ou universais, mas dependem de condições contextuais, como a presença de suporte familiar, a orientação escolar, a capacidade de reflexão crítica e a consciência sobre os conteúdos acessados.

A análise realizada também evidenciou lacunas significativas na literatura científica sobre o tema. Observou-se a escassez de estudos empíricos que explorem diretamente a percepção dos próprios adolescentes sobre os efeitos da comparação social em sua identidade, aspecto fundamental para compreender o fenômeno sob a ótica dos sujeitos que o vivenciam. Além disso, a ausência de investigações longitudinais impede uma avaliação mais precisa sobre os impactos de longo prazo, já que grande parte dos estudos privilegia abordagens transversais e momentâneas. A predominância de pesquisas qualitativas com amostras restritas também limita a generalização dos resultados, enquanto divergências metodológicas relacionadas a variáveis como gênero, tempo de exposição, tipo de

conteúdo consumido e características individuais reforçam a necessidade de abordagens mais amplas, diversificadas e integradas.

Em consonância com os objetivos específicos traçados, este estudo evidencia que compreender o impacto das redes sociais sobre a identidade adolescente requer uma perspectiva abrangente, que considere simultaneamente aspectos psicológicos, sociais, culturais e tecnológicos. A síntese das pesquisas aponta que a comparação social digital não pode ser reduzida apenas a um fator de risco, mas deve ser entendida em sua complexidade, reconhecendo tanto seus potenciais prejuízos quanto os espaços que abre para a construção de vínculos, reflexões críticas e aprendizagens sociais. Os resultados também destacam que estratégias de intervenção devem priorizar a promoção da literacia digital, o fortalecimento de recursos de autorregulação e a criação de espaços de diálogo que possibilitem uma reflexão crítica sobre os conteúdos consumidos.

Nesse sentido, a psicologia, especialmente em sua vertente clínica e educacional, possui papel central. O acompanhamento psicológico pode auxiliar adolescentes a desenvolverem maior consciência sobre os efeitos das comparações sociais, promovendo estratégias de enfrentamento que reduzam a vulnerabilidade emocional e fortaleçam a autoestima. Da mesma forma, o contexto escolar deve ser valorizado como espaço de educação digital, no qual professores e gestores podem atuar como mediadores, incentivando a reflexão sobre o uso saudável das redes e a desconstrução de padrões idealizados. A atuação conjunta de pais, educadores e psicólogos mostra-se essencial para orientar os jovens na navegação do ambiente digital, contribuindo para a construção de identidades mais autênticas e seguras.

Por fim, este trabalho contribui para o avanço do conhecimento em psicologia ao reunir e sistematizar evidências recentes sobre a relação entre comparação social digital e formação da identidade na adolescência. Ao destacar tanto os riscos quanto os potenciais benefícios desse processo, amplia-se a compreensão de um fenômeno que está no centro da experiência juvenil contemporânea. As lacunas e limitações identificadas sinalizam caminhos para pesquisas futuras, que deverão investir em metodologias diversificadas, contemplando diferentes realidades culturais, faixas etárias e contextos de uso das redes. Assim, compreender os mecanismos pelos quais a comparação social atua na formação identitária em tempos digitais constitui não apenas uma tarefa acadêmica, mas também um passo fundamental para embasar práticas clínicas, educativas e sociais voltadas à promoção do desenvolvimento saudável e integral dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

- Almeida, T. U. C. de. (2022). Influência da comparação social na apresentação de si de adolescentes na rede social digital Instagram [Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Bahia]. Repositório Institucional UFBA. <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/36064>
- Aryal, R., Hjetland, G. J., Haug, E., Samdal, O., & Skogen, J. C. (2025). Online personas: Associations between focus on self-presentation and social comparison on social media and mental well-being in early adolescence. *International Journal of Public Health*, 70, 1–15. <https://doi.org/10.3389/ijph.2025.1608425>
- Baptista, T. A., & Gomes, M. M. (2024). Adolescência nas redes: produção e venda de identidade. *Cuadernos De Educación Y Desarrollo*, 16(1), 3461–3475. <https://doi.org/10.55905/cuadv16n1-180>
- Batista de Oliveira , D., de Godoy Bené Bezerra Laureano, F. ., Gonçalves da Luz Neto, R., & Vanderlei Silva, K. . (2021). Identidades fragmentárias dos adolescentes na globalização: uma revisão integrativa. *Revista De Extensão Da Universidade De Pernambuco - REUPE*, 6(1.1), 72–73. <https://doi.org/10.56148/2675-2328reupe.v6n1.1.162.pp72-73>
- Berbert de Carvalho, P. H. (2020). Comparação social, insatisfação corporal e comportamento alimentar em adolescentes. *Revista Psicologia*, 41(2), 215–230. <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/download/34784/30006>
- Boyd, D. (2010). Social network sites as networked publics: Affordances, dynamics, and implications. In Z. Papacharissi (Ed.), *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites* (pp. 39–58). Routledge. <https://www.danah.org/papers/2010/SNSasNetworkedPublics.pdf>
- Boyd, d. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press. <https://www.danah.org/books/ItsComplicated.pdf>
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>

- Carvalho, R. P. M., & Ferreira, R. J. S. (2024). O fenômeno TikTok: A influência da rede digital na identidade do adolescente. *Cambiassu*, 19(34), 173–190. <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/cambiassu/article/download/24996/13415/81554>
- CGI.br (Comitê Gestor da Internet no Brasil). (2024). Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2024. <https://cetic.br/pt/pesquisa/kids-online/>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Demaria, F., Pontillo, M., Di Vincenzo, C., Bellantoni, D., Pretelli, I., & Vicari, S. (2024). Body, image, and digital technology in adolescence and contemporary youth culture. *Frontiers in Psychology*, 15, 2–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1445098>
- Educonse. (2023). Por que os adolescentes têm problemas para encontrar sua identidade. Educonse. <https://educonse.com.br/por-que-os-adolescentes-tem-problemas-para-encontrar-sua-identidade/>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Giddens, A. (2018). *Modernidade e identidade: A autoconsciência na sociedade contemporânea*. Editora Unesp. https://www.academia.edu/93995966/Anthony_Giddens_Modernidade_e_Identidade
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (6^a ed.). São Paulo: Atlas. <https://ayanrafael.com/wp-content/uploads/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9nicas-de-pesquisa-social.pdf>

- Goergen, L. R. B., Spohr, F. da S., & Magalhães, C. R. (2024). Dialogando com adolescentes sobre diferenças, identidades e bem-estar na escola e na vida. *Diversidade e Educação*, 12(1), 1329–1343. <https://doi.org/10.14295/de.v12i1.17484>
- Hall, S. (2017). *A identidade cultural na pós-modernidade*. Editora UFMG. https://www.academia.edu/39587400/A_identidade_cultural_na_p%C3%B3s_modernidade_Stuart_Hall_11_edi%C3%A7%C3%A3o
- Instituto Cactus & AtlasIntel. (2024). Panorama da saúde mental no Brasil. <https://institutocactus.org.br/projeto/panorama-da-saude-mental/>
- Jenkins, H., Ford, S., & Green, J. (2015). *Cultura da convergência*. Aleph.
- Lima, F. C. L., & Lima, L. C. C. (2024). A influência das redes sociais na saúde emocional dos alunos da primeira série do ensino médio. *ID on line: Revista de Psicologia*, 17(67), 32–50. <https://doi.org/10.14295/idonline.v17i67.3807>
- Martinac Dorčić, T., Smojver-Ažić, S., Božić, I., & Malkoč, I. (2023). Effects of Social Media Social Comparisons and Identity Processes on Body Image Satisfaction in Late Adolescence. *Europe's Journal of Psychology*, 19(2), 220-231. <https://doi.org/10.5964/ejop.9885>
- Marwick, A. E. (2015). Instafame: Luxury selfies in the attention economy. *Public Culture*, 27(1), 137–160. <https://doi.org/10.1215/08992363-2798379>
- Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411–417. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR. (2024). *Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil, ano 2024*. <https://cetic.br/pt/arquivos/kidsonline/2024/criancas>

Oxford University. (2024). Adolescents with mental health conditions use social media differently than their peers, study suggests. *Oxford Internet Institute*. <https://www.oiii.ox.ac.uk/news-events/adolescents-with-mental-health-conditions-use-social-media-differently-than-their-peers-study-suggests/>

Organização Mundial da Saúde. (s.d.). Adolescent health. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1

Pereira Courte Junior, W., Rodrigues Ribeiro, T., Alves da Silva, N., Faria Gonçalves, J. M., Miranda Dorneles, M., Procopio de Oliveira Neto, G., Marques Neto, C. J., Cândido Vieira, F., França Arataque, L., & Ramos Costa, D. (2024). Adolescência e redes sociais: A contribuição do uso indiscriminado das mídias no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(10), 4181–4196. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p4181-4196>

Pereira, J. V. N., Pontes, R. Q., & Tozatto, A. (2022). A influência das redes sociais no processo de construção da identidade. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(10), 591–606. <https://doi.org/10.51891/rease.v8i10.7105>

Pérez-Torres, V. (2024). Mídias sociais: um espelho social digital para o desenvolvimento da identidade na adolescência. *Current Psychology*, 43, 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

Pimentel, A., Oliveira, I., & Araújo, L. S. (2009). Pesquisa qualitativa: Aplicações em terapia ocupacional e psicologia. In A. Pimentel, I. Oliveira, & L. S. Araújo (Orgs.), *Pesquisas qualitativas em terapia ocupacional* (pp. 25–38). Amazônia Editora.

Recuero, R. (2020). *Redes sociais na internet* (2^a ed.). Sulina. https://www.researchgate.net/profile/Raquel-Recuero/publication/259328435_Redes_Sociais_na_Internet/links/0c96052b036ed28f4d000000/Redes-Sociais-na-Internet.pdf

Santana, R. R. C., Dantas, B. A., Costa, I. K. S., Conceição, L. G., de Lucena, T. V., & Casales, I. da S. . (2024). Uso de redes sociais e saúde mental: um estudo qualitativo com

adolescentes de Salvador e Região Metropolitana, Bahia. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, 13, e5823. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2024.e5823>

Santos Garcia, C., Ferreira Gonzalez Villar, G., Felippe Guimarães Gomes, M. M., Trovisco de Abreu, P. R., & Baptista Alves, T. (2024). Discutindo trends: Como as comunidades virtuais afetam as percepções dos adolescentes do Programa de Trabalho Protegido na Adolescência. *Interagir: Pensando a extensão*, (38). <https://doi.org/10.12957/interag.2024.85897>

Santos, J. V. (2023). Teoria da comparação social em psicologia. *PsyMeet Social*. <https://www.psymeetsocial.com/blog/artigos/teoria-da-comparacao-social>

Schreurs, B., & Vandenbosch, L. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43(22170–22180). <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>

Schröpfer, L. C. (2023). Adolescência e vulnerabilidade em tempos de pandemia: uma escuta psicanalítica. *Manancial – Repositório Digital da UFSM*. <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/31794>

Silva, H. L., & Della Mea, C. P. (2023). Uso de redes sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa. *Psicologia em Enfase*, 4(1), 1–15. <https://ojs.unialfa.com.br/index.php/psicologiaemfase/article/view/773>

Silva Neto, A. P. da, & Lucena Brasil Tavares, K. N. (2019). Identidade dos adolescentes e as redes sociais virtuais. *Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências*, 2(3), 1–15.

Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 173–200). Kluwer Academic/Plenum Publishers. <https://psychology.as.uky.edu/sites/default/files/Smith2000.pdf>

Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>

Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159–163. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00191>

Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.569>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>