PERCEPÇÃO SOCIAL MEDIADA PELAS TECNOLOGIAS DIGITAIS E REPERCUSSÕES NA SAÚDE MENTAL ACADÊMICA

Maria Eduarda Borges de Almeida, Unicathedral[1]
Nádia Apª Gonzaga de Andrade, Unicathedral[2]

RESUMO

Este estudo analisa a relação entre os processos de comparação social em ambientes digitais e seus impactos na autoestima e na saúde mental de acadêmicos de instituições privadas. A pesquisa adota uma abordagem quantitativa e correlacional, utilizando instrumentos como a Escala de Autoestima de Rosenberg e os Inventários Beck. Espera-se que a frequência de uso das redes sociais e a exposição a conteúdos idealizados estejam associadas a níveis mais baixos de autoestima e maiores índices de sofrimento psíquico entre os estudantes.

Palavras-chave: comparação social, cultura digital, autoestima, acadêmicos, saúde mental

1. INTRODUÇÃO

A cultura digital promoveu transformações significativas nas formas de interação social e na construção da identidade, tornando as redes sociais espaços centrais de validação social. Nesse cenário, destaca-se o conceito de comparação social, desenvolvido por Leon Festinger (1954), que define esse processo como uma tendência natural dos seres humanos de buscarem parâmetros externos para avaliar suas próprias habilidades, valores e características. Segundo o autor, essa autoavaliação ocorre especialmente em relação a pessoas percebidas como semelhantes, podendo ser ascendente (com quem é percebido como superior) ou descendente (com quem é percebido como inferior).

Nas plataformas digitais, como Instagram e TikTok, esse processo é potencializado pela exposição contínua a recortes idealizados da vida alheia. A

[1] Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Unicathedral em Barra do GarçasMt. Contato: maria.borgesalmeida3@gmail.com

[2] ANDRADE, N. A. G. Especialista em Terapia Cognitivo comportamental, pela Unyleya, graduada em Psicologia pelo Centro Universitário do Triângulo – UNITRI/MG; docente e supervisora do curso de Psicologia Centro Universitário Unicathedral; Psicóloga Clínica em consultório particular em Barra do Garças/MT. Contato: nadia.andrade@unicathedral.edu.br/ http://lattes.cnpq.br/7901746449729742

autoestima, compreendida como a avaliação subjetiva que o indivíduo realiza sobre si mesmo, é diretamente afetada por essa dinâmica. William James (1890) postula que a autoestima resulta da relação entre as aspirações individuais e o sucesso percebido, enquanto Morris Rosenberg (1985) a define como uma avaliação global de si, construída a partir de interações e feedbacks sociais.

A intensificação da comparação social ascendente em ambientes virtuais tem trazido implicações severas para a saúde mental. Estudos indicam que a busca constante por validação externa, mediada por curtidas e comentários, aumenta a dependência de fatores externos para a construção do autovalor. Como consequência, a exposição a padrões inalcançáveis favorece sentimentos de inadequação, insatisfação pessoal e redução da autoestima, além de elevar a vulnerabilidade a sintomas de ansiedade e depressão, conforme apontado por Fardouly et al. (2015).

Diante desse contexto, o presente estudo investiga: de que forma a comparação social na cultura digital influencia a autoestima e a saúde mental de acadêmicos de instituições privadas? O objetivo central é analisar essa relação, considerando que universitários enfrentam demandas intensas de desempenho e busca por reconhecimento social.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Nesta etapa parcial da pesquisa, os resultados fundamentam-se na análise bibliográfica e na consolidação das expectativas sobre o objeto de estudo. Com base na revisão de literatura recente, espera-se encontrar uma correlação positiva e consistente entre o uso problemático de redes sociais e o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento psíquico entre os acadêmicos. Evidências sugerem que a magnitude desses impactos varia conforme o padrão de uso, sendo a interação passiva e o consumo excessivo de conteúdos idealizados, sendo os fatores mais associados ao prejuízo do bem-estar subjetivo (RESENDE NETA et al., 2026).

Espera-se confirmar que a comparação social ascendente atua como o principal mecanismo de vulnerabilidade, levando os estudantes a níveis mais baixos de autoestima e sentimentos de inadequação ao se confrontarem com versões

editadas da realidade alheia. Adicionalmente, antecipa-se a identificação de padrões de auto-sabotagem, como a procrastinação digital, na qual o acadêmico utiliza as redes como estratégia de evitação, gerando um ciclo que compromete tanto o desempenho acadêmico quanto a saúde mental (SANTOS et al., 2025).

Por fim, os resultados parciais indicam uma tendência de que a exposição contínua a padrões estéticos e de sucesso inatingíveis resulte em insatisfação corporal e busca por validação externa quantificável (curtidas e comentários), tornando a autoestima do jovem adulto dependente de feedbacks voláteis (SANTOS; SILVA; LIMA, 2024). A pesquisa segue para a fase de aplicação dos instrumentos para verificar se essas tendências globais se manifestam de forma específica na amostra de acadêmicos das instituições privadas locais.

3. DISCUSSÃO

A análise teórica indica que a cultura digital deslocou a validação do indivíduo para métricas externas, como curtidas e comentários, fragilizando a autoestima acadêmica. Segundo Santos, Silva e Lima (2024), a comparação social ascendente em ambientes virtuais gera sentimentos de inadequação, especialmente quando o uso das plataformas é passivo e focado no consumo de vidas idealizadas. Esse cenário favorece padrões de auto-sabotagem, como a procrastinação digital, na qual o estudante utiliza as redes como fuga de responsabilidades, confirmando crenças negativas sobre sua própria capacidade e gerando um ciclo de sofrimento psíquico (SANTOS et al., 2025).

Nesse contexto, destaca-se o papel do fenômeno FOMO (Fear of Missing Out), definido como uma ansiedade ou preocupação persistente de que outras pessoas estejam vivenciando experiências valiosas das quais o indivíduo está ausente, o que gera uma necessidade compulsiva de manter-se conectado (OBERST et al., 2017). As evidências sugerem que o FOMO atua como um mediador que amplifica os sintomas de ansiedade e depressão, pois a percepção de exclusão social em eventos digitais intensifica o estresse e a insatisfação com a própria realidade (RESENDE NETA et al., 2026; OBERST et al., 2017).

Por fim, a discussão aponta que o impacto das redes sociais na saúde mental dos acadêmicos é mediado pela qualidade do uso e pela dependência de feedbacks voláteis. Como a autoimagem na era digital é frequentemente pautada por padrões inalcançáveis, torna-se imperativo o fortalecimento da literacia digital e de relações autênticas para mitigar a vulnerabilidade emocional dessa população (SANTOS et al., 2025; RESENDE NETA et al., 2026)

4. CONCLUSÃO

Os resultados parciais confirmam que a era digital intensifica os mecanismos de comparação social, atuando como um fator de risco para a autoestima e a saúde mental de acadêmicos. A revisão teórica demonstra que a exposição a padrões idealizados gera vulnerabilidades psicológicas inéditas, frequentemente associadas a ciclos de auto-sabotagem. Diante dessas evidências, a pesquisa justifica sua continuidade para a fase empírica, visando identificar como tais dinâmicas se manifestam na amostra local e oferecer subsídios para futuras intervenções e políticas de bem-estar psicológico no ambiente universitário.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Sofia. Uso do Facebook e a sua relação com a satisfação com a vida em adultos portugueses. 2019. Tese (Doutorado) – Instituição não especificada, 2019.

CUNHA, Jurema Alcides. Manual da versão em português das Escalas Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

FARDOULY, Jasmine et al. Comparações sociais nas mídias sociais: o impacto do Facebook nas preocupações com a imagem corporal e no humor de mulheres jovens. Imagem corporal, v. 13, p. 38-45, 2015.

FESTINGER, Leon. Uma teoria dos processos de comparação social. Relações humanas, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

HUTZ, Claudio Simon; ZANON, Cristian. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. Avaliação Psicológica, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.

JAMES, William; ROSENBERG, Morris. Teorias da Autoestima. Disponível em: https://academiadeautoestima.com/sobre-autoestima/autoestima-teorias/. Acesso em: 14 jun. 2026.

OBERST, U. et al. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. Journal of Adolescence, v. 55, p. 51-60, 2017.

PEREIRA, Rayssa Soares et al. Adaptação da Escala de Orientação para a Comparação Social (INCOM) para o contexto brasileiro. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica – RIDEP, v. 67, n. 1, p. 19-31, 2023.

RESENDE NETA, Maria de Lourdes Machado de et al. Hiperconectividade, comparação social e sofrimento psíquico: repercussões das redes sociais na saúde mental contemporânea. Revista Tópicos, v. 2, 2026.

SANTOS, Carla Daiane Silva; SILVA, Sueli Cândida da; LIMA, Alana Ferreira de. Redes sociais e perfeccionismo: como afetam a saúde mental através da exposição e comparação social. Scire Salutis, v. 14, n. 2, p. 46-62, 2024.

SANTOS, Francisnei Freitas et al. Autoimagem, comparação social e auto-sabotagem em jovens adultos: impactos da era digital. Revista Aracê, v. 7, n. 12, p. 1-18, 2025.

SCOTT, Holly; WOODS, Heather C. Understanding links between social media use, sleep and mental health: recent progress and current challenges. Current Sleep Medicine Reports, v. 5, n. 3, p. 141–149, 2019.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, v. 12, p. 271-283, 2018.

VERDUYN, Philippe et al. Social media and well-being: an overview of recent insights into the relationship between social media use and well-being. Current Opinion in Psychology, v. 45, p. 101294, 2021.

VRIES, D. A. et al. Social comparison as the thief of joy: emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. Media Psychology, v. 21, n. 2, p. 222-245, 2018
BAUMAN, Zygmunt. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 1997.

FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. Human Relations, 1954.

GOFFMAN, Erving. A representação do eu na vida cotidiana. Petrópolis: Vozes, 1959.

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2017.

LASCH, Christopher. A cultura do narcisismo. Rio de Janeiro: Imago, 1979.

TURKLE, Sherry. Alone together. New York: Basic Books, 2011.

OLIVEIRA, A. S. et al. Redes sociais e saúde mental. 2025.