



# I Congresso Internacional de Saúde, Pesquisa e Emergências – CISIPE 2026

## INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA PERCEPÇÃO CORPORAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO

INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON BODY IMAGE PERCEPTION AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS

<sup>1</sup>Nathalia Przybylek Becker; <sup>2</sup>Felipe Melo Maroto; <sup>3</sup>Isabele Souza Arinos; <sup>4</sup>Fernando Barraca de Jesus Meche; <sup>5</sup>Patricia Carla Seron; <sup>6</sup>Angelina da Costa Moreno; <sup>7</sup>Maria Eduarda Santinão de Rezende; <sup>8</sup>Ítalo Valençuela Gomes; <sup>9</sup>João Felipe Terribile; <sup>10</sup>Marcelo Fontes da Silva.

<sup>1</sup>Médica, Universidade Anhanguera-UNIDERP

<sup>2</sup>Acadêmico de Medicina, Universidade Anhanguera-UNIDERP

<sup>3</sup>Acadêmica de Medicina, Universidade UniCesumar

<sup>4</sup>Acadêmico de Medicina, Universidade Anhanguera-UNIDERP

<sup>5</sup>Acadêmica de Medicina, Universidade Anhanguera-UNIDERP

<sup>6</sup>Acadêmica de Medicina, Universidade Anhanguera-UNIDERP

<sup>7</sup>Acadêmica de Medicina, Universidade Anhanguera-UNIDERP

<sup>8</sup>Acadêmico de Medicina, Universidade Anhanguera-UNIDERP

<sup>9</sup>Médico, Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

<sup>10</sup>Doutorando em Saúde, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

 <https://doi.org/10.5281/zenodo.20381909>

### RESUMO SIMPLES

**Introdução:** O crescimento do uso das redes sociais tem provocado importantes mudanças na forma como os indivíduos percebem a própria imagem corporal e se relacionam socialmente. A exposição frequente a padrões estéticos idealizados, frequentemente associados à magreza, hipertrofia muscular e aparência considerada “perfeita”, tem sido relacionada ao aumento da insatisfação corporal e do sofrimento psíquico, especialmente entre adolescentes e adultos jovens. Além disso, mecanismos como comparação social, busca por validação virtual e exposição excessiva a conteúdos relacionados à aparência física podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas ansiosos, depressivos e baixa autoestima. Nos últimos anos, observou-se aumento significativo de discussões sobre os impactos psicológicos das redes sociais na saúde mental, embora ainda existam lacunas na compreensão da relação entre ambiente digital e adoecimento psíquico.

**Objetivo:** Descrever os impactos das redes sociais na percepção corporal e no desenvolvimento de sofrimento psíquico em adolescentes e adultos jovens.

**Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada entre fevereiro e abril de 2026 nas bases de dados PubMed, Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram utilizados os descritores “Social Media”, “Body Image”, “Mental Health” e “Psychological Distress”, associados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2026, disponíveis na íntegra nos idiomas português, inglês e espanhol. Excluíram-se estudos duplicados, revisões narrativas e publicações sem relação direta com o tema. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, 19 estudos compuseram a amostra final. As variáveis analisadas incluíram percepção corporal, autoestima, sintomas ansiosos e depressivos, tempo de exposição às redes sociais e impactos emocionais relacionados ao ambiente digital.

**Resultados:** Os estudos analisados demonstraram associação significativa entre uso excessivo de redes sociais e aumento da insatisfação corporal, principalmente em adolescentes e adultos jovens. Observou-se maior frequência de sintomas ansiosos, baixa autoestima, tristeza persistente e comportamentos de comparação corporal em indivíduos com elevada exposição a conteúdos estéticos digitais. Plataformas baseadas em imagens e vídeos apresentaram maior impacto psicológico devido à valorização de padrões corporais considerados inalcançáveis. Também foram identificados relatos de sofrimento emocional relacionados à necessidade de aprovação social virtual e à busca constante por validação através de curtidas e comentários. Alguns estudos destacaram ainda associação entre exposição prolongada às redes sociais e risco aumentado para transtornos alimentares e sintomas depressivos.

**Conclusões:** As redes sociais exercem influência significativa na percepção corporal e no sofrimento psíquico, especialmente entre jovens expostos de forma prolongada ao ambiente digital. A compreensão dessa relação torna-se fundamental para elaboração de estratégias de promoção da saúde mental e prevenção de impactos emocionais associados ao uso excessivo das plataformas digitais.

**Palavras-chave:** Redes Sociais; Imagem Corporal; Saúde Mental; Sofrimento Psíquico; Transtornos Emocionais.

#### **Referências:**

1. Agyapong-Opoku N, Agyapong-Opoku F, Greenshaw AJ. Effects of social media use on youth and adolescent mental health: a scoping review of reviews. *Behav Sci (Basel)*. 2025;15(5):574. doi:10.3390/bs15050574.
2. Khalaf AM, Alubied AA, Khalaf AM, Rifaey AA. The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*. 2023;15(8):e42990. doi:10.7759/cureus.42990.
3. Merino M, Tornero-Aguilera JF, Rubio-Zarapuz A, Villanueva-Tobaldo CV, Martín-Rodríguez A, Clemente-Suárez VJ. Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare (Basel)*. 2024;12(14):1396. doi:10.3390/healthcare12141396.