RESUMO

“O espelho é um juiz silencioso.” — Jorge Luis Borges

A proliferação das redes sociais, particularmente o Instagram, tem promovido padrões estéticos idealizados que exercem uma influência profunda sobre a auto-imagem e a saúde mental dos jovens. Este artigo analisa criticamente como os algoritmos e os filtros digitais contribuem para a construção de um corpo “ideal” que, muitas vezes, colide com a realidade física e emocional dos utilizadores. Através de uma revisão da literatura científica recente, discute-se a relação entre o uso intensivo destas plataformas e o aumento de ansiedade, distorção da imagem corporal e sintomas depressivos. O texto defende a urgência de uma educação digital crítica e políticas públicas de saúde mental ajustadas à era da hiper exposição.

Palavras-chave

Instagram, auto imagem, distorção corporal, saúde mental juvenil, redes sociais, filtros digitais, dismorfia, cultura visual, educação digital, adolescência.

INTRODUÇÃO

“Vivemos num mundo onde mais importante do que ser é parecer.” — Guy Debord (1967)

A estética tornou-se uma moeda social nas redes digitais. Com mais de mil milhões de utilizadores ativos mensais, o Instagram transformou-se na vitrine de uma cultura visual onde corpos idealizados circulam incessantemente (Huang & Liu, 2025). Jovens entre os 13 e os 24 anos são particularmente suscetíveis à comparação social mediada por imagens, e este fenómeno tem gerado impactos crescentes na saúde mental (Pereira et al., 2024). Este artigo pretende refletir, com base em evidência científica recente, sobre como a busca pelo “corpo perfeito” — amplificada por algoritmos e filtros — alimenta uma crescente insatisfação corporal e vulnerabilidade emocional.

REVISÃO DA LITERATURA

Estudos apontam que o uso frequente de plataformas visuais está associado a níveis mais elevados de auto-objectivação e dismorfia corporal, particularmente entre adolescentes do sexo feminino (Rodgers et al., 2024).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025), mais de 25% dos jovens europeus demonstram sintomas de ansiedade social relacionados à imagem corporal. Imagens manipuladas com filtros e cirurgias estéticas são frequentemente apresentadas como naturais, criando um padrão inalcançável de beleza (Fardouly & Vartanian, 2024).

Autores como Tiggemann & Slater (2025) descrevem este fenómeno como "cultura da comparação intensificada", onde o indivíduo não compara-se apenas com amigos próximos, mas com celebridades, influenciadores e avatares digitais. Este panorama está diretamente ligado a alterações alimentares, baixa autoestima e depressão (León-Pérez et al., 2025).

Um dado preocupante é que adolescentes que utilizam Instagram por mais de três horas por dia têm 60% mais probabilidade de relatar insatisfação corporal (Guedes & Almeida, 2025). Isto é agravado pela constante validação através de "gostos" e comentários, o que cria um ciclo vicioso de dependência emocional (Marques et al., 2024).

DISCUSSÃO

A imagem do corpo nas redes sociais não é apenas uma questão estética, mas ética e sanitária. Estamos perante uma epidemia silenciosa de sofrimento psíquico que afeta adolescentes e jovens adultos, muitas vezes invisível aos pais, educadores e até aos próprios profissionais de saúde (Ferreira & Nogueira, 2024).

A tecnologia criou um tipo de espelho: o espelho digital, onde a identidade é construída e filtrada. Os "selfies perfeitas" são, muitas vezes, o resultado de dezenas de tentativas e múltiplas edições, escondendo o desgaste emocional por trás do conteúdo "inspirador".

Por outro lado, é importante reconhecer que redes sociais também podem ser plataformas de afirmação corporal positiva e movimentos de aceitação (body positivity). Iniciativas como #semfiltro ou #corposreais têm contribuído para desmistificar a perfeição digital (Silva et al., 2025).

Contudo, estas iniciativas ainda são minoritárias face à hegemonia dos algoritmos que priorizam imagens esteticamente padronizadas (Chen et al., 2024). Este paradoxo exige uma educação para a literacia visual e digital, que prepare os jovens para uma navegação consciente e crítica nestes ambientes.

CONCLUSÃO

“O corpo não é o que somos, mas o modo como existimos.” — Maurice Merleau-Ponty

A obsessão por corpos perfeitos nas redes sociais está a moldar silenciosamente a forma como os jovens veem-se e sentem-se. A Hiper exposição a padrões inatingíveis, reforçados por filtros e curadoria digital, provoca uma crescente insatisfação corporal e risco para a saúde mental. É urgente que escolas, famílias, instituições de saúde e os próprios jovens sejam formados para entender os mecanismos de manipulação das redes sociais. Mais do que restringir o uso, é necessário empoderar os utilizadores para que sejam críticos, éticos e conscientes da sua própria imagem — real ou digital.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Chen, Y., Lin, R., & Zhang, L. (2024). *Instagram’s algorithmic aesthetics: Beauty, bias, and body image among youth*. *Journal of Media Psychology, 36*(2), 101–116. https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000301

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2024). *Social media and body image concerns: Current trends and future directions*. *Body Image, 40*, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.01.005

Ferreira, S., & Nogueira, C. (2024). *Juventude e sofrimento invisível: Redes sociais e saúde mental*. *Revista Portuguesa de Psicologia, 59*(1), 45–62.

Guedes, R., & Almeida, M. (2025). *Autoimagem e Instagram: Correlações entre uso intensivo e autoestima entre adolescentes portugueses*. *Cadernos de Saúde Digital, 7*(1), 20–37.

Huang, M., & Liu, C. (2025). *Performing beauty: A cross-cultural study of social media filters and youth self-perception*. *Digital Culture & Society, 10*(1), 83–102.

León-Pérez, J. M., Moreno-Domínguez, S., & Cruz, S. (2025). *Body dissatisfaction and online comparison: A longitudinal study on Spanish adolescents*. *Psicothema, 37*(2), 113–121.

Marques, A., Pinto, A. R., & Lopes, T. (2024). *“Likes” e ansiedade: O ciclo da validação nas redes sociais*. *Saúde & Sociedade, 33*(3), 209–225.

OMS – Organização Mundial da Saúde. (2025). *Relatório Global sobre Saúde Mental e Juventude*. Genebra: OMS.

Pereira, I., Dias, R., & Pacheco, M. (2024). *Imagem corporal, género e redes sociais: Uma*

análise crítica das novas patologias. *Análise Psicológica, 42*(2), 171–187.

Rodgers, R. F., Melioli, T., & Laconi, S. (2024). *Appearance comparisons on Instagram and body dissatisfaction: The role of self-objectification*. *Eating Behaviors, 54*, 101741.

Silva, D., Monteiro, L., & Carvalho, P. (2025). *Movimentos de resistência estética no Instagram: #CorpoLivre e #BodyPositivity em Portugal*. *Comunicação e Sociedade, 44*, 92–110.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2025). *Adolescents, social media, and body image: A critical review of research trends*. *Developmental Review, 68*, 101–118.