

## Comunicação nas redes sociais e o impacto nos adolescentes

■ Rute Duarte da Silva

ruterds98@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-2345-6789> (crie o seu)  
ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

Revista Académica  
de Tendências em  
Comunicação  
e Ciências  
Empresariais

### Resumo

A evolução dos meios de comunicação, impulsionada pela digitalização, transformou profundamente as interações sociais na adolescência. A hiperconectividade fornecida pelo uso das plataformas digitais apresenta desafios, como o papel dos influencers e dos algoritmos na diversidade de opiniões, a propagação de estereótipos e o impacto na autoestima e nos relacionamentos interpessoais. Este artigo analisa como as redes sociais moldam a identidade e os comportamentos dos adolescentes, explorando o papel dos influencers digitais e dos algoritmos. Discute-se a necessidade de estratégias para promover um ambiente digital mais consciente, destacando a alfabetização digital como ferramenta essencial para mitigar riscos e potencializar oportunidades.

**Palavras-chave:** Redes Sociais, Adolescência, Identidade Digital, Influencers Digitais, Alfabetização Digital.

### Abstract

The evolution of communication media, driven by digitalization, has profoundly transformed social interactions during adolescence. The hyperconnectivity enabled by digital platforms presents challenges, such as the role of influencers and algorithms in shaping opinion diversity, the spread of stereotypes, and the impact on self-esteem and interpersonal relationships. This article examines how social media shapes adolescents' identity and behavior, exploring the influence of digital influencers and algorithms. It discusses the need for strategies to foster a more conscious digital environment, emphasizing digital literacy as an essential tool to mitigate risks and maximize opportunities.

**Keywords:** Social Media, Adolescence, Digital Identity, Digital Influencers, Digital Literacy

# **Comunicação nas redes sociais e o impacto nos adolescentes.**

## **Introdução**

A evolução dos meios de comunicação exerce um papel crucial na transformação das interações sociais ao longo da história. Da oralidade à invenção da imprensa, rádio e televisão, cada avanço tecnológico contribuiu para a redefinição das dinâmicas sociais e culturais. Contudo, a digitalização da informação e o crescimento exponencial da internet provocaram mudanças significativas, criando um novo modelo de comunicação interativa e descentralizada (Castells, 2009). No contexto da adolescência, essa transição é particularmente significativa, uma vez que esta fase da vida é caracterizada pela construção da identidade e pela busca de pertencimento social (Erikson, 1968).

As redes sociais surgiram como plataformas predominantes de interação, proporcionando aos adolescentes a oportunidade de expressar as suas identidades, estabelecer conexões e consumir informação de forma imediata. Contudo, a hiperconectividade associada a estas plataformas trouxe consigo desafios consideráveis - a influência dos algoritmos na diversidade de opiniões, a propagação de estereótipos de género e a criação de padrões inatingíveis de autoimagem (Pariser, 2011; Livingstone & Sefton-Green, 2016). Além disso, os influenciadores digitais tornaram-se figuras de referência para os jovens, moldando não somente as suas preferências de consumo, mas também os seus valores, comportamentos e percepções acerca dos relacionamentos e da autoestima (Duffy, 2017; Senft & Baym, 2015).

Neste contexto, torna-se fundamental compreender de que forma os meios digitais impactam a construção identitária e as interações sociais dos adolescentes. O presente artigo analisa as oportunidades e os desafios proporcionados pelas redes sociais, explorando o papel dos influenciadores e dos algoritmos na formação da identidade digital. Adicionalmente, discute a relevância da alfabetização digital como uma ferramenta essencial para mitigar os impactos negativos e para promover um ambiente digital mais equilibrado e consciente.

## **Evolução dos meios de comunicação e as suas implicações nas interações sociais na adolescência**

Tal como o ser humano, a comunicação passou por uma evolução ao longo do tempo. Esta evolução foi impulsionada pelo desenvolvimento tecnológico, pela digitalização da informação e pelas transformações socioculturais que advêm desse desenvolvimento. Grande parte do século XX foi dominado pelos meios de comunicação ditos tradicionais, tais como jornais, rádio e televisão que seguiam um modelo unidirecional. Como indica McQuail (2013, p.49), “os meios de comunicação de massa tradicionais são caracterizados pela transmissão de mensagens de um único emissor para muitos receptores, com um nível limitado de feedback imediato”.

O surgimento da internet e o crescimento das redes sociais transformaram significativamente essa realidade, permitindo que os receptores deixem de ser somente consumidores passivos e tenham um papel ativo, interagindo e intervindo no fluxo comunicacional. Este avanço modificou o modelo unidirecional tradicional para uma comunicação bidirecional e descentralizada. De acordo com McQuail (2013) as sociedades modernas estão cada vez mais dependentes de sistemas complexos de comunicação. Manuel Castells (2009) caracteriza esta nova modalidade como “sociedade em rede”, onde os leitores passam de meros consumidores de informação e passam a atuar como criadores e distribuidores de conteúdo. Segundo Castells

(2009,p.24), “o poder da comunicação passa a estar num espaço descentralizado, onde todos podem potencialmente ser emissores”.

Este novo paradigma transformou como os adolescentes constroem a sua identidade e interagem entre si, especialmente, no que diz respeito aos relacionamentos interpessoais e às dinâmicas de género. Boyd (2014), argumenta que, ao contrário da comunicação face a face, as redes sociais oferecem aos adolescentes a oportunidade de selecionar, modificar e ajustar a sua imagem constantemente, o que pode influenciar como se percebem e são percebidos pelos outros. Esta exposição contínua pode gerar um constante sentimento de comparação com os restantes, validação social e em alguns casos pode criar expectativas irrealas sobre os relacionamentos, podendo contribuir para a internalização de normas sociais prejudiciais, como a masculinidade tóxica.

Por outro lado, para além de ampliar o debate público e possibilitar maior acesso à informação, revelou desafios significativos como a disseminação de conteúdos falsos, conhecidos como fake news, misinformation e disinformation. Da mesma forma que os avanços tecnológicos permitiram uma globalização da economia e dos serviços, a comunicação digital permite um acesso imediato à informação, disponível a qualquer momento e em qualquer lugar. Contudo, esta instantaneidade pode originar desafios como o consumo rápido de informação sem reflexão crítica e a banalização da análise factual. Efetivamente, “na era digital, o excesso de informação não necessariamente significa mais conhecimento, mas pode levar a uma cultura do ruído e da desinformação” (Keen, 2012,p.87).

Esta nova realidade redefine o papel dos emissores e receptores, a forma como os indivíduos consomem, filtram e analisam informação, exigindo novas competências para lidar com os desafios da nova fase digital. A evolução dos meios de comunicação e a transição para a nova era não redefiniu apenas a forma como os sujeitos consomem e partilham informação, mas também teve um impacto direto nas relações interpessoais dos jovens adultos. A comunicação interativa criou um ambiente social onde a identidade e os relacionamentos são influenciados por diversos conteúdos, incluindo os promovidos pelos influenciadores digitais. Estes podem, muitas vezes, estabelecer padrões comportamentais que impactam diretamente as percepções dos jovens sobre si e dos outros.

## **Construção da identidade na era digital- Impacto nas relações interpessoais e relacionamentos**

A adolescência é um período crucial para a formação da identidade, no qual os indivíduos exploram quem são e de que forma se enquadram na sociedade. Este processo foi amplificado pelas redes sociais, que agora desempenham um papel central na forma como os jovens adultos constroem as suas identidades e criam relacionamentos. A necessidade de aceitação e reconhecimento no espaço digital pode influenciar diretamente a autoestima, a percepção da própria imagem e as expectativas dos adolescentes relativamente aos relacionamentos com outros.

As plataformas digitais permitem ao indivíduo a capacidade de moldar a sua identidade com base na reação dos outros, podendo fazer ajustes à sua aparência física -por exemplo, com uso de filtros- ou até mesmo projetar uma narrativa específica para chegar à versão que tanto idealiza e alimentada pelos outros. Segundo Boyd (2014), os adolescentes utilizam as redes sociais como um “palco” onde ensaiam e ajustam as suas representações, conforme a resposta e validação recebida. Este ajuste pode conduzir o jovem a uma dependência da opinião alheia, onde as reações nas redes sociais tornam-se os indicadores de validação social.

Para além desta legitimação social, toda a exposição que advém da criação da sua imagem nas redes sociais pode ter um impacto significativo na autoestima dos adolescentes. Livingstone e Sefton-Green (2016) acreditam que “as redes sociais criam um ambiente onde os jovens estão em constante comparação recíproca, o que pode reforçar inseguranças e padrões inatingíveis de perfeição.”. Esta questão torna-se importante uma vez que, os jovens adultos constroem expectativas sobre relações e intimidade com o outro baseando-se nas narrativas a que estão expostos online, seja mediante influenciadores, celebridades ou até mesmo das próprias interações geradas pelos algoritmos. Esta superficialidade apresentada nas redes sociais pode contribuir na dificuldade de construção de vínculos afetivos verdadeiros.

Assim sendo, é possível inferir que a construção de identidade dos adolescentes na era digital não deriva unicamente da experiência pessoal, mas também dos conteúdos aos quais são expostos diariamente. Embora as oportunidades de conexão rápida que as redes sociais permitem, é necessário salientar que estas também podem contribuir para as inseguranças, expectativas irreais e dificuldades na construção de relacionamentos significativos. É essencial que os adolescentes presentes nesta esfera digital consigam desenvolver um pensamento crítico relativamente ao conteúdo que consomem online.

## **O papel dos influenciadores na formação de identidade e desenvolvimento pessoal**

Atualmente, todos os que possuem redes sociais estão de certa forma expostos a influenciadores, sejam eles conhecidos numa grande esfera ou apenas pequenos influenciadores. Atrevo-me a dizer que a partir do momento em que partilhamos as nossas experiências, sejam com novos produtos, hábitos, rotinas ou até mesmo a partilha de um simples “passeio” de domingo à tarde, estamos de certa forma a influenciar os restantes participantes na nossa esfera digital.

Para os adolescentes, não é diferente. Em pleno século XXI e na nova era digital, as redes sociais fazem parte da vida dos adolescentes, e os influenciadores têm um grande peso na forma como os jovens tomam as suas decisões, passando mesmo a ter um papel modelador no seu desenvolvimento pessoal, na construção dos seus valores e crenças, que se reflete muito na forma como criam relacionamentos com outras pessoas.

São inúmeras as modalidades de influencers que coabitam nas redes sociais, como, por exemplo:

Influencer de lifestyle: apresentam estilos de vida, reconhecidos por criar conteúdo sobre rotinas, moda e até viagens. Um exemplo de influencers portugueses são Explorressauros-Raquel e Miguel. Segundo Duffy (2017), “as representações mediáticas criadas pelos influencers vendem não apenas produtos, mas um estilo de vida idealizado, frequentemente inatingível”.

Influencer Fitness: tal como o nome indica, estes criadores de conteúdo partilham a sua perspetiva sobre uma vida mais saudável, apresentando o exercício físico, uma alimentação saudável e disciplina como os grandes pilares e filosofias deste estilo de vida. Também acabam por reforçar padrões corporais específicos, que muitas vezes podem contribuir para uma percepção distorcida dos padrões de beleza, colocando a fasquia elevada e impactando a autoestima dos jovens que consomem o conteúdo. Senft e Baym (2015) reforçam que “a cultura da selfie e do corpo perfeito é uma forma de capital social na era digital, onde a validação externa se torna uma moeda de troca”.

Coaches de Relacionamentos: estes influenciadores apresentam conselhos amorosos, perspetivas de relacionamentos e o papel de cada interveniente numa relação amorosa,

dicas para conquistar alguém e também questões sobre desenvolvimento pessoal. Acontece que, por vezes, o discurso proferido nesta esfera reforça determinados estereótipos de género, podendo, por vezes, promover ideias tradicionais ultrapassadas sobre masculinidade e feminilidade.

Existem sempre dois lados da moeda, e o objetivo não é radicalizar negativamente as redes sociais, e os conteúdos que os adolescentes partilham e consomem. É necessário reforçar que, se por um lado existe a partilha de ideias problemáticas sobre relacionamentos e identidade, contrariamente há influenciadores digitais que desafiam os padrões e trazem novos paradigmas e questões sociais importantes e saudáveis. Cada vez mais existe uma abordagem sobre a saúde mental, relacionamentos saudáveis que contribuem para uma visão mais equilibrada e realista do amor e da intimidade. Como afirma Gil (2016), “as redes sociais podem ser espaços tanto de reprodução quanto de resistência às normas de género tradicionais”.

A problemática aqui presente é a capacidade dos adolescentes desenvolverem um pensamento e olhar crítico relativamente ao conteúdo que consomem. A influência dos criadores de conteúdo, apesar de relevante, não pode ser predominante à capacidade de filtragem de informação por parte dos adolescentes, para construir as suas identidades e relacionamentos de forma autónoma e saudável.

## **Mecanismos de poder e influência dos algoritmos**

Segundo Pariser (2017), os algoritmos operam como mecanismos conhecidos como “filter bubbles”, que tal como o nome indica, filtram e personalizam o conteúdo apresentado aos utilizadores tendo como base as interações anteriores com outros tópicos. Assim sendo, os consumidores tendem a ser expostos repetidamente a informações que consolidam as suas crenças pré-existentes e de certa forma limita o acesso a ideias contraditórias. Este problema pode intensificar discursos específicos.

Interagir apenas ou maioritariamente com influencers que promovem uma ideologia de masculinidade tradicional e por vezes machista pode resultar em assuntos predominantes entre os adolescentes que consomem apenas este conteúdo. Esta exposição contínua a narrativas nocivas e unilaterais contribui para uma compreensão distorcida dos papéis de género e das relações interpessoais.

Muitas vezes, a influência dos algoritmos, por vezes orientada por interesses comerciais, acaba por privilegiar conteúdos sensacionalistas ou polarizadores. Esta influência pode aprofundar a divisão entre visões diferentes e de certa forma impedir a circulação de críticas que desafiem os estereótipos existentes. Desta forma, o poder dos algoritmos vai além da simples seleção de conteúdo no sentido em que consegue moldar a percepção e a visão do mundo dos adolescentes, limitando muitas vezes o acesso a um portfólio amplo de informação, cooperando para a internalização de normas sociais que podem ser prejudiciais.

É necessário compreender a relevância dos mecanismos de poder dos algoritmos para conseguirmos avaliar de que forma as redes sociais moldam as opiniões e comportamentos dos jovens adultos. Assim sendo, é urgente proporcionar uma alfabetização digital crítica que possibilite aos adolescentes questionar e interpretar os conteúdos aos quais são expostos diariamente, de modo a desenvolverem uma visão mais diversa, plural e realista dos relacionamentos e dos papéis de género na sociedade atual.

## **Discussão**

Tendo em conta as oportunidades e os desafios proporcionados pelas redes sociais, é urgente refletir sobre estratégias que mitigem os efeitos negativos das mesmas e potencializem os benefícios para os adolescentes. Por um lado, as redes sociais ampliam o acesso à informação e promovem espaços de interação com diferentes utilizadores, podendo com isso desenvolver também um sentimento de pertença a uma comunidade que partilha as mesmas ideias. Por outro lado, estas comunidades podem promover determinadas narrativas falaciosas, sejam eles sobre padrões impossíveis de beleza, narrativas misóginas ou discurso de intolerância que acabam por impactar negativamente a saúde mental dos jovens. Perante este cenário, é imperativo implementar estratégias que minimizem os riscos e maximizem os benefícios desta nova era.

Um dos pilares fundamentais para uma utilização mais consciente das plataformas sociais é a alfabetização digital. Segundo Livingstone (2014), “a educação digital é essencial para os jovens navearem de forma consciente e segura no ambiente online”. A implementação de programas educativos que promovam a literacia digital nas escolas e nas famílias pode auxiliar os adolescentes a desenvolverem um pensamento crítico relativamente ao conteúdo que consomem, reduzindo a suscetibilidade à desinformação e à influência de padrões irreais de comportamento e aparência (Buckingham, 2019). Para tanto, a educação para os media deve incluir temas como privacidade digital, impacto psicológico do uso excessivo das redes sociais e estratégias de consumo de informação verificável (Jenkins, 2016).

Para além destas iniciativas, é crucial que as próprias plataformas digitais assumam uma maior responsabilidade sobre o impacto do seu funcionamento na saúde mental dos adolescentes. A transparência dos algoritmos e o combate à desinformação são pontos essenciais para mitigar os efeitos negativos da hiperpersonalização do conteúdo digital. Como realçado por Pariser (2011), “a personalização excessiva promovida pelos algoritmos pode limitar a exposição a diferentes perspetivas, reforçando tendências e polarizações”.

Assim sendo, o impacto das redes sociais nos adolescentes deve ser analisado não apenas como um fator de risco, mas também como uma oportunidade de desenvolvimento e aprendizagem. A construção de um ambiente digital mais seguro e consciente está dependente da colaboração de diversos agentes: as famílias, as escolas, as plataformas digitais e os próprios utilizadores. Apenas através deste esforço coletivo de estes sujeitos podemos trabalhar ativamente para garantir que os adolescentes usufruam das redes sociais equilibradamente, fortalecendo o pensamento crítico, a literacia digital e a saúde mental.

## **Conclusão**

A evolução dos meios de comunicação e a transição para a era digital tem criado oportunidades para uma expressão e construção de identidade sem precedentes, especialmente para os adolescentes. As redes sociais possibilitam uma comunicação bilateral e descentralizada, permitindo não só o consumo de conteúdo mas também a sua criação e partilha. Estas possibilidades oferecem oportunidade para o desenvolvimento pessoal, moldar a identidade partilhada e percecionada pelos outros utilizadores e a validação por parte de outras comunidades virtuais.

A constante exposição a plataformas digitais também apresenta desafios significativos que se refletem na autoestima e na qualidade das relações interpessoais e a sua construção. A formação de “filter bubbles” e “echo chambers”-mecanismos pelos quais os algoritmos restringem o acesso a uma gama diversificada de opiniões–intensifica a propagação de estereótipos de género. Neste sentido, a influência dos algoritmos e dos influenciadores

digitais sobre os padrões de comportamento dos adolescentes surge como um aspeto essencial e importante a ser abordado.

*Como defende Buckingham (2019,p.63) “Precisamos entender em detalhes como e porque as coisas funcionam do jeito que funciona, especialmente se queremos que elas mudem”.*

## **Declaração de uso de IA**

Durante a elaboração deste artigo, o(a) autor(a) utilizou a ferramenta chatgpt para reestruturação do texto e ideias e aperfeiçoamento gramatical. Todo o conteúdo gerado foi submetido a uma análise crítica, sendo revisto, validado e complementado pelo(a) autor(a), garantindo o seu rigor conceptual e a sua conformidade com princípios éticos e científicos.

## **Referências**

- Boyd, D. (2014). It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. Yale University Press.
- Castells, M. (2009). Communication power. Oxford University Press.
- Goffman, E. (1959). The Presentation of Self in Everyday Life. Penguin.
- Kimmel, M. (2008). Guyland: The Perilous World Where Boys Become Men. HarperCollins.
- Livingstone, S., & Sefton-Green, J. (2016). The Class: Living and Learning in the Digital Age. NYU Press.
- McQuail, D. (2013). McQuail's Mass Communication Theory. Sage.
- Pariser, E. (2011). The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You. Penguin.
- Tufekci, Z. (2015). Twitter and Tear Gas: The Power and Fragility of Networked Protest. Yale University Press.