



REDES SOCIAIS E AUTOIMAGEM NA ADOLESCÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

HANNAH LUPATO SILVA; LIVIA MARIA VECCHI; CAROLINA KUHN PARIZOTTO;
CHRISTIANNE LEDUC BASTOS ANTUNES; MARINA PITAGORAS LAZARETTO

Introdução: Em busca de aceitação dentro de um grupo, os adolescentes frequentemente modificam seus comportamentos para se alinhar aos padrões valorizados e promovidos nas redes sociais. Consequentemente, a percepção que os jovens têm sobre si, sobre os outros e sobre o mundo é impactada significativamente pelo uso das redes sociais, podendo contribuir para o aumento e manutenção de sintomas de ansiedade.

Objetivo: relatar atendimento psicoterápico com enfoque na abordagem Cognitivo Comportamental, realizado com adolescente em Unidade Básica de Saúde (UBS) vinculado ao programa de Residência Multiprofissional. **Relato de caso:** para garantir o sigilo, o nome é fictício. Sabrina, 12 anos, diagnosticada com ansiedade generalizada foi encaminhada para atendimento psicológico ambulatorial na Unidade Básica de Saúde (UBS) de seu município devido a sintomas como crises de choro, isolamento social e dificuldades escolares. Durante os atendimentos, referia queixas relacionadas à baixa autoestima e distorção de autoimagem. A paciente pontuava o uso do celular e de redes sociais de forma excessiva, estabelecendo vínculo importante com pessoas por meio da internet, as quais, conforme seu relato, acabavam reforçando negativamente suas crenças disfuncionais e agravavam seus sintomas de ansiedade. Essas questões foram trabalhadas em atendimento psicológico semanal por meio da escuta ativa, possibilitando que a Sabrina sentisse a validade de seus sentimentos e usufruindo de estratégias de identificação de pensamentos distorcidos, exame de evidências e análise de prós e contras. A paciente foi atendida por um período de seis meses na UBS, após o encerramento das atividades da Residência Multiprofissional na rede básica de saúde, ela foi encaminhada para acompanhamento psicológico com outro/a profissional. **Conclusão:** A busca por aceitação e validação nas redes sociais causam impactos significativos na saúde mental de adolescentes, especialmente em relação à ansiedade e autoestima. Nesse sentido, o suporte psicológico mostrou-se eficaz ao ajudar a adolescente retratada a identificar, questionar e reestruturar pensamentos e comportamentos disfuncionais.

Palavras-chave: **AUTOIMAGEM; REDES SOCIAIS; ADOLESCENTES; AUTOESTIMA; ANSIEDADE**