**O IMPACTO DAS MÍDIAS SOCIAIS NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DO USUÁRIO**

¹Thalia Gonçalves Silva, ²Stefania Cristina Ribeiro França

E-mail: thaliasilva2018@outlook.com.br

¹ Graduanda, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), Departamento de Psicologia, Patrocínio MG, Brasil; ² Especialista, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), Departamento de Psicologia, Patrocínio MG, Brasil;

**Introdução**: A internet tornou-se comum entre a população, e com o crescimento do seu uso também aumentou a variedade de ferramentas disponíveis, como mídias sociais, perfis influenciadores e aplicativos. Os perfis de celebridades tornaram-se mais prevalentes nas mídias sociais, e a exposição a esse conteúdo aumentou a insatisfação corporal ao visualizar imagens utópicas de corpos, rostos, viagens e estilo de vida. Nesse Contexto **Objetivo:** investigar por meio de uma revisão sistemática como as mídias sociais afetam a autoestima de seus usuários. **Metodologia:** Foram selecionados 07 estudos, seguindo os critérios de inclusão e exclusão  A internet se tornou comum entre a população, é com crescimento do seu uso também aumentou a variedade de ferramentas disponíveis, como mídias sociais, perfis influenciadores e aplicativos. **Resultados:** A baixa autoestima, pode ser agravada pelo que é frequentemente chamado de efeito rede social. Isso ocorre quando os usuários se comparam constantemente a influenciadores, que frequentemente apresentam vidas altamente incríveis, corpos "perfeitos" e realizações espetaculares. Essas comparações podem minar a autoestima, gerando sentimentos de inadequação e desvalorização pessoal. A pressão para atender aos padrões irreais também é evidente. Influenciadores e até mesmo amigos apresentam um ideal de beleza e sucesso que é muitas vezes inatingível. Os usuários sentem uma pressão constante para atender a esses padrões**.**  **Conclusão:** De acordo com os estudos selecionados, as mídias sociais influenciam negativamente na autoestima e saúde mental dos usuários. A regulamentação do tempo gasto nas redes sociais, a prática de desconectar-se ocasional e a busca de apoio de amigos, familiares e profissionais de saúde mental são maneiras importantes de mitigar os impactos negativos das redes sociais na autoestima e na saúde mental. conclui-se que a influência pela autoimagem perfeita acaba gerando vários distúrbios pode chegar a desenvolver e se relacionarem, com o meio social, com cultura padrões que são impostos, fazendo com que as pessoas desejem uma imagem imposta pelo meio da mídia social. O manuseio excessivo das mídias sociais pode vir a causar prejuízos imensos na vida de cada sujeito, desde baixa autoestima a problemas psicológicos.

**Palavras-chave:** Mídias Sociais.Redes Sociais. Autoestima .Autoimagem.