

Júlia Garioli Ferreira

REDES SOCIAIS: ADIÇÃO, SAÚDE MENTAL E MODOS DE UTILIZAÇÃO EM JOVENS ADULTOS



ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

Dissertação de Mestrado em Psicologia
Clínica Área de Especialização em
Psicoterapia Psicodinâmica

COIMBRA, 2022



Redes sociais: adição, saúde mental e modos de utilização em jovens adultos

JÚLIA GARIOLI FERREIRA

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica
Área de Especialização em Psicoterapia Psicodinâmica

Orientador: Professor Doutor Carlos Farate

Membros do júri

Presidente: Professor Doutor Henrique Vicente

Arguente: Professora Doutora Laura Lemos

Coimbra, outubro de 2022

Agradecimentos

Aos meu pais, por toda dedicação em me proporcionar sempre o melhor que puderam, incentivar meus estudos, me apoiar e confiar em mim;

À minha irmã, por ser meu lugar de conforto no mundo;

Aos meus avós, por serem colo e afeto;

Ao meu companheiro Caio, pelo dia a dia, amor, cuidado e compreensão;

Ao Professor Doutor Carlos Farate, pela orientação, disponibilidade e ensinios;

Aos amigos que fiz durante esses anos em Coimbra, por deixarem a distância menos dolorosa;

E aos amigos e familiares do Brasil, por me mostrarem que sempre terei um lugar para voltar.

A todos meu profundo reconhecimento.

Resumo

Objetivo: Ao considerar a posição que as redes sociais passaram a ocupar no quotidiano das pessoas, a presente investigação teve como objetivo explorar o risco de uma situação de adição às redes sociais entre os jovens adultos utilizadores; avaliar se existe uma correlação entre dependência de natureza aditiva às redes sociais e perturbações na saúde mental na amostra; e perceber se as características sociodemográficas, o modo como as redes sociais são utilizadas e a motivação para o uso se relacionam com o comportamento aditivo às redes e de perturbação da saúde mental.

Metodologia: Este foi um estudo descritivo correlacional, transversal com amostragem por conveniência não probabilística, realizado via formulário online autoaplicável. O protocolo de investigação foi composto pelos seguintes instrumentos: consentimento informado, secção de recolha de dados sociodemográficos, secção de questões relativas ao modo de utilização das redes sociais, a Escala de Adição as Redes Sociais (EARS) e o Inventário de Saúde Mental (ISM).

Amostra: A população deste estudo foi composta por 254 participantes luso falantes, a média de idades foi de 22.7 anos, variando entre um mínimo de 18 e um máximo de 30 anos. A maioria era do género feminino (74,4%), licenciados (48,8%), solteiros (97,6%) e estudantes (55,9%). Um pouco mais de metade encontra-se numa relação de namoro (53,5%).

Resultados e Conclusão: Os resultados do presente estudo demonstraram que há adição às redes sociais na amostra e que a adição às redes sociais está negativamente associada à saúde mental. Não houve diferenças significativas dos resultados de adição às redes sociais em função do género, de estar ou não em uma relação amorosa e em função das horas de sono dos participantes. Além disso, a adição às redes sociais mostrou-se mais elevada nos utilizadores que passam mais horas diárias nas redes sociais e também naqueles que declararam passar a maior parte de seu tempo livre nas redes sociais. A motivação para utilização “passar tempo/relaxar das preocupações do dia a dia” demonstrou possuir uma relação positiva com a adição às redes sociais e negativa com a saúde mental.

Palavras-chave: redes sociais, saúde mental, adição, dependência.

Abstract

Aims: Considering the dimension of the position that social networks have come to occupy in people's daily lives, the present investigation aims to explore the risk of a situation of addiction to social networks among young adult users; assess whether there is a correlation between the dependency of an addictive nature to social networks and mental health disorders; and to understand if sociodemographic characteristics, the way in which social networks are used and the motivation for their use influence are related to dependence and mental health disturbances.

Methodology: This was a descriptive-correlational, cross-sectional population-based study with non-probabilistic convenience sampling, carried out through a self-administered online form. The research protocol consisted of the following instruments: informed consent, a sociodemographic questionnaire, with a section on questions related to the use of social networks, the Social Network Addiction Scale (EARS), and the Mental Health Inventory (MHI).

Sample: The population of this study consisted of 254 Portuguese-speaking participants, the mean age was 22,7 years, ranging from a minimum of 18 to a maximum of 30 years. Most were female (74,4%), graduates (48,8%), single (97,6%) and students (55,9%). A little more than half are in a dating relationship (53,5%).

Results and Conclusion: The results of the present study showed that there is an addiction to social networks in the sample and that addiction to social networks is negatively associated with mental health. The results also showed no significant differences in the level of addiction to social networks depending on gender, being in a romantic relationship, and the number of sleeping hours of participants. Furthermore, the addiction to social networks was higher in users who spent more hours daily on social networks and also in those who declared to spend most of their free time on social networks. The motivation to use “spending time/relaxing from day-to-day worries” was shown to have a positive relationship with addiction to social networks and a negative relationship with mental health.

Keywords: social networks, mental health, addiction, dependence.

Introdução

Os avanços da ciência informática e da tecnologia digital têm tido efeitos significativos na humanidade, desde o último quartel do século XX. Como consequência da “entronização” comunicacional da Internet, como meio de interação virtual e remota dos seres humanos localizados em regiões muito distantes origina-se o fenômeno das redes sociais, que tem crescido exponencialmente em todo o planeta (e fora dele). O universo virtual das redes está cada vez mais presente no cotidiano das pessoas, gerando mudanças de hábitos e de comportamentos. Transformações similares sempre ocorreram ao longo da história, mas, pela disseminação progressiva do fenômeno das redes sociais e a sua singular dinamicidade, impõe-se a necessidade de uma reflexão aprofundada acerca do seu impacto psicossocial e sociocultural.

Embora estejam presentes em toda a história humana na forma de distintos arranjos de interação social, com o advento da tecnologia, as redes sociais ganharam o formato online. As redes sociais online, foco deste estudo, são plataformas onde os indivíduos se conectam a utilizadores de todo o mundo para gerar e manter interações, comunicar, partilhar experiências e expor a sua identidade através de publicações de fotos, vídeos, textos, partilha de comentários e uso dos *chats*. Griffiths (2013) definiu as redes sociais como comunidades virtuais onde os utilizadores criam perfis individuais com o objetivo de interagir com os amigos da realidade e conhecer outras pessoas com interesses comuns.

A primeira rede social foi lançada em 1997, intitulada SixDegrees, e a maior rede social do mundo, o Facebook, surgiu em 2004. Em 2022, o Facebook já havia atingido a marca de 2,9 mil milhões de utilizadores. A segunda e terceira redes sociais mais utilizadas do mundo atualmente são, respetivamente, o YouTube, com 2,5 mil milhões de utilizadores e o Instagram, com 1,4 mil milhões de utilizadores (Beling, 2022).

Enquanto as redes sociais de sucesso, citadas acima, surgiam entre os anos de 2004 a 2010, novas aparecem e se consolidam todos os anos. Cada rede social busca oferecer diferentes modos de interação e participação dos seus utilizadores, através de fotos, vídeos, textos, inseridos em diferentes temáticas. Dessa forma, cada indivíduo acaba por possuir perfis em diferentes redes, verificando-se assim um aumento progressivo do número de novos perfis criados entre todas as faixas etárias. A facilidade de utilização e de acessibilidade às redes sociais, em qualquer momento e lugar, deve-se também à evolução e acesso aos smartphones, veículo tecnológico que também demonstra ter impulsionado o aumento do uso das redes no

quotidiano. Segundo Yiwen Wu (2021), o número de utilizadores de smartphones cresceu de 30 mil em 1994 para mil milhões em 2012, e em 2021 chegou a 3,85 mil milhões no mundo, o que leva a uma estimativa de que 50% da população mundial possui smartphone.

Conforme aumenta o acesso às novas tecnologias, como os smartphones, as redes sociais tornaram-se ainda mais atraentes para os seus utilizadores, visto que agora estão sempre à palma da mão. Porém, a facilidade de acesso contribui para intensificar os malefícios que estas plataformas podem provocar ao bem-estar e à saúde mental dos seus utilizadores, tendo em conta a recorrência do excesso na sua utilização. O uso excessivo das novas tecnologias, em particular das redes sociais, já é considerado problemático (Echeburúa & Corral, 2010; Lemos, 2019), configurando uma categoria de dependência (Kuss & Griffiths, 2011; Leung, 2004; Andreassen et al., 2016). Torna-se, portanto, cada vez mais relevante abordar esse assunto e dimensionar o impacto das plataformas tecnológicas à saúde mental da população (Blasco et al., 2020).

O comportamento aditivo foi definido por Griffiths (2011) como qualquer conduta que apresente os componentes do núcleo de dependência: saliência, modificação de humor, tolerância, sintomas de abstinência, conflito e recaída. Existem semelhanças entre a adição às redes sociais e outros comportamentos aditivos, tais como a dependência de substâncias psicoativas (Wegmann et al., 2015). O comportamento aditivo às redes sociais pode resultar em isolamento social ou levar a problemas psicopatológicos (Griffiths et al., 2014). Alguns autores também apontam que as características das redes sociais são, por si só, propícias ao estabelecimento de comportamentos aditivos (Al-Menayes, 2015; Griffiths et al., 2014; Griffiths, 2013; Kuss & Griffiths, 2011 como citado em Lira, 2016). Um estudo realizado pela *Chicago Booth School of Business* indicava que as redes sociais têm uma capacidade de viciar superior ao tabaco ou ao álcool porque, entre outras razões, acedê-las é simples e gratuito (Iberdola, 2019).

Com base na Teoria dos Usos e Gratificação, os meios de comunicação são utilizados pelo propósito do indivíduo de obter gratificação e de satisfazer às próprias necessidades (Katz et al., 1974). Tais características são facilmente identificáveis no funcionamento das redes, em especial na satisfação do indivíduo ao receber um *like*, algo também recorrente em outras categorias de dependência. Deste modo, é fundamental perceber quais são as motivações subjacentes ao uso das redes sociais (Kuss & Griffiths, 2011) e como as necessidades são ou não satisfeitas através da sua utilização.

Apesar das conclusões preocupantes dos estudos acima expostos, a *American Psychological Association* (APA, 2013) não define dependência às redes sociais como uma patologia. No entanto, no DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) consta o *Internet Gaming Disorder*, um distúrbio de adição à Internet, identificado como uma condição que requer investigação clínica prévia para ser considerada uma perturbação formal. Independentemente das categorias oficiais, um grande número de pessoas revela sintomas de adição às redes sociais e as suas respetivas consequências: ansiedade, depressão, irritabilidade, isolamento, distanciamento da realidade e das relações familiares, perda de controlo, etc. (Al-Menayes, 2014; Iberdola, 2019). Portanto, o presente estudo considera de extrema relevância contribuir para o aprofundamento do tema.

A utilização inadequada das redes sociais pode trazer malefícios e consequências preocupantes. Estudos associam a utilização das redes sociais a níveis mais baixos de bem-estar psicológico (Augner & Hacker, 2012; Huang, 2017; Kross et al., 2013; Shakya & Christakis, 2017; Tromholt, 2016).

Os jovens de hoje encontram-se com menos frequência do que antigamente (Lenhart, 2012) e a utilização das redes sociais funciona como uma forma de compensar ou substituir a interação social face à face (Kraut et al., 1998; Silva, 2016). Nesse sentido, um estudo realizado por Kross et al. (2013) verificou que o sentimento de bem-estar e o nível de satisfação com a vida diminuem se o indivíduo passa muito tempo no Facebook e que as interações face à face melhoram a forma como as pessoas se sentem. Sherry Turkle (2012), psicanalista do *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), afirma que o uso excessivo das redes sociais debilita os laços humanos. Para a autora, estarmos constantemente conectados, paradoxalmente, implica uma sensação de solidão. Ao mesmo tempo, Kross et al. (2013) também constataram que quanto mais sós as pessoas se sentem, mais tendem a utilizar a plataforma. Assim, podemos concluir que a relação entre a solidão e o uso das redes sociais torna-se um ciclo; a solidão leva às redes e as redes levam à solidão. Além das redes sociais não melhorarem a solidão, fica claro que, ao mesmo tempo em que elas aproximam as pessoas, também as distanciam (Sanchez & Forte, 2019).

Além disso, em indivíduos com ansiedade, a exposição constante às redes sociais pode ter um impacto negativo. Isso porque tal contacto expõe o ansioso a possíveis interações sociais negativas que podem acarretar a sensação de estar sob constante avaliação, aumentar a sensibilidade ao julgamento e diminuir a autoestima (Baek et al., 2013). Ademais, a interação

nas redes (like, comentário, resposta, reação etc.) tornou-se uma forma de experimentar, mesmo que por um momento, uma sensação de satisfação e aprovação do outro. No entanto, isso pode ser contraproducente, pois estimula a dependência da opinião e aprovação dos outros.

No estudo de Bento (2016), observou-se que o Facebook causa e amplia sentimentos de inveja, porque permite que os utilizadores acompanhem o sucesso dos seus amigos e incentiva o aspeto competitivo das relações, gerando conseqüentemente sentimentos de inferioridade. Em geral, as redes sociais propiciam a falsa sensação de contacto com a realidade do outro, pois, na grande maioria das vezes, partilha-se apenas o que é positivo, fomentando uma ideia de “vida perfeita” e gerando expectativas inalcançáveis por qualquer utilizador real. Instalou-se, assim, um abismo entre a realidade do quotidiano e aquilo que é mostrado para os outros nas redes sociais. A imagem difundida de vidas fantásticas e admiráveis incentivam a crença de que “tudo é possível”, enquanto dificultam ao indivíduo sentir-se satisfeito com as próprias realizações, conservar a sua identidade e construir autoestima neste contexto (Strenger, 2012). A constante comparação com o outro gera ainda uma diminuição da satisfação com a vida e grande necessidade de reconhecimento e validação, também online. Sendo assim, quem sofre com as angústias da “vida perfeita” do outro é o mesmo que também expõe a própria vida pelo melhor ângulo, alimentando um ciclo de exibição e insatisfação nas redes e na realidade (O’Keefe et al., 2011), cuja moeda de troca são os *Likes*. Outro estudo, feito pela *University of Cologne*, provou que quanto mais elevados forem os padrões de comparação, mais a depressão está associada a níveis elevados de inveja (Appel et al., 2015).

O estudo realizado pela *Salford University Business School* mostrou que 53% dos participantes afirmaram que as suas vidas mudaram depois do aparecimento das redes sociais. Destes, a maioria afirma que se sente menos confiante após comparar as suas realizações com as dos seus amigos online. Este estudo concluiu também que para dois em cada três participantes é difícil relaxar, e mesmo dormir, após permanecerem algum tempo conectados às redes sociais (Bento & Galhardo, 2016).

Fica claro que a utilização das redes sociais pode trazer conseqüências preocupantes para a vida dos indivíduos, principalmente quando as novas gerações já crescem conectadas, e a sociedade no geral está a tornar-se dependente do seu facilitismo e as suas vantagens, ignorando os possíveis riscos para a saúde mental da população. Assim, torna-se importante perceber qual o impacto que a utilização das redes sociais, especialmente quando excessiva e inadequada,

tem na saúde mental dos indivíduos e nas gerações que crescem junto à tecnologia (de Lemos, 2019).

As gerações Y (nascidos entre 1981 e 1995) e Z (nascidos entre 1995 e 2010), marcadas por crescerem a se desenvolverem lado a lado ao avanço tecnológico, da Internet e, conseqüentemente das redes sociais, foram apelidadas de “deprimidas”, “silenciosas” e “solitárias”, por terem um comportamento onde as conexões virtuais se sobrepõem à realidade e pelo fato de estarem sempre de auscultadores, imersos na tecnologia, escutarem e falarem pouco (Peraita, 2022; Lazzarotto, 2019).

Além disso, a geração Y já foi identificada como a mais ansiosa da história pelo estudo de saúde mental divulgado em 2018 pela *American Psychological Association* (APA). Outra pesquisa publicada em 2022 pela consultoria internacional *McKinsey* (2018) revelou que os níveis de bem-estar social e emocional da geração Z são os mais baixos entre todas as gerações; entre as pessoas que a compõem, há uma probabilidade duas a três vezes maior relatar, pensar, planejar ou tentar suicídio. De acordo com dados trazidos pela *Mind Share Partners, Qualtrics and SAP* (2019), 50% da Geração Y e 75% da Geração Z saíram dos seus empregos por questões que envolvem a sua saúde mental. Uma investigação do *University College* de Londres descobriu que a geração Z tem uma maior probabilidade de se automutilar, de ter uma imagem corporal mais pobre, de ter insônia, de estar acima do peso recomendado para a estatura e de ter depressão do que as gerações anteriores.

O resultado dessas investigações pode estar fortemente associado às novas realidades impostas pelas redes sociais. O rápido crescimento experimentado no setor tecnológico durante os principais períodos de desenvolvimento psicológico da geração Y e Z, combinado ao surgimento da Internet e das redes sociais, leva-nos a acreditar que existe aí uma relação de causalidade (Docu, 2018). Se essa relação se verificar verdadeira, com o crescimento exponencial do acesso à Internet e do número de utilizadores das redes, os índices de problemas relacionados à saúde mental tendem a continuar em constante crescimento e atingir também as gerações seguintes.

De um modo geral, o ambiente das redes sociais online é tão complexo quanto o das interações face à face. O impacto benéfico ou não da sua utilização à saúde mental dos indivíduos pode variar em função da motivação, ou do modo como os utilizadores se engajam ao contexto em que se relacionam (Valkenburg & Peter, 2007; Ross et al., 2009).

Aqueles que hoje possuem entre os 18 e 30 anos, nascidos entre 2004 e 1992, compõem uma faixa etária que inclui uma parte da geração Z e da geração Y, e foi a selecionada como público-alvo da presente investigação. Considera-se que esses jovens adultos se assemelham na posição que têm perante a sociedade, estão no pico do seu potencial cognitivo, fisiológico e compreendem o potencial da força de trabalho atual e para o futuro. Assim, há um interesse crescente em perceber como esses jovens adultos e as suas características psicológicas impactarão a sociedade na totalidade, daí a importância de se considerar o sentimento dessa população emergente ao pensar e planejar o futuro.

Além disso, tendo em conta que as novas tecnologias e as redes sociais são utilizadas cada vez mais cedo pelas crianças e desempenham um papel fundamental no quotidiano da maioria da população, torna-se crucial compreender de que forma estas plataformas afetam a saúde mental e a adaptação dos indivíduos.

A presente investigação pretende verificar se há uma situação de dependência às redes sociais, de natureza aditiva, entre os jovens adultos utilizadores; avaliar se existe, na população em estudo, uma correlação entre dependência de natureza aditiva às redes sociais e perturbações do funcionamento mental; e perceber se características sociodemográficas, o modo como as redes sociais são utilizadas e a motivação para o uso se relacionam com o comportamento aditivo às redes e com perturbações da saúde mental.

Dessa forma, pretendemos impulsionar o conhecimento dessa correlação para que as futuras gerações e os profissionais de saúde mental tenham maior acesso a esses dados e possam melhorar a intervenção clínica nesta realidade sociopsicológica no futuro.

Metodologia

Tipo de Estudo

Este é um estudo descritivo-correlacional, transversal com amostragem por conveniência não probabilística através do método bola de neve, realizado online.

Participantes

A seleção dos participantes teve como critérios de inclusão terem de 18 a 30 anos de idade e serem luso-falantes. Participaram no estudo um total de 265 sujeitos, no entanto, 11 foram excluídos por estarem fora dos critérios de idade exigidos, sendo assim, tivemos 254

participantes luso falantes no estudo. A média de idades era de 22,7 anos, variando entre um mínimo de 18 e um máximo de 30 anos. A maioria era do género feminino (74,4%), licenciados (48,8%), solteiros (97,6%) e estudantes (55,9%). Um pouco mais de metade encontra-se numa relação de namoro (53,5%). Pode ser observado na tabela 1 a caracterização sociodemográfica da amostra.

Tabela 1

Caraterização sociodemográfica (N = 254)

	N	%
Idade	22,72	2,9
Género		
Feminino	189	74,4
Masculino	59	23,2
Não-binário	6	2,4
Escolaridade		
Ensino Básico	4	1,6
Ensino Secundário	82	32,3
Licenciatura	124	48,8
Mestrado	41	16,1
Doutoramento	3	1,2
Estado Civil		
Casado	6	2,4
Solteiro	248	97,6
Situação profissional		
Desempregado	2	,8
Estudante	142	55,9
Trabalhador por conta de outrem	30	11,8
Trabalhador por conta própria	10	3,9
Trabalhador-estudante	70	27,6
Relação de namoro		
Não	118	46,5
Sim	136	53,5
<i>Hobby</i>		
Não	50	19,7

Sim	204	80,3
Exercício físico		
Não	101	39,8
Sim	153	60,2

Instrumentos

Neste estudo, o questionário aplicado foi constituído pelo consentimento informado, por uma secção de recolha de dados sociodemográfico e questões relativas ao modo de utilização das redes sociais. Para além disso, foram selecionados os instrumentos: Escala de Adição as Redes Sociais (EARS) e o Inventário de Saúde Mental (ISM).

Questionário Sociodemográfico e de Utilização das Redes Sociais

Em relação às variáveis sociodemográficas, pretendeu-se recolher informação acerca do género, idade, naturalidade, local de residência, situação profissional, estado civil, se o participante se encontra em uma relação de namoro no presente momento, nível de escolaridade, se tem algum hobby, se pratica exercício físico e quantas horas dorme em média por noite.

No que respeito à utilização das redes sociais, pretendemos explorar na amostra quais as redes sociais que utilizam, quantos dias por semana acedem às redes, quantas horas por dia passam nelas, se costumam aceder as redes sociais durante o horário de estudo e/ou trabalho, qual o equipamento que mais utilizam para aceder as redes sociais, se consideram que passam a maior parte do tempo livre nas redes sociais e quais os motivos que o leva a usar as redes sociais.

Escala de Adição às Redes Sociais (EARS)

Escala de Adição às Redes Sociais (EARS), versão portuguesa de *Social Media Addiction Scale* (Al-Menayes, 2015), adaptada e traduzida para a população portuguesa por Lira (2016).

A *Social Media Addiction Scale* (Al-Menayes, 2015) é uma escala de autorrelato, adaptada da Escala de Adição à Internet de Young (1999), formada por 14 itens, com uma escala de resposta tipo Likert de 5 pontos (1 = Discordo Totalmente; 5 = Concordo Totalmente) e tem como objetivo avaliar os sintomas de adição às redes sociais, através de três fatores.

O fator 1, Consequências Sociais (itens: 10, 11, 12 e 13), consiste na deterioração do desempenho escolar, na conduta, na privação do contato social e nos pensamentos sobre as redes sociais quando não as utiliza. O fator 2, Uso Excessivo (itens: 1, 3, 4 e 7), diz respeito ao uso excessivo das redes sociais, evitamento de tarefas escolares, irritabilidade e diminuição do tempo de sono devido ao uso das redes sociais. O fator 3, Sentimentos Compulsivos (itens: 2 e 5), relaciona-se com a necessidade da utilização das redes sociais e com o aborrecimento sentido com a falta dessas plataformas (Al-Menayes, 2015). No estudo de adaptação apenas encontraram 2 fatores: consequências sociais (itens: 3, 4, 10 e 12) e sentimentos compulsivos (itens: 1, 2, 6, 8, 11, 13 e 14).

A consistência interna (tabela 2), analisada com o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach ($\alpha > .70$) (Nunnally & Bernstein, 1994), variou entre um mínimo de ,674 (fraco, mas aceitável), na subescala de Uso excessivo, a um máximo de ,760 (razoável) na subescala de Compulsão. A categorização dos valores de Alfa segue o referenciado em Hill (2014). Os valores encontrados por Al-Menayes (2015) na aferição da Escala de Adição às Redes Sociais foram de Consequência sociais (,70); Uso excessivo (,63) e Compulsão (0,94).

Tabela 2

Consistência interna

	Alfa de Cronbach	Nr de itens
<i>Adição Redes sociais</i>		
Consequência sociais	,728	4
Uso excessivo	,674	4
Compulsão	,760	2

Inventário de Saúde Mental (MHI)

Validado para população portuguesa por Pais-Ribeiro (2001), o Inventário de Saúde Mental (MHI) de Veit e Ware (1983) é um dos instrumentos que se propõe: identificar aspetos negativos e positivos da saúde mental; diferenciar indivíduos com mais e menos saúde mental; fornecer indicações para rastreio de doença mental.

O Inventário de Saúde Mental de Veit e Ware (1983), foi desenvolvido para ser utilizado com a população geral e foi desenvolvido no âmbito do *Rand Health Insurance Experiment*

(HIE), um estudo com duração de 15 anos para o *Department of Health, Education, and Welfare* dos Estados Unidos da América (EUA) (que se denomina agora *Department of Health and Human Services*).

O MHI possui 38 itens que se distribuem por duas dimensões que medem Distresse Psicológico, com 3 subescalas: Ansiedade, Depressão e Perda de Controlo Emocional/Comportamental; e o Bem-Estar Psicológico, com 2 subescalas: Afeto Geral Positivo e Laços Emocionais. Os itens avaliados são cotados de modo que as pontuações mais elevadas correspondem a mais saúde mental. O ponto de corte identificado foi de 52 pontos para a existência de sintomas graves e de 60 pontos para a existência de sintomas moderados (Pais-Ribeiro, 2001).

A consistência interna (tabela 3), analisada com o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, variou entre um mínimo de ,645 (fraco, mas aceitável), na subescala de Laços emocionais, a um máximo de ,948 (excelente) na escala de Distresse. Os valores encontrados por Pais Ribeiro (2011) na aferição para Portugal do Inventário de Saúde Mental foram de Ansiedade (,91); Depressão (,85); Perda de Controlo Emocional/comportamental (,87); Afeto Positivo (,91); Laços Emocionais (,72); Distresse Psicológico (,95) e Bem Estar Psicológico (,91).

Tabela 3

Consistência interna

	Alfa de Cronbach	Nr de itens
<i>Saúde Mental</i>		
Afetos Positivos	,919	11
Laços emocionais	,645	3
Perda de Controlo Emocional/comportamental	,822	9
Ansiedade	,902	10
Depressão	,822	5
Bem-Estar Positivo	,909	14
Distresse	,948	29

Procedimentos

Após a seleção dos instrumentos de autorresposta que melhor correspondiam aos objetivos do presente estudo, solicitou-se aos respectivos autores um pedido de autorização para a sua utilização. A recolha de dados foi feita através de um formulário online autoaplicável que foi divulgado através de redes sociais, meios de comunicação digital e método “bola de neve”. O preenchimento do questionário tinha duração aproximada de 20 minutos.

Ética da Investigação

As normas do código de ética e deontologia seguidos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2016) foram cumpridas, com particular relevância no consentimento informado. A participação foi voluntária, tendo sido assegurado o anonimato e a proteção de dados, os quais foram utilizados apenas para fins de investigação. Também foi fornecido o direito ao esclarecimento de dúvidas através de e-mail.

Análise Estatística

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta utilizou-se o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, o coeficiente de correlação de Pearson, o teste t de Student para amostras independentes e a Manova. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em $(\alpha) \leq ,05$.

A análise estatística foi efectuada com o SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 28.0 para Windows.

Resultados

Os valores obtidos pelos sujeitos nas escalas podem ser apreciados na tabela 4. Nela, indicamos os valores mínimo e máximo, médias e respetivos desvios padrão. Em termos de saúde mental, os sujeitos obtêm valores mais elevados em Laços Emocionais (57,90) e Perda de Controlo Emocional/Comportamental (55,09). Em termos de adição às redes sociais obtêm valores mais elevados em Compulsão (3,29) e Uso excessivo (2,95).

Tabela 4

Estatísticas descritivas

	Min	Max	Média	DP
<i>Saúde Mental</i>				
Afetos Positivos	9,09	98,18	49,03	15,80
Laços emocionais	6,67	100,00	57,90	20,77
Perda de Controlo Emocional/comportamental	6,67	86,67	55,09	15,67
Ansiedade	4,00	100,00	50,68	17,33
Depressão	0,00	96,00	53,32	16,38
Bem-Estar Positivo	18,18	96,36	53,47	16,15
Distresse	7,19	94,22	53,03	15,23
Total	12,84	94,99	53,25	14,37
<i>Adição às Redes Sociais</i>				
Consequências sociais	1,00	5,00	2,31	0,68
Uso excessivo	1,00	5,00	2,95	0,77
Compulsão	1,00	5,00	3,29	0,83

Saúde mental e adição às redes sociais

Os coeficientes de correlação entre as dimensões da saúde mental e a adição às redes sociais são quase todos significativos, negativos e moderados ou fracos (tabela 5). A correlação mais elevada ocorre entre as Consequências Sociais e a Perda de Controlo Emocional/Comportamental ($r = -,444$; $p < ,001$).

Tabela 5

Saúde mental e adição às redes sociais

	Consequências Sociais	Uso Excessivo	Compulsão
Afetos Positivos	-,296***	-,258***	-,178***
Laços emocionais	-,170***	-,225***	-0,118
Perda de Controlo Emocional/comportamental	-,444***	-,420***	-,312***
Ansiedade	-,384***	-,364***	-,233***
Depressão	-,357***	-,346***	-,243***
Bem-Estar Positivo	-,254***	-,271***	-,163***
Distresse	-,426***	-,406***	-,283***
Total	-,368***	-,368***	-,241***

* $p \leq ,05$ ** $p \leq ,01$ *** $p \leq ,001$ **Género e adição às redes sociais**

O teste multivariado da Manova, Wilks' Lambda = ,979; $F(3, 244) = 1,769$; $p = ,154$, indica que as diferenças na adição às redes sociais em função do género não são estatisticamente significativas (tabela 6).

Tabela 6

Género e adição às redes sociais

	Feminino		Masculino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Consequências sociais	2,30	,68	2,37	,70	,519
Uso excessivo	2,99	,76	2,91	,77	,506
Compulsão	3,34	,79	3,13	,92	,091

M- Média DP – Desvio padrão

Relação e adição às redes sociais

O teste multivariado da Manova, Wilks' Lambda = ,985; $F(3, 250) = 1.307$; $p = ,273$; indica que as diferenças na adição às redes sociais em função de estar ou não numa relação não são estatisticamente significativas (tabela 7).

Tabela 7

Relação e adição às redes sociais

	Não		Sim		Sig.
	M	DP	M	DP	
Consequências sociais	2,26	,70	2,35	,66	,280
Uso excessivo	2,98	,76	2,93	,78	,574
Compulsão	3,26	,85	3,32	,81	,608

M- Média DP – Desvio padrão

Horas de sono e adição às redes sociais

O teste multivariado da Manova, Wilks' Lambda = ,972; $F(6, 498) = 1,194$; $p = ,308$; indica que as diferenças na adição às redes sociais em função das horas de sono não são estatisticamente significativas (tabela 8).

Tabela 8

Horas de sono e adição às redes sociais

	< 6 horas		6-8 horas		> 8 horas		Sig
	M	DP	M	DP	M	DP	
Consequências sociais	2,44	,68	2,27	,68	2,32	,67	,310
Uso excessivo	3,17	,76	2,91	,76	2,87	,81	,085
Compulsão	3,50	,74	3,25	,83	3,20	,88	,143

Tempo gasto nas redes sociais e adição às Redes Sociais

98% dos participantes afirmaram aceder às redes sociais todos os dias, predominantemente entre 3 e 5 horas diárias (41,7%) e 23,6% afirmaram aceder mais que 5 horas diárias. Uma proporção de 86% tem por costume aceder às redes sociais durante o horário de estudo/trabalho. O equipamento mais utilizado para aceder as redes sociais é o Smartphone (98%).

O teste multivariado da Manova, indica que existem diferenças estatisticamente significativas em pelo menos uma das dimensões da adição às redes sociais em função das horas diárias passadas nas mesmas, Wilks' Lambda = ,908; $F(3, 250) = 8,412$; $p = ,001$ (tabela 9). Os testes univariados indicam:

Consequências sociais, os valores são significativamente mais elevados nos sujeitos que passam menos horas diárias nas redes sociais, $F(1, 252) = 16,671; p < ,001$.

Uso excessivo, os valores são significativamente mais elevados nos sujeitos que passam mais horas diárias nas redes sociais, $F(1, 252) = 22,394; p < ,001$.

Compulsão, os valores são significativamente mais elevados nos sujeitos que passam mais horas diárias nas redes sociais, $F(1, 252) = 5,967; p = ,015$.

Tabela 9

Horas diárias nas redes sociais e adição às redes sociais

	Até 5 horas		> 5 horas		Sig.
	M	DP	M	DP	
Consequências sociais	2,21	,61	2,61	,81	,001***
Uso excessivo	2,83	,72	3,35	,80	,001***
Compulsão	3,22	,80	3,52	,86	,015*

M- Média DP – Desvio padrão * $p \leq ,05$ ** $p \leq ,01$ *** $p \leq ,001$

Tempos livres nas redes sociais e adição às Redes Sociais

O teste multivariado da Manova, Wilks' Lambda = ,749; $F(3, 250) = 27,884; p < ,001$; indica que as diferenças na adição às redes sociais em função do tempo livre que é dedicado às redes sociais são estatisticamente significativas em pelo menos uma das dimensões (tabela 10). Os testes univariados indicam:

Consequências sociais, os valores são significativamente mais elevados nos sujeitos que consideram que passam a maior parte do tempo livre nas redes sociais, $F(1, 252) = 26,569, p < ,001$.

Uso excessivo, os valores são significativamente mais elevados nos sujeitos que consideram que passam a maior parte do tempo livre nas redes sociais, $F(1, 252) = 57,968, p < ,001$.

Compulsão, os valores são significativamente mais elevados nos sujeitos que consideram que passam a maior parte do tempo livre nas redes sociais, $F(1, 252) = 45,970, p < ,001$.

Tabela 10

Uso no tempo livre e adição às redes sociais

	Sim		Não		Sig.
	M	DP	M	DP	
Consequências sociais	2,45	,68	1,99	,56	,001***
Uso excessivo	3,17	,67	2,44	,74	,001***
Compulsão	3,50	,76	2,80	,77	,001***

M- Média DP – Desvio padrão * $p \leq ,05$ ** $p \leq ,01$ *** $p \leq ,001$

Motivos que os levam a utilizar as redes sociais, adição às redes sociais e saúde mental

Os motivos mais referidos para utilizar as redes sociais foram o “contacto com a família e amigos” e “passar tempo/relaxar das preocupações do dia a dia”.

Não foram encontradas relações significativas entre os motivos que levam os inquiridos a utilizar as redes sociais “Contato com a família e amigos” e a adição às redes sociais e saúde mental (tabela 11).

Porem, encontramos as seguintes relações significativas entre os motivos que levam os inquiridos a utilizar as redes sociais “Passar tempo/relaxar das preocupações do dia-a-dia” e a adição às redes sociais e saúde mental, como pode ser observado na tabela 12.

Afetos positivos, Perda de Controlo Emocional/comportamental, Ansiedade, Depressão, Distresse e saúde mental total, os coeficientes são todos negativos e fracos. Assim, quanto mais os inquiridos concordam que utilizam as redes sociais por motivos de “Passar tempo/relaxar das preocupações do dia-a-dia” menor são os níveis de saúde mental.

Consequências sociais, Compulsão, os coeficientes são todos positivos e fracos. Assim, quanto mais os inquiridos concordam que utilizam as redes sociais por motivos de “Passar tempo/relaxar das preocupações do dia-a-dia” mais elevados são os níveis de adição às redes sociais.

Tabela 11

Contato com família/amigos, adição às redes sociais e saúde mental

	Contato família e amigos
Afetos Positivos	-0,022
Laços emocionais	0,023
Perda de Controlo Emocional/comportamental	0,013
Ansiedade	-0,051
Depressão	0,007
Bem-Estar Positivo	0,006
Distresse	-0,003
MHI38	-0,004
Consequências sociais	-0,080
Uso excessivo	-0,016
Compulsão	0,046

Tabela 12

Passar tempo/relaxar das preocupações do dia a dia, adição às redes sociais e saúde mental

	Passar tempo / relaxar
Afetos Positivos	-,191**
Laços emocionais	-,020
Perda de Controlo Emocional/comportamental	-,174**
Ansiedade	-,218**
Depressão	-,201**
Bem-Estar Positivo	,101
Distresse	-,212**
MHI38	-,170**
Consequências sociais	,171**
Uso excessivo	,122
Compulsão	,229**

* $p \leq ,05$ ** $p \leq ,01$

Discussão

Os meios de informação, de comunicação e de diversão digitais, ou online, têm-se tornado, em particular no primeiro quartel deste milênio, incontornáveis no quotidiano de homens, mulheres, adolescentes e crianças, com consequências inevitáveis aos estilos de vida de diferentes populações à escala global. O mesmo pode ser afirmado em relação às redes sociais, cada vez mais presentes na rotina dos indivíduos, atraindo diferentes gerações e diversos escalões etários. Consequentemente, as pessoas estão cada vez mais sujeitas aos riscos inerentes ao uso das redes sociais, o que conduz à necessidade de estudar a relação existente entre o seu modo de utilização, a possibilidade de uma deriva aditiva no seu uso e o estado de saúde mental dos utilizadores.

Assim, a presente investigação teve como objetivo investigar o modo como a utilização excessiva das redes sociais pode relacionar-se com a uma deriva aditiva e, deste modo, afetar a saúde mental dos jovens adultos, que são a população de referência neste estudo.

Os resultados do presente estudo demonstraram que há adição às redes sociais na amostra e que esta adição está negativamente associada à saúde mental. Ao encontro desses resultados, vários estudos demonstram que a utilização excessiva da internet e das redes sociais está relacionada a elevados riscos à saúde mental dos indivíduos e o seu bem-estar psicossocial e emocional (Hou et al., 2019; Li et al., 2018), além de levar à alienação da realidade, diminuição da conexão e envolvimento social, assim como aumentar a solidão e o isolamento social (Sanchez & Forte, 2019; Allen et al., 2014; Alpaslan et al., 2015; Cerniglia et al., 2017), impedindo a satisfação das necessidades psicológicas (Prievera et al., 2018).

Além disso, por conta desta substituição das interações em face à face pelas interações online, os utilizadores perdem a capacidade de se relacionar presencialmente e, consequentemente, desenvolvem ansiedade social (Geyer, 2012). A investigação de Sanchez (2021) mostra que, por conta das redes sociais, os jovens de hoje sentem-se constantemente observados, por isso tendem a reformular diversas vezes o que vão falar e como agir frente a outras pessoas. Essa procura frustrada de aceitação pelo outro e o sentimento de autodepreciação narcísica coloca o sujeito em risco de perturbações do funcionamento mental, como bipolaridade, esquizofrenia, ansiedade e depressão.

Devemos ressaltar que, no presente estudo, não é possível afirmar que as redes sociais sejam a causa dos baixos níveis de saúde mental nos indivíduos, pois as relações encontradas

neste estudo podem ser bidirecionais (Cerniglia et al., 2017). A presença de baixos níveis de saúde mental pode ser gerada pelo mau uso das redes sociais, ou os sintomas podem já estar presentes no indivíduo e o uso destas plataformas pode representar um mecanismo de compensação (Menezes, 2012). Além disso, Kuss e Griffiths (2011) sugerem que para além de as redes sociais originarem sintomas psicopatológicos, as pessoas que já têm problemas psicológicos são atraídas para estas plataformas, para escapar dos seus problemas ou para procurar obter apoio emocional e interagir socialmente, levando-as a utilizá-las de uma forma excessiva e inadequada, precipitando o desenvolvimento de uma dependência dessas plataformas. Em outras palavras, o mundo virtual pode ser utilizado como uma forma de compensar a falta de apoio social já existentes na vida do indivíduo, uma forma de escapar dos problemas e da realidade (Leung, 2011). Sendo assim, não fica claro se essa sintomatologia é causa da problemática ou se é consequência (Dong et al., 2011; Wallace, 2014). Apesar disso, a utilização das redes sociais não ajudará o indivíduo a satisfazer as suas necessidades psicológicas, pelo contrário (Lemos, 2019).

Os resultados da presente investigação demonstraram não haver diferenças significativas na adição às redes sociais em função do gênero, de estar ou não numa relação amorosa e em função das horas de sono dos participantes.

Quanto ao tempo despendido pelos participantes nas redes sociais, 85,8% afirmaram aceder às redes sociais durante o horário de estudo ou trabalho, 98% acedem às redes sociais todos os dias, 41,7% dos participantes declararam passar entre três a cinco horas diárias e 23,6% declararam passar mais de cinco horas diárias nas redes sociais. Para Graeml e Graeml (2004), aqueles que permanecem conectados em média 38,5 horas online por semana para uso de natureza não profissional já se classificam como dependentes. Apesar de a adição não estar necessariamente ligada ao tempo gasto na respetiva dependência (Pontes et al., 2015), o resultado do presente estudo demonstra que a adição às redes sociais é mais elevada nos utilizadores que passam mais horas diárias nas redes sociais e também naqueles que declararam passar a maior parte do seu tempo livre nas redes sociais (70,1%). Em concordância com esses resultados podemos encontrar os estudos de Kuss e Griffiths (2011) e de Yang e Tung (2007), que afirmaram que quanto mais tempo é gasto online e a usar plataformas digitais, maior é o nível de adição à Internet e às suas aplicações.

Do mesmo modo, os resultados de Lemos (2019) e de Kraut e colaboradores (1998) sugerem que quanto mais tempo as pessoas passam nas redes sociais, mais sintomas

psicopatológicos e as consequências negativas no bem-estar psicológico que elas experienciam. O desejo de estar sempre conectado leva os utilizadores a problemas de saúde mental, como fobia social, ansiedade e a depressão (Varchetta et al., 2020).

Dos participantes do estudo, 98% afirmaram utilizar com mais frequência os Smartphones ou iPhones como equipamento para utilizar as redes sociais. Este dado demonstra como o fácil acesso proporcionado pelas novas tecnologias móveis podem impulsionar o uso das redes sociais. Com isso, verificar as notificações das redes sociais tornou-se um hábito quase incontrolável, que reforça uma sensação de segurança social do utilizador e “busca de reafirmação” relacionada com o “medo da perda” (Elhai et al., 2017). Com as redes sociais sempre à mão, torna-se difícil evitar o uso, e a incapacidade de controlar o uso pode levar a sentimentos de angústia e comprometimento funcional das atividades quotidianas (Dong et al., 2011), conduta que se relaciona aos comportamentos aditivos.

Os participantes desta investigação foram questionados sobre quais os motivos mais frequentes que os levam a utilizar as redes sociais. O segundo motivo mais frequente apontado pelos participantes foi “passar tempo/relaxar das preocupações do dia a dia”. Na presente investigação, foi possível encontrar relação positiva entre este motivo e a adição às redes sociais e negativa entre o respetivo motivo e a saúde mental. Assim, quanto mais os inquiridos concordam que utilizam as redes sociais por esse motivo, menor são os níveis de saúde mental e mais elevados são os níveis de adição às redes sociais.

Este resultado leva-nos a refletir sobre a problemática da adição ser mais suscetível em indivíduos que buscam estimulação externa e expressam mais intolerância ao tédio. E que a busca pela fuga da realidade pode estar relacionada a adição às redes e, conseqüentemente, reduzir os níveis de saúde mental. Por outro lado, os indivíduos que possuem níveis mais baixos de saúde mental podem ser mais suscetíveis a passarem mais tempos nas redes em busca de distração da realidade e, conseqüentemente, levar ao desenvolvimento de adição às redes sociais. Houghton e colaboradores (2018) colocam a hipótese de que os jovens se tornam dependentes do ‘mundo digital’ como uma maneira de escaparem aos problemas do ‘mundo real’, ou para não se sentirem sozinhos e, assim, acabam por se tornar ansiosos e depressivos.

Os resultados deste estudo devem ser interpretados tendo em atenção algumas limitações, dentre elas a reduzida extensão da amostra e o facto de ter sido recolhida por conveniência, tendo também incluído uma proporção maior do género feminino e de população estudantil, o que pode enviesar os resultados obtidos e não permitir a sua generalização para a população

geral. Ademais, sendo um estudo transversal, não foram estabelecidas relações inferenciais, o que limita o alcance teórico-empírico do estudo. Além disso, os dados foram recolhidos através de escalas de autorrelato e isso pode ser uma limitação (Bhandari & Wagner, 2006 citado por Lemos, 2019), dado que pode ter ocorrido por parte dos participantes um menor investimento no preenchimento dos questionários e algumas pessoas podem não ter sido muito fiáveis na descrição das dificuldades que estão a experienciar no momento. Podemos avançar ainda a hipótese de que, ao longo do preenchimento, podem ter aparecido dúvidas que não puderam ser respondidas devido à ausência de pedido de esclarecimento.

Em investigações futuras, seria interessante abordar o mesmo tema, mas através de estudos longitudinais com amostras mais amplas. Outra opção seria realizar uma investigação semelhante, mas através da observação ou entrevistas. Essas modalidades poderiam levar-nos a novas perspetivas e conclusões mais aprofundadas acerca do tema.

As tecnologias, a velocidade da conexão e a facilidade de acesso impulsionam a presença de plataformas de redes sociais no quotidiano das pessoas. Estas vêm crescendo de forma exponencial com o passar dos anos. Do mesmo modo, cresce também a necessidade de investigações sobre as mudanças no comportamento humano desencadeadas por essas transformações. É importante refletir até que ponto as redes sociais trazem consequências boas e ruins para a vida dos indivíduos, em especial, para a vida dos jovens adultos, que estão a projetar o futuro. Este estudo permitiu aumentar os conhecimentos sobre a relação entre a adição às redes sociais e a saúde mental, colocando também em análise outros fatores de utilização que podem estar relacionados com o equilíbrio psíquico dos utilizadores, em particular dos jovens utilizadores.

Os resultados deste estudo, portanto, chamam a atenção para os efeitos da modernidade na saúde mental. Eles são importantes, pois podem impulsionar o desenvolvimento de estudos ainda mais aprofundados na área, para se poderem desenvolver técnicas psicoterapêuticas adequadas que acompanhem as necessidades de intervenção clínica nesta área psicossociológica. Neste sentido, torna-se essencial o desenvolvimento de estratégias de prevenção e de resolução desses problemas, assim como a consciencialização e a disseminação de informação sobre os riscos associados ao uso inadequado das redes sociais. É fundamental que a sociedade aprenda a utilizar as redes sociais de forma saudável e aprenda a proteger a saúde mental de quem as utiliza.

Referências Bibliográficas

- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31.
- Al-Menayes, J. (2014). The relationship between mobile social media use and academic performance in university students. *New Media and Mass Communication*, 5, 23-29
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86-94. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Alpaslan, A. H., Avci, K., Soylu, N., & Guzel, H. I. (2015). The association between problematic Internet use, suicide probability, alexithymia and loneliness among Turkish medical students. *Journal of Psychiatry*, 18(1), 1-8. doi: 10.4172/1994- 8220.1000208
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)*. APA.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>
- Appel, H., Crusius, J. & Gerlach, L. (2015). Social comparison, envy, and depression on Facebook: a study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34 (4). DOI:10.1521/jscp.2015.34.4.277
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 57(2), 437-441.

- Baek, Y. M., Bae, Y., & Jang, H. (2013). Social and parasocial relationships on social network sites and their differential relationships with users' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(7), 512-517, 16(7):512-517. doi: 10.1089/cyber.2012.0510
- Beling, F. (2022). Oficina da net. <https://www.oficinadanet.com.br/post/16064-quais-sao-as-dez-maiores-redes-sociais>
- Bento, M. D. C., & Galhardo, A. O. (2016). *A Utilização do Facebook por Adolescentes, Ansiedade, Depressão, Stresse e Vergonha: que ligação?* (Master's thesis, ISMT).
- Bhandari, A., & Wagner, T. (2006). Self-reported utilization of health care services: improving measurement and accuracy. *Medical Care Research and Review*, *63*(2), 217-235. <https://doi.org/10.1177/1077558705285298>
- Blasco, R. L., Cosculluela, C. L., & Robres, A. Q. (2020). Social Network Addiction and Its Impact on Anxiety Level among University Students. Department of Science Education, University of Zaragoza, Spain. *12*(13), 5397. <https://doi.org/10.3390/su12135397>
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M. & Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *76*, 174-184.
- Docu, V. (2018). Millennials and Anxiety: An Exploration into Social Networking Sites as a Predisposing Factor. *Romanian Journal of Cognitive Behavioral Therapy and Hypnosis*, Volume 5, Issue 1-2 (2018). Titu Maiorescu University, Bucharest, Romania
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: pathological disorders in people with Internet addiction disorder. *PloS one*, *6*(2), e14703. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014703>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, *22*(2), 91-95.

- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, *207*, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Francis, T., Hoefel, F. (2018) True Gen': Generation Z and its implications for companies. McKinsey & Company, v. 12
- Geyer, M. (2012). Youths prefer texting to talking: What lies in store for generation Z. <https://megangeyer.wordpress.com/2012/06/05/youths-prefer-texting-to-talking-what-lies-in-store-for-generation-z/>
- Graeml, K. S., Volpi, J. H., & Graeml, A. R. (2004). O impacto do uso (excessivo) da Internet no comportamento social das pessoas. *Revista Psicologia Corporal*, *5*, 1-6.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, *4* (e118). doi: 10.4172/2155-6105.1000e118
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Demetrovics, Z. (2014). Chapter 6 – Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. P. R. C. Ferder (Ed.), *Behavioral addictions* (119-141). San Diego: Academic Press.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, *13*(1), article 4. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Houghton, S., Lawrence, D., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Zadow, C., Wood, L., & Shilton, T. (2018). Reciprocal relationships between trajectories of depressive symptoms and screen media use during adolescence. *Journal of youth and adolescence*, *47*(11), 2453-2467.
- Iberdola. (2019). *Dependência das redes sociais: principais causas e sintomas*. <https://www.iberdrola.com/compromisso-social/como-redes-sociais-afetam-jovens>

- Katz, E., Blumler, J., & Gurevitch, M. (1974). Uses of mass communications by the individual. In W. P. Davison & F. T. Yu (Eds.), *Mass communication research: Major issues and future directions* (pp. 11-35). New York, NY: Praeger.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528
- Lazzarotto, D. (2019). Update. *Deprimidos, falidos e cringes: a maldição dos millenials*. <https://www.updateordie.com/2021/07/07/deprimidos-falidos-e-cringes-a-maldicao-dos-millennials/>
- de Lemos, C. F. R. C. (2019). *Uso problemático da internet e das redes sociais: relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental* (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)).
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333- 348.
- Leung, L. (2011). Loneliness, social support, and preference for online social interaction: The mediating effects of identity experimentation online among children and adolescents. *Chinese Journal of Communication*, 4(4), 381-399.
- Lenhart, A. (2012). *Teens, smartphones & texting*. Washington, DC. <http://pewinternet.org/Reports/2012/Teens-and-smartphones.aspx>

- Li, J. B., Mo, P. K., Lau, J. T., Su, X. F., Zhang, X., Wu, A. M., ... & Chen, Y. X. (2018). Online social networking addiction and depression: The results from a large-scale prospective cohort study in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 686-696. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.69>
- Lira, V. M. A. (2016). *Avaliação da adição às redes sociais e da psicopatologia em jovens estudantes portuguesas* (Master's thesis). <http://hdl.handle.net/10437/7848>
- Menezes, P. P. (2012). O virtual, o homem e a Psicanálise. *Rêverie: Rev. Psicanál*, 100-109.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd eds). New York: McGraw-Hill.
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Peraita B. A. (2022). *BBC News Brasil. Millennials e a geração Z: por que elas são a 'geração deprimida'*. <https://www.bbc.com/portuguese/geral-60788360>
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 11-23.
- Prievara, D. K., Piko, B. F., & Luszczynska, A. (2018). Problematic Internet use, social needs, and social support among youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1008-1019.
- Reid, D. J., & Reid, F. J. (2007). Text or talk? Social anxiety, loneliness, and divergent preferences for cell phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(3), 424-435. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9936>
- Ribeiro, J. L. P. (2011). *Inventário de saúde mental. Lisboa: Placebo.*

- Romero Sánchez, A. L. (2021). Acoso escolar desde la visión de los observadores. Redes sociales y violencia física en una preparatoria de Jalisco, México. *Espacios en blanco. Serie indagaciones*, 31(1), 196-210. <http://dx.doi.org/10.37177/unicen/eb31-296>.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in human behavior*, 25(2), 578-586. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2008.12.024>
- SANCHES, P. D. F., & Forte, C. E. (2019). Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários.
- Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American journal of epidemiology*, 185(3), 203-211. <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>
- Silva, T. D. O. (2016). Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.
- Strenger, C. (2012). O medo da insignificância: Como dar sentido às nossas vidas no século XXI (M. T. Castanheira, Trad.). Alfragide: Lua de Papel. (Obra original publicada em 2011).
- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 19(11), 661-666. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>
- Turkle S. (2012). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Internet communication and its relation to well-being: Identifying some underlying mechanisms. *Media Psychology*, 9(1), 43-58. <http://dx.doi.org/10.1080/15213260709336802>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes

universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1).
<http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

Veit, C., & Ware, J. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742.

Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth: There are growing concerns about compulsive online activity and that this could impede students' performance and social lives. *EMBO reports*, 15(1), 12-16. <https://doi.org/10.1002/embr.201338222>

Wegmann, E., Stodt, B. & Brand, M. (2015). Additive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*. 4(3), 155-162. doi: 10.1556/2006.4.2015.021

Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in human behavior*, 23(1), 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>

Yiwen Wu. (2021). Strategy Analytics. <https://news.strategyanalytics.com/press-releases/press-release-details/2021/Strategy-Analytics-Half-the-World-Owns-a-Smartphone/default.aspx>

Young, K. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student Brit. Med. J.* 7, 351-352. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>

Anexo 1 – Consentimento Informado

Relação entre a dependência aos sites de redes sociais, os níveis de saúde mental e os tipos de utilização

Este questionário está inserido num Projecto de Investigação que está a ser desenvolvida no âmbito de uma Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), área de especialização Psicoterapia Psicodinâmica, pela aluna-investigadora Júlia Garioli Ferreira, sob a orientação do Professor Doutor Carlos Farate.

Pretendemos avaliar as possíveis correlações entre a adição aos sites de redes sociais, os níveis de saúde mental e os tipos de utilização, com o objetivo de explorar essa relação e identificar os danos que uma tal adição poderá acarretar para os jovens adultos de hoje e para as futuras gerações.

Para participar neste estudo é necessário ser fluente em língua portuguesa e ter entre 18 e 30 anos, mas não é necessário que seja um usuário frequente de redes sociais. Se cumprir os requisitos enunciados e aceitar colaborar, o que muito agradecemos de antemão, basta preencher o questionário que se segue. A resposta ao questionário é intuitiva e levará aproximadamente 20 minutos.

Lembramos que, para o sucesso desta investigação, é crucial que todas as respostas sejam espontâneas e verdadeiras. Como é nosso dever e está inscrito na legislação vigente, nomeadamente na lei de proteção de dados, asseguramos a confidencialidade, o anonimato e a privacidade de todos os participantes no estudo, e garantimos que os dados deste estudo serão apenas utilizados para fins de investigação, neste caso para o projeto de investigação em curso.

Acaso tenha alguma dúvida, pretenda algum esclarecimento adicional, ou deseje obter informações acerca dos resultados do estudo, poderá entrar em contacto com a investigadora através do seguinte endereço de e-mail: juliagarioliferreira@gmail.com.

Ao responder sim a esta “Declaração de Consentimento Informado”, declara ter tomado conhecimento do âmbito e objetivos do presente estudo e da participação que lhe é solicitada, fazendo-o de forma voluntária. Concorda ainda que os dados sejam analisados de forma anónima e coletivamente pelos investigadores responsáveis, no âmbito dos objetivos a que o estudo se destina.

- Sim, concordo participar do estudo.