Instituto Superior Miguel Torga

Pais Digitais: A Relação entre a Adição às Redes Sociais, as Competências Parentais Percebidas e a Comunicação Parento-filial

Dissertação
Mestrado em Psicologia Clínica

Especialização em Terapias Familiares e Sistémicas

Catarina Reverendo Almeida Xavier Carvalho

Coimbra, 2025

MIGUEL TORGA

CIM RC
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
REGIÃO DE COIMBRA

Pais Digitais: A Relação entre a Adição às Redes Sociais, as Competências Parentais Percebidas e a Comunicação Parento-filial

CATARINA REVERENDO ALMEIDA XAVIER CARVALHO

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica, Ramo de Especialização em Terapias Familiares e Sistémicas

Orientadora: Professora Doutora Joana Carvalho, Professora Auxiliar, ISMT

Coimbra, novembro de 2025

Agradecimentos

Estes últimos cinco anos foram profundamente transformadores. Muito foi o que aprendi, não só sobre esta área fascinante que acabou por se tornar a minha vocação, mas também sobre a própria vida. Ao longo deste percurso houve perdas e conquistas, mas, acima de tudo, diferentes versões de mim mesma até chegar à que sou hoje. E não podia sentir mais orgulho desta nova versão.

Nada disto, no entanto, teria sido possível sem as pessoas que caminharam ao meu lado e que, de diferentes formas, me incentivaram sempre a seguir em frente.

Em primeiro lugar, um agradecimento especial à Professora Doutora Joana Carvalho, minha orientadora, que além de me ter guiado e apoiado ao longo deste exigente percurso, foi sempre uma inspiração para a profissional que pretendo ser.

De seguida um reconhecimento igualmente sentido à minha colega e melhor amiga Teresa Vilaça, que foi a pessoa que me acolheu na faculdade, que acompanhou de perto estes anos, que me viu e ajudou a crescer e que celebra comigo esta conquista tão marcante.

Á minha família, que sempre acreditou em mim. Em especial à minha mãe, ao meu pai e à minha irmã, agradeço pelas inúmeras oportunidades que sempre me deram, por nunca me deixarem desistir, por acalmarem as minhas ansiedades e por sorrirem comigo e me erguerem sempre que precisei.

Ao meu avô João, em particular, que já não está presente para assistir ao final desta caminhada, mas que me possibilitou viver estes cinco anos com as cores da academia desta cidade.

Ao grupo de colegas que partilhou comigo a mesma orientação, pela entreajuda, pela partilha constante e pela certeza de que estivemos sempre "todas no mesmo barco", como tanto o referimos umas às outras.

E, por fim, mas não menos importante, às pessoas que aceitaram participar neste estudo e tornaram possível a concretização desta investigação com o maior rigor possível.

Obrigada a todos!

Resumo

Objetivo: A relevância do presente estudo advém da crescente utilização de tecnologias digitais e redes sociais por parte dos diferentes elementos do agregado familiar. Apesar desse aumento, persistem lacunas no conhecimento relativo à forma como estes fenómenos se relacionam. Assim, a presente investigação teve como objetivo principal analisar a associação entre a *adição às redes sociais,* as *competências parentais* e a *comunicação parento-filial.*

Métodos: Este estudo quantitativo e de carácter transversal, integrou uma amostra composta por 293 participantes (sexo feminino, n = 242; 82.6%), entre os 18 e os 73 anos, que tivessem pelo menos um filho e utilizassem as redes sociais. As respostas foram recolhidas através protocolo *online*, composto pelo questionário sociodemográfico e de informações complementares, bem como pelos instrumentos: Escala de adição às redes sociais (EARS), para avaliar o nível de adição às redes sociais, Escala de sentido de competência parental (ESCP), para medir o grau de competências parentais percebidas e Escala de avaliação da comunicação na parentalidade – versão pais (COMPA-P), para avaliar a comunicação parento-filial.

Resultados: Os resultados obtidos revelaram uma associação positiva entre a dimensão *satisfação parental*, referente às *competências parentais*, com a *comunicação parento-filial*, e, em particular, com a sua dimensão *disponibilidade parental para a comunicação*. Verificou-se também uma associação negativa entre a dimensão *satisfação parental* com a *adição às redes sociais*. A *adição às redes sociais* e as dimensões das *competências parentais percebidas* (*satisfação* e *eficácia parental*), mostraram-se variáveis com poder preditivo da *comunicação parento-filial.*

Conclusão: Este estudo reforça a relevância que as dimensões das competências parentais parecem ter no impacto da qualidade da comunicação parento-filial, comparativamente com os comportamentos associados ao uso das redes sociais. Implicações para futuras investigações e práticas de aconselhamento parentais são apontadas.

Palavras-chave: Redes sociais, adição, parentalidade, competências parentais e comunicação parento-filial.

Abstract

Purpose: The relevance of this study stems from the increasing use of digital technologies and social networks by different members of the household. Despite this increase, gaps in knowledge persist regarding how these phenomena relate to each other. Thus, the main objective of this research was to analyze the association between social media addiction, parenting skills, and parent-child communication.

Methods: This quantitative, cross-sectional study included a sample of 293 participants (female, n = 242; 82.6%), aged 18 to 73, who had at least one child and used social media. Responses were collected through an online protocol consisting of a sociodemographic and supplementary information questionnaire, as well as the following instruments: Social Media Addiction Scale to assess the level of social media addiction, the Parenting sense of competence scale (PSOC) to measure the degree of perceived parenting skills and the Perception scale of parenting communication– Parent Version (COMPA-P).
to assess parent-child communication.

Results: The results revealed a positive association between the parental satisfaction dimension, related to parenting skills, and parent-child communication, and especially with the parental availability dimension. There was also a negative association between parental satisfaction and social media addiction. Social media addiction and the dimensions of perceived parenting skills (parental satisfaction and effectiveness) were shown to be predictive variables for parent-child communication.

Conclusion: This study reinforces the relevance that dimensions of parenting skills appear to have in impacting the quality of parent-child communication, compared to behaviors associated with social media use. Implications for future research and parental counseling practices are highlighted.

Keywords: Social media, addiction, parenting, parenting skills, and parent-child communication.

Índice

Introdução ……..…… 1

As Redes sociais ……...…….2

Adição às redes sociais ……...……..…….4

A Parentalidade e as Competências parentais…..…….……5

Comunicação parento-filial ……..…….8

As Redes sociais e a Parentalidade …….……...8

O presente estudo ……...……10

Métodos …...……..……12

Participantes ……...……12

Procedimentos …….15

Instrumentos ……...…….15

Questionário sociodemográfico e de informações complementares ……15

Escala de Adição às Redes Sociais (EARS) …….……16

Escala de Sentido de Competência Parental (ESCP) ……...…17

Escala de Avaliação da Comunicação na Parentalidade – versão pais (COMPA-P)17

Análise estatística ……...…….19

Resultados …….…….20

Discussão ……...…….23

Limitações e conclusão …….…….28

Referências Bibliográficas ……...…….30

Introdução

Segundo estatísticas apresentadas pelo Instituto Nacional de Estatística (2024), 88,5% da população portuguesa com idades entre os 16 e os 74 anos, era utilizadora da internet, valor que tem crescido exponencialmente desde o final do século XX. Este dado demonstra que, desde o seu início, no século XIX, as tecnologias têm marcado, cada vez mais, a sua presença na vida das populações, após as suas sucessivas e rápidas inovações nas últimas décadas (Roza, 2018; Suleiman et al., 2025). Com o avançar do tempo e do conhecimento nesta área digital, surgiram as redes sociais virtuais. Estas, por sua vez, são plataformas de partilha de informações, socialização e entretenimento que, grande parte da população utiliza (Fialho et al., 2018) e que trouxeram novas formas de interação e atividades *online*, e que tiraram lugar às atividades físicas e às relações "cara a cara" (Xavier et al., 2018).

A rápida adoção destes meios de interação e a rápida proliferação do uso de dispositivos móveis facilitadores da sua utilização, acabaram por fazer com que existisse uma linha ténue entre o uso excessivo destas plataformas e a adição às redes sociais (Vasconcelos & Brandão, 2017). Este uso patológico das vias *online*, influencia a vida *offline* e, o seu impacto depende do tempo, das atividades e do equilíbrio digital. Reconhecer os sinais desta adição (e.g., precisar de estar sempre ligado, dificuldade em parar, entrar em conflitos ou criar distanciamentos com as pessoas, entre outros), ajuda a promover um uso saudável e a prevenir consequências da vida pessoal, social e profissional (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2024).

No entanto, a influência do uso excessivo das tecnologias não fica pela esfera individual, implicando também os restantes contextos do indivíduo, nomeadamente o contexto familiar (Carvalho et al., 2019). Consequentemente, os seus diferentes membros e subsistemas acabam por ser implicados. A presente análise incide, particularmente, sobre a etapa amplamente reconhecida como a mais desafiante do ciclo vital familiar: a parentalidade (Cardoso, 2011; McDaniel et al., 2012; Portugal & Alberto, 2013). É consensual que esta é uma fase particularmente turbulenta, porque se trata de uma etapa que exige reorganização individual, conjugal e profissional, implicando adquirir novos conhecimentos, alterar comportamentos e redefinir significados (Relvas, 1996). Além disso, importa referir que é um processo aprendido em que se torna essencial desenvolver e aprimorar habilidades e competências parentais (Cardoso, 2011).

Neste seguimento, as competências parentais podem ser explicadas como um conjunto de conhecimentos, atitudes e práticas que os pais usam para promover o

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

desenvolvimento e bem-estar físico, emocional e social dos filhos, ajustando-as ao longo do tempo (Oliveira, 2017).

São considerados exemplos dessas competências, a expressividade emocional, o comportamento verbal, a monitorização e a comunicação parento-filial (Cia et al., 2006). De forma mais concreta, uma das competências mais importantes nesta dinâmica é a comunicação parento-filial. Esta representa uma dimensão basilar do exercício da parentalidade que, por sua vez, permite antever a qualidade do seu relacionamento e a capacidade de adaptação a mudanças estruturais (Portugal et al., 2019a). Consequentemente, acaba por ser essencial na relação pais-filhos por esta ser a base das interações parento-filiais, envolvendo comportamentos verbais e não verbais, cujas mensagens só fazem sentido quando compreendidas dentro do contexto específico de cada família (Alarcão, 2002).

Assim, a comunicação familiar acaba por ser uma das dimensões influenciadas pelo uso das tecnologias neste contexto, realçando a pertinência de estudar e explorar as diferentes implicações sentidas no sistema familiar por causa da influência digital (Neumann & Missel, 2019). Por conseguinte, as tecnologias e as redes socias tornaram-se um grande desafio para as famílias, por estas terem de se reorganizar face a este fenómeno que acaba por influenciar as diversas dinâmicas familiares e dos seus elementos (McDaniel, 2015).

As Redes sociais

A origem das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), pode ser compreendida a partir das primeiras inovações do século XIX, como o telégrafo e o telefone, que impulsionaram a modernização dos meios de comunicação (Suleiman et al., 2025). No século XX, o desenvolvimento dos primeiros computadores permitiu o processamento de informação complexa e criou as bases para as telecomunicações modernas (Suleiman et al., 2025). Já na década de 1960, surgiram avanços determinantes para o aparecimento da internet, incluindo a comutação por pacotes, o conceito de "Rede Galáctica" e as primeiras redes experimentais, culminando, em 1969, na ligação do primeiro computador *host* (Leiner et al., 1997).

Ao longo das décadas de 1970 e 1980, a internet evoluiu com o surgimento das primeiras aplicações de rede, sendo publicamente demonstrada em 1972 (Leiner et al., 1997). A década de 1990, marcada pela "Revolução Digital", registou a disseminação dos computadores pessoais e a comercialização da internet. O advento da *World Wide Web*,

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

em 1991, transformou de forma profunda o acesso à informação, os negócios e as interações sociais (Leiner et al., 1997; Suleiman et al., 2025). No início do século XXI, a convergência de tecnologias digitais e a expansão das tecnologias móveis, generalizaram o acesso à internet, integrando-a plenamente no quotidiano (Suleiman et al., 2025).

Mais recentemente, acontecimentos globais como a pandemia da COVID-19 aceleraram a adoção das TIC, sobretudo na educação e nos negócios, evidenciando o papel essencial da internet na manutenção das conexões sociais (Suleiman et al., 2025). Enquanto principal ferramenta das TIC, a internet constitui uma plataforma global de partilha de informação a baixo custo, com impacto individual e coletivo (Adalier & Balkan, 2012), moldando novas formas de pensar e agir, particularmente entre as gerações envolvidas na cultura tecnológica (Xavier et al., 2018). Assim, numa sociedade em rede e inserida na era da informação, torna-se crucial estudar os fenómenos associados a esta realidade e ao seu impacto nos percursos individuais (Ferreira, 2012).

O conceito de rede social, ultrapassa as noções que achamos que tem atualmente. É considerada um conjunto de atores (ou pontos) interligados por relações sociais, constituindo-se um dos tipos de rede nas interações humanas. Essas interações estruturam os fluxos sociais e possibilitam a partilha de crenças, informações, conhecimentos, poder, prestígio e outros recursos entre os indivíduos (Ferreira, 2011; Ferreira, 2012).

No entanto, nos primeiros anos do século XXI, a expressão "redes sociais" foi associada, quase exclusivamente, a tecnologias da informação, tal como ouvimos mais nos dias atuais (Ferreira, 2012).

Na verdade, "rede social" e "rede social virtual", são conceitos diferentes. Enquanto que a rede social se refere às interações e afiliações dos indivíduos a grupos (Ferreira, 2012), as redes sociais virtuais ou *social media*, tais como *Facebook, Instagram* ou *LinkedIn*, constituem comunidades digitais que permitem criar perfis, interagir e partilhar interesses (Kuss & Griffiths, 2011).

Nesta ordem de pensamento, estas são plataformas que representam manifestações particulares de algumas redes sociais, permitindo revelar digitalmente redes implícitas e criar redes novas, funcionando como palcos de interação social que promovem múltiplos laços e fluxos, ainda que não totalmente compreendidos cientificamente (Ferreira, 2011; Ferreira, 2012; Fialho et al., 2018).

Atualmente, a maioria das redes sociais existe independentemente da tecnologia, embora esta as evidencie e potencie, especialmente quando a distância dificulta a interação direta (Ferreira, 2012). Neste contexto, a literatura aponta que toda a realização

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

humana é social, e as redes das quais fazemos parte influenciam decisivamente os nossos comportamentos e sucessos ao longo da vida (Lopes & Cunha, 2011), estruturando o quotidiano e condicionando as interações sociais, profissionais e informacionais (Fialho et al., 2018).

Então, perceber o funcionamento das redes e das redes sociais torna-se central nas sociedades contemporâneas para compreender a partilha de valores e interesses (Lopes & Cunha, 2011), o que permite adotar estratégias eficazes para alcançar objetivos pessoais, profissionais e cívicos e decifrar dinâmicas sociais, políticas e culturais para identificar novos contextos de ação e transformação social (Fialho et al., 2018).

Adição às redes sociais

As redes sociais permitem um acesso imediato e facilitado a diversas atividades, partilhas, eventos, interações e entretenimento, levando muitos utilizadores a dedicar-lhes grande parte do seu tempo (Fox & Moreland, 2015; Tus et al., 2021).

Assim, estas plataformas *online,* tornam-se, cada vez mais, parte integrante das nossas vidas (Tus et al., 2021) e, de forma intrusiva, uma parte indispensável da nossa sociedade moderna, ao ponto de se ter tornado num novo modo de vida (Wang et al., 2014).

Neste sentido, a literatura destaca o papel fulcral dos dispositivos móveis para este lugar tão marcante das redes sociais na vida dos indivíduos, tornando-os apelativos ao proporcionar valorização, interação, fácil personalização e acesso a passatempos. Consequentemente, a constante atualização de conteúdos e o uso simultâneo de várias plataformas, dificultam a gestão da informação e geram a sensação de necessidade de estar sempre ativo, podendo tornar-se um hábito persistente ou mesmo uma adição (McDaniel, 2015).

A palavra "adição" é associada, habitualmente, a situações de abuso de substâncias (e.g., álcool, tabaco) (Bradley, 1990; Tus et al., 2021). No entanto, o comportamento humano está em constante mudança, resultando em diversas dificuldades, sendo a adição uma delas (Tus et al., 2021).

Assim, nas últimas décadas, tem-se dado atenção às formas patológicas de comportamentos normais, reconhecendo-se semelhanças entre adições químicas e comportamentos excessivos não químicos. Por sua vez, o uso compulsivo das redes sociais, tem sido sugerido como uma adição comportamental (Andreassen, 2015; Sahin,

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

2017), embora ainda não esteja formalmente incluído na classificação psiquiátrica atual (Andreassen, 2015).

Neste sentido, Andreassen e Pallesen (2014), definem a adição às redes sociais como uma preocupação excessiva com estas plataformas, levando a investir mais tempo do que o esperado e muita energia que comprometem atividades sociais, profissionais ou académicas, relações interpessoais e bem-estar psicológico. Este comportamento, embora tenha as suas particularidades, manifesta sintomas clássicos de adição, como alterações de humor, necessidade crescente de uso, intolerância e recaídas, embora apresente particularidades que exigem análise específica (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2011). Esta dependência leva os indivíduos a pensar constantemente em quando poderão usar as redes sociais e em quando lhes poderão recorrer para aliviar emoções negativas, muitas vezes ignorando conselhos de pessoas próximas para reduzir a utilização (Andreassen, 2015) e negligenciando responsabilidades de diversos contextos (Tus et al., 2021). Estas consequências são fatores que ajudam a distinguir a dependência às redes sociais da extremidade associada ao envolvimento desmedido (Sahin, 2017).

Atualmente, o crescimento da popularidade dos *media* sociais e a nossa crescente dependência da sua estrutura virtual, resultaram num aumento do número de pessoas cujas vidas foram impactadas pelo isolamento da vida real e as suas relações (Tus et al., 2021).

A Parentalidade e as Competências parentais

A compreensão da parentalidade implica recuar ao seu ponto de origem: a família. Esta é entendida como um sistema complexo ao qual pertencemos ao longo de todo o ciclo de vida (Alarcão, 2002; McGoldrick et al., 2010; 2016). É no contexto familiar que têm lugar as primeiras experiências, relações e sentimentos de pertença (McGoldrick et al., 2010), embora a sua complexidade nem sempre seja evidente, precisamente porque os indivíduos dificilmente a observam a partir de fora (Relvas, 1996). A psicologia sistémica descreve a família como um conjunto de elementos relacionados que, através das suas dinâmicas internas e externas, procuram manter o seu equilíbrio e a sua evolução ao longo do tempo (Alarcão, 2002).

Diversos autores propõem que, neste percurso, a família atravessa transformações previsíveis, organizadas no chamado "Ciclo vital da Família". Relvas (1996), identifica cinco fases: formação do casal, família com filhos pequenos, família com filhos em idade escolar, família com filhos adolescentes e família com filhos adultos. Noutra linha de pensamento, McGoldrick et al. (2010; 2016), descrevem sete etapas, desde os adultos

emergentes até à família no fim de vida. Estas fases envolvem tarefas específicas e exigem reorganizações constantes nas relações e estruturas familiares.

Para sustentar essa reorganização, a família integra múltiplos subsistemas, como o conjugal, parental e fraternal, que possuem papéis, tarefas e regras próprias (McGoldrick et al., 2010; Relvas, 1996), sendo que cada membro pode assumir simultaneamente diversas funções em diferentes contextos (Relvas, 1996).

Á medida que os membros da família atravessam diferentes etapas do ciclo vital, os subsistemas, mantém-se em constante transformação, principalmente o subsistema parental, pelo seu papel estruturante no desenvolvimento dos filhos (McGoldrick et al., 2010; 2016). Este é constituído pelos pais, que têm a função principal de educação e proteção das gerações mais novas. É a partir das interações pais-filhos que as crianças aprendem o sentido de autoridade, a forma de lidar com o conflito e é também, no contexto desta interação, que se desenvolve o sentido de filiação e de pertença familiar (Alarcão, 2002).

O termo "parentalidade", que advém do latim *parentâle*, foi proposta pelo psicanalista francês Paul-Claude Recamier, em 1961, que o contextualiza como sendo um conjunto de processos psicoafetivos que começam e se organizam no contexto da experiência da maternidade (Marques, 2019).

Esta é frequentemente descrita como uma das tarefas mais complexas e desafiantes da vida adulta, dado que implica assegurar o desenvolvimento de uma criança num ambiente seguro (Barroso & Machado, 2010) e profundas reorganizações nas relações e funções familiares, sobretudo quando o casal transita para a parentalidade ativa (McGoldrick et al., 2010; 2016). Neste sentido, a chegada de um filho constitui uma mudança estrutural que impacta, tanto o funcionamento familiar, como o equilíbrio individual, exigindo que os progenitores se ajustem à nova realidade enquanto oferecem orientação, apoio e educação ao novo membro da família (Cardoso, 2011; Portugal & Alberto, 2013).

Assim, de acordo com McGoldrick et al. (2010; 2016), a parentalidade deve ser entendida como um processo dinâmico e bidirecional, no qual os pais moldam os filhos, mas são igualmente transformados por eles. As crianças são vistas como agentes ativos no desenvolvimento familiar, desafiando continuamente os adultos a adaptar-se e a crescer.

Tornar-se mãe ou pai não é um talento natural, é, antes, um processo social e cognitivo que exige aprendizagem e adaptação, por ser uma transição muito desafiante da

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

vida de um indivíduo (Cardoso, 2011). Neste sentido, as competências parentais tornam-se importantes para esta prática, sendo que englobam conhecimentos, capacidades, atitudes e comportamentos que os pais devem possuir para promover um ambiente familiar acolhedor, garantir o bem-estar físico, emocional e social das crianças e favorecer o seu desenvolvimento pleno (Cardoso, 2011; Cia et al., 2006; Oliveira, 2017). Estas incluem a comunicação, a expressividade emocional, o comportamento verbal e a monitorização (Cia et al., 2006).

Além disso, Oliveira (2017), destaca que as competências parentais percebidas correspondem às perceções que os pais têm sobre as capacidades que consideram necessárias para exercer eficazmente o papel parental, podendo dividir-se em dois domínios, um de cariz mais afetivo, a satisfação parental e outro de cariz mais instrumental, a autoeficácia parental.

A satisfação parental pode ser definida como a perceção, prazer e grau de realização que os pais experienciam no exercício do seu papel, relativamente às suas expectativas (Marques, 2019; Oliveira, 2017). Assim, uma boa autoperceção de satisfação parental, envolve sentimentos de alegria, orgulho, perceção de recompensa e equilíbrio entre as exigências e as gratificações da parentalidade (Johnston & Mash, 1989; Oliveira, 2017).

Por sua vez, o termo de autoeficácia descreve a crença ou confiança de um indivíduo na sua capacidade de realizar com sucesso uma determinada tarefa. Assim, os pais com um elevado grau de perceção de autoeficácia, à partida, tendem a ter mais resiliência para adquirir e pôr em prática as competências para, de forma eficaz, ultrapassar os desafios desta fase (Marques, 2019; Oliveira, 2017).

De acordo com a literatura, a autoeficácia pode ter impacto direto na satisfação com o papel parental. Assim, acredita-se que uma elevada perceção de autoeficácia está associada a uma maior satisfação dos pais, influenciando positivamente o envolvimento e a qualidade das relações com os seus filhos (Marques, 2019).

Devido à importância destas competências, o suporte, nesta fase do ciclo vital da família, é essencial pelo facto de os casais com uma boa rede de apoio, enfrentarem melhor os desafios da parentalidade, enquanto que a ausência ou fraqueza dessas redes, acresce os desafios ao exercício parental, tornando-o mais difícil e exigente (Portugal & Alberto, 2013). Assim sendo, este suporte é fundamental para aliviar outras tarefas e disponibilizar tempo e energia aos pais (Cardoso, 2011).

Comunicação parento-filial

Segundo Portugal et al. (2019a), as funções parentais são mediadas através de dinâmicas da comunicação, nas quais pais e filhos organizam as suas interações e relações com base nessas funções. Neste sentido, importa referir que a comunicação se torna numa dimensão imperativa da parentalidade, por esta ajudar a prever a qualidade das relações familiares e a sua flexibilidade face a mudanças estruturais normativas ou acidentais (Portugal et al., 2019a; 2019b).

Na generalidade, a comunicação, enquanto processo de transmissão de informação entre elementos, desempenha um papel fundamental na família, sendo crucial nas primeiras experiências de socialização e no desenvolvimento das competências comunicativas através da observação e interação com os membros do sistema (Pereira, 2020; Segrin & Flora, 2005). A comunicação parento-filial é especialmente importante no exercício das funções parentais, influenciando o desenvolvimento da identidade, a construção da realidade familiar e as relações entre pais e filhos (Segrin & Flora, 2005), podendo variar consoante a idade e o género, a estrutura familiar, o nível socioeconómico, a cultura/local de residência e a escolaridade (Pereira, 2020).

Sinteticamente, uma comunicação eficaz é considerada crucial para haver um bom funcionamento familiar, sendo que a comunicação aberta e clara entre progenitores e filhos está relacionada com sentimentos positivos e níveis reduzidos de conflito entre os mesmos (Pereira, 2020).

As Redes sociais e a Parentalidade

As tecnologias estão a revolucionar a maneira como as pessoas comunicam, partilham informações e socializam, havendo uma grande dificuldade em gerir todas as suas ferramentas (Neumann & Missel, 2019). Ao longo das últimas décadas, as estruturas familiares e o funcionamento da vida das famílias sofreram algumas alterações (Carvalho et al., 2015; Neumann & Missel, 2019; Pereira, 2020). Para além de serem influenciadas por certas variações sociais e culturais que ocorreram neste período, estas mudanças devem-se também aos rápidos avanços tecnológicos e à inclusão das tecnologias no contexto familiar (Carvalho et al., 2019).

As tecnologias e redes sociais começaram a ocupar a atenção de quem as usa de forma excessiva. Esta, anteriormente dedicada aos outros e a momentos em conjunto, quando interrompida, acaba por criar conflitos e barreiras entre pessoas mais próximas (McDaniel, 2015). No entanto, os resultados não são consensuais quanto à influência das

tecnologias na família pois, embora representem oportunidades (e.g., comunicação facilitada digitalmente), também podem gerar diversas dificuldades (e.g., aumento de conflitos) (Livingstone et al., 2014).

Assim, as tecnologias podem reduzir o tempo de convívio familiar, provocando distanciamento intergeracional e falhas de comunicação, sobretudo quando os elementos mais jovens se isolam em atividades *online*, dificultando o exercício da parentalidade (Carvalho et al., 2019). Além disso, estudos evidenciaram que o uso dos telemóveis suavizou os limites entre o trabalho e a casa, criando relações negativas entre o trabalho e a família (McDaniel, 2015). Por outro lado, as TIC, incluindo o uso diário do telemóvel, podem reforçar a interação familiar, permitindo partilhar atividades, facilitar a comunicação e manter contacto com familiares à distância, contribuindo para a continuidade da presença virtual e da coesão familiar (Carvalho et al., 2019).

A presença constante destes aparelhos móveis, criou um ambiente de estar "sempre contactável" ou "sempre *online*", em que a disponibilidade permanente se tornou um estilo de vida, fazendo com que estes dispositivos se tornem uma extensão da identidade dos utilizadores, o que não acontecia antigamente com os dispositivos fixos (McDaniel, 2015).

No contexto atual, as tecnologias podem influenciar profundamente as famílias e os seus elementos, chegando a integrar-se como um novo subsistema na organização familiar (Carvalho et al., 2015; Neumann & Missel, 2019). Isto torna essencial fortalecer as relações familiares e promover o diálogo para alcançar consenso sobre o impacto das TIC na vida do sistema.

Neste sentido, McDaniel (2015), introduz o conceito "tecnoferência", que se refere à forma como os dispositivos tecnológicos podem afetar a relação do casal, a comunicação e as interações familiares. Não obstante, o subsistema parental enfrenta o desafio dos novos papéis parentais, agora acrescido pela influência das tecnologias, que representam uma adversidade adicional para as famílias atuais. É responsabilidade dos pais estabelecer limites e mediar a utilização das tecnologias por parte dos filhos, criando regras, horários e atividades familiares sem tecnologia, de forma a facilitar a gestão e apropriação das TIC (Neumann & Missel, 2019).

Assim, importa referir que, estudos mostram que pais recorrem aos telemóveis como forma de manter os filhos ocupados, quando têm menor capacidade de controlo (Coyne et al., 2017), sendo que Nannat et al. (2022), constataram que as crianças que enfrentam dificuldades na relação com os pais, apresentam maior risco de desenvolver

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

dependência da internet, criando um ciclo vicioso com potenciais consequências negativas.

Estes factos podem ser agravados pelo facto de os pais e os filhos terem opiniões diferentes e inconsistentes sobre a utilização da tecnologia. Se por um lado, a visão parental comum, é a de que o uso das novas tecnologias tem vindo a influenciar o tempo saudável e as relações familiares (Barrie et al., 2019), por outro lado, os jovens consideram que as novas tecnologias são uma mais-valia pela facilidade da comunicação (Portugal et al., 2025).

Para combater este ciclo, a mediação parental dos *media* pode ser muito importante e assumir diferentes formas. A mediação restritiva, que envolve a definição de regras mais rígidas; a de visualização conjunta, com a utilização partilhada de plataformas *online;* e a mediação ativa, que aborda a discussão sobre conteúdos e desenvolvimento de competências críticas (Coyne et al., 2017). No entanto, estas práticas podem ser dificultadas quando os jovens consideraram a presença parental excessiva através das tecnologias, gerando sentimentos de controlo (Portugal et al., 2025).

Neste sentido, as novas tecnologias têm a vantagem de oferecer plataformas de apoio à parentalidade, como *blogs* e *websites*, que ajudam a lidar com responsabilidades parentais, reduzem o isolamento e promovem a partilha de experiências entre pais. Contudo, é necessária cautela, pois a utilização destes espaços também pode aumentar o stresse e a ansiedade, afetando várias esferas dos indivíduos (McDaniel et al., 2012).

O presente Estudo

Recentemente, no dia 28 de abril de 2025, ocorreu um acontecimento em vários países da Europa denominado de "apagão". Em Portugal, este evento foi vivido durante várias horas, sem eletricidade e comunicações e consequentemente sem internet e acesso às redes sociais. Nesse período, muitas pessoas procuraram alternativas de convívio presencial, lembrando de forma evidente a importância e o impacto que a tecnologia e as redes sociais têm no quotidiano atual (ECO, 2025).

A rápida evolução das TIC e, posteriormente das redes sociais, tem exigido uma adaptação constante por parte das famílias, criando novas formas de interação e de rituais no quotidiano (Fialho et al., 2018). Todavia, essa transformação também gera desafios, como conflitos que afetam a rotina, os hábitos e a organização familiar (Carvalho et al., 2019).

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Neste contexto, a parentalidade assume um papel fulcral, dado que é o subsistema que concentra as principais responsabilidades na regulação do uso das redes sociais no seio familiar (Nannat et al., 2022). Cabe aos pais definir limites e orientar os filhos para conciliar o impacto do digital com a dinâmica da família. Todavia, este subsistema é o mais vulnerável às dificuldades inerentes, enfrentando desafios na comunicação, na definição de normas e na gestão do equilíbrio entre os benefícios e os riscos das tecnologias (Neumann & Missel, 2019; Portugal et al., 2019).

Na literatura, segundo o conhecimento adquirido, existem lacunas sobre a relação entre a adição às redes sociais, as competências parentais percebidas e a comunicação parento-filial. Embora existam investigações mais focadas no impacto da internet no funcionamento familiar (Carvalho et al., 2015) ou focados na perceção dos filhos (Cia et al., 2006), são poucos os estudos que abordam diretamente a experiência dos pais face à adição às redes sociais.

Além disso, a investigação concentra-se mais nas relações com a internet (Adalier & Balkan, 2012), sem considerar as especificidades das redes sociais enquanto plataformas distintas. A escassez de estudos que explorem a perceção parental neste contexto torna este tema relevante para compreender como o uso excessivo das redes sociais se pode relacionar com a dinâmica da parentalidade e a comunicação entre pais e filhos.

Assim, o presente estudo tem como objetivo geral analisar, a relação entre a *adição às redes sociais*, as *competências parentais percebidas* e a *comunicação parento-filial*. Deste decorrem os seguintes objetivos específicos:

1. Investigar a associação entre as variáveis em estudo, *adição às redes sociais*, *competências parentais percebidas* e *comunicação parento-filial* e as respetivas dimensões;
2. Explorar de que forma as variáveis *adição às redes sociais*, *competências parentais percebidas* e *comunicação parento-filial* se distribuem pelas variáveis sociodemográficas e complementares, nomeadamente: a) *sexo*; b) *idade*; c) *habilitações literárias* e d) *tempo diário de uso das redes sociais*;
3. Investigar em que medida a *adição às redes sociais* e as dimensões das *competências parentais percebidas* (e.g., *satisfação* e *eficácia parental*) impactam a perceção da *comunicação parento-filial.*

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Métodos

Participantes

A amostra deste estudo foi constituída por 293 participantes, sendo 242 do sexo feminino (82.6%) e 51 do sexo masculino (17.4%). Participaram indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 73 anos (M = 47.87; DP = 9.02), com maior representatividade na faixa etária entre os 46 e os 59 anos (n = 158; 53.9%).

A análise das características sociodemográficas da amostra, que se encontra pormenorizada na tabela 1, revelou que, mais de metade dos sujeitos são casados ou vivem em união de facto (n = 223; 76.1%) e que, existe uma prevalência de indivíduos cujo grau de escolaridade completado foi a *Licenciatura* (n= 149; 50.9%). Quanto à situação profissional ou académica, a maioria dos participantes trabalha a tempo inteiro (n = 263; 89.8%) e na sua área de residência no momento em que responderam ao questionário desta investigação (n = 195; 66.6%). Este levantamento também incluiu o número de filhos, sendo 2 filhos a situação mais frequente entre os participantes (n = 141; 48.1%).

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Tabela 1

Caracterização Sociodemográfica da amostra (N = 293)

Variáveis	**n**	**%**
Idade		
18 - 31 anos	12	4.1
32 - 45 anos	96	32.8
46 - 59 anos	**158**	**53.9**
60 - 73+ anos	27	9.2
Sexo biológico		
Feminino	**242**	**82.6**
Masculino	51	17.4
Estado civil		
Solteiro (a)	19	6.5
Casado (a) ou em união de facto	**223**	**76.1**
Divorciado (a) ou separado (a)	46	15.7
Viúvo (a)	5	1.7
Nacionalidade		
Portuguesa	**282**	**96.2**
Outra	11	3.8
Habilitações literárias		
1º ou 2º ciclo	9	3.1
Ensino básico	16	5.5
Ensino secundário	75	25.6
Licenciatura	**149**	**50.9**
Mestrado	40	13.7
Doutoramento	4	1.4
Caracterização da zona de residência		
Predominantemente urbana	**215**	**73.4**
Predominantemente rural	78	26.6

Nota: M = Média; DP = Desvio Padrão; n = nº de sujeitos; % = percentagem

Além das características sociodemográficas, foram recolhidas informações complementares, que constam na tabela 2, com o objetivo de fazer uma caracterização familiar dos participantes, bem como a exploração da sua utilização das redes sociais. A maioria dos indivíduos pertence a agregados familiares caracterizados por serem uma *família nuclear intacta* (*n* = 166; 56.7%), sendo a fase da *família com filhos adolescentes* a mais frequente do *ciclo vital da família* (*n* = 104; 35.5%).

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

No que toca às redes sociais, foi evidenciada uma predominância de indivíduos que utilizam as redes sociais há mais de 11 anos (*n* = 178; 60.8%), que atualmente as usam de forma diária (*n* = 234; 79.9%) e menos de 1h por dia (n = 141; 48.1%).

Tabela 2

Caracterização familiar e da utilização das redes sociais da amostra (N = 293)

Variáveis	n	%
Tipo de agregado familiar		
Família nuclear intacta	**166**	**56.7**
Família alargada	33	11.3
Família monoparental	46	15.7
Família homoparental	1	0.3
Família reconstituída	23	7.8
Família de acolhimento	20	6.8
Ninho vazio	4	1.4
Fase do ciclo vital		
Família com filhos pequenos	72	24.6
Família com filhos adolescentes	**104**	**35.5**
Lançar os filhos e seguir para a meia-idade	87	29.7
Família na meia-idade tardia	30	10.2
Começo do uso das redes sociais		
Há menos de 1 ano	1	0.3
Há 1 a 3 anos	7	2.4
Há 4 a 7 anos	50	17.1
Há 8 a 11 anos	57	19.5
Há mais de 11 anos	**178**	**60.8**
Dias por semana de uso das redes sociais		
1 a 2 dias	14	4.8
3 a 4 dias	26	8.9
5 a 6 dias	19	6.5
Todos os dias	**234**	**79.9**
Tempo diário de uso das redes sociais		
Menos de 1 hora	**141**	**48.1**
De 1 a 3 horas	132	45.1
De 4 a 7 horas	16	5.5
De 8 a 11 horas	3	1
Mais de 12 horas	1	0.3

Nota: M = Média; DP = Desvio Padrão; n = nº de sujeitos; % = percentagem

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Procedimentos

Após a seleção dos instrumentos a usar nesta investigação, foram solicitadas autorizações de utilização dos mesmos, dirigidos aos autores responsáveis pela sua elaboração e estudos de validação.

Esta amostra foi recolhida através de um processo de amostragem não probabilística por conveniência, sendo definidos três critérios de inclusão: os participantes tinham de ter idade igual ou superior a 18 anos, utilizar as redes sociais e ter pelo menos um filho.

Em seguida foi elaborada uma declaração de consentimento informado, detalhando os critérios de inclusão, instruções de preenchimento, informações complementares e a garantia de confiabilidade das respostas deste estudo. A participação nesta investigação foi voluntária, sem risco para as atividades de vida diária dos/das participantes e todos os dados recolhidos foram estritamente utilizados para fins de investigação, sendo cumpridos os princípios éticos e deontológicos que regem a investigação envolvendo seres humanos aprovados pela Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga.

Posteriormente, a recolha de dados foi concretizada na plataforma *Google Forms*, através de uma hiperligação que foi divulgada via *online* com recurso às redes sociais, permitindo a facilidade de acesso a um maior número de sujeitos. Nesse *link*, os participantes, após aceitarem contribuir para este estudo, foram convidados a preencher um questionário com uma duração aproximada de 15 minutos. Este processo foi realizado entre o mês de fevereiro e o mês de março de 2025.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico e de informações complementares

Este questionário, foi desenvolvido para identificar características sociodemográficas (e.g., sexo, idade, estado civil, nacionalidade, habilitações literárias, região de residência) dos indivíduos que participaram no estudo. Este conjunto de questões, incluiu a recolha de informações específicas desta investigação como: o número de filhos de cada participante, o começo da utilização das redes sociais, a frequência de utilização, que redes sociais são utilizadas e porque razões e os dispositivos mais utilizados.

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Escala de Adição às Redes Sociais (EARS)

A Escala de Adição às Redes Sociais (EARS) é uma versão adaptada e traduzida para a população portuguesa por Lira (2016), da versão original denominada *Social Media Addiction Scale* de Al-Menayes (2015). A versão original, por sua vez, foi adaptada da Escala de Adição à Internet de Young (1999). Esta versão, avalia o nível de sintomas de adição ou de uso problemático das redes sociais, através de três fatores, *social consequences*, *time displacement* e *compulsive feelings*. No entanto, a versão utilizada neste estudo foi a versão adaptada, que avalia apenas dois fatores, sentimentos compulsivos e consequências sociais. O primeiro fator, sentimentos compulsivos, inclui os itens 1, 2, 6, 8, 11, 13 e 14 e permite avaliar a experiência interna compulsiva**,** incluindo o desejo intenso de conexão, a ansiedade de desconexão e a obsessão com o uso das redes sociais. O segundo fator, consequências sociais, que inclui os itens 3, 4, 10 e 12 tem como objetivo avaliar efeitos negativos do uso excessivo das redes sociais na vida quotidiana dos indivíduos, nomeadamente das suas relações sociais, desempenho académico/profissional e rotina diária**.** Os itens 5, 7, 9 foram retirados da escala por não cumprirem os requisitos mínimos do peso fatorial e da comunalidade.

Este é um instrumento de autorresposta formado por 14 itens no total e cada item é avaliado com base numa escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1= "Concordo plenamente"; 2= "Concordo"; 3= "Não tenho a certeza"; 4= "Discordo"; 5= "Discordo totalmente"). A cotação desta escala é feita a partir do somatório do total de cada item, sendo que uma pontuação mais elevada sugere a possibilidade de haver um potencial comportamento aditivo, sendo este um indicador importante de possíveis riscos associados. Além disso, algumas conclusões estatísticas foram aferidas a partir da média dos scores obtidos, principalmente no que concerne à sua relação com características sociodemográficas.

Este instrumento é usado principalmente em pesquisas académicas, avaliações clínicas, e intervenções psicoeducacionais e é indicado para adolescentes, jovens adultos e adultos, especialmente em contextos educativos ou clínicos.

Quanto a sua consistência interna global, esta encontra-se no valor de .85, sendo que o valor de *alfa de Cronbach* dos fatores são de .832 e .761, o que demonstra a qualidade da amostra.

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Escala de Sentido de Competência Parental (ESCP)

A Escala de Sentido de Competência Parental foi traduzida e adaptada para a população portuguesa por Seabra-Santos et al. (2015), da versão original *Parenting Sense of Competence* (PSOC) dos autores Johnston e Mash (1989). Este instrumento, constituído por 17 itens, pretende avaliar o grau de competência percebida pelos pais ou cuidadores no desempenho do seu papel parental, através de dois fatores, a satisfação e a eficácia parentais. A satisfação parental, composta pelos itens 2, 3, 5, 7, 8, 9, 12, 14 e 15, refere-se ao grau de realização, prazer e bem-estar emocional associado ao papel de ser pai/mãe/cuidador. A eficácia parental, constituída pelos itens 1, 4, 6, 10, 11, 13 e 16, refere-se ao grau de autoperceção parental de capacidade, habilidade e conhecimento na criação e educação dos seus filhos. O item 17 não está associado a nenhum fator.

Neste sentido, os pais devem responder a este instrumento através de uma escala tipo *Likert* de 5 pontos, variando entre o extremo 1= "Concordo plenamente" e o extremo 5= "Discordo totalmente", de modo a indicar a sua posição em relação às afirmações apresentadas.

No que toca à cotação desta escala, esta é feita a partir do somatório dos totais de cada item, salientando-se que 8 dos itens (1, 4, 6, 10, 11, 13, 16 e 17) são cotados inversamente, de maneira que, as pontuações mais elevadas indiquem sempre maior sentimento de competência e eficácia parental (Johnston & Mash, 1989).

Esta escala tem uma boa consistência interna, com um valor de .76, dividindo-se pelos fatores da satisfação e da eficácia com valores de .75 e .72, respetivamente. É frequentemente usada em pesquisas, contextos clínicos, intervenções parentais e programas de educação para pais e é indicada para pais de crianças de diversas idades, especialmente na primeira infância e idade escolar.

Escala de avaliação da comunicação na parentalidade – versão pais (COMPA-P)

A Escala de avaliação da comunicação na parentalidade (COMPA), foi originalmente desenvolvida e validada para a população portuguesa por Portugal e Alberto (2014). Esta é uma escala composta por três versões: para pais (COMPA-P), para filhos com idades entre os 7 e os 11 anos (COMPA-C) e para filhos com idades entre os 12 e os 16 anos (COMPA-A), sendo que cada versão contém dimensões de avaliação diferentes. Na investigação realizada foi utilizada a versão para pais (COMPA-P) que é constituída por cinco subescalas, com um total de 44 itens, cotados numa escala

tipo *Likert* de cinco pontos (1= "Nunca", 2= "Raramente", 3= "Às vezes", 4= "Frequentemente" e 5= "Sempre"). Este conjunto de itens, tem como objetivo avaliar a perceção dos pais sobre a qualidade da comunicação que mantêm com os seus filhos, abordando tanto os aspetos positivos como os mais desafiantes dessa interação.

As subescalas, que avaliam dimensões diferentes da comunicação parento-filial, dividem-se da seguinte forma: "Expressão do afeto e apoio emocional", que corresponde à troca de mensagens positivas entre os membros da família, considerando algumas caraterísticas da comunicação; "Disponibilidade parental para a comunicação", que engloba itens que integram a sinceridade nas respostas às questões dos filhos, à abertura comunicacional, ao equilíbrio entre estes aspetos e à privacidade; "Metacomunicação", que diz respeito à capacidade de se utilizar uma comunicação esclarecedora evitando estratégias manipulativas e de controlo e as subescalas da "Confiança/Partilha comunicacional de progenitores para filhos" e da "Confiança/Partilha comunicacional de filhos para progenitores" que fazem alusão à partilha equilibrada de questões e problemas pessoais, de pais e de filhos, sobre trabalho, relacionamentos, amizades e família.

Neste estudo, foram utilizadas apenas duas subescalas por serem as que melhor complementam os restantes instrumentos, tendo em conta os objetivos deste trabalho académico. Essas subescalas são a da "Disponibilidade parental para a comunicação" composta pelos itens 9, 11, 24, 26, 31, 40, 42 e 43 e a "Metacomunicação" que corresponde aos itens 5, 22, 23, 25, 33, 35 e 38 da escala total.

A cotação deste instrumento é feita a partir do somatório do resultado dos itens de cada subescala e da posterior divisão desse total pelo número de itens. De acordo com as autoras do instrumento, quanto mais elevada for a pontuação, melhor será a perceção da comunicação parento-filial (Portugal & Alberto, 2014).

O valor de *alfa de Cronbach* foi calculado inicialmente com todos os itens da escala, sendo que havia 27 itens que tinham valores abaixo de .3. Após a sua remoção, o instrumento ficou com um valor global de .91, revelando uma consistência interna excelente. Os valores dos 5 fatores da escala, variaram entre .615 e .821, nomeadamente os fatores usados neste estudo, da disponibilidade parental para a comunicação com um valor de .732 e da metacomunicação com um valor de .725.

Esta escala pode ser aplicada principalmente em investigações e avaliações familiares, podendo ser utilizada de forma complementar a outros instrumentos de avaliação da parentalidade, tal como o presente estudo.

Análise Estatística

Numa fase inicial, os dados recolhidos foram extraídos da plataforma *Google Forms* para uma folha de cálculo *Microsoft Excel*, para serem preparados para o posterior processamento dos mesmos.

Para o tratamento estatístico, foi utilizado o *software Statistical Package for Social Sciences* (IBM SPSS *Statistics*, versão 27.0.1 para *Windows*), onde foi realizada uma análise preliminar dos dados para a caracterização da amostra, através do cálculo das frequências absolutas e relativas das variáveis sociodemográficas e complementares.

Em seguida, procedeu-se à análise dos dados sociodemográficos da amostra, com o cálculo da média, moda e do desvio padrão. Foram também conduzidos testes de normalidade, os quais indicaram que a amostra obedece aos critérios de uma distribuição normal, apresentando valores satisfatórios ($p \geq .05$) no teste de *Shapiro-Wilk.*

Para confirmar estes resultados, foram verificados os valores da curtose (entre 1.25 e 3.03) e da assimetria (entre -.558 e .970) da *adição às redes sociais*, das *competências parentais* e da *comunicação parento-filial*. Estes valores foram interpretados através dos critérios de Hair et al. (2019) para amostras superiores a 200 participantes, com valores brutos de curtose entre -7 e 7 e de assimetria entre -2 e 2.

Seguidamente, para estudar a correlação entre as principais variáveis e as suas dimensões e a sua distribuição das principais variáveis do estudo (*adição às redes sociais*, *competências parentais percebidas* e *comunicação parento-filial*), pelas variáveis sociodemográficas e complementares, foram feitas correlações através dos coeficientes de *Pearson* (r) e de *Spearman* (ρ). Para a interpretação dos resultados destas associações, utilizou-se os critérios de Cohen (1988), sendo que valores entre .10 e .29 correspondem a uma correlação fraca, valores entre .30 e .49 traduzem uma correlação moderada e valores superiores a .50 traduzem uma correlação forte.

Realizaram-se testes t para amostras independentes, com o intuito de verificar a existência de diferenças significativas nas médias das principais variáveis relativamente ao *sexo biológico* e testes ANOVA para variáveis categóricas com mais de dois níveis (e.g., *tempo diário de uso das redes sociais*).

Para finalizar, foi realizada uma regressão linear múltipla com o objetivo de analisar a capacidade preditiva de determinadas variáveis sobre a *comunicação parento-filial*. Assim, testou-se o efeito preditor da *satisfação parental* e *eficácia parental*, pertencentes às *competências parentais*, e da *adição às redes sociais* na *comunicação*

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

parento-filial.

Resultados

Neste capítulo, apresentam-se os resultados obtidos na análise quantitativa dos dados, organizados de acordo com os objetivos deste estudo.

Na Tabela 3, encontram-se os resultados relativos às correlações de *Pearson* utilizadas para compreender a relação entre as variáveis principais do estudo: *adição às redes sociais*, *competências parentais* e *comunicação parento-filial*, incluindo as respetivas dimensões específicas.

Como é possível observar, as correlações entre as principais variáveis revelaram-se maioritariamente fracas, tendo em conta os critérios de Cohen (1988). Não obstante, importa destacar alguns valores estatisticamente significativos considerados particularmente pertinentes para o estudo. A dimensão *satisfação parental*, pertencente à variável *competências parentais*, apresentou correlações significativas tanto com a *adição às redes sociais* ($r(293) = -.309^{**}$; $p < .001$), como com a *comunicação parento-filial* ($r(293) = .297^{**}$; $p < .001$). Ambas se afiguraram como correlações moderadas ao nível de significância de .01, sendo a primeira negativa e a segunda positiva. Para além destas, verificou-se uma associação significativa e positiva entre a dimensão *satisfação parental e a* dimensão *disponibilidade parental* ($r(293) = .278^{**}$; $p < .001$), ainda que fraca.

Relativamente à dimensão *eficácia parental*, verificou-se igualmente um resultado estatisticamente significativo, com um valor de correlação negativo e fraco com a *comunicação parento-filial* ($r(293) = -.255^{**}$; $p < .001$).

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Tabela 3

Resultados das correlações entre as variáveis principais em estudo

Variáveis		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Adição às redes sociais	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Sentimentos compulsivos	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Consequências sociais	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Competências parentais	-.179**	-.142*	-.197**	-	-	-	-	-	-
5	Satisfação parental	**-.309****	**-.241****	**-.306****	-	-	-	-	-	-
6	Eficácia parental	.124*	.083	.100	-	-	-	-	-	-
7	Comunicação parento-filial	-.091	-.052	-.093	.123*	**.297****	**-.255****	-	-	-
8	Disponibilidade parental para a comunicação	-.039	.070	-.069	.099	**.278****	**-.240****	-	-	-
9	Metacomunicação	-.117*	-.143*	-.094	.118*	**.255****	**-.169***	-	-	-

Nota: * p < .05 e ** p < .01

Para complementar a análise estatística desta investigação e, considerando que algumas correlações revelaram resultados estatisticamente significativos e fundamentais, realizaram-se testes t para amostras independentes com variáveis dicotómicas (e.g., *sexo biológico*) e testes ANOVA com variáveis ordinais (e.g., *tempo de uso diário das redes sociais*), com o intuito de verificar a existência de diferenças entre as médias dos grupos analisados. Contudo, uma vez que não foram encontrados resultados estatisticamente significativos, optou-se por não os apresentar.

Foram feitas correlações de *Spearman* entre as variáveis principais em estudo e algumas variáveis sociodemográficas e complementares, para melhor compreender de que forma estas se distribuem nesta amostra, já que a literatura aponta para a sua associação.

Assim, observou-se a relação entre as *competências parentais percebidas* e a *idade* (r (293) = .171**; p = .003), evidenciando uma correlação positiva fraca. A mesma variável (*competências parentais percebidas*) apresentou ainda uma associação positiva fraca, com o nível de *habilitações literárias* (ρ (293) = .171**; p = .003).

Verificou-se também uma associação significativa com a variável *adição às redes sociais* (ρ (293) = .324**; p < .001), configurando uma correlação positiva moderada com o *tempo diário de uso das redes sociais*.

Relativamente às restantes correlações entre as variáveis em estudo e as variáveis sociodemográficas e complementares (e.g., *sexo biológico*, *idade*, *habilitações literárias* e *tempo diário de uso das redes sociais*), não foram obtidos resultados estatisticamente significativos.

Por fim, conforme apresentado na Tabela 4, foi realizada uma regressão linear múltipla considerando-se a *comunicação parento-filial* enquanto variável dependente. Esta regressão foi realizada com o objetivo de analisar de que forma a *adição às redes sociais* e as dimensões das *competências parentais* (*satisfação parental* e *eficácia parental*) contribuem para a predição da variância dos valores da *comunicação parento-filial*. Os resultados evidenciaram que este modelo de regressão, composto pelas variáveis independentes *adição às redes sociais*, *satisfação parental* e *eficácia parental* explicou aproximadamente 11% da variância da *comunicação parento-filial*, $F_{(3, 289)} = 12.405$; $p < .001$. Dos preditores testados, a *satisfação parental* (β = .262; p < .001) e a *eficácia* parental (β = -.166; p = .004) revelaram significância estatística. No entanto, a *adição às redes sociais* (β = .011; p = .857), não se revelou um preditor significativo.

Tabela 4

Modelo da regressão linear múltipla das variáveis preditoras da comunicação parento-filial

Variáveis	R^2	R^2 ajustado	B	Erro	β
(constante)	.114	.105	3.559	.239	
Adição às redes sociais			.010	.053	.011
Satisfação parental			.161	.037	.262
Eficácia parental			-.128	.044	-.166

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Discussão

O estudo da relação entre as redes sociais, as competências parentais e a comunicação parento-filial tem-se mostrado cada vez mais relevante, dado que o uso excessivo do conteúdo *online,* pode gerar comportamentos aditivos e alterar, de alguma forma as interações familiares (Adalier & Balkan, 2012; Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2012; Mackay et al., 2022; McDaniel, 2015). Na ciência psicológica, a relação destas temáticas é relativamente recente, sendo fundamental investigá-la. Neste sentido, o presente estudo mostra-se atual e pertinente, procurando explorar, a relação entre a *adição às redes sociais*, as *competências parentais percebidas* e a *comunicação parento-filial*.

Os resultados desta investigação demonstram a existência de relações entre as variáveis principais em estudo, sendo que estas não se demonstraram ser significativas, nem suportadas pela literatura analisada. Assim, destacam-se as associações entre algumas variáveis e as dimensões *satisfação parental* e *eficácia parental,* pertencentes às *competências parentais percebidas*.

Neste contexto, a dimensão *satisfação parental,* apresentou relações com a variável *adição às redes sociais,* com as suas dimensões e com a *comunicação parento-filial*. De acordo com a literatura encontrada, no que toca à associação negativa entre a *adição às redes* sociais e a dimensão *satisfação parental*, não foram encontrados resultados que nos permitam interpretar de forma consistente estes valores. Contudo, estas correlações podem ser pertinentes para esta temática, uma vez que permitem inferir que níveis mais elevados de adição às redes sociais se associam a uma pior perceção da satisfação parental. Este resultado permite-nos refletir sobre a influência que o uso excessivo das redes sociais poderá ter nas dimensões familiares. Mais concretamente, na redução do tempo de qualidade ou da atenção dedicada aos filhos, o que, por sua vez, pode reduzir o sentimento de satisfação e realização quanto ao desempenho das competências parentais, comparando com as expectativas que os próprios pais nutrem relativamente ao seu papel. Além disso, o uso excessivo das redes sociais por parte dos pais, ao reduzir o tempo e a qualidade da interação com os filhos, pode fragilizar o vínculo afetivo e gerar sentimentos de desatenção emocional. Esta ausência parental pode ter impactos negativos no desenvolvimento socioemocional dos filhos e levá-los a procurar compensações também no mundo digital, reproduzindo o modelo parental observado.

No que respeita à associação entre a *satisfação parental* e a *comunicação parento-filial* encontrada neste estudo, esta contrasta com os resultados evidenciados na literatura.

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Por exemplo, Gomes (2022), refere que não existe ligação entre estas variáveis. No entanto, no presente estudo, os resultados permitem concluir que, estando estas variáveis positivamente associadas, quanto melhor a comunicação parento-filial, maior tende a ser a satisfação parental percebida. Esta evidência pode sugerir que ter uma comunicação mais aberta, clara e frequente, poderá facilitar a redução de conflitos e o fortalecimento da relação parento-filial, promovendo um maior sentimento de satisfação e de recompensa relativamente ao desempenho das competências parentais.

A dimensão *eficácia parental* revelou resultados interessantes, sobretudo por se mostrar negativamente associada com a variável *comunicação parento-filial*, apresentando uma tendência contrária à da dimensão *satisfação parental.* Este resultado revela-se particularmente intrigante, uma vez que indica que quanto melhor é a perceção da comunicação parento-filial, pior é a perceção da eficácia parental. Dado que a eficácia parental constitui a dimensão mais instrumental e menos afetiva das competências parentais, isto leva-nos a pensar que por um lado, a existência de um mecanismo de compensação, em que os pais, perante uma comunicação menos satisfatória, procuram valorizar outras competências, tem potencial para ajudar a manter a sua perceção de eficácia. Por outro lado, poderá também refletir que a avaliação da eficácia parental é, para alguns pais, mais associada a indicadores como o comportamento, a obediência ou o cumprimento de regras, do que propriamente à qualidade da comunicação estabelecida com os filhos, o que aponta para a relevância da exploração de possíveis fatores mediadores neste processo.

Quanto às restantes relações entre as variáveis e dimensões dos instrumentos utilizados, foram encontrados estudos que reforçam a correlação entre a *adição às redes sociais* e a *comunicação parento-filial*, que indicam que quanto maior é a dependência às tecnologias, redes sociais e conexões *online,* menor tende a ser o investimento nas conexões e relações reais, criando distanciamento emocional com os seus pais e, como consequência, barreiras comunicacionais entre os subsistemas parental e filial (Mackay et al., 2022; Tahir et al., 2025). Estas evidências, corroboram, em certa medida, os resultados obtidos na presente investigação, ainda que pouco significativos do ponto de vista estatístico.

Seguidamente, e com o intuito de melhor cumprir os objetivos específicos deste estudo, procurou-se compreender como é que as variáveis principais do estudo variam de acordo com algumas variáveis sociodemográficas e complementares, como: a) o *sexo*

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

biológico, b) a *idade*, c) as *habilitações literárias* d) a *fase do ciclo vital familiar* e e) o *tempo diário de uso das redes sociais*.

Assim, no que respeita à variável *adição às redes sociais*, os resultados significativos, associaram-se à variável *tempo diário de uso das redes sociais*. Esta foi a única associação positiva e moderada, revelando que o tempo diário de utilização das redes se associa a um maior nível de *adição às redes sociais*. Os estudos de Savci e Aysan (2017) e Yang e Tung (2007), reforçam estes resultados, que sugerem que quanto maior for o tempo despendido nas redes sociais, maior será a probabilidade de as pessoas se isolarem, apresentarem mais irritabilidade quando interrompidas, não cumprirem as suas responsabilidades e, consequentemente aumentar o grau de adição às redes sociais.

Outros autores referiram a importância das *habilitações literárias*, no que toca à *adição às redes* sociais. Por exemplo, Lira (2016), salienta a associação entre a *adição às redes sociais* e as *habilitações literárias*, mencionando que um nível mais elevado de escolaridade concluído, associa-se a um maior grau de adição às redes sociais. O autor refere que tal associação pode ser explicada pelo facto de as tecnologias e as redes sociais serem cada vez mais utilizadas no contexto académico, o que contraria os resultados da presente investigação, tendo-se registado uma correlação muito fraca.

Em relação à variável *competências parentais*, destacam-se os resultados associados às variáveis *idade*, *habilitações literárias* e *tempo diário de uso das redes sociais*. No entanto, a literatura investigada, tende a valorizar sobretudo a *idade* e *habilitações literárias*, sendo menos frequente a referência ao *tempo diário de uso das redes sociais.* Além das variáveis mencionadas, o *sexo* mostra-se uma variável igualmente significativa na literatura, o que não se verificou na análise desta amostra.

Neste âmbito, Cardoso (2011), refere que mães e pais mais velhos tendem a ter uma perceção mais positiva das suas competências parentais, o que sugere a existência de uma relação positiva entre a *idade* e as *competências parentais percebidas*. Estes resultados encontram-se em consonância com o presente estudo realizado, o que suscita a reflexão de que pais e mães mais velhos, tendem a envolver-se na parentalidade de forma mais confiante e mais estável. Isto poderá dever-se ao facto de já não se sentirem constantemente sob tensão, apresentarem menor grau de preocupações, possuírem maior prática nas funções parentais ou terem mais autoestima resultante da experiência de vida. Estes são fatores que podem contribuir para que se sintam mais competentes e capazes de desempenhar adequadamente o seu papel parental. Porém, Seabra-Santos et al. (2015), referem não ter identificado qualquer relação entre estas variáveis.

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Quanto às *competências parentais* e às *habilitações literárias*, Marques (2019), aponta que pais com níveis de escolaridade mais altos têm mais conhecimentos sobre a parentalidade, o que se pode traduzir numa perceção mais positiva das suas competências parentais, estando em concordância com os resultados obtidos nesta investigação. No entanto, tanto Cardoso (2011), como Seabra-Santos et al. (2015), assinalaram que, nas suas amostras, não se verificou qualquer relação entre as *habilitações literárias* e as *competências parentais*.

No que se refere à variável *sexo biológico*, Oliveira (2017) concluiu que tanto pais como mães apresentam níveis semelhantes de competências parentais percebidas. Ainda que o presente estudo tenha evidenciado apenas uma associação pouco significativa entre estas variáveis, pode levar a considerar que, determinadas expectativas culturais e sociais associadas ao papel parental, diferenças emocionais ou cognitivas, bem como a divisão de tarefas associadas às diferenças entre os sexos, podem influenciar a perceção das competências parentais.

Em referência à variável *comunicação parento-filial,* na presente pesquisa, não se destacaram associações com valores estatisticamente significativos. No entanto, a literatura aponta para a sua associação com o *sexo biológico.* Portugal et al. (2019a), salientam que o sexo feminino constitui um indicador de melhor comunicação parento-filial, enquanto que Cia et al. (2006), concluem que não existem diferenças significativas entre pais e mães relativamente à *comunicação parento-filial*.

Para além da variável *sexo biológico,* Pereira (2020), evidencia a *comunicação parento-filial* associada à variável *idade*, não identificando, porém, diferenças estatisticamente significativas entre a idade da mãe e do pai, o acaba por associar à existência de pouca literatura sobre esta variável.

Ainda acerca da *comunicação parento-filial*, Neumann e Missel (2019) e Martins (2013), destacam a sua associação negativa com o *tempo diário do uso das redes sociais,* podendo significar que quanto maior é o tempo despendido *online,* pior tende a ser a *comunicação parento-filial*. Estes autores sublinham que esta relação negativa pode decorrer do menor tempo dedicado à família e, da consequente diminuição das interações no seio familiar.

Para finalizar e, tendo em conta os objetivos específicos deste estudo, tentou-se compreender de que forma a *adição às redes sociais*, a *satisfação parental* e a *eficácia parental* influenciam a *comunicação parento-filial*. Tanto quanto é do nosso conhecimento, não parecem existir evidências literárias que assinalem o contributo destas

variáveis na explicação da comunicação parento-filial. Não obstante, a presente investigação demonstrou que a *adição às redes sociais* não se revelou uma variável preditora significativa, ao passo que a *satisfação parental* e a *eficácia parental*, permitem predizer ainda de que forma pouco significativa, a *comunicação parento-filial*. Estes resultados podem levar à reflexão de que, apesar de existirem outras variáveis que pudessem aumentar a capacidade preditiva deste modelo (e.g., idade dos filhos, estilo parental), pais e mães que se sintam realizados e confiantes quanto às suas competências parentais, considerando as suas expectativas associadas ao papel que desempenham, poderão manter uma comunicação percecionada como mais eficaz com os seus filhos.

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Limitações e Conclusão

O presente estudo permitiu evidenciar algumas relações entre as variáveis analisadas e mostrou o papel que as dimensões das *competências parentais* (e.g., *satisfação* e *eficácia parental*) têm na perceção parental da *comunicação parento-filial.*

Não obstante, importa reconhecer algumas limitações que condicionaram os resultados. Apesar de a amostra ser robusta (superior a 250 sujeitos), verificou-se uma falta de heterogeneidade quanto às suas características sociodemográficas e complementares, nomeadamente no que respeita à variável *sexo biológico*, com predominância do sexo feminino (82.6%). Esta discrepância de representatividade pode ter influenciado os resultados, comprometendo, em certa medida, a generalização para a população geral. Adicionalmente, a escassez de estudos prévios que explorassem as mesmas variáveis e dimensões utilizadas, dificultou a discussão e a interpretação dos resultados. Entre as variáveis analisadas, destaca-se a dimensão *eficácia parental* da variável competências parentais, que revelou resultados particularmente interessantes e ainda pouco explorados na literatura. Neste sentido, sugere-se que seria pertinente o desenvolvimento de estudos futuros considerando variáveis mediadoras da *eficácia e satisfação parental* (e.g., tempo de qualidade passado com os filhos) e da utilização das redes sociais (e.g., tipo de redes sociais utilizadas, mediação parental da utilização das redes sociais), bem como sugerir uma metodologia mista, combinando as abordagens quantitativa e qualitativa, para haver uma análise mais aprofundada e completa das perspetivas dos participantes.

Outra limitação, prende-se com a não inclusão da variável *nível socioeconómico* como uma das variáveis centrais, pelo facto de a literatura (Pereira, 2020; Portugal & Alberto, 2013; Portugal et al., 2019a), reconhecer o seu impacto nas *competências parentais* e *comunicação parento-filial*. De igual modo, seria pertinente, em investigações futuras, incluir a perspetiva dos filhos, distinguindo as suas características sociodemográficas, uma vez que estas também influenciam as relações estudadas (Pereira, 2020; Portugal & Alberto, 2019).

Considera-se, assim, essencial dar continuidade à investigação neste domínio, aprofundando a análise das variáveis exploradas, de forma a consolidar o conhecimento científico sobre um fenómeno que está cada vez mais presente na vida quotidiana.

Apesar das limitações deste estudo, que sugerem pontos de melhoria, e da necessidade de investigações futuras que aprofundem esta temática, esta investigação

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

trouxe algumas reflexões que se poderão tornar contributos relevantes ao nível do aconselhamento parental, tanto direcionado a pais que são aconselhados, como a formadores ou terapeutas (e.g., fortalecimento de competências parentais, reforço da metacomunicação). Em particular, pela ressalva de que as dimensões das *competências parentais* parecem ter impacto na qualidade da *comunicação parento-filial*, comparativamente com os comportamentos associados ao uso das redes sociais.

Catarina Carvalho | reverendocatarina@gmail.com

Referências Bibliográficas

Adalier, A., & Balkan, E. (2012). The relationship between internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education, 1*(2), 42-49.

Alarcão, M. (2002). *(des)Equilíbrios familiares – uma visão sistémica* (2ª ed.). Quarteto Editora.

Al-Menayes, J. (2015). Dimensions of social Media addiction among university students in kuwait. *Psychology and behavioral ciences, 4*, 23-28. https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14

American Psychiatric Association [APA]. (2020). *Publication manual of the american psychological association* (7th ed.). American Psychiatric Association.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Springer nature link, 2*, 175-184. http://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design, 20*, 4053–4061.

Barrie, C. K., Bartkowski, J. P., & Haverda, T. (2019). The digital divide among parents and their emerging adult children: Intergenerational accounts of technologically assisted family communication. *Social Sciences, 8*(3), 1-30. http://dx.doi.org/10.3390/socsci8030083

Barroso, R., & Machado, C. (2010). Definições, dimensões e determinantes da parentalidade. *Psychologica, 1*, 211-229.

Bradley, P. B. (1990). Behavioral addictions: Common features and treatment implications. *British Journal of Addiction, 85*, 1417–1419.

Cardoso, A. M. R. (2011). *Tornar-se mãe, tornar-se pai - Estudo sobre a avaliação das competências parentais* [Doctoral dissertation, Universidade Católica Do Porto]. ProQuest. https://www.proquest.com/openview/f885a9ff1b8ed7dbbe417d2ec74c7bac/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y

Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2015). Family functioning and information and communication technologies: How do they relate? A literature review. *Computers in Human Behavior, 45*, 99-108. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.037

Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2019). e-Famílias: O impacto das TIC na vida contemporânea de famílias com crianças. In Brito, R., & Dias, P. (Eds.),

Crianças, famílias e tecnologias. Que desafios? Que caminhos? (pp. 184-209). Centro interdisciplinar de estudos educacionais.

Cia, F., Pamplin, R. C. O., & Prette, Z. A. P. (2006). Comunicação e participação pais filhos: Correlação com habilidades sociais e problemas de comportamento dos filhos. *Paidéia, 16*(35), 395-406. https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000300010

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Earlbaum Associates.

Coyne, S., Radesky, J., Collier, K., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A., Rasmussen, E. E., Reich, S. M., & Rogers, J. (2017). Parenting and digital media. *Pediatrics, 140*(2), 113-116.

ECO. (2025, abril 28). *Falha de eletricidade também afeta Espanha, França e Reino Unido. "A reposição do serviço está a ser feita de forma progressiva", segundo a E-Redes.* SAPO. https://eco.sapo.pt/2025/04/28/apagao-geral-na-eletricidade-ha-queixas-de-norte-a-sul-do-pais/

Ferreira, G. C. (2011). Redes sociais de informação: uma história e um estudo de caso. *Perspectivas em Ciência da Informação, 16*(3), 208-231.

Ferreira, G. C. (2012). *Redes sociais de informação em organizações num contexto da sociedade contemporânea* [Master's thesis, Universidade de São Paulo]. Digital Library USP. https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27151/tde-17042013-154735/en.php

Fialho, J., Saragoça, J., Baltazar, M. da S., & Santos, M. O. (2018). *Redes socias – para uma compreensão multidisciplinar da sociedade* (1ª ed.). Edições sílabo.

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior, 45*, 168–176.

Gomes, A. S. R. (2022). *Sentido de competência parental de pais de crianças em idade escolar e a sua relação com o funcionamento familiar* [Master's thesis, Universidade beira interior]. uBibliorum. http://hdl.handle.net/10400.6/13165

Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European business review, 31*(1), 2-24. http://dx.doi.org/10.1108/EBR-11-2018-0203

Instituto Nacional de Estatística. (2015, maio 16). *Sociedade da informação e do conhecimento – Inquérito à utilização de tecnologia da informação e da*

comunicação nas famílias. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=726871359&DESTAQUESmodo=2

Johnston, C., & Mash, E. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology, 18*(2), 167-175. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1802_8

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*(9), 3528–3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences, 2*(3), 347–374.

Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., Postel, J., Roberts, L. G., & Wolff, S. S. (1997). The past and future history of the internet. *Communications of the acm, 40*(2), 102-108.

Lira, V. M. A. (2016). *Avaliação da adição às redes sociais e da psicopatologia em jovens estudantes portugueses* [Master's thesis, Universidade Lusófona do Porto]. Recil. http://hdl.handle.net/10437/7848

Livingstone, S., Mascheroni, G., Ólafsson, K., & Haddon, L. (2014). Children's online risks and opportunities: Comparative findings from EU kids online and net children go mobile. https://pdfs.semanticscholar.org/6274/bb0ec8ddcaff96dcab29429838c6e65d3ccd.pdf

Lopes, M. P., & Cunha, M. P. (2011). *O mundo é pequeno – o que podemos aprender sobre networking e as redes sociais*. Actual editora

Mackay, L. J., Komanchuk, J., Hayden, K. A., & Letourneau, N. (2022). Impacts of parental technoference on parent-child relationships and child health and developmental outcomes: A scoping review protocol. *Systematic reviews*, *11*(45), 1-7. https://doi.org/10.1186/s13643-022-01918-3

Marques, I. (2019). *As rotinas da criança em idade escolar: Relação com o sentido de competência parental* [Master's thesis, Universidade da beira interior]. ProQuest. https://www.proquest.com/openview/bdeae5e4878e0a59859c402943d284b8/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y

Martins, D. A. (2013). *Adolescentes internautas, família e depressão: Estudo da relação entre a utilização da internet e das redes sociais, o ambiente familiar e a*

sintomatologia depressiva. [Master's thesis, Universidade de Lisboa]. ProQuest. https://www.proquest.com/openview/b87bd3596b05cfacd9050e60af759400/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y

McDaniel, B., Coyne, S., & Holmes, E. (2012). New mother and media use: Associations between blogging, social networking and maternal well-being. *Maternal and child health jornal, 16*(7), 1509-1517. https://doi.org/10.1007/s10995-011-0918-2

McDaniel, B. T. (2015). "Technoference": Everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. In C. J. Bruess (Ed.), *Family communication in the age of digital and social media*. New York: Peter Lang Publishing.

McGoldrick, M., Preto, N. G., & Carter, B. (2010). *The expanding family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (5th ed.). Pearson.

McGoldrick, M., Preto, N. G., & Carter, B. (2015). *The expanding family life cycle: Individual, family, and social perspectives.* Pearson.

Nannatt, A., Tariang, N. M., Gowda, M., & Devassy, S. M. (2022). Family factors associated with problematic use of the internet in children: A scoping review. *Indian Journal of Psychological Medicine, 44*(4), 341–348. https://doi.org/10.1177/02537176221090862

Neumann, D., & Missel, R. (2019). Família digital: A influência da tecnologia nas relações entre pais e filhos adolescentes. *Pensando Famílias*, *23*(2), 75–91.

Oliveira, A. S. T. (2017). *Competências parentais e perceção das dificuldades e capacidades dos filhos. Um estudo com pais e mães algarvios* [Master's thesis, Universidade do Algarve]. Repositório Institucional da Universidade do Algarve. http://hdl.handle.net/10400.1/10693

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2024, maio). *Vamos falar sobre ecrãs e tecnologias digitais*.

Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using the SPSS* (2nd ed.). Allen & Unwin.

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS.* (3rd ed.). Open University Press.

Pereira, A. (2020). *O papel das variáveis sociodemográficas e da comunicação entre mães e filhos nas perceções da coparentalidade em famílias com filhos adolescentes* [Master's thesis, Universidade de Coimbra]. ProQuest.

https://www.proquest.com/openview/0e49018cf9d188d394881b7133a9f730/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y

Pocinho, M. (2012). *Metodologia de investigação e comunicação do conhecimento científico*. Lidel.

Portugal, A., & Alberto, I. (2013). A comunicação parento-filial: Estudo das dimensões comunicacionais realçadas por progenitores e por filhos. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 26*(3), 479-487.

Portugal, A., & Alberto, I. (2014). Escala de avaliação da comunicação na parentalidade (COMPA): Desenvolvimento e validação de uma medida da comunicação parento-filial. *Avances en Psicologia Latinoamericana, 32*(1), 85-103. https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.06

Portugal, A., Alberto, I., Beja, M. J., Sotero, L., Fonseca, G., Carvalho, J., Areia, N., & Relvas, A. P. (2019a). A bailar é que a gente se entende: O papel da comunicação nas coreografias da parentalidade. *Mosaico*, *72*(1), 37–49.

Portugal, A., Beja, M. J., Cunha, D., Camacho, F., Spínola, J., & Santos, A. (2019b). Emerging adulthood and parent-child communication: A validation study with perception scale of parenting communication. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 19*(2), 203-215. https://www.ijpsy.com/volumen19/num2/517.html

Portugal, A., Almada, C., Sotero, L., & Relvas, A. P. (2025). (Dis)Connected: Finding the link between problematic use of internet, parent-child communication and academic performance in emerging adults. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 19*(3). https://doi.org/10.5817/CP2025-3-6

Relvas, A. P. (1996). *O ciclo vital da família – Perspetiva sistémica* (2ª ed.). Edições Afrontamento.

Roza, R. H. (2018). Ciência da informação, tecnologia e sociedade. *Revista do Instituto de Ciências Humanas e da Informação, 32*(2), 177-190. https://doi.org/10.14295/biblos.v32i2.7546

Sahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: a study on university students. *The turkish online journal of educational technology, 16*(4), 120-125.

Savci, M., & Aysan, F. (2017). Social-emotional model of internet addiction. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology, 27*(4), 349–358.

https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1367552

Seabra-Santos, M. J., Major, S., Pimentel, M., Gaspar, M. F., Antunes, N., & Roque, V. (2015). Parenting sense of competence scale (PSOC): Psychometric studies. *Revista Avaliação Psicológica, 14*(1), 97–106. https://doi.org/10.15689/ap.2015.1401.11

Segrin, C., & Flora, J. (2005). *Family communication*. Lawrence Erlbaum Associates.

Suleiman, A. P., Oladele, O. M., & Bambi, B. I. (2025). Brief history of the development on information and communication technology (ICT). In Fabunmi, M., Bosu, R., Adebayo, A., & Erwat, E. (Eds.), *Management information systems in education* (1st ed., pp. 21-49). Edudia-iepa.

Tahir, U., Sarwar, D., & Tahir, A. (2025). Impact of social media on parent child relationship: Exploring communication barriers and emotional distance. *Social Sciences Spectrum, 4*(1), 425-446.

Tus, J., Espiritu, N., Paras, N., Dalmacio, J., Deluna, A., Garcia, S., Aglamma, J., Pascua, S., Cabria, C., & Mohamitano, A. (2021). The correlation between social media addiction, social anxiety, loneliness, and happiness among filipino tertiary students. *International journal of psychology and behavioral sciences, 11*(4), 61-73. http://doi.org/10.6084/m9.figshare.17338787.v1

Vasconcelos, F. & Brandão, F. (2017). As redes sociais e a evolução da informação no século XXI. *Revista direito e desenvolvimento, 4*(7). 125-144.

Wang, L., Huang, Z., Rong, Z., Wang, X. & Lai, Y. (2014). Emergence, evolution and scaling of online social networks. *PLoS ONE, 9*(11), 1-6.

Xavier, M. J., Figueiredo, I. G., Xavier, A. L., Neres, E. A., & Lavôr, A. L. (2018). Influência das tecnologias na adolescência: uma revisão integrativa. *Revista educação, psicologia e interfaces, 2*(1), 135-151. https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v2i1.109

Yang, S., & Tung, C. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in taiwanese highschools. *Computers in Human Behavior, 23*, 79-96.

Young, K. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student Brit. Med. J., 7*, 351-352.