Instituto Superior Miguel Torga

A influência do uso excessivo das redes sociais na satisfação sexual

O papel mediador da vergonha externa e interna

Dissertação
Mestrado em Psicologia Clínica
Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Beatriz Oliveira Marques
Coimbra, 2025

MIGUEL TORGA

CIM RC
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
REGIÃO DE COIMBRA

A influência do uso excessivo das redes sociais na satisfação sexual

O papel mediador da vergonha externa e interna

BEATRIZ OLIVEIRA MARQUES

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica na Área de Especialização de Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientador(a): Professora Doutora Cláudia Pires, Professora Auxiliar Convidada no Instituto Superior Miguel Torga

Membros do júri

Presidente: Professora Doutora Laura Lemos, Professora Auxiliar no Instituto Superior Miguel Torga

Arguente: Professor Doutor Diogo Carreiras, Professor Auxiliar no Instituto Superior Miguel Torga

Coimbra, julho de 2025

“When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves. Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms — to choose one’s attitude in any given set of circumstances, to choose one’s own way.”

Victor Frankl

Agradecimentos

Não poderia começar estes agradecimentos de outra forma senão dirigindo uma palavra especial à minha supervisora, Professora Doutora Cláudia Pires. É com profunda gratidão que lhe agradeço por todo o rigor que nunca foi dissociado do cuidado e de palavras de conforto. Conseguiu transmitir-me um entusiasmo pela investigação que não esperava sentir. É graças a ela que esta tarefa, que tantas vezes imaginei difícil e pesada, se tornou num processo leve, envolvente e até prazeroso. Pela sua sensibilidade, atenção à dimensão humana e empatia, qualidades que tanto enriqueceram esta experiência. Por todo o apoio e por todo o suporte, nas suas mais diversas formas, fico-lhe profundamente grata.

Agradeço ao Professor Doutor Daniel Seabra por todo o apoio prestado ao longo do percurso, pela atenção dispensada e pela constante disponibilidade. Agradeço, igualmente, à aluna Luana Pires, pela colaboração no decurso das nossas dissertações.

Às três amigas indispensáveis – Neuza, Maria João e Joana – que, mesmo à distância, continuam a ser presença constante na minha vida. Foi num lugar especial, rodeado de verde e mar, que os nossos caminhos se cruzaram e deram início a laços que guardo com profunda ternura e gratidão. Sei que, independentemente das rotinas diferentes e dos quilómetros que nos separam, continuamos ligadas de uma forma especial.

À Luísa, que me acompanha há vários anos e tem estado presente em tantas outras fases da minha vida. Agradeço-lhe, com especial afeto, pela constância, pela escuta atenta, pelo carinho sempre presente, assim como pelo apoio incondicional e pelo incentivo que me tem dado em cada momento. O seu apoio insubstituível, tem sido um pilar para que eu possa progredir com determinação.

À Saragoça, que surgiu numa fase de desafio e de florescimento, em que o apoio mútuo tornou o crescimento pessoal mais motivador e reconfortante. Pela presença genuína e por ser prova de que os contratempos trazem sempre consigo algo que compensa o caos que criam.

À Erica, que esteve presente nas horas de trabalho árduo, tornando-as mais leves e prazerosas através do companheirismo e da motivação constante. Pelos receios e sonhos partilhados, e por uma amizade que surgiu num momento inesperado, revelando que há acasos que guardam em si uma beleza singular.

À Carol, pela boa disposição constante e pelos seus devaneios que tanto me divertem. Por tornar Coimbra um lugar mais confortável e por transmitir uma leveza contagiante. Por ser uma pessoa bonita e cuja amizade me faz sentir grata.

À Fernanda, pela forma tão genuína e generosa como me acolheu nos (quatro) anos que foram marcados por desafios. Num momento em que me sentia longe de tudo o que conhecia, abriu-me as portas da sua casa e do seu coração, oferecendo-me conforto, orientação e a sensação reconfortante de pertencer. Obrigada por me auxiliar a seguir em frente com confiança. Serei eternamente grata pela generosidade com que me fez sentir em casa, mesmo quando a distância física dizia o contrário.

Por fim, mas nunca em último lugar no coração, agradeço à minha família - o meu alicerce mais firme e essencial ao longo de toda esta caminhada.

Aos meus pais, Marta e João Paulo, agradeço pelo suporte constante e pela resiliência que transmitem e ensinam, sendo para mim um exemplo em tantas áreas da vida. Pelo amor imenso e por todos os esforços diários que fazem por mim, mesmo quando possa parecer que não o reconheço como devia. Por tudo isso e muito mais, sou-lhes eternamente grata.

À minha mana, Mariana, pela energia contagiante que a caracteriza e pela forma como enche a casa com a sua presença. Por seres, para mim, a expressão mais pura de amor incondicional, que guardo eternamente com profunda ternura.

Aos meus avós - Dora, Fernanda, José Joaquim e Joaquim - pela sensação segura e reconfortante de um amor constante, pelo apoio e pelo incentivo que nunca faltam. Por serem, na essência, o mimo e o afeto que sempre associamos aos avós, e pela presença que tem um valor inestimável na minha vida.

Resumo

A satisfação sexual é um aspeto central da saúde sexual e do bem-estar relacional e individual. No entanto, num contexto contemporâneo marcado pela constante exposição digital, importa compreender de que forma o uso excessivo das redes sociais poderá afetar a vivência da sexualidade. O presente estudo teve como objetivo analisar o papel mediador da vergonha (externa e interna) na relação entre o uso excessivo das redes sociais e a satisfação sexual (centrada no eu e no parceiro/a e na atividade sexual). A amostra foi constituída por 352 adultos da população geral (74.7% mulheres cisgénero), com idades entre os 18 e os 89 anos (*M* = 31.48; *DP* = 13.05). Os participantes responderam a um questionário online que incluía a Escala de Dependência das Redes Sociais, a Escala de Vergonha Externa e Interna, e a Nova Escala de Satisfação Sexual - Versão Curta. Os resultados revelaram correlações significativas e nas direções esperadas entre o uso excessivo das redes sociais, a vergonha externa ($p = .225^{**}$) e interna ($p = .283^{**}$) e as dimensões da satisfação sexual (eu: $p = -.172^{**}$; parceiro: $p = -.150^{**}$). A análise de mediação, controlando a idade e a existência de uma relação significativa, demonstrou que a vergonha externa mediou parcialmente a relação entre o uso excessivo das redes sociais e ambas as dimensões da satisfação sexual (Eu: b = -.04, EP = .01, IC 95% [-.07, -.02] Parceiro b = -.03, EP = .01, IC 95% [-.06, -.00]). Já a vergonha interna apenas se revelou mediadora na satisfação sexual centrada no eu (*b* = -.04, EP = .01, IC 95% [-.07, -.02]). Os resultados deste estudo destacam o impacto que o comportamento digital contemporâneo pode ter na vivência da sexualidade, evidenciando a importância de considerar emoções sociais como a vergonha na compreensão desta relação. As limitações e implicações clínicas são igualmente discutidas.

Palavras-chave: uso excessivo das redes sociais, vergonha externa, vergonha interna, satisfação sexual, centração no eu, centração no parceiro/atividade sexual.

Abstract

Sexual satisfaction is a central aspect of sexual health and both relational and individual well-being. However, in a contemporary context marked by constant digital exposure, it is important to understand how excessive use of social media may affect sexual experiences. The present study aimed to examine the mediating role of shame (external and internal) in the relationship between excessive social media use and sexual satisfaction (ego-centered and partner/sexual activity-centered). The sample consisted of 352 adults from the general population (74.7% cisgender women), aged between 18 and 89 (M = 31.48; SD = 13.05). Participants completed an online survey including the Social Media Addiction Scale, the External and Internal Shame Scale, and the New Sexual Satisfaction Scale - Short Form. Results revealed significant correlations in the expected directions between excessive social media use, external ($p = .225^{**}$) and internal shame ($p = .283^{**}$), and both dimensions of sexual satisfaction (self-focused sexual satisfaction: $p = -.172^{**}$; partner-focused sexual satisfaction: $p = -.150^{**}$). Mediation analysis, controlling for age and the existence of a significant relationship, showed that external shame partially mediated the relationship between excessive social media use and both dimensions of sexual satisfaction (self-focused sexual satisfaction: b = -.04, EP = .01, IC 95% [-.07, -.02]; partner-focused sexual satisfaction: b = -.03, EP = .01, IC 95% [-.06, -.00]). In contrast, internal shame was only a significant mediator for self-focused sexual satisfaction (b = -.04, EP = .01, IC 95% [-.07, -.02]). These findings highlight the impact that contemporary digital behaviour may have on sexual experiences, underscoring the importance of considering social emotions such as shame when examining this relationship. Study limitations and clinical implications are also discussed.

Keywords: excessive social media use, external shame, internal shame, sexual satisfaction, ego-centered, partner/sexual activity-centered.

Índice

Agradecimentos 2

Resumo 4

Abstract 5

Introdução 8

Satisfação Sexual 8

Uso excessivo das redes sociais e satisfação sexual 9

Uso excessivo das redes sociais, vergonha e satisfação sexual 11

O presente estudo 13

Metodologia 14

Desenho do estudo 14

Participantes 14

Procedimentos 16

Instrumentos 17

Estratégia Analítica 20

Resultados 21

Análises Preliminares 21

Correlações 24

O Papel Mediador da Vergonha Externa na relação entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Eu 25

O Papel Mediador da Vergonha Interna na relação entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Eu 28

O Papel Mediador da Vergonha Externa na relação entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Parceiro 31

O Papel Mediador da Vergonha Interna na relação entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Parceiro 34

Discussão 37

Limitações e estudos futuros 42

Implicações para a investigação e prática clínica 44

Referências 45

Apêndices 57

Introdução

Satisfação Sexual

A satisfação sexual é amplamente reconhecida como um componente fundamental da sexualidade humana e da saúde sexual, sendo mesmo considerada um direito sexual (Organização Mundial da Saúde, 2010) e um indicador da qualidade da vida relacional e individual (Scott et al., 2012; Davison et al., 2009). Diversos estudos demonstram que níveis elevados de satisfação sexual estão associados a melhor saúde física e psicológica (Scott et al., 2012), maior bem-estar geral (Dundon & Rellini, 2010) e melhor qualidade de vida (Davison et al., 2009).

Apesar da sua relevância, a definição de satisfação sexual permanece pouco consensual, sendo frequentemente conceptualizada de forma vaga ou excessivamente global. Por exemplo, Lawrance e Byers (1995) propuseram uma definição amplamente citada, que descreve a satisfação sexual como uma resposta afetiva resultante de avaliações subjetivas de diferentes dimensões da experiência sexual. No entanto, como sublinham Pascoal e colaboradores (2014), a maioria das definições e medidas disponíveis resulta da perspetiva dos investigadores, e não da forma como as próprias pessoas entendem o conceito. Neste sentido, estes autores realizaram um estudo qualitativo que analisou definições de satisfação sexual fornecidas por pessoas em relações heterossexuais comprometidas. Os resultados revelaram que a satisfação sexual é percecionada como um conceito bidimensional, integrando duas grandes componentes: o bem-estar sexual pessoal (prazer, excitação, sentimentos positivos, orgasmo, abertura sexual) e os processos diádicos (mutualidade, intimidade, partilha de desejos, romance, criatividade e frequência da atividade sexual). Os participantes salientaram que a satisfação sexual advém sobretudo da presença de experiências positivas e mútuas, e não apenas da ausência de problemas sexuais ou disfunção (Pascoal et al., 2014).

Ainda que a satisfação sexual não se restrinja exclusivamente a contextos relacionais, a investigação tem demonstrado que, em relações amorosas de compromisso, esta dimensão assume especial relevância (Carcedo et al., 2020; Vowels et al., 2022). Vários estudos evidenciam uma relação forte e bidirecional entre a satisfação sexual e a satisfação com a relação (Sprecher, & Cate, 2004; Vowels et al., 2022), associando-se em particular à intimidade, à comunicação, ao apoio emocional e à perceção positiva do/a parceiro/a (McCabe, 1999; Pascoal et al., 2014). Adicionalmente, a literatura sugere que mulheres pertencentes a

minorias sexuais que mantêm relações com pessoas do mesmo sexo tendem a reportar níveis mais elevados de satisfação sexual, quando comparadas com mulheres heterossexuais ou com mulheres de minorias sexuais em relações com pessoas de sexo diferente (Dyar et al., 2020). Ainda assim, a satisfação sexual também pode ocorrer fora de relações estáveis, sendo influenciada por fatores individuais como atitudes sexuais positivas, autonomia na vivência da sexualidade e experiências pessoais gratificantes (Pascoal et al., 2014; Fischer, 2023). Neste domínio, estudos recentes sugerem também que a idade poderá exercer um efeito negativo sobre a satisfação sexual, com níveis mais baixos reportados por participantes mais velhos (Miguel et al., 2024).

A avaliação da satisfação sexual tem sido feita através de um leque alargado de instrumentos, baseados em conceções teóricas díspares, o que compromete frequentemente a comparabilidade entre estudos (Pascoal et al., 2013). Algumas medidas baseiam-se na ausência de disfunções (Rust & Golombok, 1985, 1986), outras focam-se na comunicação conjugal (Hudson et al., 1981), na satisfação relacional global (Wiegel et al., 2005) ou nas respostas afetivas subjetivas (Lawrance & Byers, 1995). Esta heterogeneidade metodológica tem sido apontada como uma limitação relevante na investigação sobre o tema. Neste contexto, destaca-se a versão curta da Nova Escala de Satisfação Sexual (*New Sexual Satisfaction Scale - Short*; NSSS-S; Stulhofer et al., 2010; Pechorro et al., 2016), desenvolvida com base num modelo teórico que integra dimensões individuais e relacionais, e considerada a melhor medida de satisfação sexual para utilização na investigação científica (Mark et al., 2013). A sua abordagem traduz uma conceção mais inclusiva e centrada no bem-estar subjetivo, alinhada com as definições leigas do construto identificadas por Pascoal et al. (2014), nas quais a satisfação sexual é entendida como uma vivência pessoal positiva e não meramente dependente do contexto relacional.

Tendo em conta o papel central da satisfação sexual na qualidade de vida e no bem-estar individual e relacional, torna-se fundamental compreender de que forma fatores contemporâneos poderão estar a comprometê-la.

Uso excessivo das redes sociais e satisfação sexual

O uso problemático das redes sociais caracteriza-se por um padrão frequente e compulsivo de utilização destas plataformas, que interfere com áreas fundamentais do

funcionamento diário e com o equilíbrio emocional (Hung & Juhari, 2021; Pontes et al., 2016). Esta problemática tem sido enquadrada como uma forma de dependência tecnológica (Young & Abreu, 2011), potenciada pelas próprias características de design das plataformas (Bayer et al., 2022), que apelam à ativação contínua da atenção e da recompensa. Fatores individuais (como traços de personalidade, autoestima, sintomatologia ansiosa ou depressiva), sociais (por exemplo, normas culturais e necessidades de afiliação) e situacionais (quantidade e motivação para o uso) influenciam esta dinâmica (Cheng et al., 2021; Kirezli & Aydin, 2021). Embora o uso das redes sociais seja mais frequente entre jovens adultos, a investigação tem vindo a demonstrar que a sua utilização se estende ao longo de todo o ciclo de vida. Estudos longitudinais indicam que, apesar de os utilizadores mais intensivos serem geralmente jovens com menos de 25 anos, o número de utilizadores também tem aumentado entre pessoas de meia-idade e mais velhas, o que demonstra que o uso das redes sociais está cada vez mais presente em diferentes fases da vida (Wheatley & Buglass, 2019).

Embora ainda escassa, a investigação existente sugere que a adição às redes sociais se associa a indicadores negativos do funcionamento sexual. Num estudo com amostra portuguesa, verificou-se que níveis mais elevados de adição se associavam, em homens e mulheres, a menor satisfação sexual, explicada parcialmente por níveis mais baixos de satisfação com a relação e com a saúde mental (Costa et al., 2023). Outro estudo identificou, também em contexto português, que uma maior adição às redes sociais se associava, nos homens, a dificuldades de ereção e orgasmo, menor desejo e maior insatisfação sexual; nas mulheres, a menor desejo e excitação, dificuldades de lubrificação e orgasmo, dispareunia, insatisfação e sofrimento sexual (Fuzeiro et al., 2022). Importa, no entanto, referir que nestes estudos os indicadores sexuais foram avaliados com itens únicos ou através de escalas de funcionamento sexual mais global, sem uma análise específica da satisfação sexual. Resultados semelhantes foram reportados noutros contextos internacionais, sugerindo que este impacto poderá dever-se a dificuldades ao nível do bem-estar psicológico e da intimidade relacional (Alimoradi et al., 2019; Fekih-Romdhane et al., 2023; Pawlikowska et al., 2022).

Paralelamente, o uso excessivo das redes sociais tem vindo a ser associado a diversas consequências negativas no plano psicológico e relacional. Embora estas plataformas tenham transformado positivamente a forma como os indivíduos comunicam e acedem à informação (Blachnio & Przepiorka, 2016; Fermann, 2021), também se têm revelado propícias a padrões

de utilização disfuncional, com impacto no bem-estar. De facto, a introdução e massificação da internet no final do século XX representou uma mudança civilizacional profunda, impactando múltiplas esferas da vida quotidiana – desde o acesso ao conhecimento à construção de relações interpessoais (Fermann, 2021). Neste novo ambiente digital, as interações sociais e emocionais passaram a ser mediadas por tecnologias que, embora aproximem as pessoas, também podem afetar negativamente o equilíbrio emocional (Bayer et al., 2020; Fermann, 2021).

Estudos apontam que este uso excessivo pode contribuir para o isolamento social, alterações na autoestima, ansiedade, sintomas depressivos, perturbações da alimentação e ingestão, dependência, *cyberbullying*, diminuição da qualidade das relações interpessoais (Nuernberg & Gonçalves, 2012; Souza & Cunha, 2019) e comprometimento do autoconceito sexual (Piña-García et al., 2025) Para além destes efeitos amplos, têm vindo a ser identificadas ligações mais específicas entre o uso problemático das redes sociais e características como o neuroticismo, o *Fear of Missing Out* (FoMO) – definido como uma apreensão persistente de que outros possam estar a viver experiências gratificantes das quais se está excluído (Przybylski et al., 2013) – e a nomofobia, entendida como o receio exagerado e inexplicável de ficar incontactável por não se ter um telemóvel ou dispositivos semelhantes para comunicar (Infopédia, s.d.; Yildirim & Correia, 2015). Estes fenómenos intensificam processos de comparação social, que, embora sejam inerentes ao ser humano (Gilbert et al., 1995), tornam-se mais frequentes e desadaptativos no contexto digital (Mussweiler et al., 2011; Panger, 2014), com impacto negativo na satisfação com a vida (Casale et al., 2018; Griffiths et al., 2018; Przybylski et al., 2013). Neste contexto, torna-se pertinente aprofundar de que forma o uso excessivo das redes sociais poderá não só associar-se a menores níveis de satisfação sexual, mas também ativar processos psicológicos que ajudem a compreender essa relação.

Uso excessivo das redes sociais, vergonha e satisfação sexual

A vergonha é uma emoção social complexa e multidimensional, de natureza autoconsciente e relacional, que desempenha um papel central na regulação do comportamento interpessoal e da pertença social (Gilbert, 1998, 2003; Tracy & Robins, 2004). Evolutivamente, terá emergido como resposta adaptativa à ameaça de rejeição ou exclusão, mobilizando comportamentos de submissão e apaziguamento que visam proteger o indivíduo de perdas

sociais (Gilbert, 2022a; Gilbert & McGuire, 1998). Assim, a vergonha pode ser compreendida como parte integrante do sistema de defesa humano, altamente sensível à avaliação social – real ou imaginada – e profundamente ligada ao sentimento de valor pessoal (Gilbert, 2002; Leary, 2007).

Segundo o modelo biopsicossocial de Gilbert (1998, 2007), distinguem-se duas formas de vergonha com mecanismos e implicações distintas: a vergonha externa e a vergonha interna. A vergonha externa refere-se à perceção de que os outros nos julgam negativamente – como inferiores, defeituosos ou indesejáveis – levando o indivíduo a centrar-se no olhar do outro e a temer a perda de aceitação ou estatuto (Gilbert, 2022b). Já a vergonha interna implica a interiorização dessas avaliações negativas, levando o próprio a construir uma autoimagem de falha, inadequação ou não merecimento, o que pode gerar sentimentos duradouros de desvalorização e desconexão (Gilbert, 2022a; Kaufman, 1989). Embora distintas, estas duas formas de vergonha podem coexistir e reforçar-se mutuamente, contribuindo para um sentimento global de indignidade pessoal, frequentemente associado a psicopatologia (Matos et al., 2020), perda de bem-estar e comprometimento do funcionamento quotidiano (Velotti et a, 2016).

Estes processos tornam-se particularmente relevantes num contexto digital altamente visual e comparativo, como é o das redes sociais. Como anteriormente referido, o uso excessivo destas plataformas tem sido associado a uma intensificação da comparação social, especialmente ascendente – ou seja, com indivíduos percecionados como mais bem-sucedidos, atraentes ou desejáveis (Lim & Yang, 2015; Mussweiler et al., 2011; Panger, 2014). Este tipo de comparação, que expõe discrepâncias entre o autoconceito e os padrões sociais dominantes e/ou idealizados, constitui um mecanismo central do funcionamento da vergonha, reforçando sentimentos de inadequação, inferioridade e indesejabilidade (Lim & Yang, 2015). Neste sentido, o ambiente digital pode funcionar como catalisador para sentimentos de vergonha, moldando negativamente a forma como os indivíduos se percebem e se sentem percebidos, sobretudo em domínios centrais para a identidade, como é o caso da sexualidade (Organização Mundial da Saúde, 2010). A literatura tem efetivamente vindo a destacar uma forte associação entre vergonha e comportamentos aditivos – como o uso compulsivo da internet –, sugerindo que ambos partilham mecanismos emocionais comuns, frequentemente relacionados com sentimentos persistentes de inadequação ou falha pessoal (Craparo et al., 2014; Dogan & Kaya,

2016). O uso problemático das redes sociais insere-se, assim, neste padrão mais amplo, surgindo frequentemente em contextos marcados por sentimentos de vergonha.

A vergonha surge igualmente como uma variável relevante no contexto da satisfação sexual, não apenas pelos seus efeitos diretos - como o impacto da vergonha sexual (Day, 2019) -, mas sobretudo enquanto processo que pode interagir com outras dimensões psicossociais (Beck, 2015). Estudos recentes apontam que a propensão geral à vergonha não apresenta uma relação linear com a satisfação sexual, podendo antes moderar a influência de outras variáveis, como o estilo de vinculação (Tatum et al., 2023).

No entanto, permanece por esclarecer se – e de que forma – o uso excessivo das redes sociais poderá impactar a satisfação sexual por via da vergonha, em especial nas suas formas externa e interna. Tendo em conta que a satisfação sexual assenta, em grande medida, em processos interpessoais de mutualidade e validação (Pascoal et al., 2014), e que a vergonha é uma emoção relacional, profundamente sensível à perceção de julgamento social (Gilbert, 1998), e com impacto no funcionamento psicológico (Matos et al., 2020; Velotti et al., 2016) torna-se pertinente investigar como esta emoção poderá interferir na perceção de satisfação sexual. Isto é particularmente relevante num contexto atual marcado pela exposição constante e comparação nas redes sociais, já associadas tanto à intensificação da vergonha (Craparo et al., 2014) como à diminuição da satisfação sexual (Costa et al., 2023). Torna-se, por isso, pertinente investigar este processo psicológico ainda pouco explorado como mediador entre o uso problemático das plataformas digitais e a satisfação sexual.

O presente estudo

Considerando toda esta informação, o presente estudo tem como objetivo compreender a influência do uso excessivo das redes sociais na satisfação sexual, considerando o papel mediador da vergonha externa e interna. A clarificação do papel mediador da vergonha, interna e externa, poderá também oferecer implicações relevantes para a prevenção e intervenção em baixa satisfação sexual.

Tendo em conta o objetivo definido, hipotetiza-se que o uso excessivo das redes sociais, a vergonha e a satisfação sexual se encontrem significativamente correlacionadas entre si. Especificamente, espera-se que maiores níveis de uso excessivo das redes sociais se associem a maiores níveis de vergonha externa e interna e a uma menor satisfação sexual (H1). Adicionalmente, prevê-se que o uso excessivo das redes sociais exerça um impacto direto sobre

a satisfação sexual centrada no eu (H2a), e centrada no parceiro (H2b). Consequentemente, espera-se que a vergonha externa funcione como uma variável mediadora destas relações, prevendo-se que maiores níveis de uso excessivo das redes sociais estejam associados a níveis mais elevados de vergonha externa, e que os quais, por sua vez, se associem a uma menor satisfação sexual centrada no eu (H3a), e centrada no parceiro (H3b). Por fim, o mesmo se espera da vergonha interna, que esta opere igualmente como uma variável mediadora desta relação, esperando-se que níveis mais altos de uso excessivo das redes sociais se associem a níveis superiores de vergonha interna, e, por conseguinte, isso resulte numa menor satisfação sexual centrada no eu (H3c) e centrada no parceiro (H3d).

Metodologia

Desenho do estudo

Recorreu-se a uma abordagem quantitativa, de natureza transversal e correlacional, utilizando uma amostra de adultos da população portuguesa, com a finalidade de dar resposta ao objetivo delineado neste estudo.

Participantes

A amostra do presente estudo é composta por um total de 352 participantes, com idades compreendidas entre 18 e 89 anos (M = 31.48; DP = 13.05). No que respeita à nacionalidade, a maioria é de nacionalidade Portuguesa (n = 315; 89.2%), sendo os restantes participantes (n = 35; 9.9%) de outras nacionalidades, destacando-se a Brasileira (n = 16; 4.5%).

No que respeita à identidade de género, a maioria dos participantes identificou-se como mulher cisgénero[1] (n = 263; 74.7%), seguindo-se homem cisgénero (n = 70; 19.9%). Seis pessoas (1.7%) optaram por não indicar a sua identidade de género e os restantes participantes identificaram-se com outras identidades de género. Relativamente à orientação sexual, a maioria dos participantes identificou-se como heterossexual (n = 265; 75.3%), seguindo-se pessoas bissexuais (n = 39; 11.1%) e lésbicas (n = 17; 4.8%). Quanto ao estado civil, a maioria

[1] *Nota.* O termo *cisgénero* refere-se a pessoas cuja identidade de género corresponde ao sexo atribuído à nascença (American Psychological Association; APA, 2015).

dos participantes encontrava-se solteira (65.9%), enquanto 16.5% estavam casadas/os, 10.5% em união de facto, 6.5% divorciadas/os e 0.6% viúvas/os. Cerca de 63.6% indicaram estar, no momento da recolha de dados, numa relação amorosa significativa.

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre identidade de género e idade, $F(2,349) = 0.77$, $p = .463$, $\eta p^2 = .00$, estado civil, $\chi^2 = 8.54$, $p = .382$, $V = .11$, ou vivência de uma relação significativa, $\chi^2 = 0.89$, $p = .641$, $V = .05$. Em contraste, a orientação sexual revelou associações significativas com a idade, $t(170.53) = 3.43$, $p < .001$, d de Glass = .38, estado civil, $\chi^2 = 23.37$, $p < .001$, $V = .26$, e vivência de uma relação significativa, $\chi^2 = 13.61$, $p < .001$, $V = .20$, ainda que com efeitos de pequena magnitude. As análises post-hoc indicaram que pessoas heterossexuais apresentavam idades superiores às não heterossexuais, estavam sobrerrepresentadas entre quem mantinha uma relação significativa (resíduo = 3.7) e subrepresentadas entre solteiros/as (resíduo = -4.6). Já participantes com orientação não heterossexual estavam mais representados entre quem se encontrava solteiro/a (resíduo = 4.6) e sem relação significativa (resíduo = 3.7).

Em termos de distribuição geográfica, a maioria das pessoas participantes residia na região Centro ($n = 183$; 52%), seguida de Lisboa e Vale do Tejo (23%), Norte (9.9%) e fora de Portugal (5.4%). Quanto ao tipo de zona de residência, 54.5% dos participantes viviam em zonas urbanas, 27.6% em zonas semi-urbanas e 17.9% em zonas rurais, não se verificando diferenças significativas nesta variável ao nível da identidade de género, $\chi^2 = 5.52$, $p = .238$, $V = .09$. No que respeita ao nível de escolaridade, 40.6% tinham concluído a licenciatura, 31% o ensino secundário e 15.6% o mestrado. Observou-se uma associação estatisticamente significativa de pequena magnitude entre identidade de género e nível de escolaridade, $\chi^2(2) = 20.06$, $p < .001$, $V = .24$. A análise dos resíduos ajustados estandardizados revelou uma sobrerrepresentação de mulheres cisgénero no grupo com ensino superior (resíduo = 4.3), e uma sobrerrepresentação de homens cisgénero e participantes com outras identidades de género no grupo com habilitações básicas ou secundárias (resíduos = 3.2 e 2.8, respetivamente).

Dado o foco do presente estudo, foram também incluídas questões relativas aos padrões de utilização das redes sociais. A maioria dos participantes afirmou utilizar entre três a cinco plataformas (62.5%) e aceder às redes sobretudo no período da noite (20h–00h; 82.7%). As plataformas mais frequentemente utilizadas foram o Instagram (86.1%), o Facebook (50.6%), o TikTok (47.7%) e o WhatsApp (46.0%).

Tendo em conta a extensão dos dados recolhidos, apresentam-se de seguida apenas os resultados estatisticamente significativos. Verificou-se que o tempo diário de uso das redes sociais variou consoante a orientação sexual, $t(139.05) = -3.21$, $p = .002$, d de Glass = -.39, com pessoas não heterossexuais a reportarem maior tempo de utilização (efeito pequeno). Foram também encontradas diferenças em função da existência de uma relação significativa, $t(249.34) = -2.17$, p = .031, d de Glass = .66, sendo o tempo de uso superior entre quem não mantinha esse tipo de relação (efeito médio). Relativamente ao horário de utilização, participantes mais jovens tenderam a reportar maior uso entre as 16h-20h, $F(1, 337.94) = 28.50$, $p < .001$, $\omega^2 = .07$, e entre as 00h-04h, $F(1, 71.30) = 10.08$, $p = .002$, $\omega^2 = .02$, com efeitos médio e pequeno, respetivamente.

Procedimentos

No dia 14 de fevereiro de 2025, a Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga aprovou o presente projeto de investigação (Parecer: CE-P26-25; Apêndice 1), garantindo o cumprimento de todos os princípios éticos e deontológicos inerentes à investigação com seres humanos. Toda a investigação decorreu em conformidade com os padrões de rigor científico e com os princípios da ética na investigação, assegurando-se o anonimato, a confidencialidade e a utilização dos dados exclusivamente para fins científicos. Os dados serão armazenados com segurança durante cinco anos após a conclusão do estudo.

A recolha da amostra decorreu entre fevereiro e abril de 2025, através de um método de amostragem não probabilístico por conveniência e bola de neve. O questionário foi disponibilizado online, através da plataforma Google Forms®, permitindo o preenchimento por meio de dispositivos eletrónicos pessoais. A divulgação foi feita através de redes sociais (e.g., Instagram®, Facebook®, WhatsApp®), procurando maximizar o alcance e a diversidade da amostra. A participação foi voluntária, gratuita e não remunerada, sendo os critérios de inclusão: (a) ter 18 ou mais anos e (b) compreender a língua portuguesa. O tempo estimado de preenchimento foi de aproximadamente 15 minutos.

O protocolo de avaliação incluía três seções principais. As duas primeiras diziam respeito à Ficha de Informação ao Participante e à Declaração de Consentimento Informado. A Ficha de Informação apresentava os objetivos do estudo, os critérios de inclusão, os direitos e deveres dos/as participantes, o papel da equipa de investigação e os aspetos éticos associados, como o

anonimato, a confidencialidade e o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízo. A Declaração de Consentimento Informado visava assegurar que a participação era livre, esclarecida e consciente. Apenas os/as participantes que consentiram prosseguiram para as seções seguintes. Na terceira seção, foi apresentado o Questionário Sociodemográfico, que permitiu verificar os critérios de inclusão e exclusão, bem como caracterizar a amostra. Seguiram-se os instrumentos de avaliação necessários à concretização do objetivo da investigação.

Instrumentos

No processo de recolha de dados desta investigação, foi aplicado um questionário sociodemográfico, bem como as versões portuguesas validadas de três instrumentos de autorrelato, destinados a avaliar, respetivamente, o uso excessivo das redes sociais, os níveis de vergonha externa e interna, e a satisfação sexual.

O questionário sociodemográfico iniciou-se com a solicitação de um identificador (ID) para cada participante, construído com base nas iniciais do nome da avó paterna e nos três últimos dígitos do número de telemóvel. Seguiram-se questões relativas a variáveis sociodemográficas, incluindo idade, nacionalidade, identidade de género, orientação sexual, estado civil, envolvimento numa relação amorosa significativa, região de residência, tipo de zona habitacional (urbana, semi-urbana ou rural) e nível de escolaridade.

Adicionalmente, foram incluídas perguntas sobre os padrões de uso da internet e das redes sociais, nomeadamente: tempo de utilização (em anos), número e tipo de plataformas usadas com maior frequência, número de horas diárias despendidas nas redes sociais e períodos do dia em que essa utilização tende a ocorrer.

A *Escala de Dependência das Redes Sociais* (*Social Media Addiction Scale*; SMAS), desenvolvida por Al-Menayes (2015), foi adaptada a partir do *Internet Addiction Test* de Young (1998), com o objetivo de avaliar os sintomas associados ao uso problemático das redes sociais. Trata-se de um instrumento de autorresposta composto por 14 itens, avaliados numa escala de Likert de cinco pontos, que varia entre 1 (*discordo fortemente*) e 5 (*concordo fortemente*), sendo que pontuações mais elevadas indicam uso mais excessivo das redes sociais. Na versão original, a estrutura fatorial inclui três dimensões: Consequências Sociais (e.g., impacto no desempenho escolar/profissional, uso durante a condução, isolamento social), Utilização

Desadequada do Tempo (e.g., uso excessivo, negligência de tarefas, privação de sono) e Sentimentos Compulsivos (e.g., aborrecimento e desejo de uso quando offline). A versão portuguesa do instrumento, validada por Leite et al. (2023), apresenta uma estrutura bifatorial com 10 itens (sendo que 4 foram eliminados nesta versão), composta pelas dimensões Sentimentos Compulsivos (e.g., 1. *Utilizo muito mais vezes as redes sociais do que pretendia.*) e Consequências Sociais (e.g., *9. Os meus familiares queixam-se frequentemente da importância que dou às redes sociais.*). No presente estudo, a consistência interna foi aceitável para o total da escala (α = .78), mas no limiar do aceitável para as subescalas Sentimentos Compulsivos (α = .67) e Consequências Sociais (α = .68). Importa referir que, na versão portuguesa, Leite et al. (2023) reportaram níveis superiores de consistência interna para essas mesmas subescalas, com valores de .79 para Sentimentos Compulsivos e .74 para Consequências Sociais. Apesar de a literatura indicar que o instrumento avalia o construto global do uso excessivo das redes sociais com base em fatores interrelacionados, nem a versão original (Al-Menayes, 2015) nem a versão portuguesa (Leite et al., 2023) reportam um índice de confiabilidade para o total da escala. Tendo em conta os níveis mais consistentes de fiabilidade obtidos para a pontuação total neste estudo - e considerando que o objetivo central era aferir a tendência geral para o uso excessivo das redes sociais - optou-se por utilizar o total da escala nas análises subsequentes, em detrimento das subescalas em separado.

A *Escala de Vergonha Externa e Interna* (EVEI) foi desenvolvida por Ferreira et al. (2022) para a população portuguesa, com o objetivo de avaliar a propensão para experienciar vergonha enquanto traço disposicional, diferenciando entre vergonha interna (autorreferida) e externa (relacional/percebida nos outros). O instrumento é composto por oito itens distribuídos pelos referidos dois fatores, avaliando quatro domínios considerados centrais na vivência da vergonha: inferioridade/inadequação (e.g., *1. Em relação a diversos aspetos da minha vida, sinto que as outras pessoas me veem como se eu não estivesse à altura delas.* - vergonha externa), sentimentos de exclusão (e.g., *2. Em relação a diversos aspetos da minha vida, sinto que estou isolado/a.* - vergonha interna), inutilidade/vazio (e.g., *6. Em relação a diversos aspetos da minha vida, sinto que os outros me veem como desinteressante* - vergonha externa) e crítica/julgamento (e.g., *8. Em relação a diversos aspetos da minha vida, sinto que sou crítico/a em relação a mim (julgo-me negativamente*). Cada domínio é representado por dois itens - um relativo à vergonha externa e outro à vergonha interna - totalizando quatro itens por subescala. As respostas são dadas numa escala de Likert de cinco pontos, que varia entre 0

(*nunca*) e 4 (*sempre*), sendo que pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de vergonha externa e interna. Na validação original, a EVEI revelou uma consistência interna elevada, com valores de α = .89 para o total da escala, α = .80 para a subescala de Vergonha Externa e α = .82 para a subescala de Vergonha Interna. No presente estudo, os valores de consistência interna foram igualmente satisfatórios, com α = .86 para o total da escala, α = .77 para a subescala de Vergonha Interna e α = .78 para a subescala de Vergonha Externa.

A Nova Escala de Satisfação Sexual - Versão Curta (*New Sexual Satisfaction Scale – Short Form*; NSSS-S) é a versão abreviada da *New Sexual Satisfaction Scale* (NSSS), originalmente desenvolvida por Štulhofer et al. (2010) com o objetivo de avaliar a satisfação sexual de forma abrangente, independentemente do género, da orientação sexual ou do estado relacional dos participantes. A versão curta é composta por 12 itens, avaliados numa escala de Likert de 5 pontos, que varia entre 1 (*nada satisfeito/a*) e 5 (*totalmente satisfeito/a*), sendo que pontuações mais elevadas refletem níveis superiores de satisfação sexual. O instrumento inicia com a instrução: "*Considerando a sua vida sexual nos últimos seis meses, por favor avalie a sua satisfação nos seguintes aspetos:*". A pontuação total é obtida pela soma dos itens. Embora inicialmente descrita como unidimensional, estudos empíricos - incluindo a validação portuguesa realizada por Pechorro et al. (2016) - confirmaram a preservação da estrutura bidimensional da versão original. Assim, a escala distingue duas subescalas: Centrada no Eu (e.g., *2. A qualidade dos meus orgasmos*) e Centrada no Parceiro e na Atividade Sexual (e.g., *11. O equilíbrio entre o que eu dou e o que eu recebo durante o sexo*). Na versão original, Štulhofer et al. (2010) testaram a escala em amostras de estudantes e da comunidade, tanto croatas como norte-americanas, incluindo também uma subamostra de participantes não heterossexuais. A escala revelou excelente consistência interna em todos os grupos analisados, com valores de α entre .94 e .96 para o total da escala, e entre .90 e .94 para as subescalas. A versão portuguesa da NSSS-S (Pechorro et al., 2016) manteve igualmente boas propriedades psicométricas, confirmando a estrutura bidimensional e obtendo valores de consistência interna de α = .94 para o total, α = .92 para a subescala Centração no Eu e α = .89 para Centração no Parceiro e na Atividade Sexual. No presente estudo, os resultados indicaram uma consistência interna excelente, com α = .95 para a escala total, α = .91 para a subescala Centração no Eu e α = .93 para Centração no Parceiro e na Atividade Sexual. Apesar da possibilidade de calcular uma pontuação global, optou-se neste estudo por analisar separadamente as duas dimensões, em consonância com a evidência psicométrica e teórica disponível, que conceptualiza a

satisfação sexual como uma vivência subjetiva complexa, com componentes individuais e diádicas (Pascoal et al., 2014).

Estratégia Analítica

O tratamento estatístico dos dados foi efetuado através do software Statistical Package for the Social Sciences, versão 29.0 (SPSS; IBM Corp., 2022), e da macro PROCESS para o SPSS, versão 4.2 (Hayes, 2018).

Inicialmente, realizaram-se análises descritivas com o objetivo de caracterizar a amostra. Foram geradas tabelas de frequências para variáveis nominais e ordinais, e uma tabela de estatísticas descritivas para as variáveis contínuas. A distribuição das variáveis foi avaliada com base na análise dos valores de assimetria (*skewness*) e curtose (*kurtosis*), considerando-se como indicativos de normalidade os valores entre -2 e 2 (George & Mallery, 2010). A deteção de outliers foi efetuada através da inspeção visual de diagramas de caixa de bigodes (*boxplots*), conforme sugerido por Field (2017).

As diferenças entre grupos foram analisadas com base em diferentes testes estatísticos, conforme a natureza das variáveis envolvidas (categóricas ou contínuas), abrangendo tanto as variáveis sociodemográficas como as variáveis principais em estudo (uso excessivo das redes sociais, vergonha total, vergonha externa, vergonha interna, satisfação sexual total, satisfação sexual centrada no eu e satisfação sexual centrada no parceiro). Para variáveis categóricas, foi utilizado o teste do qui-quadrado, complementado pela análise dos resíduos ajustados estandardizados, considerando-se valores absolutos superiores a 1.96 como indicativos de diferenças estatisticamente significativas (Field, 2017). A magnitude dos efeitos foi avaliada com o V de Cramér, sendo considerados efeitos pequenos (.10-.29), médios (.30-.49) e fortes (≥ .50), conforme os critérios de Cohen (1988). No caso de variáveis contínuas, recorreu-se a testes *t* para amostras independentes (quando comparados dois grupos) ou a análises univariadas da variância (ANOVA) para comparações entre três ou mais grupos. A homogeneidade das variâncias foi verificada com o teste de Levene. Quando este pressuposto se verificava, o tamanho do efeito era calculado com o *d* de Cohen; caso contrário, utilizava-se o *d* de Glass, com base no desvio padrão do grupo de referência (Glass, 1976). O tamanho do efeito foi interpretado com base nos critérios de Cohen (1988), considerando-se valores pequenos (até .49), médios (.50-.79) e grandes (≥ .80). Nas análises de variância, o tamanho do efeito foi estimado através do eta quadrado parcial (ηp^2) quando o pressuposto de

homogeneidade das variâncias se encontrava cumprido, e através do omega quadrado (ω^2) sempre que se verificou a sua violação, recorrendo-se, nesses casos, à ANOVA de Welch (Field, 2017; Lakens, 2013). A interpretação dos valores de ambos os índices de tamanho do efeito seguiu os critérios propostos por Cohen (1988): efeitos pequenos (≈ .01–.05), médios (≈ .06–.13) e grandes (≥ .14).

A consistência interna dos instrumentos de autorresposta foi avaliada com recurso ao coeficiente alfa de Cronbach (α), tanto para as escalas totais como para as suas subescalas, considerando-se valores inferiores a .60 como inadmissíveis, entre .60 e .69 fracos, entre .70 e .79 aceitáveis, entre .80 e .89 elevados e entre .90 e 1 excelentes (Pestana & Gageiro, 2008).

As correlações bivariadas entre as variáveis em estudo foram analisadas através do coeficiente de correlação de Pearson (*r*), considerando-se associações muito baixas (< .20), baixas (.21-.29), moderadas (.30-.69), elevadas (.70-.89) e excelentes (.90-1.00), conforme sugerido por Pestana e Gageiro (2008). Adicionalmente, foi realizada uma correlação parcial controlando as variáveis Idade e Relação Significativa.

Por fim, foram testados quatro modelos de mediação simples, com base no modelo 4 da macro PROCESS (Hayes, 2018), avaliando se a relação entre o uso excessivo das redes sociais (variável independente) e a satisfação sexual - nas dimensões de centração no eu e centração no parceiro (variáveis dependentes) - era mediada pela vergonha externa e pela vergonha interna (variáveis mediadoras). Em todos os modelos, as variáveis Idade e Relação Significativa foram incluídas como variáveis de controlo. A significância estatística dos efeitos indiretos (efeitos de mediação) foi testada com o método de bootstrapping com 5000 amostras, utilizando intervalos de confiança corrigidos e acelerados a 95%. De acordo com Kline (2005), considera-se que o efeito indireto é estatisticamente significativo quando o valor zero não se encontra incluído entre os limites inferior e superior do intervalo de confiança.

Resultados

Análises Preliminares

Na avaliação da normalidade das variáveis, os valores de assimetria variaram entre -1.08 e 1.49 (respetivamente, no item 8 da NSSS-S e no item 7 da EVEI), enquanto os valores de curtose oscilaram entre -1.25 e 1.87 (itens 11 e 4 da SMAS, respetivamente). Estes resultados

encontram-se dentro dos intervalos considerados aceitáveis para a normalidade univariada, não revelando violações significativas da distribuição normal dos dados.

Relativamente à deteção de outliers, foi identificado um número moderado de casos em algumas variáveis. No entanto, uma vez que a exclusão desses casos não produziu alterações estatisticamente significativas nos resultados, optou-se pela sua manutenção na base de dados, de forma a preservar a validade ecológica da amostra (Hair et al., 2010).

Foram testadas eventuais diferenças estatisticamente significativas nas variáveis principais do estudo em função das variáveis sociodemográficas (Apêndice 2). No texto, são apresentados apenas os resultados estatisticamente significativos com tamanhos de efeito de magnitude moderada ou superior.

Relativamente à idade, foram inicialmente calculadas correlações de Pearson com as variáveis em estudo. Verificaram-se associações estatisticamente significativas com todas as variáveis, exceto com a vergonha externa. Apesar de todas as correlações apresentarem magnitudes baixas (entre $r = -.15$ e $r = -.26$), os resultados indicaram que quanto maior a idade, menores os níveis de vergonha (geral e nas suas dimensões), menor o uso excessivo das redes sociais, e menor a satisfação sexual, tanto centrada no eu como no parceiro. Perante estes dados, considerou-se pertinente explorar com maior detalhe as diferenças em função da idade, tendo-se agrupado os participantes em cinco grupos etários: 18-24, 25-29, 30-39, 40-49 e 50-89 anos. Esta divisão teve por base a distribuição da amostra e critérios teóricos associados a marcos normativos do desenvolvimento adulto (Eurostat, 2024). A distinção entre os dois primeiros grupos (18-24 e 25-29 anos) procurou captar eventuais diferenças dentro da população jovem adulta (Arnett, 2000).

Assim, as análises univariadas da variância (ANOVA) revelaram associações significativas da idade com o uso excessivo das redes sociais, $F(4, 347) = 7.75$, $p < .001$, $\eta p^2 = .08$, com a satisfação sexual total, $F(4, 126.23) = 6.42$, $p = .001$, $\omega^2 = .06$, e com a satisfação sexual centrada no parceiro, $F(4, 347) = 7.17$, $p < .001$, $\omega^2 = .07$, todas com efeitos de magnitude moderada. A análise post hoc de Tukey revelou que os grupos etários dos 18-24 e 25-29 anos apresentaram níveis significativamente mais elevados de uso excessivo das redes sociais do que os grupos dos 40-49 e 50-89 anos. Quanto à satisfação sexual, a análise de Games-Howell indicou que o grupo etário dos 50-89 anos reportou níveis significativamente mais baixos de satisfação sexual, tanto na pontuação total como na dimensão centrada no parceiro, em comparação com os grupos dos 18-24, 25-29 e 40-49 anos.

No que respeita ao estado civil, verificaram-se diferenças significativas nos níveis de uso excessivo das redes sociais, $F(4, 347) = 9.31$, $p < .001$, $\eta p^2 = .10$. As análises post hoc revelaram que os participantes solteiros apresentaram níveis significativamente mais elevados de uso excessivo das redes sociais em comparação com os participantes casados e divorciados.

Relativamente à vivência de uma relação significativa, os participantes que referiram estar numa relação reportaram níveis significativamente mais elevados de satisfação sexual global, $t(216.15) = 6.09$, $p < .001$, d de Glass = .63, bem como de satisfação sexual centrada no eu, $t(210.85) = 5.45$, $p < .001$, d de Glass = .56, e centrada no parceiro, $t(350) = 6.48$, $p < .001$, $d = .72$, com efeitos de magnitude média.

Verificaram-se diferenças significativas na pontuação total da SMAS em função do tempo e do horário de uso das redes sociais. No que respeita ao tempo diário, $F(3, 41.392) = 24.22$, $p < .001$, $\omega^2 = .13$, os participantes que utilizavam redes sociais entre 1 a 4 horas e entre 5 a 8 horas por dia apresentaram pontuações significativamente mais elevadas de uso excessivo do que aqueles que as usavam menos de uma hora, sendo que o grupo dos 5 a 8 horas se destacou ainda por valores superiores face ao grupo dos 1 a 4 horas, com um efeito de magnitude moderada. Quanto ao horário de utilização, os participantes que indicaram usar redes sociais entre as 00h e as 04h registaram também pontuações significativamente mais elevadas de uso excessivo, $t(350) = -3.38$, $p < .001$, $d = .53$, igualmente com efeito médio.

De forma complementar, recorda-se que, na caracterização da amostra, se verificaram algumas diferenças estatisticamente significativas, com efeitos de magnitude média, no tempo diário de uso das redes sociais em função da existência de uma relação amorosa significativa, sendo o uso diário mais prolongado entre quem não estava numa relação. Além disso, participantes mais jovens também tenderam a reportar utilizar mais as redes sociais entre as 16 e as 20 horas, em comparação com participantes mais velhos.

Apesar da diversidade de resultados observados, apenas as variáveis *idade* e *relação significativa* foram incluídas como variáveis de controlo nas análises subsequentes. Esta decisão assentou na relevância conceptual e na consistência das associações observadas. Optou-se por não incluir o estado civil como variável de controlo, dado que não distingue claramente a existência de uma relação amorosa, ao contrário da variável *relação significativa*, mais precisa e alinhada com os objetivos do estudo. Quanto às variáveis associadas ao tempo diário e ao horário de utilização das redes sociais, embora tenham revelado diferenças

estatisticamente significativas, o seu controlo nas análises principais seria conceptualmente redundante, dado que o construto central em estudo - uso excessivo das redes sociais - já reflete padrões disfuncionais de utilização e contempla, de forma mais integrada, as dimensões quantitativas do comportamento online.

Correlações

Na Tabela 1 apresentam-se as correlações de Pearson entre as variáveis em estudo (valores fora de parênteses) e as correlações parciais após controlo das variáveis Idade e Relação Significativa (valores entre parênteses). Os resultados mostraram correlações estatisticamente significativas entre todas as variáveis, ainda que de baixa magnitude. De forma geral, a magnitude das associações aumentou ligeiramente com as covariáveis, mantendo-se, no entanto, dentro dos limites considerados baixos.

O uso excessivo das redes sociais associou-se negativamente à satisfação sexual total (r = -.17, p < .001; r parcial = -.20, p < .001), bem como com às suas dimensões: centração no eu (r = -.17, p = .001; r parcial = -.19, p < .001) e centração no parceiro (r = -.15, p = .005; r parcial = -.18, p < .001), sugerindo que níveis mais elevados de uso excessivo destas plataformas se relacionam com menor satisfação sexual.

Também a vergonha total se correlacionou negativamente com todas as dimensões da satisfação sexual: total (r = -.22, p < .001), centrada no eu (r = -.26, p < .001) e centrada no parceiro (r = -.16, p = .002). Estas associações mantiveram a mesma magnitude após o controlo das covariáveis. No que respeita aos fatores em separado, tanto a vergonha externa como a vergonha interna revelaram associações semelhantes (r = -.14 a r = -.25).

Contudo, destaca-se que as correlações da vergonha (total e fatores) com a centração no parceiro foram consistentemente mais fracas, sugerindo uma associação menos pronunciada desta dimensão com os aspetos relacionais da satisfação sexual. Por outro lado, as associações entre o uso excessivo das redes sociais e os diferentes componentes da satisfação sexual revelaram uma magnitude mais uniforme.

Por último, destaca-se que o uso excessivo das redes sociais também apresentou associações positivas e estatisticamente significativas com os níveis de vergonha, tanto na sua forma total, como nas dimensões interna e externa. Esta associação foi mais evidente no caso da vergonha interna (r = .28, p < .001; r parcial = .24, p < .001), o que poderá refletir uma

ligação mais próxima entre o uso excessivo destas plataformas e sentimentos de internalizados de inadequação e desvalorização pessoal.

Tabela 1

Intercorrelações entre as variáveis em estudo

	1	2	3	4	5	6	7
1. EVEI_T	-						
2. EVEI_E	.92** (.92***)	-					
3. EVEI_I	.94** (.94***)	.73** (.73***)	-				
4. SMAS_T	.28** (.24***)	.23** (.21***)	.28** (.24***)	-			
5. NSSS_S_T	-.22** (-.22***)	-.21** (-.22***)	-.20** (-.20***)	-.17** (-.20***)	-		
6. NSSS_S_EU	-.26** (-.26***)	-.24** (-.25***)	-.24** (-.24***)	-.17** (-.19***)	.95** (.95***)	-	
7. NSSS_S_PA	-.16** (-.16**)	-.16** (-.17***)	-.14** (-.14**)	-.15** (-.18***)	.96** (.95***)	.82** (.80***)	-

Nota. Os valores fora dos parênteses representam as correlações de Pearson sem controlar as variáveis Idade e Relação Significativa. Os valores entre parênteses representam as correlações parciais após controlar as variáveis Idade e Relação Significativa. EVEI_T = Pontuação total da Escala de Vergonha Externa e Interna. EVEI_E = Fator Vergonha Externa da EVEI. EVEI_I = Fator Vergonha Interna da EVEI. SMAS = Pontuação total da Escala de Dependência das Redes Sociais (Social Media Addiction Scale). NSSS_S_T = Pontuação total Nova Escala de Satisfação Sexual - Versão Curta (New Sexual Satisfaction Scale - Short). NSSS_S_EU = Fator Centração no Eu da NSSS-S. NSSS_S_PA = Fator Centração no Parceiro e na Atividade Sexual da NSSS-S. ** $p < .01$; *** $p < .001$

O Papel Mediador da Vergonha Externa na relação entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Eu

Foi estimado um modelo de mediação simples (modelo 4 do PROCESS; Hayes, 2018), em que se testou o papel mediador da vergonha externa na relação entre o uso excessivo das redes sociais (variável independente) e a satisfação sexual centrada no eu (variável dependente). Foram controladas as covariáveis idade e relação significativa.

O modelo global explicou 18.73% da variância da satisfação sexual centrada no eu (R^2 = .19; $F(3, 348) = 6.54$, p = <.001. Para efeitos de comparação, o modelo sem covariáveis explicou 7.23% desta variância (R^2 = .07), indicando que o acréscimo explicativo das

covariáveis foi de aproximadamente 11%. O efeito total do uso excessivo das redes sociais sobre a satisfação sexual centrada no eu foi estatisticamente significativo, $b = -.17$, $EP = .05$, $p < .001$. O efeito direto também se manteve significativo, $b = -.13$, $EP = .05$, $p = .005$, ainda que ligeiramente inferior, sugerindo a presença de uma mediação parcial.

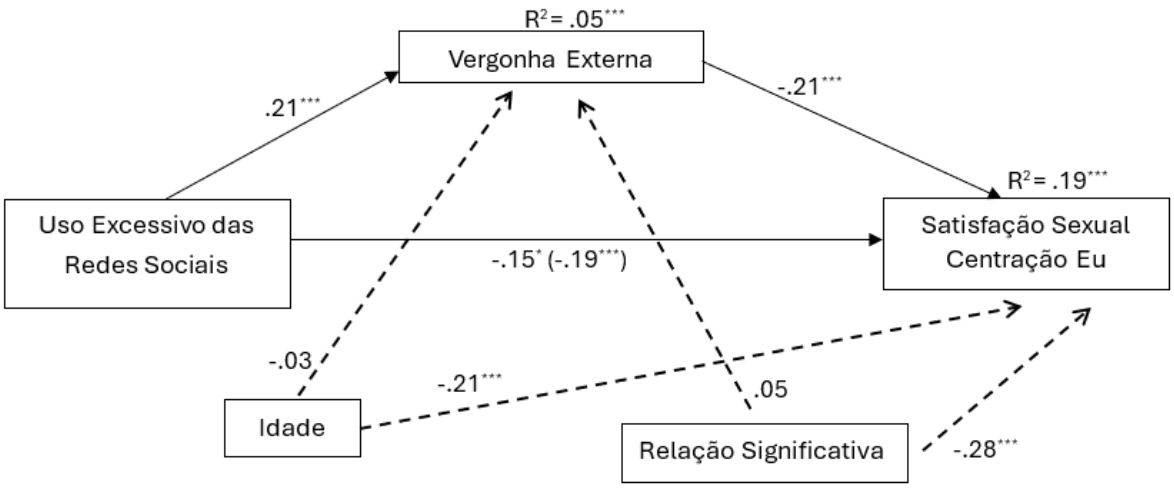
Por fim, o efeito indireto do uso excessivo das redes sociais na satisfação sexual centrada no eu, através da vergonha externa, mostrou-se estatisticamente significativo, $b = -.04$, $EP = .01$, IC 95% [-.07, -.02]. Estes resultados indicam que a vergonha externa contribui parcialmente para explicar a associação entre um maior uso excessivo das redes sociais e uma menor satisfação sexual na sua dimensão individual.

De referir, ainda, que tanto a idade, $b = -.09$, $EP = .02$, $p < .001$, como a relação significativa, $b = -3.31$, $EP = .59$, $p < .001$, apresentaram efeitos diretos significativos sobre a satisfação sexual centrada no eu, sendo o contributo da relação significativa ligeiramente superior ($\beta = -.21$ vs. $\beta = -.28$). Contudo, nenhuma destas variáveis demonstrou um efeito significativo sobre a vergonha externa. No que respeita à direção destes efeitos, os resultados indicam que uma idade mais elevada e a ausência de uma relação amorosa significativa se associam a níveis mais baixos de satisfação sexual centrada no eu.

O sumário dos efeitos totais e dos efeitos diretos e indiretos deste modelo encontram-se apresentados na Tabela 2, e o esquema do modelo de mediação na Figura 1.

Figura 1

Modelo de Mediação da Relação Entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Eu através da Vergonha Externa



Nota. Na seta que liga o Uso Excessivo das Redes Sociais com a Satisfação Sexual Centrada no Eu, o valor fora dos parênteses representa o efeito direto e o valor entre parênteses representa o efeito total. *$p < .05$; ***$p < .001$

Tabela 2

Coeficientes de Regressão Não Estandardizados e Resumo da Informação do Modelo de Mediação da Relação Entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Eu através da Vergonha Externa

Efeito Direto	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95% IC***	
					LI	***LS***
Uso excessivo das Redes Sociais → Vergonha Externa	.09	.02	3.91	.000	.05	.14
Idade → Vergonha Externa	-.01	.01	-.47	.637	-.03	.02
Relação Significativa → Vergonha Externa	.27	.31	.86	.389	-.34	.88
Vergonha Externa → Satisfação Sexual Centração Eu	-.42	.10	-4.12	.000	-.62	-.22
Uso excessivo das Redes Sociais → Satisfação Sexual Centração Eu	-.13	.05	-2.83	.005	-.22	-.04
Idade → Satisfação Sexual Centração Eu	-.09	.02	-4.23	.000	-.14	-.05
Relação Significativa → Satisfação Sexual Centração Eu	-3.31	.59	-5.62	.000	-4.47	-2.15
Efeito Indireto	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95 % IC***	
Uso excessivo das Redes Sociais → Vergonha Externa → Satisfação Sexual Centração Eu	-.04	.01	-	-	-.07	-.02
Efeito Total	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95 % IC***	
Uso excessivo das Redes Sociais → Satisfação Sexual Centração Eu	-.17	.05	-3.67	.000	-.26	-.08
Idade → Satisfação Sexual Centração Eu	-.09	.02	-4.04	.000	-.14	-.05
Relação Significativa → Satisfação Sexual Centração Eu	-3.42	.60	-5.69	.000	-4.60	-2.24

Nota. b = Coeficiente de regressão não estandardizado. EP = Erro Padrão. IC = Intervalo de Confiança. LI = Limite Inferior. LS = Limite Superior.

O Papel Mediador da Vergonha Interna na relação entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Eu

Foi estimado um segundo modelo de mediação simples (modelo 4 do PROCESS; Hayes, 2018), no qual se testou o papel mediador da vergonha interna na relação entre o uso excessivo das redes sociais (variável independente) e a satisfação sexual centrada no eu (variável dependente), controlando-se as covariáveis idade e existência de uma relação amorosa significativa.

O modelo global explicou 18.11% da variância da satisfação sexual centrada no eu (R^2 = .18; ; $F(3, 348) = 13.05$, p = <.001. O modelo sem covariáveis explicou 6.70% desta variância (R^2 = .07), o que indica que o acréscimo explicativo das covariáveis foi de cerca de 11%, à semelhança do modelo anterior.

O efeito total do uso excessivo das redes sociais sobre a satisfação sexual centrada no eu foi estatisticamente significativo, b = -.17, EP = .05, p < .001. O efeito direto manteve-se significativo, b = -.13, EP = .05, p = .007, sugerindo, tal como no modelo anterior, a presença de uma mediação parcial.

O efeito indireto do uso excessivo das redes sociais sobre a satisfação sexual centrada no eu, através da vergonha interna, também se revelou estatisticamente significativo, b = -.04, EP = .01, IC 95% [-.07, -.02]. Estes resultados indicam que a vergonha interna contribui parcialmente para explicar a associação negativa entre o uso excessivo das redes sociais e uma menor satisfação sexual individual.

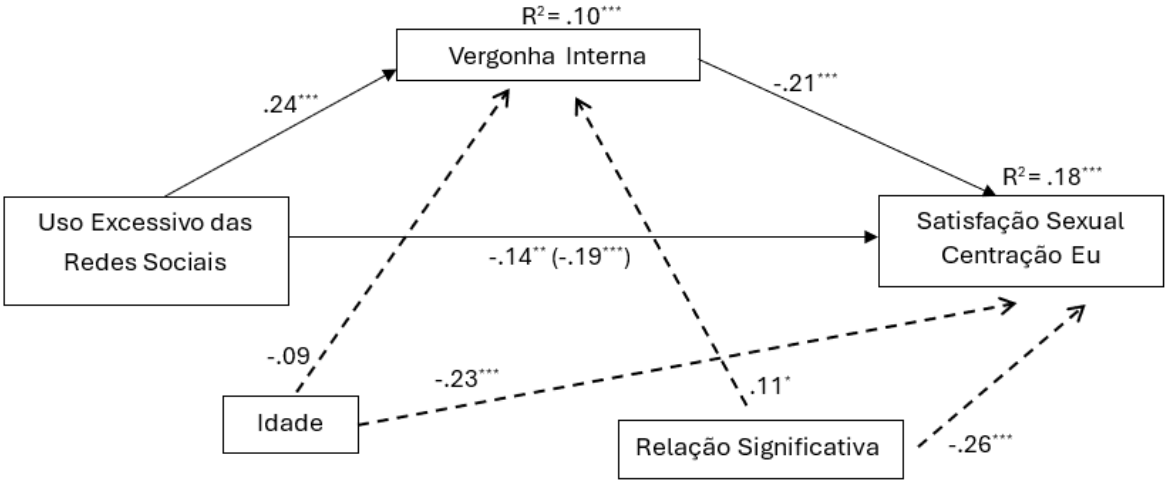
De notar que o uso excessivo das redes sociais se associou positivamente a maiores níveis de vergonha interna, b = .12, EP = .03, p < .001. A relação significativa também teve um efeito direto positivo sobre a vergonha interna, b = .76, EP = .34, p = .027, embora de menor magnitude. Por outro lado, a idade não apresentou um efeito estatisticamente significativo neste modelo, b = -.02, EP = .01, p = .076.

Tal como no modelo anterior, tanto a idade, b = -.10, EP = .02, p < .001, como a relação significativa, b = -3.16, EP = 0.59, p < .001, apresentaram efeitos diretos significativos sobre a satisfação sexual centrada no eu (β = -.23 e β = -.26, respetivamente). No que respeita à direção destes efeitos, estes resultados indicam que uma idade mais elevada e não estar numa relação amorosa se associam a níveis mais baixos de satisfação sexual centrada no eu.

O sumário dos efeitos totais e dos efeitos diretos e indiretos deste modelo encontram-se apresentados na Tabela 3, e o esquema do modelo de mediação na Figura 2.

Figura 2

Modelo de Mediação da Relação Entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Eu através da Vergonha Interna



Nota. Na seta que liga o Uso Excessivo das Redes Sociais com a Satisfação Sexual Centrada no Eu, o valor fora dos parênteses representa o efeito direto e o valor entre parênteses representa o efeito total. $^{**}p < .01$; $^{***}p < .001$

Tabela 3

Coeficientes de Regressão Não Estandardizados e Resumo da Informação do Modelo de Mediação da Relação Entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Eu através da Vergonha Interna

Efeito Direto	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95% IC***	
					LI	***LS***
Uso excessivo das Redes Sociais → Vergonha Interna	.12	.03	4.60	.000	.07	.17
Idade → Vergonha Interna	-.02	.01	-1.78	.076	-.05	.00
Relação Significativa → Vergonha Interna	.76	.34	2.22	.027	.09	1.43
Vergonha Interna → Satisfação Sexual Centração Eu	-.35	.09	-3.77	.000	-.53	-.16
Uso excessivo das Redes Sociais → Satisfação Sexual Centração Eu	-.13	.05	-2.73	.007	-.22	-.04
Idade → Satisfação Sexual Centração Eu	-.10	.02	-4.45	.000	-.14	-.06
Relação Significativa → Satisfação Sexual Centração Eu	-3.16	.59	-5.31	.000	-4.33	-1.99
Efeito Indireto	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95 % IC***	
Uso excessivo das Redes Sociais → Vergonha Interna →Satisfação Sexual Centração Eu	-.04	.01	-	-	-.07	-.02
Efeito Total	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95 % IC***	
Uso excessivo das Redes Sociais → Satisfação Sexual Centração Eu	-.17	.05	-3.67	.000	-.26	-.08
Idade → Satisfação Sexual Centração Eu	-.09	.02	-4.04	.000	-.14	-.05
Relação Significativa → Satisfação Sexual Centração Eu	-3.42	.60	-5.69	.000	-4.60	-2.24

Nota. b = Coeficiente de regressão não estandardizado. EP = Erro Padrão. IC = Intervalo de Confiança. LI = Limite Inferior. LS = Limite Superior.

O Papel Mediador da Vergonha Externa na relação entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Parceiro

Foi estimado um terceiro modelo de mediação simples (modelo 4 do PROCESS; Hayes, 2018), no qual se testou o papel mediador da vergonha externa na relação entre o uso excessivo das redes sociais (variável independente) e a satisfação sexual centrada no parceiro (variável dependente), controlando-se as covariáveis idade e existência de uma relação amorosa significativa.

O modelo global explicou 19.23% da variância da satisfação sexual centrada no parceiro ($R^2 = .19$; $F(3, 348) = 6.54$, $p = <.001$). Para efeitos de comparação, o modelo sem covariáveis explicou 4% desta variância ($R^2 = .04$), o que indica que o acréscimo explicativo das covariáveis foi de aproximadamente 15%.

O efeito total do uso excessivo das redes sociais sobre a satisfação sexual centrada no parceiro foi estatisticamente significativo, $b = -.17$, $EP = .05$, $p < .001$. O efeito direto manteve-se significativo, $b = -.14$, $EP = .05$, $p = .004$, sugerindo uma mediação parcial.

O efeito indireto do uso excessivo das redes sociais na satisfação sexual centrada no parceiro, através da vergonha externa, revelou-se estatisticamente significativo, $b = -.03$, $EP = .01$, IC 95% [-.06, -.00]. Estes resultados indicam que a vergonha externa contribui parcialmente para explicar a associação entre o uso excessivo das redes sociais e uma menor satisfação sexual na sua dimensão relacional.

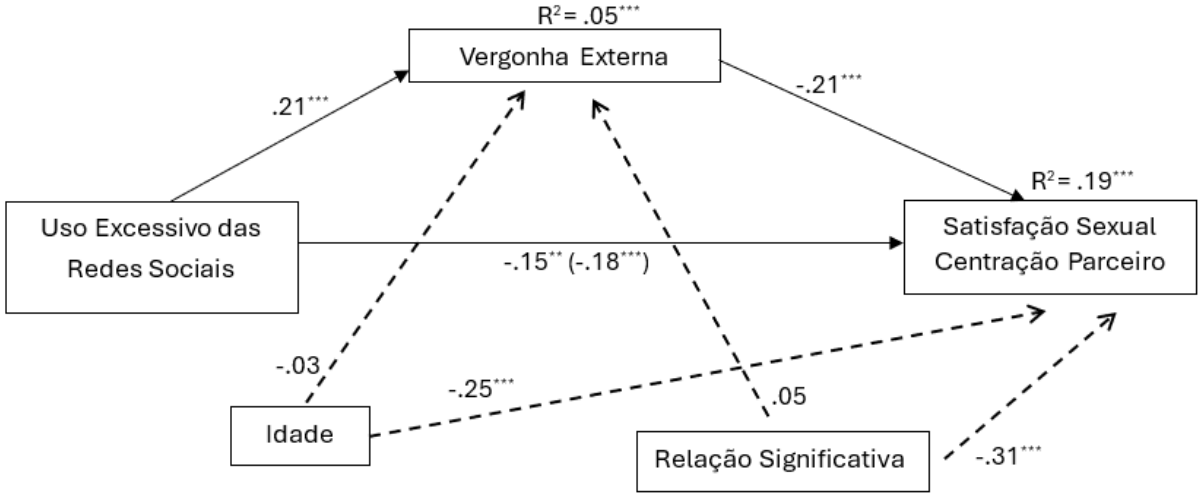
No que respeita ao modelo preditor da vergonha externa, o uso excessivo das redes sociais mostrou um efeito positivo e estatisticamente significativo, $b = .09$, $EP = .02$, $p < .001$, enquanto a idade, $b = -.01$, $EP = .01$, $p = .637$, e a relação significativa, $b = .27$, $EP = 0.31$, $p = .389$, não apresentaram efeitos significativos.

Tal como nos modelos anteriores, tanto a idade, $b = -.12$, $EP = .02$, $p < .001$, como a relação significativa, $b = -3.96$, $EP = .62$, $p < .001$, mostraram efeitos diretos significativos sobre a satisfação sexual centrada no parceiro, sendo o contributo da relação significativa ligeiramente superior ($\beta = -.25$ vs. $\beta = -.31$). Estes resultados sugerem que uma idade mais elevada e a ausência de uma relação amorosa se associam a níveis mais baixos de satisfação sexual nesta dimensão.

O sumário dos efeitos totais e dos efeitos diretos e indiretos deste modelo encontram-se apresentados na Tabela 4, e o esquema do modelo de mediação na Figura 3.

Figura 3

Modelo de Mediação da Relação Entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Parceiro através da Vergonha Externa



Nota. Na seta que liga o Uso Excessivo das Redes Sociais com a Satisfação Sexual Centrada no Parceiro, o valor fora dos parênteses representa o efeito direto e o valor entre parênteses representa o efeito total. $^{**}p < .01$; $^{***}p < .001$

Tabela 4

Coeficientes de Regressão Não Estandardizados e Resumo da Informação do Modelo de Mediação da Relação Entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Parceiro através da Vergonha Externa

Efeito Direto	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95% IC***	
					LI	***LS***
Uso excessivo das Redes Sociais → Vergonha Externa	.09	.02	3.91	.000	.05	.14
Idade → Vergonha Externa	-.01	.01	-.47	.637	-.03	.02
Relação Significativa → Vergonha Externa	.27	.31	.86	.389	-.34	.88
Vergonha Externa → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.28	.11	-2.58	.010	-.49	-.07
Uso excessivo das Redes Sociais → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.14	.05	-2.87	.004	-.24	-.04
Idade → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.12	.02	-5.50	.000	-.17	-.07
Relação Significativa → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-3.96	.62	-6.36	.000	-5.18	-2.73
Efeito Indireto	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95 % IC***	
Uso excessivo das Redes Sociais → Vergonha Externa → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.03	.01	-	-	-.06	-.00
Efeito Total	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95 % IC***	
Uso excessivo das Redes Sociais → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.17	.05	-3.45	<.001	-.16	-.07
Idade → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.12	.02	-4.95	.001	-.16	-.07
Relação Significativa → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-4.03	.63	-6.43	.000	-5.26	-2.80

Nota. b = Coeficiente de regressão não estandardizado. EP = Erro Padrão. IC = Intervalo de Confiança. LI = Limite Inferior. LS = Limite Superior.

O Papel Mediador da Vergonha Interna na relação entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Parceiro

Foi estimado um quarto e último modelo de mediação simples (modelo 4 do PROCESS; Hayes, 2018), no qual se testou o papel mediador da vergonha interna na relação entre o uso excessivo das redes sociais (variável independente) e a satisfação sexual centrada no parceiro (variável dependente), controlando-se as covariáveis idade e existência de uma relação amorosa significativa. O modelo global explicou 18.48% da variância da satisfação sexual centrada no parceiro (R^2 = .18; F(3, 348) = 13.05, p = <.001. Para efeitos de comparação, o modelo sem covariáveis explicou 3.3% desta variância (R^2 = .03), o que indica que o acréscimo explicativo das covariáveis foi de aproximadamente 15%.

O efeito total do uso excessivo das redes sociais sobre a satisfação sexual centrada no parceiro foi estatisticamente significativo, b = -.17, EP = .05, p < .001. O efeito direto manteve-se significativo, b = -.15, EP = .05, p = .004, sugerindo a presença de uma mediação parcial. No entanto, o efeito indireto do uso excessivo das redes sociais na satisfação sexual centrada no parceiro, através da vergonha interna, não se revelou estatisticamente significativo, b = -.02, EP = .01, IC 95% [-.05, .00]. Estes resultados sugerem que, ao contrário da vergonha externa, a vergonha interna não explica de forma significativa a associação entre o uso excessivo das redes sociais e uma menor satisfação sexual na sua dimensão relacional.

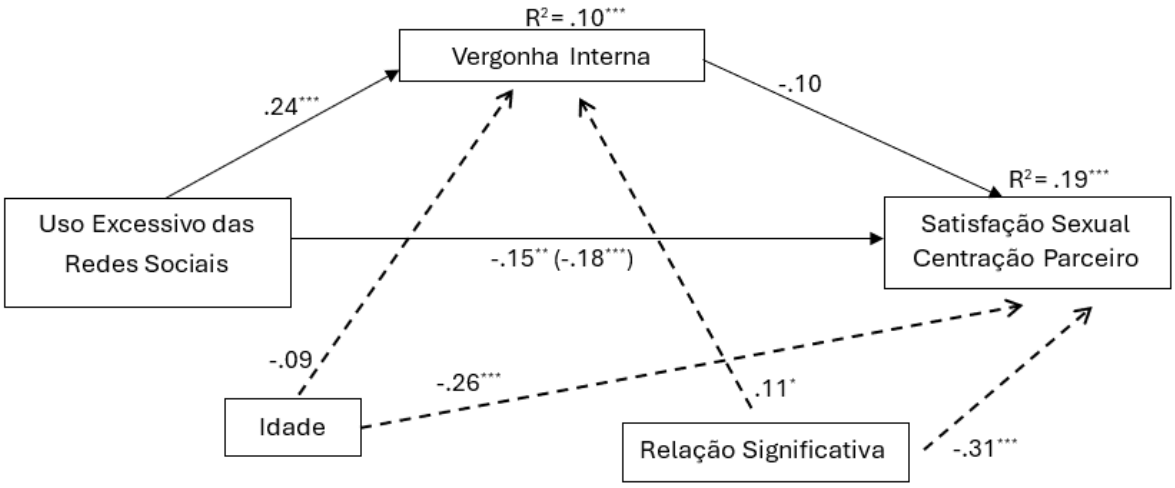
Relativamente ao modelo preditor da vergonha interna, o uso excessivo das redes sociais apresentou um efeito positivo e significativo, b = .12, EP = .03, p < .001, bem como a relação significativa, b = .76, EP = .34, p = .027. Já a idade não teve um efeito significativo, b = -.02, EP = .01, p = .076.

Tal como nos modelos anteriores, tanto a idade, b = -.12, EP = .02, p < .001, como a relação significativa, b = -3.89, EP = .63, p < .001, demonstraram efeitos diretos significativos sobre a satisfação sexual centrada no parceiro, sendo o contributo da relação significativa ligeiramente superior (β = -.26 vs. β = -.31). Estes resultados sugerem que uma idade mais elevada e a ausência de uma relação amorosa se associam a níveis mais baixos de satisfação sexual nesta dimensão relacional.

O sumário dos efeitos totais e dos efeitos diretos e indiretos deste modelo encontram-se apresentados na Tabela 5, e o esquema do modelo de mediação na Figura 4.

Figura 4

Modelo de Mediação da Relação Entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Eu através da Vergonha Interna



Nota. Na seta que liga o Uso Excessivo das Redes Sociais com a Satisfação Sexual Centrada no Eu, o valor fora dos parênteses representa o efeito direto e o valor entre parênteses representa o efeito total. $^{**}p < .01$; $^{***}p < .001$

Tabela 5

Coeficientes de Regressão Não Estandardizados e Resumo da Informação do Modelo de Mediação da Relação Entre o Uso Excessivo das Redes Sociais e a Satisfação Sexual Centrada no Parceiro através da Vergonha Interna

Efeito Direto	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95% IC***	
					LI	***LS***
Uso excessivo das Redes Sociais → Vergonha Interna	.12	.03	4.60	.000	.06	.17
Idade → Vergonha Interna	-.02	.01	-1.78	.076	-.05	.00
Relação Significativa → Vergonha Interna	.76	.34	2.22	.027	.09	1.43
Vergonha Interna → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.18	.10	-1.85	.065	-.38	.01
Uso excessivo das Redes Sociais → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.15	.05	-2.91	.004	-.24	-.05
Idade → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.12	.02	-5.12	.000	-.17	-.08
Relação Significativa → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-3.89	.63	-6.19	.000	-5.13	-2.66
Efeito Indireto	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95 % IC***	
Uso excessivo das Redes Sociais → Vergonha Interna → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.02	.01	-	-	-.05	.00
Efeito Total	***b***	***EP***	***t***	***p***	***95 % IC***	
Uso excessivo das Redes Sociais → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.17	.05	-3.45	.001	-.26	-.07
Idade → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-.12	.02	-4.95	.000	-.16	-.07
Relação Significativa → Satisfação Sexual Centração Parceiro	-4.03	.63	-6.43	.000	-5.26	-2.80

Nota. b = Coeficiente de regressão não estandardizado. EP = Erro Padrão. IC = Intervalo de Confiança. LI = Limite Inferior. LS = Limite Superior.

Discussão

A satisfação sexual, amplamente reconhecida como componente essencial do bem-estar individual e relacional, pode ser negativamente afetada por diversas variáveis psicossociais. Entre elas, destaca-se o uso excessivo das redes sociais, que tem vindo a ser associado à intensificação da comparação social (Lim & Yang, 2015; Mussweiler et al., 2011; Panger, 2014), favorecendo discrepâncias entre o autoconceito e padrões sociais idealizados, o que constitui um fator central para o surgimento de sentimentos de vergonha (Lim & Yang, 2015). Embora existam ainda poucos estudos que relacionem diretamente o uso excessivo das redes sociais com indicadores negativos do funcionamento sexual, sabe-se que a vergonha – tanto na sua forma externa como interna (Gilbert, 1998, 2007) – se associa fortemente a comportamentos aditivos (Craparo et al., 2014; Dogan & Kaya, 2016), os quais podem comprometer o bem-estar psicológico e a intimidade relacional (Alimoradi et al., 2019; Fekih-Romdhane et al., 2023; Pawlikowska et al., 2022). De destacar ainda que, apesar de a vergonha não apresentar uma relação linear com a satisfação sexual (Tatum et al., 2023), surge como uma variável relevante neste domínio (Day, 2019). Tendo em conta que a satisfação sexual integra tanto dimensões individuais (centradas no eu) como interpessoais (centradas no/a parceiro/a) – Pascoal et al. (2014) –, considerou-se pertinente explorar simultaneamente as principais variáveis em estudo. Assim, o objetivo do presente estudo foi analisar a relação entre o uso excessivo das redes sociais e a satisfação sexual, bem como o possível papel mediador da vergonha externa e interna.

Ao testar-se as diferenças significativas das variáveis em estudo em função das variáveis sociodemográficas, verificou-se que participantes mais velhos tendem a reportar menor uso excessivo das redes sociais e menor satisfação sexual, particularmente centrada no parceiro. No presente estudo, os níveis mais elevados de uso excessivo das redes sociais foram reportados pelos participantes mais jovens (18-24 e 25-29 anos), e, em particular, pelos que se encontravam solteiros, em comparação com os casados e divorciados. De forma convergente, os participantes que afirmaram não estar numa relação significativa apresentaram níveis mais baixos de satisfação sexual. Estes dados evidenciam uma distribuição diferenciada das variáveis em estudo em função da idade, do estado civil e da vivência relacional. Apesar de o uso intensivo das redes sociais ser mais prevalente entre os jovens adultos (Wheatley & Buglass, 2019), não se verifica uma correspondência direta entre esse padrão e níveis mais

baixos de satisfação sexual, o que poderá estar relacionado com outras características dessa fase do ciclo de vida, como maior disponibilidade sexual e afetiva e integração da tecnologia na gestão da intimidade.

Por outro lado, os participantes mais velhos, especialmente os com mais de 40 anos, reportaram níveis mais baixos de satisfação sexual - um padrão que está em consonância com estudos que apontam para o declínio da satisfação sexual com o aumento da idade (Miguel et al., 2024), em particular com a influência de fatores como o estado de saúde, sintomatologia depressiva, (não) existência de um parceiro, (não) coabitação e sentimentos de solidão ao longo da idade adulta (Buczak-Stec et al., 2021). A este respeito, Træen et al. (2019) sublinham ainda que, entre os adultos dos 60 aos 75 anos, a existência de uma relação significativa é o principal preditor da satisfação sexual, o que vai ao encontro dos dados do presente estudo. Por outro lado, o facto de os participantes solteiros apresentarem maiores níveis de uso excessivo das redes sociais poderá refletir uma procura mais intensa por conexão, distração ou validação social online. Noroozi et al., (2022) sugerem que este padrão poderá estar associado a exigências do quotidiano, como maior carga de trabalho ou menor disponibilidade para relações presenciais. Estes resultados reforçam a relevância de se considerar o ciclo de vida e os contextos relacionais quando se investiga tanto o uso excessivo das redes sociais como a vivência da sexualidade.

As análises preliminares evidenciaram ainda que níveis mais elevados de uso excessivo das redes sociais estão associados a tempos de utilização mais prolongados, particularmente entre os participantes que reportaram entre 5 a 8 horas diárias. Este padrão parece reforçar a associação já documentada entre o tempo de exposição e indicadores de envolvimento disfuncional com as redes sociais (Andreassen et al., 2017; Marino et al., 2018), possivelmente explicado pelos mecanismos de reforço intermitente e gratificação imediata promovidos por estas plataformas (Kuss & Griffiths, 2015). Além disso, a associação entre o uso excessivo e o período compreendido entre a meia-noite e as quatro da manhã sugere uma possível desregulação dos ritmos biológicos e do sono, em linha com estudos prévios que apontam para uma associação entre o uso noturno das redes sociais, o adiamento do início do sono Scott et al. (2019), e até mesmo distúrbios do sono e piores indicadores de saúde mental (Brautsch et al., 2022; Levenson et al., 2017). Por fim, observou-se que os mais jovens tendem a concentrar o uso entre as 16 e as 20 horas, o que poderá refletir diferentes padrões de rotina e disponibilidade diária entre faixas etárias.

Com base nas correlações entre as variáveis em estudo, os resultados demonstraram associações estatisticamente significativas entre todas as variáveis, ainda que com magnitudes reduzidas, suportando, assim, a hipótese H1. Embora estas correlações tenham aumentado ligeiramente após o controlo da idade e da existência de uma relação significativa, mantiveram-se, ainda assim, dentro de valores considerados baixos. O uso excessivo das redes sociais apresentou uma associação negativa com a satisfação sexual, tanto na pontuação total como nas suas duas dimensões - centrada no eu e no parceiro. Assim, os resultados sugerem que níveis excessivos de utilização destas plataformas se relacionam com níveis mais baixos de satisfação sexual, hipótese já suportada por estudos prévios (Costa et al., 2023; Fuzeiro et al., 2022), que demonstraram que o uso excessivo das redes sociais pode comprometer o funcionamento e a satisfação sexual.

No que respeita à vergonha, tanto a vergonha interna como a externa mostraram correlações negativas com todas as dimensões da satisfação sexual, sendo mais pronunciadas na dimensão centrada no eu. As correlações com a dimensão centrada no parceiro, embora também significativas, revelaram-se mais fracas, sugerindo que a vergonha poderá afetar mais diretamente a perceção individual da sexualidade do que os seus aspetos relacionais. Esta diferença poderá refletir o impacto mais direto da vergonha na perceção individual da sexualidade, como o desejo ou o prazer, e poderá também estar relacionada com o conteúdo dos itens da subescala centrada no parceiro, que se focam sobretudo na resposta, conforto e prazer do/a parceiro/a. Por implicarem menor autorreflexão crítica, estes itens poderão ativar menos intensamente sentimentos de vergonha. Além disso, a instrução da escala em considerar a vida sexual nos últimos seis meses poderá ter comprometido a validade das respostas de participantes sem parceria sexual ativa nesse período, levando a respostas baseadas em memórias, fantasias, ou mesmo sem uma referência concreta, o que poderá ter atenuado as associações com a vergonha. De qualquer forma, e apesar de já existir investigação sobre vergonha sexual (Day, 2019), os dados obtidos contribuem para um domínio ainda pouco explorado: a relação entre vergonha interna/externa e satisfação sexual. À luz do modelo biopsicossocial de Gilbert (1998, 2007), que define a vergonha como uma emoção social e adaptativa, sensível ao julgamento dos outros, é plausível que sentimentos de inadequação comprometam um domínio marcadamente relacional como é a satisfação sexual (Pascoal et al., 2014). De facto, a vivência e o comportamento sexual têm por base motivações sociais como

a aceitação e intimidade - para além da reprodução (Buss, 2019; Gilbert, 2022c) - as quais podem ser inibidas pela vergonha.

Por último, no que diz respeito à relação entre o uso excessivo das redes sociais e a vergonha, os resultados indicaram uma associação positiva e estatisticamente significativa com ambas as formas de vergonha, ainda que mais pronunciada no caso da vergonha interna. Esta ligação poderá refletir uma maior propensão dos utilizadores intensivos das redes sociais a experienciar sentimentos internalizados de inadequação e desvalorização pessoal. Tais resultados vão ao encontro da literatura existente, que aponta para a intensificação dos processos de comparação social no contexto digital - processos esses que, sendo inerentes ao ser humano (Gilbert et al., 1995), tendem a tornar-se mais frequentes e desadaptativos nas redes sociais (Mussweiler et al., 2011; Panger, 2014).

Os quatro modelos de mediação estimados permitiram explorar de que forma a vergonha, nas suas dimensões externa e interna, contribui para explicar a associação entre o uso excessivo das redes sociais e a satisfação sexual, quer centrada no eu, quer centrada no parceiro. De forma geral, os resultados confirmam a consistência da associação negativa direta entre o uso excessivo das redes sociais e menores níveis de satisfação sexual, tanto auto como heterocentrada, apoiando as hipóteses H2a e H2b e contribuindo para um campo de investigação ainda pouco desenvolvido. Adicionalmente, evidenciou-se um papel mediador parcial das duas formas de vergonha em grande parte dos modelos, reforçando o seu contributo explicativo neste domínio.

Em ambos os modelos centrados no eu, quer com a vergonha externa quer com a vergonha interna como mediadores, os efeitos diretos e indiretos foram estatisticamente significativos, suportando as hipóteses H3a e H3c e confirmando que níveis mais elevados de uso excessivo das redes sociais se associam a níveis mais elevados de vergonha (interna ou externa), os quais, por sua vez, se associam a menor satisfação sexual individual. Este padrão está em consonância com a literatura teórica e empírica, que associa o uso disfuncional das redes sociais a experiências de comparação social negativa e sentimentos de desvalorização pessoal (Gilbert, 2022a; Kaufman, 1989; Panger, 2014). A exposição repetida a padrões idealizados de atratividade, desempenho e intimidade nas redes sociais pode intensificar estes processos comparativos desadaptativos (Mussweiler et al., 2011; Panger, 2014), com impacto negativo na autoestima sexual (Piña-García et al., 2025), comprometendo o bem-estar sexual e emocional. Estes dados reforçam a relevância da vergonha como um mecanismo psicossocial

central na compreensão da vivência sexual num mundo crescentemente influenciado pela presença digital.

Por outro lado, na dimensão relacional da satisfação sexual (centrada no parceiro), embora o uso excessivo das redes sociais também se tenha associado a níveis mais elevados de vergonha interna, esta não apresentou um efeito mediador significativo sobre a satisfação sexual relacional. Apenas a vergonha externa se revelou um mediador estatisticamente significativo, dando suporte à hipótese H3b, mas não à hipótese H3d. A ausência de um efeito mediador da vergonha interna poderá dever-se ao seu foco predominantemente intrapessoal, centrado na autoimagem e no sentimento de inadequação pessoal, afetando sobretudo a perceção do próprio funcionamento sexual. Tendo já sido discutido que os itens da subescala centrada no parceiro da *Nova Escala de Satisfação Sexual - Versão Curta* implicam menor autorreflexão crítica e que a situação relacional atual dos participantes pode ter condicionado a validade das respostas, é plausível que estes fatores tenham atenuado o impacto da vergonha interna nesta dimensão.

Importa ainda referir a consistência dos efeitos negativos da idade e da ausência de uma relação significativa sobre ambas as dimensões da satisfação sexual. Estes efeitos replicaram-se nos quatro modelos, confirmando a importância destas variáveis sociodemográficas na experiência da sexualidade, como já apontado por estudos anteriores (Buczak-Stec et al., 2021; Miguel et al., 2024; Træen et al., 2019). De facto, os modelos com controlo das covariáveis explicaram percentagens de variância consideravelmente superiores face aos modelos sem controlo (com aumentos entre 11% e 15%). Ainda assim, as percentagens totais de variância explicada mantiveram-se abaixo dos 20% (máximo de 19.23%), o que indica que, apesar do contributo relevante das covariáveis e da vergonha como mediador, uma parte substancial da variabilidade da satisfação sexual permaneceu por explicar. Já os modelos sem controlo apresentaram valores residuais de explicação (entre 3% e 7%), sublinhando a fragilidade explicativa quando se ignoram fatores como a idade e a existência de uma relação amorosa significativa. Assim, estes resultados sugerem que, para além do uso excessivo das redes sociais e da vergonha, existem outros fatores relevantes que merecem ser aprofundados em estudos futuros. A literatura sublinha que a satisfação sexual resulta de um conjunto complexo de experiências subjetivas, processos relacionais e dinâmicas individuais (Pascoal et al., 2014), sendo influenciada por aspetos como a intimidade, o apoio emocional, a autoestima sexual e a perceção da aceitação pelo outro (McCabe, 1999; Piña-García et al., 2025). Neste contexto,

variáveis como a existência de uma parceria sexual ativa, experiências anteriores de rejeição, a discrepância entre padrões idealizados (frequentemente reforçados pelas redes sociais) e as vivências reais, bem como padrões internalizados de desvalorização ou insegurança relacional, poderão interferir significativamente na forma como os indivíduos percecionam e vivem a sua sexualidade. De facto, a satisfação sexual não se restringe ao funcionamento sexual em sentido estrito, mas é indissociável de vivências interpessoais positivas, da sensação de conexão emocional e do reconhecimento mútuo – elementos potencialmente ameaçados por contextos marcados por comparação social, como o ambiente digital. Assim, para além da vergonha, torna-se crucial investigar o papel de outros processos - tanto internos como interpessoais - na compreensão da vivência sexual na atualidade. Não obstante, estes resultados chamam a atenção para a importância das emoções sociais – em particular da vergonha – na compreensão dos efeitos do uso intensivo das redes sociais sobre a vivência da sexualidade. A vergonha surge, assim, como um mecanismo psicológico relevante, através do qual se pode compreender parte do impacto que a exposição digital exerce sobre a satisfação sexual.

Limitações e estudos futuros

Os resultados do presente estudo carecem de uma apreciação crítica das suas limitações metodológicas. Uma das principais diz respeito ao método de recolha da amostra, realizado através das redes sociais com base numa amostragem inicial por conveniência, posteriormente alargada mediante partilha espontânea pelos participantes, configurando uma amostragem por bola de neve. Esta estratégia, embora prática e eficiente, não assegura a representatividade da população, limitando a generalização dos resultados obtidos. Adicionalmente, a natureza transversal do estudo impossibilita a inferência de relações de causalidade entre as variáveis analisadas, uma vez que fenómenos como a possível inflação de respostas num dado momento – devido a fatores externos às variáveis em estudo – não podem ser controlados. Neste sentido, sugere-se a replicação do presente estudo recorrendo a um desenho longitudinal, que permita a recolha de dados em, pelo menos, dois momentos distintos de avaliação. Constitui também uma limitação a utilização exclusiva de questionários de autorresposta para a recolha dos dados, uma vez que este tipo de metodologia pode estar sujeito a enviesamentos, como a dificuldade em recordar com exatidão experiências passadas, ou à influência de variáveis individuais momentâneas, como o estado de humor no momento da resposta.

Por fim, outra limitação identificada prende-se com a medição da variável satisfação sexual. A escala utilizada neste estudo avalia perceções com base na atividade sexual dos últimos seis meses, contudo, o questionário sociodemográfico não incluiu uma questão que permitisse verificar se os participantes mantiveram efetivamente atividade sexual nesse período. Esta omissão pode ter enviesado os resultados, uma vez que respostas de participantes sem atividade sexual recente poderão refletir níveis baixos de satisfação, não associados às variáveis em estudo, mas sim à própria ausência de atividade. Tal efeito pode ser particularmente relevante em itens que avaliam, por exemplo, a frequência da atividade sexual ou a frequência de orgasmos.

Para estudos futuros, sugere-se a adoção de desenhos longitudinais que permitam uma análise mais robusta das relações causais entre as variáveis em estudo. Relativamente à avaliação da satisfação sexual, será importante incluir uma questão explícita sobre a existência de atividade sexual nos últimos seis meses, ou recorrer a escalas que não dependam desse pressuposto, de modo a evitar potenciais enviesamentos. Adicionalmente, recomenda-se a utilização de métodos de amostragem mais rigorosos, que assegurem uma maior representatividade da população em estudo e, assim, uma melhor generalização dos resultados.

Por fim, sugere-se que investigações futuras considerem a exploração de outros fatores que possam mediar ou moderar a relação entre o uso excessivo das redes sociais e a satisfação sexual. Apesar de a vergonha se ter revelado uma variável individual relevante neste estudo, é plausível que outros domínios psicossociais possam também desempenhar um papel explicativo importante. Entre estes, destacam-se os sintomas depressivos, acontecimentos de vida significativos, qualidade do sono, suporte social e a vinculação com o/a parceiro/a sexual. Adicionalmente, propõe-se a análise de fatores que possam influenciar diretamente a experiência de vergonha na sexualidade e, por conseguinte, a satisfação sexual. Experiências sexuais prévias (positivas ou negativas), a imagem corporal e a satisfação com o corpo, o perfeccionismo associado ao desempenho sexual, a presença de esquemas mal adaptativos precoces ou ainda a vergonha sexual internalizada - frequentemente alimentada por discursos sociais e normas culturais restritivas relativamente à sexualidade - poderão revelar-se elementos particularmente relevantes. Não se poderá deixar de referir, ainda, a importância da qualidade da relação amorosa e do padrão de vinculação com o/a parceiro/a, uma vez que dificuldades na gestão da intimidade emocional e física poderão potenciar sentimentos de

vergonha e comprometer a vivência da sexualidade, afetando negativamente a satisfação sexual.

Implicações para a investigação e prática clínica

O presente estudo aponta para a importância da vergonha como uma variável relevante para compreender a relação entre o uso excessivo das redes sociais e a satisfação sexual. Verificou-se que a vergonha interna apresentou uma relação significativa apenas com a satisfação sexual centrada no eu, não se revelando mediadora quando a satisfação está orientada para o parceiro. Esta diferenciação entre vergonha interna e externa sublinha a necessidade de considerar os processos autoavaliativos específicos que podem estar na base das dificuldades sexuais experienciadas. Neste sentido, torna-se pertinente, na avaliação e intervenção com pessoas que apresentam dificuldades ao nível da vivência sexual, abordar não só a forma como acreditam ser percecionadas pelos outros (vergonha externa), mas também como se percecionam a si próprias (vergonha interna); bem como a eventual presença de experiências relacionais marcadas por crítica, julgamento ou comparação social - especialmente ligadas à exposição nas redes sociais - que possam ter contribuído para o surgimento da vergonha. Importa ainda considerar os processos de comparação interpessoal ou de autocriticismo que possam ser desencadeados pelo consumo prolongado de conteúdos online.

Dado o impacto da vergonha externa na satisfação sexual centrada no parceiro, poderá ser relevante, em contexto terapêutico, considerar a inclusão do/a parceiro/a nas sessões. A vivência sexual é, por natureza, relacional, e os dados do presente estudo sugerem que a forma como a pessoa acredita ser percecionada pelo outro desempenha um papel central na sua satisfação íntima. Assim, a presença do/a parceiro/a em determinadas fases da intervenção poderá permitir explorar dinâmicas interpessoais, promover uma comunicação sexual mais aberta e segura, e reduzir a crítica interpessoal. Neste enquadramento, a Terapia Focada na Compaixão (Gilbert, 2009) pode constituir uma abordagem terapêutica particularmente útil, uma vez que o desenvolvimento da autocompaixão e da compaixão nas relações poderá ajudar a lidar com emoções difíceis, como a vergonha, e a promover maior segurança emocional no relacionamento, contribuindo para uma vivência sexual mais satisfatória.

Referências

Alimoradi, Z., Lin, C., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Social media addiction and sexual dysfunction among Iranian women: The mediating role of intimacy and social support. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 318–325.

Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28. https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14

American Psychological Association (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American Psychologist*, 70(9), 832–864. https://doi.org/10.1037/a0039906

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist,* 55(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Bayer, J. B., Anderson, I. A., & Tokunaga, R. (2022). Building and breaking social media habits. *Current Opinion in Psychology*, 101303. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101303

Bayer, J. B., Triệu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology*, 71(1), 471–497. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944

Beck, R. A. (2015). *Shame, relational aggression, and sexual satisfaction: A longitudinal study* (Master's thesis). Brigham Young University, Utah, United States of America.

Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in Internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior, 59*, 230–236. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018

Brautsch, L. A., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2022). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101742. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101742

Buczak-Stec, E., König, H., & Hajek, A. (2020). Sexual satisfaction of middle-aged and older adults: longitudinal findings from a nationally representative sample. *Age And Ageing*, 50(2), 559–564. https://doi.org/10.1093/ageing/afaa161

Buss, D. M. (2019). *Evolutionary psychology: The new science of the mind* (6th ed.). Routledge.

Byers, E. S., Henderson, J., & Hobson, K. (2009). University students' definitions of sexual abstinence and having sex. *Archives of Sexual Behavior*, 38(5), 665–674. doi:10.1007/s10508-007-9289-6

Carcedo, R. J., Fernández-Rouco, N., Fernández-Fuertes, A. A., & Martínez-Álvarez, J. L. (2020). Association between sexual satisfaction and depression and anxiety in adolescents and young adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 841.

Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83-87. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020

Cheng, C., Lau, Y.-c., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 106845. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science*s (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Costa, R. M., Pimenta, F., Valente, M A. F., & Patrão, I. (2023). S*ocial media addiction is associated with sexual dissatisfaction: a cross-sectional study with quota sampling in Portugal*. https://doi.org/10.31219/osf.io/eb9c7

Craparo, G., Messina, R., Severino, S., Fasciano, S., Cannella, V., Gori, A., Cacioppo, M., & Baiocco, R., et al. (2014). The relationships between self-efficacy, internet addiction and shame. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(3), 304–307. https://doi.org/10.4103/0253-7176.135386

Cunha, M., Xavier, A., Cherpe, S., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Avaliação da Vergonha em Adolescentes: 'The Other as Shamer Scale'. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 33, 1-9. doi:10.1590/0102.3772e3336

Davison, S. L., Bell, R. J., LaChina, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). The Relationship between Self-Reported Sexual Satisfaction and General WellBeing in Women. *Journal of Sexual Medicine*, 6(10), 2690-2697. doi: 10.1111/j.1743-6109.2009.01406.x.

Dogan, U., & Kaya, S. (2016). Mediation effects of internet addiction on shame and social networking. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1037–1042. https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040513

Dundon, C. M. & Rellini, A. More than Sexual Function: Predictors of Sexual Satisfaction in a Sample of Women Age 40–70. *Journal of Sexual Medicine* , 7, 896–904, 2010.

Dyar, C., Newcomb, M. E., Mustanski, B., & Whitton, S. W. (2020). A structural equation model of sexual satisfaction and relationship functioning among sexual and gender minority individuals assigned female at birth in diverse relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 49(2), 693-710. https://doi.org/10.1007/s10508-019-1401-4

Eurostat. (2024, abril). Population structure and ageing. Statistics Explained. https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Population_structure_and_ageing

Fekih-Romdhane, F., Haddad, P., Roukoz, R., Barakat, M., Gerges, S., Malaeb, D., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Does loneliness mediate the association between social media use disorder and sexual function in Lebanese university students? *International Journal of Environmental Health Research*, 34(3), 1835–1846.

Fermann, I. L., Ledur, B., Ribeiro Beneton, E., Schmitt, M., Goulart Chaves, J., & Andretta, I. (2021). Uso de internet e mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. *Ciencias Psicológicas*, 15(1). https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2389

Ferreira, C., Moura-Ramos, M., Matos, M., & Galhardo, A. (2022). A new measure to assess external and internal shame: Development, factor structure and psychometric properties of the external and internal shame scale. *Current Psychology*, *41*(4), 1892-1901. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00709-0

Field, A. (2017). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.). Sage Publications Ltd

Fischer, N. (2023). Singles not sexually satisfied? Prevalence and predictors of sexual satisfaction in single versus partnered adults. *International Journal of Sexual Health*, 35(4), 515–528. https://doi.org/10.1080/19317611.2023.2241849

Fuzeiro, V., Martins, C., Gonçalves, C., Santos, A. R., & Costa, R. M. (2022). Sexual function and problematic use of smartphones and social networking sites. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(8), 1303–1308. https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.05.004

George, D., & Mallery, P. (2022). IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference (17th ed.). Routledge.

Gilbert, P. & Miles, J. N. V. (2000). Sensitivity to Social Put-Down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences*, 29, 757-774. DOI: 10.1016/S0191-8869(99)00230-5

Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113–147. doi:10.1111/j.2044-8341.1997.tb01893.x

Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert and B. Andrews (Eds.). *Shame: Interpersonal behaviour, psychopathology and culture* (pp. 3-36). New York: Oxford University Press

Gilbert, P. (2000b). The Relationship of Shame, Social Anxiety and Depression: The Role of the Evaluation of Social Rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 1: 174-189.

Gilbert, P. (2002). Body shame: A Biopsychosocial Conceptualisation and Overview, with Treatment Implications. In P. Gilbert and J. Miles (Eds). *Body Shame: Conceptualisation, Research and Treatment*. Eds. London: Brunner-Routledge

Gilbert, P. (2002). Body shame: A Biopsychosocial Conceptualisation and Overview, with Treatment Implications. In P. Gilbert and J. Miles (Eds). *Body Shame: Conceptualisation, Research and Treatment*. Eds. London: Brunner-Routledge

Gilbert, P. (2002b). Evolutionary approaches to psychopathology: the role of natural defenses. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35, 263-294. Doi: 10.1046/j.1440-1614.2001.00856.x

Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles, and differences in shame and guilt. *Social Research: An International Quarterly of the Social Sciences*, 70(4), 1205–1230.

Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security: a biopsychossocial approach. In J. Robins, & J. Tangney (Eds.). *The self conscious emotions: theory and research: New York: Guilford*.

Gilbert, P. (2009). The compassionate mind: A new approach to life's challenges. *Constable*.

Gilbert, P. (2022). Internal shame and self-disconnection: from hostile self-criticism to compassionate self-correction and guidance. In P. Gilbert & G. Simos (Eds.), *Compassion Focused Therapy: Clinical practice and applications* (pp. 164–206). Routledge.

Gilbert, P. (2022b). Shame, humiliation, guilt, and social status: the distress and harms of social disconnection. In P. Gilbert & G. Simos (Eds.), *Compassion Focused Therapy: Clinical Practice and Applications* (pp. 122–163). Routledge.

Gilbert, P. (2022c). Compassion focused therapy: An evolution-informed, biopsychosocial approach to psychotherapy: history and challenge. In P. Gilbert & G. Simos (Eds.), *Compassion Focused Therapy: Clinical practice and applications* (pp. 24–89). Routledge.

Gilbert, P., & McGuire, M. T. (1998). Shame, status, and social role: Psychobiology and evolution. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behaviour, psychopathology, and culture* (pp. 99–125). Oxford University Press.

Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related? *New Ideas in Psychology*, 13(2), 149–165. https://doi.org/10.1016/0732-118x(95)00002-x

Glass, G. V. (1976). Primary, secondary, and meta-analysis of research. *Educational Researcher*, 5(10), 3–8. https://doi.org/10.3102/0013189x005010003

Glass, G. V. (1976). Primary, secondary, and meta-analysis of research. *Educational Researcher*, 5(10), 3–8. https://doi.org/10.3102/0013189x005010003

Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1995). An exploration of shame measuresI: Other as Shamer Scale. *Personality and Individual Differences*, 5, 713-717. Doi: 10.1016/0191-8869(94)90149-X

Griffiths, M., Lopez-Fernandez, O., Throuvala, M., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis (7th ed.). *Prentice Hall*.

Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.). *Guilford Publications*.

Hudson, W. W., Harrison, D. F., & Crosscup, P. C. (1981). A shortform scale to measure sexual discord in dyadic relationships. *Journal of Sex Research*, 17(2), 157. doi:10.1080/00224498109551110

Hung, T. K., & Juhari, R. (2021). Relationship between self-concept clarity and generalised pathological internet use among undergraduates in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 11*(11), 2597–2616. http://doi.org/10.6007/IJARBSS/v11-i11/11778

IBM Corp. (2022). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 29.0. IBM Corp.

Infopédia. (s.d.). Nomofobia. Porto Editora. https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/nomofobia

Kaufman, J. (1989). The psychology of shame: theory and treatment of shame-based syndromes. (2nd Ed). *New York: Springer Publishing Company*

Kirezli, O., & Aydin, A. E. (2021). Understanding Social media addiction through personal, social, and situational factors. In P. Wamuyu (Ed.), *Analyzing Global Social Media Consumption* (pp. 155-182). IGI Global. https://doi.org/10.4018/978-1-7998-4718-2.ch009

Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling (2th ed.). *Guilford Press*

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 12(3), 1286–1306. https://doi.org/10.3390/ijerph120301286

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3)*, 311-327. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863

Lawrance, K.-A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in longterm heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267–285. doi:10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x

Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, 58, 317–344.

Lee, D. A. (2010). Using a compassionate ming to enhance the effectiveness of cognitive therapy for individuals who suffer from shame and selfcriticism. In D. Sookman & R. L. Leahy. (Eds.), *Treatment resistant Anxiety Disorders* (pp. 233-254). New York: Routledge.

Leite, A., Ramires, A., Lira, V., & Magano, J. (2023). Social media addiction scale validation in a Portuguese sample. *Psicologia*, 37(2), 10-22. https://doi.org/10.17575/psicologia.1841

Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: a nationally representative study. *SLEEP*, 40(9). https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113

Lim, M., & Yang, Y. (2015). Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services. *Computers in Human Behavior*, 51, 300-311. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.013

MacNeil, S., & Byers, E. S. (2009). Role of sexual self-disclosure in the sexual satisfaction of long-term heterosexual couples. *Journal of Sex Research*, 46(1), 3-14. https://doi.org/10.1080/00224490802398399

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007

Mark, K. P., Herbenick, D., Fortenberry, J. D., Sanders, S., & Reece, M. (2013). A psychometric comparison of three scales and a Single-Item measure to assess sexual satisfaction. *The Journal of Sex Research,* 51(2), 159–169. https://doi.org/10.1080/00224499.2013.816261

Matos, M., Steindl, S., Gilbert, P., & Pinto-Gouveia, J. (2020). Shame memories that shape who we are. In J. Kirby & P. Gilbert (Eds.), *Making an Impact on Mental Health and Illness* (1st ed., pp. 97–126). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429244551-5

McCabe, M. P. (1999). The interrelationship between intimacy, relationship functioning, and sexuality among men and women in committed relationships. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 8(1), 31–38

Meston, C., & Trapnell, P. (2005). Development and validation of a five-factor sexual satisfaction and distress scale for women: The Sexual Satisfaction Scale for Women (SSS-W). *Journal of Sexual Medicine*, 2(1), 66–81. doi:10.1111/j.1743-6109.2005.20107.x

Miguel, I., von Humboldt, S., & Leal, I. (2024). Sexual well-being across the lifespan: Is sexual satisfaction related to adjustment to aging?. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-12. https://doi.org/10.1007/s13178-024-00939-y

Mioralli, C. M., Dias-Viana, J. L., & Noronha, A. P. P. (2023). Avaliação da Associação entre Autoestima, Satisfação e Comportamento Sexual em Mulheres. *INTERAÇÃO EM PSICOLOGIA*, *27*(02), 120. https://dx.doi.org/10.5380/riep.v27i2.79973

Mussweiler, T., Corcoran, K., & Crusius, J. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. *Theories in social psychology*, 119-139.

Noroozi, F., Ghahremani, L., Kaveh, M. H., & Nazari, M. (2022). Relationship Between the Use of Mobile-based Social Networks and the General Health Among Employees in the South of Iran. *Journal of Research and Health*, 12(1), 41-48.

Nuernberg, D. & Gonçalves, B. G. (2012). A dependência dos adolescentes ao mundo virtual. *Revista de Ciências Humanas*, 46(1), 165-182. https://doi.org/10.5007/2178-4582.2012v46n1p165

Panger, G. (2014). Social comparison in social media: A look at Facebook and Twitter. In *CHI'14 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems* (pp. 2095-2100).

Pascoal, P. M., Narciso, I. D. S. B., & Pereira, N. M. (2014). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *Journal of sex research*, *51*(1), 22-30. https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149

Pawlikowska, A., Szuster, E., Kostrzewska, P., Mandera, A., Biernikiewicz, M., Sobieszczańska, M., Rożek-Piechura, K., Markiewicz, M., Rusiecka, A., & Kałka, D. (2022). Internet Addiction and Polish Women's Sexual Functioning: The Role of Social Media, Online Pornography, and Game Use during the COVID-19 Pandemic—Online Surveys Based on FSFI and BSMAS Questionnaires. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 19(13), 8193. https://doi.org/10.3390/ijerph19138193

Pechorro, P. S., Almeida, A. I., Figueiredo, C. S., Pascoal, P. M., Vieira, R. X., & Jesus, S. N. (2015). Validação portuguesa da Nova Escala de Satisfação sexual. *Revista internacional de andrologia*, 13(2), 47-53. https://doi.org/10.1016/j.androl.2014.10.003

Pechorro, P. S., Pascoal, P. M., Jesus, S. N., Almeida, A. I., Figueiredo, C. S., & Vieira, R. X. (2016). Propriedades psicométricas da versão portuguesa da Nova Escala de Satisfação Sexual–versão curta. *Revista internacional de andrologia*, *14*(3), 94-100. https://doi.org/10.1016/j.androl.2016.04.006

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). Análise de dados para Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS. (5ª ed.). Lisboa: *Edições Sílabo.*

Piña-García, C. A., Cruz, G., & Espinoza, A. (2025). The impact of social media on sexual self-concept: A qualitative analysis of Instagram in Mexico. Sexes, 6(1), 9. https://doi.org/10.3390/sexes6010009

Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior, 63*, 823–833. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2016.06.015

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Rust, J., & Golombok, S. (1985). The Golombok-Rust Inventory of Sexual Satisfaction (GRISS). *British Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 63–64. doi:10.1111/j.2044-8260.1985.tb01314.x

Rust, J., & Golombok, S. (1986). The GRISS: A psychometric instrument for the assessment of sexual dysfunction. *Archives of Sexual Behavior*, 15(2), 157–165. doi:10.1007/BF01542223

Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161

Scott, V. C., Sandberg, J. G., Harper, J. M., & Miller, R. B. (2012). The impact of depressive symptoms and health on sexual satisfaction for older couples: Implications for clinicians. *Contemporary Family Therapy*, 34, 376-390

Souza, K.; Cunha, M.X.C. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. R*evista Educação, Psicologia e Interface*, Volume 3, Número 3, p. 204-217, setembro/dezembro, 2019. https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156

Sprecher, S., & Cate, R. M. (2004). Sexual Satisfaction and Sexual Expression as Predictors of Relationship Satisfaction and Stability. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), The handbook of sexuality in close relationships (pp. 235–256). *Lawrence Erlbaum Associates Publishers.*

Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2010). Development and bicultural validation of the new sexual satisfaction scale. *Journal of sex research*, 47(4), 257-268. https://doi.org/10.1080/00224490903100561

Tangney, J. & Fischer, K. W. (1995). Self conscious emotions: the psychology of shame, guilt, embarrassment and pride. New York: *Guilford Press*

Tangney, J. P., & DearingBlachnio, R. L. (2002). Shame and guilt. New York: *The Guilford Press*.

Tatum, A. K., Niedermeyer, T., Schroeder, J., & Connor, J. J. (2023). Shame as a moderator of attachment and sexual satisfaction. *Psychology and Sexuality*, 15(4), 506–516. https://doi.org/10.1080/19419899.2023.2297394

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125.

Træen, B., Štulhofer, A., Janssen, E., Carvalheira, A. A., Hald, G. M., Lange, T., & Graham, C. (2018). Sexual activity and sexual satisfaction among older adults in four European countries. *Archives of Sexual Behavior*, 48(3), 815–829. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1256-x

Velotti, P., Garofalo, C., Bottazzi, F., & Caretti, V. (2016). Faces of Shame: Implications for Self-Esteem, emotion regulation, Aggression, and Well-Being. *The Journal of Psychology*, 151(2), 171–184. https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1248809

Vowels, L. M., Vowels, M. J., & Mark, K. P. (2022). Identifying the strongest self-report predictors of sexual satisfaction using machine learning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(5), 1191-1212. https://doi.org/10.1177/02654075211047004

Wheatley, D., & Buglass, S. L. (2019). Social network engagement and subjective well-being: a life-course perspective. *The British Journal of Sociology*, 70(5), 1971-1995.

Wiegel, M., Meston, C., & Rosen, R. (2005). The Female Sexual Function Index (FSFI): Cross-validation and development of clinical cutoff scores. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31(1), 1–20. doi:10.1080/00926230590475206

World Health Organization (2010). Measuring sexual health: Conceptual and practical considerations and related indicators. Available from: http://whqlibdoc.who.int/hq/2010/who_rhr_10.12_eng.pdf [retrieved October 7, 2013].

Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Dependência de internet: manual e guia de avaliação e tratamento*. Artmed Editora.

Apêndices

Apêndice 1. Parecer da Comissão de Ética

INSTITUTO SUPERIOR
MIGUEL TORGA
COIMBRA 1937

Parecer da Comissão de Ética

Parecer: CE-P26-25

Projeto de Investigação: "A influência do uso excessivo das redes sociais na satisfação sexual e o papel mediador da vergonha externa e interna"

Investigadora: Beatriz Oliveira Marques

Orientadora: Professora Doutora Cláudia Pires

Data entrada: 14 de janeiro de 2025

Data de apreciação: 14 de fevereiro de 2025

Fundamentação do parecer:

A investigação intitulada "A influência do uso excessivo das redes sociais na satisfação sexual e o papel mediador da vergonha externa e interna" apresentada pela Mestranda Beatriz Oliveira Marques sob a orientação da Professora Doutora Cláudia Pires apresenta fundamentação teórica e metodológica. O objetivo desta investigação é compreender a influência do uso excessivo das redes sociais na satisfação sexual, considerando o papel mediador da vergonha externa e interna.

A Investigadora enuncia os procedimentos éticos a desenvolver, estão claramente descritos os critérios de participação, a metodologia de recolha dos dados e envolvimento dos participantes, o consentimento informado, está garantido o tratamento e recolha anónima dos dados e o cumprimento do pedido de autorização aos/às autores/as dos instrumentos utilizados. O estudo apresenta-se como estando de acordo com os pressupostos da declaração de Helsínquia, a participação é voluntária e os dados recolhidos garantem a confidencialidade e a privacidade dos/as participantes.

A Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga, após análise e consideração dos aspetos éticos deste estudo, emite parecer positivo.

Coimbra, 14 de fevereiro de 2025

P'la Comissão de Ética

Joana Sequeira

(Joana Sequeira, PhD

Página 1 de 1

Largo da Cruz de Celas, nº 1
3000-132 Coimbra
telf. 239 488030
fax 239 488031
ismt@ismt.pt
www.ismt.pt

Apêndice 2. Tabela das diferenças na distribuição das variáveis em estudo em função das variáveis sociodemográficas

Variáveis		*n*		Evei_ Total	Evei_ externa	Evei_ interna	SMAS_ Total	NSSS_ Short_total	NSSS_ Short_Eu	NSSS_Short _Parceiro
Idade	18-24A	145	M	12.64	6.74	5.90	26.01	43.08	21.66	21.42
			DP	6.01	3.12	3.31	5.91	11.34	5.65	6.21
	25-29A	71	M	11.07	5.87	5.20	25.65	44.54	22.30	22.24
			DP	5.11	2.40	3.10	6.19	9.80	5.09	5.29
	30-39A	49	M	11.55	6.57	4.98	24.31	40.71	20.45	20.27
			DP	5.73	2.84	3.38	6.71	11.93	6.28	6.13
	40-49A	48	M	10.15	5.71	4.44	21.88	43.96	22.23	21.73
			DP	4.45	2.13	2.72	6.27	8.22	4.26	4.61
	50-89A	39	M	10.36	6.00	4.36	21.13	34.36	17.97	16.38
			DP	5.61	3.02	2.89	6.63	13.89	7.38	7.20

	F			2.74	2.03	3.21	7.75	4.72	3.31	7.17
	p			.029	.089	.013	<.001	.001	.013	<.001
	ηp^2 / ω^2			.03	.01	.04	.08	.06*	.04*	.07
Nacionalidade	Portuguesa	317	M	11.75	6.38	5.38	24.61	42.47	21.42	21.05
			DP	5.58	2.84	3.18	6.34	11.00	5.59	5.98
	Estrangeiro	35	M	10.00	5.77	4.23	24.46	39.71	20.06	19.66
			DP	5.72	2.78	3.25	7.47	14.61	7.43	7.51
	t			1.76	1.20	2.02	0.13	1.08	1.06	1.06
	p			.079	.230	.044	.895	.286	.298	.296
	d			.31	.21	.36	.02	.19*	.18*	.19*
Identidade de género	Homem cisgénero	70	M	10.39	5.90	4.49	24.09	43.41	22.60	20.81
			DP	4.88	2.67	2.75	6.07	9.36	4.63	5.41

	Mulher cisgénero	263	M	11.87	6.41	5.46	24.82	41.97	20.96	21.01
			DP	5.44	2.78	3.08	6.45	11.82	6.00	6.25
	Outras identidades	19	M	12.00	6.58	5.42	23.37	40.84	21.00	19.84
			DP	9.27	3.98	5.46	7.81	12.81	6.53	7.52
	F			2.41	1.03	3.23	0.72	0.71	3.04	0.33
	p			.101	.367	.049	.488	.497	.057	.720
	ηp^2 / ω^2			.01*	.00*	.01*	.00	-.00*	.01*	.00
Orientação sexual	Heterossexual	265	M	11.12	6.14	4.98	23.93	43.01	21.64	21.37
			DP	5.08	2.64	2.89	6.09	11.12	5.63	5.92
	Não Heterossexual	87	M	12.98	6.85	6.13	26.62	39.71	20.22	19.49
			DP	6.83	3.31	3.90	7.11	12.00	6.21	6.64
	t			-2.33	-1.81	-2.53	-3.43	2.35	1.99	2.49

	p			.021	.072	.013	<.001	.019	.048	.013
	d			-.27*	-.21*	-.30*	-.42	.29	.25	.31
Estado Civil	Solteiro/a	232	M	12.38	6.60	5.77	26.01	42.22	21.26	20.95
			DP	6.01	3.04	3.29	6.03	11.61	5.89	6.28
	Em união de facto	37	M	10.68	6.16	4.51	22.43	44.30	22.22	22.08
			DP	4.07	2.28	2.24	6.90	10.01	4.98	5.49
	Casado/a	58	M	10.17	5.84	4.33	21.95	40.62	20.40	20.22
			DP	4.19	2.19	2.47	5.79	10.86	5.84	5.52
	Divorciado/a	23	M	8.65	4.87	3.78	20.74	41.30	21.65	19.65
			DP	5.17	2.51	3.04	7.16	12.63	6.01	7.22
	Viúvo/a	2	M	10.50	6.50	4.00	21.00	57.00	28.50	28.50
			DP	6.36	2.12	4.24	5-66	2.83	2.12	0.71

	F			3.67	2.40	4.28	9.31	1.47	1.38	1.52
	p			.060	.140	.042	<.001	.210	.240	.194
	ηp^2 / ω^2			.03*	.02*	.04	.10	.02	.02	.02
Relação Significativa	Sim	224	M	11.06	6.16	4.90	23.97	45.03	22.60	22.43
			DP	5.01	2.58	2.91	6.20	9.73	4.92	5.45
	Não	128	M	12.48	6.59	5.89	25.68	37.24	18.99	18.25
			DP	6.47	3.23	3.57	6.74	12.45	6.50	6.43
	t			-2.15	-1.30	-2.67	-2.41	6.09	5.45	6.48
	p			.033	.195	.008	.017	< .001	< .001	< .001
	d			-.22*	-.13*	-.28*	-.27	.63*	.56*	.72
Tipo de zona habitacional	Urbana	192	M	12.02	6.46	5.56	25.08	42.42	21.52	20.90
			DP	5.89	2.99	3.36	6.59	12.01	6.02	6.53

	Semi-urbana	97	M	11.23	6.13	5.09	24.29	41.03	20.53	20.51
			DP	5.23	2.61	3.07	6.81	10.97	5.71	5.89
	Rural	63	M	10.79	6.17	4.62	23.59	43.32	21.75	21.57
			DP	5.28	2.70	2.79	5.28	10.18	5.21	5.34
	F			1.39	0.52	2.24	1.72	0.84	1.19	0.57
	p			.250	.595	.108	.182	.431	.306	.564
	ηp^2 / ω^2			.01	.00	.01	.00*	.01	.00	.00
Escolaridade	Básico e Secundário	152	M	11.72	6.47	5.26	24.66	43.58	21.95	21.63
			DP	5.84	2.92	3.41	6.66	11.41	5.87	6.04
	Superior	200	M	11.47	6.21	5.27	24.55	41.15	20.79	20.36
			DP	5.45	2.77	3.04	6.29	11.33	5.72	6.20
	t			0.42	0.86	-0.02	0.16	1.99	1.87	1.93

	p			.675	.391	.981	.871	.047	.063	.055
	d			.05	.09	-.00	.02	.21	.20	.21
Anos de uso das redes sociais	Menos de 1 ano	30	M	11.83	6.43	5.40	19.10	39.60	19.77	19.83
			DP	5.09	2.66	2.94	4.16	10.91	5.54	5.91
	Entre 1 a 4 anos	234	M	10.99	6.07	4.92	24.08	42.30	21.40	230.91
			DP	5.27	2.67	2.99	5.99	11.71	5.89	6.32
	Entre 5 a 10 anos	76	M	12.80	6.86	5.95	28.22	42.97	21.66	21.32
			DP	6.06	3.13	3.43	6.43	10.71	5.58	5.83
	Mais de 10 anos	12	M	14.67	7.42	7.25	25.42	41.67	20.58	21.08
			DP	8.39	3.94	4.92	7.72	11.63	6.16	5.85
	F			1.45	1.52	1.09	1.01	0.70	0.65	0.64
	p			.227	.210	.357	.388	.552	.585	.590

	ηp^2 / ω^2			.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01
Horas de uso diário das redes sociais	Menos de 1 hora	30	M	11.83	6.43	5.40	19.10	39.60	19.77	18.83
			DP	5.09	2.66	2.94	4.16	10.91	5.54	5.91
	Entre 1 a 4 horas	234	M	10.99	6.07	4.92	24.08	42.30	21.40	20.91
			DP	5.27	2.67	2.99	5.99	11.71	5.89	6.32
	Entre 5 a 8 horas	76	M	12.80	6.86	5.95	28.22	42.97	21.66	21.32
			DP	6.06	3.13	3.43	6.43	10.71	5.58	5.83
	Mais de 8 horas	12	M	14.67	7.42	7.25	25.42	42.67	20.58	21.08
			DP	8.39	3.94	4.92	7.72	11.63	6.16	5.85
	F			2.42	2.13	2.54	24.22	0.65	0.88	0.42
	p			.081	.096	.070	<.001	.584	.454	.741
	ηp^2 / ω^2			.02*	.02	.02*	.13*	-.00	-.01	-.01

Utilização das 8h às 12h	Não	249	M	11.66	6.31	5.35	24.24	42.81	21.51	21.30
			DP	5.79	2.86	3.30	6.37	10.99	5.59	5.82
	Sim	103	M	11.38	6.33	5.05	25.44	40.71	20.75	19.96
			DP	5.19	2.77	2.95	6.58	12.32	6.28	6.83
	t			0.43	-0.05	0.80	-1.58	1.58	1.12	1.75
	p			.666	.960	.423	.115	.116	.263	.083
	d			.05	-.01	.09	-.19	.19	.13	.20*
Utilização das 12h às 16h	Não	234	M	11.33	6.21	5.13	24.06	42.30	21.20	21.10
			DP	5.53	2.75	3.20	6.42	11.20	5.78	5.87
	Sim	118	M	12.07	6.54	5.53	25.66	41.99	21.46	20.53
			DP	5.77	2.99	3.20	6.40	11.87	5.88	6.69
	t			-1.16	-1.05	-1.10	-2.22	0.24	-0.39	0.78

	p			.247	.292	.272	.027	.812	.696	.437
	d			-.13	-.12	-.12	-.25	.03	-.04	.08*
Utilização das 16h às 20h	Não	181	M	11.37	6.19	5.18	23.41	42.29	21.03	21.26
			DP	5.41	2.62	3.25	6.27	11.09	5.69	5.85
	Sim	171	M	11.80	6.45	5.35	25.85	42.10	21.56	20.54
			DP	5.83	3.05	3.16	6.42	11.78	5.92	6.46
	t			-0.07	-0.85	-0.51	-3.61	0.15	-0.86	1.10
	p			.472	.396	.611	<.001	.878	.389	.272
	d			-.08	-.09	-.05	-.39	.02	-.09	.12
Utilização das 20h às 00h	Não	61	M	11.31	6.33	4.98	23.28	43.21	21.59	21.62
			DP	5.39	2.80	2.93	6.42	11.80	6.00	6.22
	Sim	291	M	11.64	6.32	5.32	24.89	41.98	21.22	20.26

			DP	5.67	2.85	3.26	6.42	11.34	5.77	6.14
	t			-0.41	0.03	-0.75	-1.89	0.77	0.45	1.00
	p			.682	.977	.457	.060	.445	.654	.320
	d			-.06	.00	-.11	-.27	.11	.06	.14
Utilização das 00h às 04h	Não	305	M	11.25	2.21	5.04	24.14	42.63	21.44	21.18
			DP	5.29	2.71	3.02	6.22	11.03	5.66	5.92
	Sim	47	M	13.74	7.02	7.72	27.52	39.40	20.28	19.13
			DP	7.05	3.48	3.91	7.19	13.46	6.66	7.32
	t			-2.33	-1.83	-2.83	-3.38	1.56	1.28	1.84
	p			.024	.068	.006	<.001	.124	.200	.072
	d			-.35*	-.29	-.43*	-.53	.24*	.20	.28*
	Não	335	M	11.56	6.32	5.24	24.63	42.36	21.33	21.03

			DP	5.47	2.76	3.14	6.31	11.23	5.74	6.00
Utilização das 04h às 08h	Sim	17	M	12.06	6.29	5.76	23.82	39.00	20.53	18.47
			DP	8.11	4.14	4.27	8.88	14.59	7.06	8.54
	t			-0.25	0.03	-0.66	0.37	1.18	0.55	1.22
	p			.803	.980	.507	.715	.237	.582	.238
	d			-.06*	.01*	-.17	.09*	.29	.14	.30*

Nota. EVEI_T = Pontuação total da Escala de Vergonha Externa e Interna. EVEI_E = Fator Vergonha Externa da EVEI. EVEI_I = Fator Vergonha Interna da EVEI. SMAS = Pontuação total da Escala de Dependência das Redes Sociais (*Social Media Addiction Scale*). NSSS_S_T = Pontuação total Nova Escala de Satisfação Sexual - Versão Curta (*New Sexual Satisfaction Scale - Short*). NSSS_S_EU = Fator Centração no Eu da NSSS-S. NSSS_S_PA = Fator Centração no Parceiro e na Atividade Sexual da NSSS-S. Os valores assinalados com * correspondem a tamanhos do efeito calculados com medidas alternativas, utilizadas quando o pressuposto da homogeneidade das variâncias não foi cumprido: d de Glass (em vez de d de Cohen) ou ω^2 (em vez de η^2 parcial), consoante o teste realizado.

Apêndice 3. Protocolo de Aplicação do Questionário da Investigação aos Participantes

Título do formulário: Satisfação sexual, uso das redes sociais e processos psicológicos

Cara/o participante,

A Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e o Instituto Superior Miguel Torga estão a desenvolver um estudo sobre a relação entre a satisfação sexual, uso de redes sociais e processos afetivo-emocionais.

Este estudo segue as normativas éticas vigentes e é conduzido em conformidade com o Regulamento Geral sobre Proteção de Dados (RGPD) e foi aprovado pela Comissão de Ética e Deontologia da Investigação Científica.

QUEM PODE PARTICIPAR? Qualquer pessoa com mais de 18 anos e que compreenda a língua portuguesa. Se é o seu caso, colabore connosco.

QUAL É O PRINCIPAL OBJETIVO DESTE ESTUDO? Explorar a influência da vergonha, da flexibilidade psicológica e das redes sociais na satisfação sexual.

COMO POSSO COLABORAR NO ESTUDO? A sua participação envolve somente o preenchimento de um conjunto de questionários de autorresposta. O tempo estimado de preenchimento é de 15 minutos.

O QUE GANHO EM PARTICIPAR? Apesar de não existirem recompensas financeiras, consideramos que o seu contributo é essencial para o aumento da literacia e compreensão sobre estas temáticas.

TENHO DE ME IDENTIFICAR PARA ENTRAR NO ESTUDO? Não, todas as suas respostas são confidenciais e pseudoanónimas. Um código único é solicitado apenas evitar duplicações de respostas. Este código, juntamente com outros dados serão utilizados somente para se poder eliminar respostas duplicadas e fraudulentas. O seu endereço IP não será recolhido. Todas as análises e resultados serão integrados como um todo e sem esse código, impossibilitando a sua identificação. Os dados disponibilizados a outras equipas para análises secundárias serão disponibilizados parcialmente, apenas o estritamente necessário para essas análises, e sem dados identificativos.

E SE QUISER DESISTIR? A sua participação é voluntária, podendo desistir ou abandonar a qualquer momento sem que haja qualquer implicação. E caso desista de participar no estudo, os dados não serão considerados.

DEPOIS DE PREENCHER O PROTOCOLO, O QUE ACONTECE? Após a recolha de todos os protocolos a equipa de dados vai divulgar os resultados mais relevantes em formato de dissertações de mestrado, revistas e encontros científicos. Os dados recolhidos serão guardados numa base de dados num único computador, protegido por palavra-passe e somente as pessoas investigadoras deste estudo é que terão acesso ao computador, base de dados e senhas. Os mesmos ficarão guardados durante 5 anos, sendo que após essa data serão permanentemente eliminados.

SE PRECISAR DE MAIS INFORMAÇÕES, COMO DEVO PROCEDER? Por favor, envie um e-mail para qualquer elemento da equipa, através dos contactos abaixo:

Luana Pires (Aluna e investigadora principal) a22302335@alunos.ulht.pt

Beatriz Marques (Aluna e investigadora principal) 12972@ismt.pt

Daniel Seabra (Orientador) daniel.seabra@ulusofona.pt

Cláudia Pires (Orientadora) claudiapires@ismt.pt

Linhas de apoio gerais

Se o preenchimento deste questionário lhe causar algum desconforto ou sofrimento emocional, poderá, caso necessite de apoio psicológico urgente, contactar as seguintes linhas telefónicas:

Aconselhamento Psicológico do SNS 24 – 808 24 24 24 selecionar depois opção 4 (24h/dia)

SOS Voz Amiga – 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660 (15h30 às 00h30)

SOS Estudante – 969 554 545 | 915 246 060 | 239 484 020 (20h à 01h)

Sexualidade em linha (Linha de Apoio da APF) - 800 222 003 (dias úteis das 11h00 às 19h00 e sábados das 10h00 às 17h00)

Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica - Consultar serviços de sexologia públicos e privados no site https://spsc.pt

Serviço de Psicologia Universidade Lusófona do Porto │ SPULP (sujeito a marcação) - 926 630 433; servicodepsicologia@ulp.pt (dias úteis das 10h00 – 18h00)

Serviço de Psicologia, Inovação e Conhecimento | Centro Universitário de Lisboa | SPIC (sujeito a marcação) - 966 424 380; spic.cul@ulusofona.pt (dias úteis das 10h00 – 19h00)

Gabinete de Apoio Psicológico do Instituto Superior Miguel Torga (GAPSI) - 239 488 030; gapsi@ismt.pt

Recursos específicos para pessoas LGBTQIA+:

Centro Hospital Universitário do Porto – Hospital de Santo António – Unidade de Sexologia e Género (USEG) – 222 077 500, secretaria.geral@chporto.min-saúde.pt

Centro GIS – 966090117; gis@associacaoplanoi.org

Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra – Unidade de Reconstrução Génito-Urinária e Sexual (URGUS) – 239 400 400; urgus@chuc.min-saude.pt

Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa – Hospital Júlio de Matos – 217 917 000; geral@chpl.min-saude.pt

Serviço de Apoio Psicológico da ILGA Portugal - sap@ilga-portugal.pt

Hospital dos Marmeleiros (Madeira) – 291 705 730

Hospital do Divino Espírito Santo de Ponta Delgada – 296 203 000; disforiagenerohdes@gmail.com

Declaro que li as informações apresentadas sobre o estudo, tendo sido informado/a sobre a natureza e os objetivos do mesmo, estando esclarecido/a sobre o que é esperado da minha parte.

Sei que os meus dados são confidenciais e pseudoanónimos e que a minha participação é voluntária. Deste modo, decido:

□ Participar neste estudo

□ Não participar neste estudo

Questionário sociodemográfico:

ID: _____
(Para o preenchimento do ID, deve colocar as iniciais do nome da sua avó paterna e os últimos três dígitos do telemóvel.
Por exemplo, se a sua avó se chamar Maria Antónia Gomes e o seu número de telemóvel for 910 000 123, o seu ID será MAG123).

Nacionalidade: _____ [escrever]
Pertença étnico-racial: _____ [escrever]
Idade: _____ [numérica]
Qual a melhor descrição da sua identidade de género neste momento? [escolha múltipla + escrever]

Mulher cisgénero
Homem cisgénero
Mulher transgénero
Homem transgénero
Não-binário
Em questionamento
Prefiro não dizer

Outro (qual?): _____
Nota: Entende-se por cisgénero a pessoa cujo género com que se identifica é o mesmo que o sexo atribuído à nascença e por transgénero a pessoa cujo género com que se identifica é diferente do que o sexo atribuído à nascença.

É uma pessoa intersexo? [escolha múltipla]

Sim
Não

Nota: Pessoas com variações nas características sexuais que não se enquadram nas normas médicas e sociais para os corpos convencionados como feminino e masculino.

Qual a sua orientação sexual neste momento? [escolha múltipla + escrever]

Heterossexual
Gay
Lésbica
Bissexual
Pansexual
Assexual
Demissexual

Em questionamento
Prefiro não dizer
Outro (qual?): _____

Qual o seu estado civil? [escolha múltipla]

Solteiro/a
Em união de facto
Casado/a
Divorciado/a
Viúvo/a

Encontra-se em alguma(s) relação(ões) amorosa(s) significativa(s), neste momento? [escolha múltipla]

Sim
Não

Tem filhos?

Sim
Não

Identifica-se como pessoa com deficiência? [escolha múltipla + escrever]

Sim (de que tipo?) _____
Não

Tem alguma condição de neurodiversidade <u>diagnosticada</u>? [escolha múltipla + escrever]

Sim (qual?) _____
Não

Nota: Neurodiversidade diz respeito ao espetro de diferenças no funcionamento cerebral e nos traços comportamentais, considerada como variações normativas da população humana. Inclui condições como, por exemplo, perturbações do espetro do autismo ou outras perturbações do desenvolvimento.

Neste momento tem algum acompanhamento em algum serviço de saúde mental? [escolha múltipla + escrever]

Sim (qual?): _____
Sim (se não se importar, indique genericamente o motivo): _____
Não

Neste momento, toma alguma medicação? [escolha múltipla + escrever]

Sim (qual?) _____
Não

Qual a sua área de residência atual? [escolha múltipla]

Norte
Centro
Lisboa e Vale do Tejo
Alentejo
Algarve
Região Autónoma da Madeira
Região Autónoma dos Açores
Residente no estrangeiro

Considera que reside numa zona [escolha múltipla]

Urbana
Semi-urbana
Rural

Quais as suas habilitações literárias? [escolha múltipla]

Ensino básico (1º, 2º, e 3º ciclo)
Ensino secundário
Pós-secundário não superior
Licenciatura
Mestrado
Doutoramento

Qual a sua situação profissional? [escolha múltipla]

Em situação de desemprego
Em situação de invalidez
Trabalhador/a-Estudante
Empregado a tempo parcial
Empregado a tempo inteiro
Irregular (ex. trabalho inconsistente declarado ou não)

Como classifica o seu nível socioeconómico atual? [escolha múltipla]

Baixo
Médio-baixo
Médio
Médio-alto
Alto

Em que medida os valores religiosos foram importantes no ambiente em que cresceu? [escolha múltipla]

Nada importantes (0) - Extremamente importantes (5)

Tem alguma confissão religiosa? [escolha múltipla + escrever]

Não
Sim. Qual(ais)?

Em que medida considera os valores religiosos importantes para si atualmente? [escolha múltipla]
Nada importantes (0) - Extremamente importantes (5)

Há quanto tempo utiliza a Internet? [escolha múltipla]
Considere apenas o uso pessoal da internet, excluindo o uso profissional.
Menos de 1 ano
Entre 1 e 4 anos
Entre 5 e 10 anos
Mais de 10 anos

Há quanto tempo utiliza redes sociais? [escolha múltipla]
Considere apenas o uso pessoal das redes sociais, excluindo o uso profissional.
Menos de 1 ano
Entre 1 e 4 anos
Entre 5 e 10 anos
Mais de 10 anos

Que dispositivos utiliza para aceder às redes sociais? (Selecione todas as opções que se aplicam) [escolha múltipla com várias opções de resposta + escrever]
Considere apenas o uso pessoal das redes sociais, excluindo o uso profissional.
Smartphone
Computador
Tablet/iPad
Smart TV
Outro (qual?): _____

Quantas plataformas de redes sociais utiliza ativamente? [escolha múltipla]
Considere apenas o uso pessoal das redes sociais, excluindo o uso profissional.
Nenhuma
Entre 1 e 2
Entre 3 e 5
Entre 6 e 10
Mais de 10

Que plataformas de redes sociais utiliza com mais frequência? (Selecione todas as opções que se aplicam) [escolha múltipla com várias opções de resposta + escrever]
Considere apenas o uso pessoal das redes sociais, excluindo o uso profissional.
Instagram
Facebook
Twitter/X
TikTok
Snapchat
YouTube
LinkedIn
WhatsApp
Reddit
Discord
BeReal
Telegram
Outra (qual?): _____

Em média, quantas horas por dia utiliza redes sociais? [escolha múltipla]
Considere apenas o uso pessoal das redes sociais, excluindo o uso profissional.
Menos de 1 hora
Entre 1 e 4 horas
Entre 5 e 8 horas

Mais de 8 horas

Em que períodos do dia costuma utilizar redes sociais? (Selecione todas as opções que se aplicam) [escolha múltipla com várias opções de resposta]
Considere apenas o uso pessoal das redes sociais, excluindo o uso profissional.
8:00-12:00
12:00-16:00
16:00-20:00
20:00-00:00
00:00-04:00
04:00-08:00
Durante o horário escolar/laboral

Escalas

CompACT (Francis et al., 2016; Trindade et al., 2021)

Em baixo, encontrará uma lista de afirmações. Por favor, indique o seu grau de concordância com cada uma das afirmações, utilizando a seguinte escala:

1 = Discordo fortemente, 2 = Discordo moderadamente, 3 = Discordo Ligeiramente, 4 = Não concordo nem discordo, 5 = Concordo ligeiramente, 6 = Concordo moderadamente e 7 = Concordo fortemente.

	1- Discordo fortemente	**2- Discordo moderadamente**	**3- Discordo ligeiramente**	**4- Não concordo nem discordo**	**5- Concordo ligeiramente**	**6- Concordo moderadamente**	**7- Concordo fortemente**
01. Consigo identificar as coisas que são realmente importantes para a minha vida, e segui-las.							
02. Um dos meus maiores objetivos é estar livre de emoções dolorosas.							
03. Realizo atividades importantes para mim apressadamente e sem estar verdadeiramente atento/a ao que faço							
04. Tento manter-me ocupado/a para evitar ter alguns							

pensamentos e sentimentos.							
05. Comporto-me de uma forma consistente com a maneira como quero viver a minha vida.							
06. Faço escolhas baseando-me no que é importante para mim, mesmo quando isso me provoca tensão/stress.							
07. Digo a mim mesmo/a que não deveria pensar da forma como penso (ou ter certos pensamentos).							
08. Acho difícil manter-me focado/a no que está a acontecer no momento presente.							
09. Comporto-me de acordo com os meus valores pessoais.							
10. Evito intencionalmente certas situações que possam provocar pensamentos, sentimentos ou sensações difíceis.							
11. Mesmo quando faço coisas que são importantes para mim, dou por mim a fazê-las sem prestar atenção (em piloto automático).							
12. Faço coisas importantes e que têm significado para mim, mesmo quando acho que isso é difícil.							
13. Esforço-me bastante para afastar sentimentos							

perturbadores ou difíceis.							
14. Faço atividades ou tarefas automaticamente, sem estar atento/a ao que estou a fazer.							
15. Sou capaz de seguir os meus planos a longo prazo, mesmo em alturas em que o progresso é lento.							
16. Parece que funciono em "piloto automático", sem prestar muita atenção ao que estou a fazer.							
17. Os meus valores de vida estão claramente refletidos no meu comportamento.							
18. Consigo continuar ou prosseguir com uma atividade quando ela é importante para mim.							

<u>EVEI (Ferreira et al., 2022)</u>

As afirmações abaixo abordam sentimentos frequentes, mas que podem ser vividos por cada pessoa de forma distinta. Por favor, leia atentamente cada afirmação e faça um círculo em torno do número que melhor indique a frequência com que sente o que está descrito em cada item.

Para responder, use a seguinte escala:

0= Nunca 1 = Raramente 2 = Algumas vezes 3 = Frequentemente 4 = Sempre

Em relação a diversos aspetos da minha vida, SINTO QUE...	**0- Nunca**	**1- Raramente**	**2- Algumas Vezes**	**3- Frequentemente**	**4- Sempre**
1. … as outras pessoas me vêm como se eu não					

estivesse à altura delas					
2. … estou isolado/a					
3. ... os outros não me compreendem					
4. … sou diferente e inferior aos outros					
5. … os outros me julgam e criticam					
6. … os outros me vêem como desinteressante					
7. … sou uma pessoa sem valor					
8. … sou crítico/a em relação mim (julgo-me negativamente)					

SMAS (Al-Menayes, 2015; Leite et al., 2023)

Por favor, leia atentamente cada afirmação que se segue, e indique o quanto concorda ou discorda com cada uma em relação à sua utilização das redes sociais, utilizando a escala fornecida. 1 = Discordo fortemente, 2 = Discordo, 3 = Neutro, 4 = Concordo e 5 = Concordo fortemente.

	1- Discordo fortemente	**2- Discordo**	**3- Neutro**	**4- Concordo**	**5- Concordo fortemente**
1. Utilizo muito mais vezes as redes sociais do que pretendia					
2. Considero que a vida sem as redes sociais seria aborrecida					
3. Tenho abdicado muitas vezes do meu trabalho escolar/estágio/tarefas do trabalho por causa das redes sociais					
4. Fico irritado se alguém me interrompe quando estou a utilizar as redes sociais					

5. Não sinto necessidade de utilizar as redes sociais					
6. Não me apercebo da passagem do tempo quando estou a utilizar as redes sociais					
7. É-me difícil adormecer logo após a utilização das redes sociais					
8. Fica aborrecido se tivesse que reduzir a quantidade de tempo que passo nas redes sociais					
9. Os meus familiares queixam-se frequentemente da importância que dou às redes sociais					
10. As minhas notas escolares/desempenho no trabalho desceram por causa da utilização das redes sociais					
11. Costumo usar as redes sociais durante o horário de trabalho/escolar/estágio					
12. Costumo cancelar encontros com os meus amigos por causa da necessidade que tenho de utilizar as redes sociais					
13. Dou por mim várias vezes a pensar sobre o que aconteceu nas redes sociais mesmo quando não as estou a utilizar					
14. Sinto que a minha dependência das redes sociais tem aumentado significativamente desde que as comecei a utilizar					
15. Sinto que a minha dependência das redes sociais tem aumentado significativamente desde que as comecei a utilizar					

NSSS-S (Stulhofer et al., 2011; Pechorro et al., 2016)

Considerando a sua vida sexual nos últimos seis meses, por favor avalie a sua satisfação nos seguintes aspetos:

	1- Nada satisfeito/a	**2- Pouco satisfeito/a**	**3- Moderadamente satisfeito/a**	**4- Muito satisfeito/a**	**5- Totalmente satisfeito/a**
1. A intensidade da minha excitação sexual					
2. A qualidade dos meus orgasmos					
3. A capacidade de me "soltar" e me entregar ao prazer sexual durante as relações					
4. A minha capacidade de me concentrar na atividade sexual					
5. A forma como eu reajo sexualmente ao(à) meu(minha) parceiro(a)					
6. O funcionamento sexual do meu corpo					
7. O meu à-vontade emocional durante o sexo					
8. O meu humor depois da atividade sexual					
9. A frequência dos meus orgasmos					
10. O prazer que eu proporciono ao meu(minha) parceiro(a) sexual					
11. O equilíbrio entre o que eu dou e o que eu recebo durante o sexo					
12. O à-vontade do(a) meu(minha) parceiro(a) durante o sexo					

13. A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) em iniciar a atividade sexual					
14. A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) em ter orgasmos					
15. A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) se "soltar" e entregar ao prazer sexual					
16. A forma como o(a) meu(minha) parceiro(a) satisfaz as minhas necessidades sexuais					
17. A criatividade sexual do(a) meu(minha) parceiro(a)					
18. A disponibilidade sexual do(a) meu(minha) parceiro(a)					
19. A diversidade das minhas atividades sexuais					
20. A frequência da minha atividade sexual					