

**DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DE CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS**

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA

**O IMPACTO PSISCOLÓGICO DA EXPOSIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS
NOS ESTUDANTES DO INSTITUTO TÉCNICO DE SAÚDE DO
SEQUELE Nº4105, NO II SEMESTRE DE 2024.**

Autora: Vanda Luciano dos Santos

Orientador: Antónino da Conceição Bequengue Feijó. Lic.

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA

**O IMPACTO PSISCOLÓGICO DA EXPOSIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS
NOS ESTUDANTES DO INSTITUTO TÉCNICO DE SAÚDE DO
SEQUELE Nº4105, NO II SEMESTRE DE 2024.**

Trabalho de Fim de Curso apresentado ao Instituto Superior de Angola (ISA), como requisito para a obtenção do grau de Licenciatura em Psicologia, Sob orientação do professor Antónino da Conceição Benquengue Feijó, Lic.

Autora: Vanda Luciano dos Santos

Orientador: Antónino da Conceição Bequengue Feijó. Lic.

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA

FOLHA DE APROVAÇÃO

**O IMPACTO PSISCOLÓGICO DA EXPOSIÇÃO NAS REDES SOCIAIS
NOS ESTUDANTES DO INSTITUTO TÉCNICO DE SAÚDE DO
SEQUELE Nº4105 NO II SEMESTRE DE 2024**

O júri:

Presidente: _____

1º vogal: _____

2º vogal: _____

Secretário: _____

CLASSIFICAÇÃO _____

DATA DA DEFESA _____ / _____ / _____

DEDICATÓRIA

À minha mãe Lúcia da Conceição por sempre batalhar por mim e me inspirar a correr atrás dos meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

A Deus tudo poderoso, pois sem ele, o caminho trilhado até aqui não faria nenhum sentido, as horas de cansaço e momentos de dificuldades teriam me vencido, porém superei os obstáculos e alcancei a linha de chegada.

Aos meus pais, ao meu amado esposo Escrivão, à minha filha Solange Escrivão, aos meus irmãos, meus tios, avós, que sempre estiveram presentes nos momentos mais importantes da minha vida, eles que me ajudaram a dar os primeiros passos e caminham ao meu lado até hoje.

Agradeço a atenção, paciência, ensinamentos e correções do professor Lic. Antónino da Conceição Bequengue Feijó. Reconheço que não foi fácil e agradeço pelo seu esforço por continuar acreditando em mim.

Ao Instituto Superior de Angola e aos queridos professores durante os quatro anos de curso, foram os “culpados” pela persistência e determinação, embora muitas vezes tenham sido severos com tantos trabalhos, matérias e seminários. No final de tudo valeu a pena. Cada caracter somado, as linhas que compuseram esses desafios escritos, temos muito a agradecer por isso.

Não poderia me esquecer dos colegas de turma e não só, integrantes de uma sala tão diferente e igual, unidos em um único propósito: tornar-se psicólogos. Lembrar ainda dos entrevistados desta pesquisa que contribuíram de maneira crucial no desenvolvimento dos resultados, somos gratas à instituição colaboradora de nossa formação acadêmica, ao Instituto Técnico de Saúde do Sequele.

EPÉGRAFE

As redes sociais possuem um papel de extrema importância na vida das pessoas.

(Longobardi C, 2016)

RESUMO

O impacto psicológico da exposição social às redes sociais nos estudantes do Instituto Técnico de Saúde do Sequele nº4105, no II semestre de 2024. Tratou-se de uma pesquisa observacional e descritiva, com enfoque transversal com abordagem quali-quantitativa. O estudo partiu da seguinte pergunta de partida: Como a exposição às redes sociais afecta a saúde mental e o bem-estar dos estudantes? Hipótese: H1: A exposição às redes sociais afecta negativamente a autoestima dos estudantes; Objectivo geral: Compreender o impacto psicológico da exposição às redes sociais nos estudantes do Instituto Técnico de Saúde do Sequele nº4105, no II semestre de 2024. Os objectivos específicos: analisar a frequência e o tempo de uso das redes sociais pelos estudantes; identificar os impactos psicológicos da exposição social e sentimentos de inadequação gerados pela exposição às redes sociais; relacionar o uso excessivo das redes sociais e o desempenho académico dos estudantes. Sugerir estratégias de enfrentamento saudáveis para lidar com os impactos psicológicos negativos da exposição às redes sociais. Quanto a amostra, trabalhou-se com um total de 75 estudantes. Conclusão: podemos concluir que 28% da amostra seleccionada para o presente estudo mencionaram sensação de solidão como um dos principais impactos da exposição excessiva às redes sociais. Sugestões: sugere-se que sejam realizadas intervenções com os pais, como o fornecimento de orientações e de psicoeducação acerca dos riscos e dos benefícios acerca do uso das tecnologias.

Palavras chaves: Impacto psicológico, exposição, redes sociais, estudantes.

ABSTRACT

The psychological impact of the exhibition in the social nets in the students of the Technical Institute of Health of the Sequele nº4105, in the II semester of 2024. It was treated of a research observacional and descriptive, with traverse focus with qualitative-quantitative approach. The study left of the following departure question: How does the social exhibition in the social nets affect the mental health and the students' well-being? Hypothesis: H1: The social exhibition in the social nets affects the students' self-esteem negatively; I aim at general: To understand the psychological impact of the social exhibition in the social nets in the students of the Technical Institute of Health of the Sequele nº4105 in the II semester of 2024. The specific objectives: to analyze the frequency and the time of use of the social nets for the students; to identify the psychological impacts of the social exhibition and inadequacy feelings generated by the exhibition in the social nets; to relate the excessive use of the social nets and the students' academic acting. To suggest strategies of healthy enfrentamento to work with the impacts psychological negatives of the social exhibition in the social nets. As the sample, worked her with a total of 75 students. Conclusion: we can conclude that 28% of the sample selected for the present study mentioned sensation of solitude as one of the main impacts of the excessive exhibition in the social nets. Suggestions: he/she suggests her that interventions are accomplished with the parents, as the supply of orientations and of psico-education concerning the risks and of the benefits concerning the use of the technologies.

Key words: Psychological impact, exhibition, social nets; students

LISTA DE SÍGLAS

CGI.br - Comitê Gestor da Internet no Brasil

FOMO - Fear Of Missing Out

Web - World Wid Web

USP - Universidade de São Paulo

ONG SaferNet - Organização Não Governamental

TIC Kids - Tecnologia de informação e comunicação para criança

LISTA DE TABELAS

Tabela 01. Distribuição da amostra de acordo com o género.....	37
Tabela 02. Distribuição da amostra de acordo com a classe dos alunos entrevistados.....	38
Tabela 03. Distribuição da amostra quanto o uso das redes sociais.....	39
Tabela 04. Distribuição da amostra de acordo com o tipo de rede social usado pelo estudantes.....	40
Tabela 05. Identificação com o tempo de uso das redes sociais pelos estudantes.....	41
Tabela 06. Distribuição da amostra de acordo com os impactos psicológicos da exposição social	42
Tabela 07. Distribuição da amostra de acordo com a relação existente entre a exposição excessiva e desempenho académico.....	44
Tabela 08. Distribuição da amostra de acordo com as estratégias de enfrentamento saudáveis para lidar com os impactos psicológicos negativos da exposição social nas redes sociais.....	46

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01. Distribuição da amostra de acordo com o género.....	37
Gráfico 02. Distribuição da amostra de acordo com a classe dos alunos entrevistados.....	38
Gráfico 03. Distribuição da amostra quanto o uso das redes sociais.....	39
Gráfico 04. Distribuição da amostra de acordo com o tipo de rede social usado pelo estudantes.....	40
Gráfico 05. Identificação com o tempo de uso das redes sociais pelos estudantes.....	41
Gráfico 06. Distribuição da amostra de acordo com os impactos psicológicos da exposição social	43
Gráfico 07. Distribuição da amostra de acordo com a relação existente entre a exposição excessiva e desempenho académico.....	44
Gráfico 08. Distribuição da amostra de acordo com as estratégias de enfrentamento saudáveis para lidar com os impactos psicológicos negativos da exposição social nas redes sociais.....	46

ÍNDICE

DEDICATÓRIA	III
AGRADECIMENTOS.....	IV
EPÍGRAFE	V
RESUMO	VI
ABSTRACT.....	VII
LISTA DE ABREVIATURAS	VIII
LISTA DE TABELAS	IX
LISTA DE GRÁFICOS	X
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO.....	5
1.1.1 Impacto psicológico.....	5
1.1.2. Exposição social.....	5
1.1.3. Redes Sociais.....	5
1.1.4. Estudante.....	6
1.1.5. Definição de Redes Sociais e Funcionalidades.....	6
1.1.6. O Papel das Redes Sociais na Sociedade e as Plataformas mais Utilizadas.....	11
1.1.7. Os jovens e o hábito da autoexposição excessiva em redes sociais.....	17
1.1.8. Frequência e o tempo de uso das redes sociais.....	19
1.1.9. Consequências da Utilização de Redes Sociais.....	20
1.2. Impactos individuais do uso da rede.....	27
1.2.1. Sobre as Questões Psicológicas.....	30
1.2.2. O uso excessivo das redes sociais e o desempenho acadêmico dos estudantes.....	31

CAPÍTULO II.METODOLOGIA DE PESQUISA	32
2.1. Tipo de pesquisa.....	33
2.2. Modelo de abordagem	33
2.3. Nível de estruturação dos métodos.....	34
2.4. Técnicas de recolha de dados.....	35
2.5. Instrumentos e procedimentos.....	35
2.6. População e amostra	36
2.7. Dificuldades encontradas.....	36
CAPÍTULO III. RESULTADOS E DISCUSSÃO	37
3.1 Apresentação e discussão dos resultados	37
3.2 Discussão dos resultados.....	48
CONCLUSÕES	50
SUGESTÕES	51
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
APÊNDICE	
ANEXOS	

INTRODUÇÃO

As redes sociais possuem um papel de extrema importância na vida das pessoas. Com o seu surgimento houve praticidade, comodidade e reaproximação do vínculo de indivíduos. A população juvenil, adulta passou a se apropriar e aprender a utilizar as tecnologias actuais para se inserirem nessa era tecnológica, tanto profissionalmente como em suas relações pessoais. Com isso, se obteve consequências boas e ruins (Longobardi C, 2016).

Com essa alta evolução tecnológica, existem muitas plataformas que atendem a todas as necessidades, seja na vida amorosa, profissional, acadêmica, social, ou então para alimentação, saúde. Com isso, é necessário que o mundo actual seja acessível para toda a população já que o uso da tecnologia passou a ser uma necessidade, os jovens também fazem parte desta realidade, porém sabemos que apesar da disponibilidade a todos, tais tecnologias são acessíveis apenas aos que sabem acessá-las, na actualidade é muito discutido e estudado sobre o impacto que essas evoluções tecnológicas causam na vida das pessoas, por isso torna-se relevante o estudo deste tema.

Com o alto crescimento na inserção de jovens, nas redes sociais, é importante analisar e compreender o impacto que isso pode causar, tanto em suas vidas acadêmicas como em suas relações pessoais. A tecnologia depende da maneira como é utilizada pode trazer benefícios ou malefícios.

No contexto acadêmico, os estudantes são especialmente susceptíveis à influência dessas plataformas, que desempenham um papel significativo em sua interação social e compartilhamento de informações. No entanto, a exposição constante a esse ambiente virtual pode ter um impacto substancial nos estudantes (Longobardi C, 2016).

A exposição às redes sociais tem se tornado uma realidade cada vez mais presente na vida dos estudantes, trazendo consigo um impacto psicológico significativo. A constante exposição a uma infinidade de informações, comparações sociais e julgamentos virtuais tem gerado consequências negativas para a saúde mental desses jovens. A pressão por manter uma imagem perfeita, conquistar likes e seguidores, bem como lidar com ansiedade decorrente da necessidade de estar

sempre conectado, são apenas alguns dos desafios enfrentados. É fundamental compreender os mecanismos psicológicos envolvidos nesse processo, a fim de identificar estratégias de prevenção e intervenção que promovam o bem-estar e a saúde mental dos estudantes (Khoury, 2019).

A exposição constante nas redes sociais pode levar a sentimentos de ansiedade, depressão, solidão, e baixa autoestima. Além disso, a comparação social e o modo de perder algo importante podem contribuir para o aumento do estresse e da pressão psicológica nos estudantes (Longobardi C, 2016).

No entanto, apesar dos impactos psicológicos da exposição social nas redes sociais, o tempo que os estudantes passam em frente a um ecrã, incluindo os dos telemóveis, aumentou significativamente. Isto levou a uma redução do tempo e intensidade das relações familiares e sociais. Ainda que as redes sociais permitam interações com um grande número de pessoas, estas são vazias e não podem substituir as interações diárias presenciais. Aliás, criar uma conexão com alguém nas redes sociais tem sido demonstrado não ter impacto em geral no isolamento social e pode levar até ao evitamento de problemas na “vida real” e a uma falta de qualidade em conexões offline, o que por si tem sido associado a depressão e ainda mais isolamento social. Tendo em conta esta problemática, a presente pesquisa visa dar resposta a seguinte pergunta de partida:

Quais são os impactos psicológico da exposição às redes sociais nos estudantes do Instituto Técnico de Saúde do Sequele?

Hipóteses

“As hipóteses são respostas prévias ao problema proposto e, habitualmente, são desenvolvidas com base em estudos anteriormente realizados de acordo com o tema escolhido”, pelo que a “ hipótese deve justificar o trabalho da parte empírica da investigação” (Demo, 2015).

Tendo em consideração que uma hipótese é uma proposição que prevê uma relação entre dois termos, foram elaboradas as seguintes hipóteses:

- **H1-** A exposição social nas redes sociais afecta negativamente a auto-estima dos estudantes;

- **H2** - A frequência e o tempo de uso das redes sociais pelos estudantes varia entre 8 à 10 horas por dia;
- **H3** - O uso excessivo das redes sociais pode levar a problemas de saúde mental, como: ansiedade e depressão;
- **H4** - A exposição social nas redes sociais pode afectar o desempenho académico dos estudantes devido à distração e falta de foco;

Objectivos

Objectivos como a meta a ser alcançada; deve ser definido de forma clara, precisa em termos do tipo de relacionamento entre os variáveis objectivos define-se esclarecendo o produto a ser obtido com determinada finalidade (Brandão, 2016).

Objectivo Geral

- Compreender o impacto psicológico da exposição às redes sociais nos estudantes do Instituto Técnico de Saúde do Sequele nº4105 no II semestre de 2024.

Objectivos Específicos

- Perceber a frequência do uso das redes sociais pelos estudantes;
- Identificar os impactos psicológicos da exposição às redes sociais;
- Relacionar o uso excessivo das redes sociais e o desempenho académico dos estudantes;
- Sugerir estratégias de enfrentamento saudáveis para lidar com os impactos psicológicos negativos da exposição às redes sociais.

Delimitação e limitação

- a) Delimitação: o estudo será delimitado no Município do Cacuaco, Distrito Urbano do Sequele na Província de Luanda no ano 2024.
- b) Limitação: o estudo será limitado aos estudantes do Instituto Técnico de Saúde do Sequele nº4105.

Justificativa

A exposição social nas redes sociais é uma realidade cada vez mais presente na vida dos estudantes. No entanto, pouco estudo tem-se dedicado a investigar os

impactos psicológicos dessa exposição. Compreender como as redes sociais afetam a saúde mental, bem-estar e desempenho acadêmico dos estudantes é de extrema importância para desenvolver estratégias de promoção da saúde mental e bem-estar dos estudantes.

Este estudo busca fornecer uma visão mais profunda sobre o impacto psicológico das redes sociais nos estudantes e oferecer diretrizes práticas para promover uma relação saudável com as redes sociais.

Além disso, os resultados deste estudo podem contribuir para a conscientização sobre o uso saudável das redes sociais e fornecer subsídios para intervenções preventivas e de apoio psicológico aos estudantes.

Estrutura do trabalho

O nosso trabalho está estruturado em três capítulos

No I capítulo apresentamos as bases teóricas que sustentam a temática em estudo.

No II capítulo foi reservado aos métodos e técnicas usadas para a elaboração da pesquisa.

No III capítulo apresentamos a discussão e análise dos resultados e consequentemente a conclusão e as sugestões.

CAPITULO I. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1. Definição dos termos e conceitos

1.1.1 Impacto psicológico

Refere-se às alterações emocionais, cognitivas e comportamentais que uma pessoa experimenta em resposta a um evento ou situação estressante (Santos, 2018).

Pode incluir sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade, insônia e dificuldade de concentração (Isabel & António, 2018).

Pode variar de pessoa para pessoa e depende de factores como a gravidade do evento, o suporte social disponível e a resistência individual (Riekowski, 2017).

1.1.2. Exposição Social

É a participação activa em eventos sociais, como festas, encontros e reuniões, onde se interage com outras pessoas, pessoalmente ou por meio das redes sociais (Santos, 2018).

Pode ser entendida como a exposição pública de informações pessoais nas redes sociais, como foto, vídeos, e postagens, compartilhadas com grandes números de pessoas (Rosa, 2017).

A exposição social é a exposição de uma pessoa a determinados grupos ou comunidade sociais, onde ela é vista e reconhecida por suas habilidades, talentos ou realizações (Salimkhan, 2019).

1.1.3. Redes Sociais

São plataformas online que permitem que as pessoas se conectem e interajam umas com outras, compartilhando informações, interesses, conteúdos e experiências (Estivill, 2016).

É um ambiente virtual onde os usuários podem criar perfis pessoais, adicionar amigos ou seguidores, e compartilhar conteúdos como fotos, vídeos, mensagens e atualizações de status (Carlinhos, 2012).

Também podem ser definidas como espaços digitais onde ocorrem interações sociais, como comentários, curtidas e compartilhamentos, permitindo que as pessoas se envolvam em discussões e comunidades online (Hegemberg, 2015).

1.1.4. Estudante

São pessoas que se dedicam à aprendizagem e formação acadêmica em instituições de ensino, como escolas, faculdades e universidades (Enrique., 2018)

É toda pessoa que busca adquirir conhecimentos e habilidades em áreas específicas, seja por meio de cursos formais ou informais, como autodidactas (Buaques, 2019).

Estudante podem ser definidos como indivíduos que se dedicam a estudar um determinado assunto ou tema, com o objetivo de se aprofundar nele e adquirir um conhecimento mais abrangente e aprofundado (Isabel & António, 2018).

1.1.5. Definição de Redes Sociais e Funcionalidades

A forma como socializamos, comunicamos e interagimos mudou por completo devido ao impacto das redes sociais na sociedade. As novas tecnologias permitiram novas formas de consumir e transmitir informações, tornando-as mais acessíveis a todos os seus utilizadores (Santos, 2018).

No ano de 1997, a rede social SixDegrees. com foi a primeira plataforma digital a ser criada, atraindo milhões de consumidores. Foi possível pela primeira vez criar um perfil e uma lista de amigos visíveis para os que fizessem parte dela. Estes espaços sociais foram criados de forma a atrair todo o tipo de população, onde cada grupo se pôde formar de acordo com características que os uniam e definiam, como por exemplo a mesma nacionalidade, idade ou nível de escolaridade (Baker, 2019).

Quando se fala da origem do conceito de redes sociais é importante ter em conta dois conceitos semelhantes e relacionados:

- Web 2.0;
- O conteúdo gerado pelo utilizador (Hegemberg, 2015).

Foi apenas em 2004 que o termo web 2.0 foi utilizado para descrever uma nova maneira dos usuários utilizarem a world wide web. Esta passou a ser

considerada uma “plataforma” onde todos os seus utilizadores passaram a criar e a partilhar conteúdos.

Foi da web 2.0 que as redes sociais se desenvolveram e que se produziu um novo tipo de conteúdo, aquele é que é criado pelo próprio utilizador (Rosa, 2017).

O sistema de redes foi se construindo e formando à medida que se iam desenvolvendo as novas tecnologias em sociedade. Em consequência deste desenvolvimento, estas deixaram de ter fronteiras e limites entre os seus utilizadores.

O ser humano passou a desempenhar um papel muito importante nestes espaços, tendo o poder de criar e construir novas ideias entre comunidades que partilham os mesmos valores e interesses (Baudrillard, 2018).

Segundo a visão de Sánchez (2013), as redes sociais são uma estrutura composta por atores, indivíduos ou organizações que estão ligados através de relações de amizade, familiares ou de interesses comuns. Assim sendo, todo o ser humano faz parte de uma rede social (p.98). Estas plataformas servem para partilhar informações em vários formatos de forma a estabelecer relações entre os seus utilizadores. Adicionalmente, são sistemas onde existe uma constante partilha de conteúdos, o que torna os seus atores tanto consumidores como produtores de informação (Bernardini, 2019).

As redes sociais são plataformas on-line que permitem partilhar informações, opiniões, experiências, conhecimentos e interesses dos utilizadores que nela participam. Além disto, permitem criar grupos que funcionam em função da partilha coletiva dos mesmos interesses (Estivill, 2016). Na ótica dos autores Cerqueira e Sousa (2021) redes sociais são “ um conjunto organizado de pessoas que consiste em dois tipos de elementos: os seres humanos e as conexões entre eles”(p.56).

Suplementarmente, as redes sociais são aplicações onde os utilizadores criam um perfil onde pode ser exposta informação pessoal, desde vídeos afotografias, laços familiares e de relações amorosas, locais em que vivem ou onde passaram, percurso escolar, académico ou profissional, vários tipos de preferências e ainda mais. É através destes perfis que os indivíduos criam a sua própria rede de conexões (Carrera, 2018).

Afacan & Ozbek (2019), definem

As redes sociais como o espaço onde o indivíduo comunica e partilha informações e emoções através dos novos formatos oferecidos por estas plataformas. Além do mais, são locais onde existe a possibilidade de se formarem novas amizades e acompanhar as notícias ao minuto. (p.89)

Por terem criado novas oportunidades na vida dos seus utilizadores, estes passaram a sentir a necessidade de estar online. O facto dos smartphones se terem tornado computadores de bolso tornou esta necessidade ainda mais presente (Santos, 2018).

O ser humano, através das redes sociais, pôde expressar-se não só pelo meio de palavras, mas também por áudios e vídeos. As redes sociais tornaram-se também num espaço onde o indivíduo sentiu a necessidade de libertar as suas angústias, mágoas e inseguranças através de fotografias, músicas e poemas. Estas plataformas passaram a ser vistas como um suporte para dificuldades, lutos ou situações complicadas que fazem da parte da vida do indivíduo (Chiu, 2022).

Para além do seu carater de entretenimento e partilha pessoal, as redes sociais tornaram-se em ferramentas muito importantes na difusão de informação, conhecimento e aprendizagem. São várias as trocas de informação e conhecimento que acontecem nestas plataformas, em que os atores que participam nelas têm a capacidade para ampliar e modificar o conhecimento que retiram das suas interações (Chou, 2018).

Com a difusão das redes sociais, barreiras comunicacionais foram eliminadas e desenvolveram-se novos canais de comunicação para todos os indivíduos, mesmo para aqueles que vivem em países mais repressivos. Estas plataformas tornaram-se espaços sociais onde jovens estudantes passaram a reunir-se virtualmente para se ajudarem. Onde grupos de pessoas que tinham o mesmo tipo de educação, interesses e valores puderam passar a discutir opiniões e ideias sobre temas que as uniam.

Deste modo, as redes sociais apareceram como comunidades virtuais, onde as pessoas puderam conectar-se e relacionar-se umas com as outras (Chiu, 2022).

Foram várias as redes sociais criadas com propósitos e objetivos diferentes que vão ao encontro de várias necessidades, atividades e experiências vividas em sociedade. Em consequência desta realidade, tornaram-se imprescindíveis na vida do ser humano, uma vez que através das suas funcionalidades foram capazes de influenciar comportamentos e ações. O que tornou as redes sociais num fenómeno tão importante para as sociedades modernas foi a sua capacidade de unir vários grupos e de aumentar em grande escala a capacidade de colaboração, algo que nos distanciava bastante do passado (Buaques, 2019).

Estas plataformas tornaram-se muito populares entre os jovens, mas também entre outras gerações. Os jovens estudantes utilizam estas redes para uma vasta diversidade de ações durante o seu dia-a-dia, o que os ajuda a desenvolver novas aptidões e habilidades individuais (Sánchez, 2013).

O ser humano passou a criar as suas próprias redes sociais e a decidir com quem realiza as suas conexões. Habitualmente escolhe pessoas que se pareçam com ele e que partilhem os mesmos interesses e valores. Além disso, tem a possibilidade de escolher a quantidade de conexões que quer realizar, sendo que normalmente faz com que os seus amigos se conheçam entre eles. São estas escolhas que formam as redes sociais de cada um (Baker, 2019).

Foi no ano de 2008, que o impacto das novas tecnologias e das redes sociais marcaram a grande diferença, mostrando ao mundo a força e o poder que têm para impactar a sociedade. Através de redes sociais, internet, e blogs podia-se pela primeira vez acompanhar ao minuto uma campanha presidencial, naquele caso de Barack Obama e John McCain, nos Estados Unidos. O famoso vídeo “Yes I can” de Barack Obama, tornou-se numa peça icónica por todo o mundo, e foi o maior hit do Youtube na altura (Cerqueira & Sousa, 2021).

Surgiram grandes benefícios com o desenvolvimento das redes sociais. A possibilidade de comunicar com amigos e familiares que se encontram espalhados por todo o mundo foi um deles. Por outro lado, trouxe consequências relacionais aliadas ao seu uso. O conforto, a confiança, as emoções que antes se construíam através de relações presenciais, foram substituídos por conexões virtuais. Os utilizadores tornaram-se menos independentes e mais ingénuos (Sánchez, 2013).

Adicionalmente, as conexões que são criadas online também levam a que nasçam falsas amizades e surjam problemas psicológicos. Por outro lado, estas plataformas podem tornar-se num vício para os seus utilizadores, uma vez que lhes podem absorver tempo excessivo e com os seus familiares e amigos, tornando-os em seres antissociais. Por fim, as redes sociais também passaram a ser um lugar onde terroristas e criminosos ganharam espaço para cometer atos perigosos e ilegais (Salimkhan, 2019).

A informação passou a circular de forma instantânea, fazendo com que as formas tradicionais de propagação de informação perdessem o seu poder. Todos os dias o ser humano é confrontado com esta realidade, as notícias, imagens e informações sobre o que se passa no mundo circulam a grande velocidade nestas plataformas e é impossível controlar o seu alcance (Corredor, 2018).

Em consequência do massivo uso de redes sociais, a individualidade de cada um acabou por se perder em parte devido às ligações que foram criadas entre utilizadores. O indivíduo passou a ter o poder de influenciar e ser influenciado pelos outros, implicando que as ações que cada um toma têm um papel muito importante, uma vez que têm capacidade de inspirar ou persuadir os seus seguidores (Cerqueira & Sousa, 2021).

Viver online tornou-se num ato muito importante. Passaram a existir grandes desigualdades entre indivíduos nas redes sociais, que se fazem notar na quantidade de conexões que cada um tem na sua rede (Santos, 2018).

As redessociais passaram a integrar a vida do ser humano e este passou a estar aí muito do seu tempo (Miller, Costa, Haynes, McDonald, Nicolescu, Sinan & Wang, 2016.) Hoje prefere-se mandar mensagens, conversar através de plataformas online como o Facebook, Instagram ou Twitter a ter de o fazer pessoalmente (Santos, 2018).

Nos dias de hoje é inquestionável o impacto que estas plataformas têm tanto a nível cultural como económico. Desde a sua existência que o ser humano é social. É impossível imaginar a vida sem a presença ou a sem interações de outros. Faz parte da sua natureza viver em comunidade com outras pessoas, amigos e família. (Chiu, 2022).

1.1.6. O Papel das Redes Sociais na Sociedade e as Plataformas mais Utilizadas

As redes sociais tornaram-se parte integrante da vida das pessoas, não sendo apenas jovens que as utilizam. Estas plataformas tornaram-se em espaços de conhecimento e de troca de informação. Transformaram-se numa forma de estar, onde milhares de pessoas em todo o mundo através de aparelhos tecnológicos estão constantemente a aceder às suas funcionalidades (Khoury, 2019).

Estas plataformas modificaram a forma como as pessoas comunicam umas com as outras, passaram a criar-se relações, expressarem-se sentimentos, a formarem-se identidades e a aprender-se mais sobre o mundo. Estas permitiram ao indivíduo integrar-se de melhor forma na sociedade. Suplementarmente, potenciaram igualmente o crescimento das organizações através da possibilidade de não só poderem expor os seus produtos, mas também conseguir estabelecer uma relação mais próxima com os seus consumidores (Hegemberg, 2015).

Actualmente, em pleno século XXI, segundo os dados do Statista o Facebook é a rede social mais conhecida no mundo inteiro e conta com mais de 2.5 mil milhões de utilizadores ativos, tendo sido a primeira a ultrapassar 1 mil milhões de usuários por mês (Sánchez, 2013).

De forma a compreender o desenvolvimento desta plataforma, é necessário recuar até 2004. Criado por um aluno de Harvard, Mark Zuckerberg o Facebook foi inicialmente desenvolvido para ajudar e facilitar a comunicação entre jovens estudantes. Com o passar do tempo e com o sucesso que alcançou passou a fazer parte de outras escolas tornando-se numa comunidade privada apenas entre jovens estudantes (Salimkhan, 2019).

O Facebook passou a ser um local onde os utilizadores puderam criar uma rede de amigos através de um perfil, onde passaram a partilhar e a fazer comentários nas páginas uns dos outros. O Facebook tornou-se num canal de comunicação capaz de chegar a muitos ao mesmo tempo e possibilitou aos seus utilizadores serem os principais produtores de novos conteúdos. A maior parte destes, começou a preferir adquirir conhecimento a partir de redes sociais em vez de através de outros canais e entidades (Ellison, 2017).

Segundo o estudo realizado pelos autores Valova e Marinov (2019)

a maior parte dos jovens que utiliza o Facebook no seu dia-a-dia, afirmaram sentir-se seguros e confiantes. Têm como hábito partilhar fotografias, vídeos, ideias e opiniões para a sua rede de conexões. Para além de ser utilizado como um meio de contacto entre amigos e como forma de entretenimento, é também utilizado como uma ferramenta de aprendizagem (p.345).

Os jovens estudantes admitiram que, utilizar o Facebook para estudar, partilhar, discutir tópicos e temas sobre as suas aulas, ajuda-os a obter melhores resultados.

Para além disso, permite uma maior interação entre os utilizadores e a partilha de problemas que tenham em comum (Sánchez, 2013)

Em concordância, na ótica dos autores Šliogerienė e Salimkhan G (2019) todos os estudantes estão ligados digitalmente. O Facebook permite aos seus utilizadores aprender e aumentar os níveis de autonomia (p.167). Complementarmente, apesar do seu objetivo enquanto plataforma não ser direccionado à educação e à aprendizagem, as suas funcionalidades como a criação e o desenvolvimento de grupos onde são discutidas e partilhadas novas ideias, possibilitaram a descoberta de novos espaços onde se pôde adquirir mais conhecimento (Valova & Marinov, 2019).

Através da visão de Allen 2012 a principal característica do Facebook são os seus utilizadores e a forma como eles se dão a conhecer à sua rede. Estes partilham os seus interesses, paixões e informações pessoais para se apresentarem à sua rede. É um espaço onde o indivíduo recebe atenção e onde é possível criar laços mais fortes com as pessoas com quem estabelece a conexão (Buaques, 2019). Complementarmente, na visão dos autores Khoury (2019) o Facebook é utilizado pelos estudantes para estes verem fotografias, o feed de notícias, o perfil de outros e para voltarem a estar em contacto com amigos que não vêm há muito tempo (p.459).

No ano de 2008 o Facebook era a rede social mais utilizada e mais popular entre os jovens estudantes. Num estudo realizado pelo autor Hargittai (2007) averiguou-se que os jovens que viviam com colegas tinham mais tendência em utilizar o Facebook do que aqueles que viviam com os pais (p. 905). Esta situação estava relacionada com vários fatores. Em primeiro lugar, a relação que os pais

tenham com os jovens em casa pode ser mais controladora o que faz com que estes tivessem menos contacto com estas redes sociais. Em segundo lugar, podia estar relacionado com o número de aparelhos tecnológicos que existiam por família, o que poderia limitar o acesso e o tempo que os jovens tinham contacto com estas plataformas. Por fim, uma última hipótese podia estar relacionada com o facto de estes jovens não sentirem tanta necessidade em saber sobre a vida pessoal dos seus amigos (Carrera, 2018).

Por outro lado, já mais recentemente, no ano de 2018, segundo o estudo realizado pelos autores Jiang e Anderson (2018) as redes sociais mais conhecidas e mais utilizadas entre os jovens são o Youtube, Instagram e Snapchat (p.654). O Instagram apareceu em 2010 e tem como principal objectivo a partilha de fotografias.

Nesta rede social é também necessário criar um perfil onde a rede de conexões se constrói à base de seguidores (Baker, 2019). As fotografias mais partilhadas nesta plataforma pelos utilizadores são relacionadas com momentos de lazer. No Instagram a maior partados jovens observam os outros perfis sem ter qualquer tipo de interação. Adicionalmente, apesar de afirmarem a partilha de conteúdos reais, estes têm a percepção de que a vida que é mostrada no Instagram é melhor do que aquela que os seus utilizadores têm na realidade (Ribeiro & Moscon, 2018).

Cada rede social está associada a atividades distintas apesar de terem alguns aspetos em comum. O uso do Instagram está relacionado com três fatores: (1) exposição pessoal de cada indivíduo, (2) passar tempo e (3) entretenimento. O Snapchat está também relacionado com a exposição mais pessoal, o Facebook com obtenção de informações e aprendizagem, o WhatsApp para manter relações já existentes e por fim, o Youtube como ferramenta de entretenimento (Kircaburun & Griffiths, 2018).

São várias as conexões que hoje se realizam através da internet. O Facebook, Instagram e o Twitter são plataformas utilizadas em média por 1 pessoa em cada 4 no mundo. A utilização de redes sociais tornou-se parte fulcral da vida de muitos indivíduos (Chiu, 2022). De acordo com a Global Digital Report 2019 realizado pela We Are Social em parceria com a Hootsuite, existem 3.5 mil milhões

de utilizadores ativos em redes sociais, o que representa 45% da população mundial. Destes utilizadores (3.5 mil milhões) 3.4 mil milhões acedem a estas plataformas através do smartphone. Relativamente ao tempo que passam a navegar nestes espaços sociais, este é em média de 2h16 minutos por dia (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019).

As redes sociais permitiram aos seus utilizadores uma maior visibilidade, que por sua vez impactou a sua reputação. A reputação que cada utilizador tem nestas plataformas é formada através da opinião que os outros têm sobre o próprio indivíduo e através do tipo de conteúdo que cada um partilha na sua rede (fotografias, vídeos e conteúdos escritos). Além disto, a popularidade que cada indivíduo tem na sua rede está associada a comentários, gostos, seguidores e visualizações que obtêm nos conteúdos que partilham. Neste mundo digital não interessa a qualidade, mas sim a quantidade (Khoury, 2019).

Em consequência desta realidade, passou a existir algum receio por parte dos utilizadores relativamente ao conteúdo que partilham nas suas redes sociais, uma vez que passaram a receber comentários e reações negativas ou até publicação de fotografias que difamam o próprio indivíduo (Ribeiro & Moscon, 2018).

Passou a existir uma certa pressão online que “obriga” o indivíduo a demonstrar o melhor de si mesmo. Assim, as redes sociais, em vez de promoverem a autenticidade, promovem a performance. As novas gerações assumem que hoje nada é privado e o desafio que lhes é lançado nestas plataformas, é na forma de publicações de conteúdos pessoais pois só terá mais impacto quanto mais pessoal e actual for o conteúdo publicado. Hoje, o indivíduo passou a viver sobre a representação que cria nas suas plataformas digitais (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019).

Para compreender o impacto que estas redes têm na vida das pessoas, importa compreender o tempo que estas ocupam na sua rotina. Segundo os dados do Statista, no ano de 2019 cada indivíduo passava em média 2h16 minutos por dia a navegar nestas redes sociais. Além do mais, os utilizadores destas plataformas afirmaram que estas eram um local para enriquecer o seu conhecimento, procurar novas informações e onde se sentiam livres para expressar aquilo que sentiam (Ribeiro & Moscon, 2018).

Segundo o estudo status of mind, publicado pela Royal Society for Public Health no Reino Unido relativamente ao ano de 2017, cerca de 91% dos jovens entre os dezasseis e vinte e quatro anos de idade têm redes sociais. Estas gerações, os nativos digitais, não conheceram o mundo sem estas plataformas ou sem o acesso à internet.

Além disso, 7 em cada 10 adolescentes confessaram receber apoio através das redes sociais quando estão a passar por momentos difíceis nas suas vidas (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019). Apesar desta confissão, estas plataformas estão associadas a problemas como distúrbios do sono, depressão e ansiedade. Embora tenha sido feita esta associação, com o aparecimento destas plataformas digitais os jovens passaram a estar mais conscientes sobre comportamentos ilícitos (álcool, tabaco, drogas, entre outros), os seus níveis de competência desenvolveram-se e melhoraram bastante, e as suas relações pessoais criadas offline fortaleceram-se (Arab & Díaz, 2018).

Surgiram também formas distintas de utilizar estas plataformas, sendo que entre mulheres e homens notaram-se algumas diferenças. Por um lado, as mulheres usam as redes sociais para, (1) manter as suas relações, (2) ferramenta de gestão e (3) fonte de informação e aprendizagem, além disso a rede social que mais utilizam é o Snapchat. Por outro lado, os homens utilizam-nas para, (1) conhecer novas pessoas, (2) socializar e (3) entretenimento, sendo que o Facebook e o Youtube são as plataformas que mais usam. Apesar de existirem estas diferenças, em ambos os casos, estas plataformas são utilizadas para manter e desenvolver novas relações, socializar e para se expressar em dar melhor forma para a sua rede de conexões (Rosa, 2017).

Segundo os autores Cerqueira e Sousa (2021) a partilha de sentimentos, emoções e experiências ajuda-os a sentirem-se mais conectados e informados sobre a vida dos amigos, algo que eles procuram e sentem a necessidade de encontrar nestas plataformas (p.234).

Assim sendo, através das redes sociais, smartphones e jogos online, os jovens passaram a estar mais próximos e mais interligados uns com os outros. Estas novas formas de comunicação tornaram mais forte o significado da palavra

“amizade” mudando a maneira como os utilizadores de redes sociais partilham a sua vida com o outro (Braga, 2013).

Os resultados do estudo do autor Khurana (2015), demonstraram que 55,4% dos jovens entre os 15 e 25 anos utilizam redes sociais principalmente como meio de entretenimento (p.345). Entre estes jovens, as plataformas que mais são utilizadas são o Facebook (75%) e depois o Instagram (15%). Face ao tempo que estes dispõem para navegar nestas redes, 45% dos inquiridos afirmou passar mais das duas horas por dia. Adicionalmente, estes jovens têm por hábito adicionar entre 5 a 10 pessoas desconhecidas à sua lista de conexões uma vez que procuram alargar a sua rede de contactos pelo mundo (Carrera, 2018).

Lenhart (2015), revelou que apesar da dificuldade que os utilizadores de redes sociais encontram para se reunir pessoalmente com os seus amigos, estes sabem priorizar o que é mais importante e afirmam que a utilização das redes sociais não os prejudica nem afeta a vida pessoal ou profissional (p.209). A maior parte destes jovens declararam que estas plataformas têm um impacto positivo nas suas vidas, sendo que a mais utilizada é o Facebook (71%), de seguida o Instagram (52%) e por fim o Snapchat (41%). Estes espaços sociais desempenham um papel muito importante na vida destes jovens, pois é através deles que se dão a conhecer virtualmente aos outros. Além disso, a maior parte deles (61%) admite partilhar o seu username de rede social como forma de manter o contacto quando conhece alguém pessoalmente (Cerqueira & Sousa, 2021).

Em Angola, segundo os dados do estudo “Os Angolanos e as redes Sociais 2019” realizado pela Marktest, 83% dos utilizadores de redes sociais acediam a estas plataformas várias vezes ao dia, 54% utilizava-as para manter contacto com pessoas que se encontram à distância e os smartphones eram o aparelho pelo qual os portugueses visitavam mais estas plataformas. No total eram cerca de 5.3 milhões de portugueses a utilizar redes sociais, sendo que as mais utilizadas eram: (1) Facebook, (2) Instagram, (3) WhatsApp, (4) Youtube e (5) LinkedIn. Sabemos ainda que o Instagram foi a rede social que mais cresceu desde o ano de 2013 (Dubicka, 2020).

Relativamente ao tempo que é passado nestas plataformas, os Angolanos despendiam cerca de 1h30 por dia do seu tempo. Normalmente entre as 20h00 e as

22h00, 3 em cada 4 utilizadores acediam às redes sociais, mas é no fim-de-semana que gastavam mais do seu tempo a navegar online (Cerqueira & Sousa, 2021).

Numa atualização destes dados, em Angola segundo a Datareport, no ano de 2020 já são cerca de 8.5 milhões de utilizadores (83%) que acedem à internet, e 7 milhões de utilizadores (69% da população) têm conta nas redes sociais, o que representa um aumento de 6.6% face ao ano anterior (2019). As redes sociais mais utilizadas pelos Angolanos são agora (1) Youtube (93%), (2) Facebook (83%), Facebook Messenger (73%), (4) WhatsApp (73%) e (5) Instagram (68%), sendo que em média os portugueses passam 2h04 minutos por dia nestas plataformas (Patrão, 2022).

O Global Digital Report 2020 revelou que neste mesmo ano cerca de 3.8 mil milhões de pessoas no mundo (49%) utilizam redes sociais, representando um aumento de mais de 321 milhões (+9%) de utilizadores face ao ano anterior, aumentando também o número de usuários (3.75 mil milhões) que acedem a estas plataformas através de mobile. O Facebook conta com 2 mil milhões de utilizadores, sendo que 98% destes acede a esta plataforma também através de mobile (Chiu, 2022).

Apesar dos aspetos positivos que se alcançaram com o desenvolvimento das redes sociais, hoje o ser humano vive perante ecrãs, em vez de se ouvir coloca phones, em vez de se reunir pessoalmente com os seus amigos, envia mensagens e realiza chamadas através do telemóvel. A comunicação pessoal está a sofrer vários problemas. Era através dela que se desenvolvia empatia, onde se experienciava a alegria de ser ouvido e percebido. Hoje o indivíduo esconde-se atrás destas plataformas apesar de estar conectado virtualmente (Cerqueira & Sousa, 2021).

A tecnologia está a silenciar a humanidade. Atualmente o ser humano não consegue estar sozinho. Nas paragens de autocarro, nas filas de supermercado, o telemóvel “salva” o indivíduo dessa solidão e este tipo de comportamento está relacionado com excesso de utilização de redes sociais como o Instagram, Snapchat e Facebook (Santos, 2018).

Os jovens que cresceram com a presença das redes sociais, muitas vezes afirmam não se sentirem eles próprios se não estiverem online ou a enviar

mensagens. Estes adolescentes demonstraram sentir necessidade em partilhar os seus sentimentos e emoções para assim conseguirem pensar e refletir sobre eles (Hegemberg, 2015).

1.1.7. Os Jovens e o Hábito da Autoexposição Excessiva em Redes Sociais

Imagine alguém criado desde a mais tenra idade dentro de uma família religiosa ultraortodoxa. Para esse indivíduo, hábitos como jejuar alguns dias da semana, permanecer confinado dentro de casa nos fins-de-semana ou não ter contato com tecnologia, coisas impensáveis para a maioria de nós, podem parecer muito normais, uma vez que não conhece outra forma de viver (Cerqueira & Sousa, 2021).

As novas gerações, nascidas após a consolidação da internet, na primeira década do século XXI e advento das redes sociais, ocorridos nos últimos 15 anos, estão crescendo e se desenvolvendo sem conhecer outra forma de ser, existir e agir, que não sendo se expor a todo momento em timelines, status e twittes, dando conta de cada passo que dão ao longo do dia (Chiu, 2022).

Criados por pais que encontraram nas redes uma forma de realização pessoal, ainda de acordo com Chiu, (2022), tais jovens crescem habituados a se exporem, esperando pela opinião alheia a respeito de tudo aquilo que relatam. Em casos mais extremos, alguns desses jovens se tornam incapazes de tomar qualquer tipo de decisão sem consultar o que acham os demais integrantes das redes das quais participam.

O que diferencia a situação desses jovens da seus pais é que eles estão em processo de formação de suas identidades, processo que fica prejudicado, na visão de Khoury (2019), uma vez que tal objetivo, ter uma identidade formada, torna-se algo sem sentido para quem tem a sensação de pertencimento atrelada à busca constante pelas redes sociais e pela aceitação e aprovação online.

O hábito da superexposição herdado dos pais, de acordo com Ellison (2017):

Faz com que tais indivíduos, em busca de pertencerem, de serem aceitos, exponham-se ao escrutínio impiedoso do público, o que pode ocasionar situações de cyberbullying ou expor o jovem a riscos, como a ação de criminosos como pedófilos ou exercícios de perversidade, como jogos de tarefas perversas, a exemplo do desafio da baleia azul, em que crianças eram

induzidas a realizarem tarefas cada vez mais pesadas e perigosas do ponto de vista físico e psicológico, culminando na instrução final para cometerem suicídio (p.456).

De fato, pais que chegam ao ponto de postar fotos e vídeos de seus filhos tomando banho ou em trajes de banho, por exemplo, além de exporem seus filhos à acção de tais criminosos, ainda correm o risco de criar um indivíduo com uma noção distorcida ou mesmo inexistente do que seja sua própria privacidade, achando super normal expor a si mesmo a todo instante ao escrutínio público ou pedir opinião antes de tomar as decisões mais simples, por exemplo, sobre qual roupa deve vestir ao se aprontar para o dia logo de manhã cedo (Lenhart, 2015).

Interessante destacar o fato apontado pela psicóloga e professora Luciana Carla dos Santos (2020), em matéria publicada no Jornal da USP, onde destaca que, por muitas vezes, o jovem não tem naturalmente o desejo de se expor, de buscar a aceitação social nas redes, mas é pressionado por seus pais a assim proceder, apenas para satisfazer seus pais.

1.1.8. Frequência e o Tempo de Uso das Redes Rocias

A partir de um levantamento realizado pelo Nielsen Online, concluiu-se que o número de internautas vem crescendo de forma acelerada em Angola. De acordo com a pesquisa, em agosto de 2018 o número de usuários ativos era de 10 milhões, representando em torno de 22% da população. Também foi concluído que os internautas angolanos os passam mais de 60 horas por mês conectados à internet, sendo as redes sociais um dos sites mais utilizados. Com relação às crianças e aos adolescentes, a ONG SaferNet Angola 2008, a partir de um levantamento realizado com 1.400 crianças, adolescentes e pais, aponta que 64% dos respondentes relatam utilizar a internet no próprio quarto, com total privacidade. Além disso, 87% afirmam não possuir nenhum tipo de restrição quanto ao uso da internet (Luciana Carla dos Santos, 2020).

Diversos benefícios e riscos têm sido associados ao uso da internet e de jogo eletrônicos. Entre os principais benefícios encontram-se a aquisição de línguas estrangeiras, melhora nas funções executivas, na atenção e nas habilidades visoespaciais e aprimoramento nas habilidades de leitura. Por outro lado, são apontadas como possíveis consequências negativas o desenvolvimento de problemas físicos,

sociais e psicológicos, assim como agressividade, dificuldade nas relações interpessoais e distúrbios do sono (Kircaburun & Griffiths, 2018).

Uma pesquisa realizada com 261 adolescentes, que não há diferenças entre os sexos acerca do tempo em que meninas e meninos passam navegando na internet.

Portanto, os resultados indicam que os adolescentes de ambos os sexos permanecem online por uma quantidade de tempo semelhante (Khurana, 2015). Além das redes sociais, a utilização de videogame também vem crescendo de forma significativa, gerando preocupações acerca dos possíveis riscos, como os efeitos dos jogos com conteúdo violento e o longo tempo despendido nessa atividade.

Pesquisas realizadas acerca do tema, incluindo meta-análises e estudos longitudinais, sugerem que jogos com conteúdo violento possuem associação positiva com agressividade e associação negativa com o rendimento acadêmico (Santos, 2018).

Resultados da pesquisa TIC Kids Online Angola 2012 mostraram que o uso da internet com o objetivo de realizar trabalhos escolares é uma prática esporádica, sendo que 49% dos respondentes fazem uso uma ou duas vezes por semana, e 38% uma ou duas vezes por mês, com essa finalidade. Por outro lado, 53% das crianças e dos adolescentes referiram utilizar as redes sociais e a troca de mensagens diariamente. Mais de um terço dos participantes também utiliza a internet para jogar e ouvir músicas (Patrão, 2022).

1.1.9. Consequências da Utilização de Redes Sociais

O facto de as redes sociais se terem tornado muito populares e bastante utilizadas no quotidiano do ser humano, trouxe problemas de vício e dependência relacionados com a sua excessiva utilização. As redes sociais transformaram-se em espaços sociais de lazer onde os seus utilizadores passaram a estar conectados sem limitações de tempo e espaço (Afacan & Ozbek, 2019).

Nas redes sociais os utilizadores tornaram-se produtores e distribuidores de conteúdos, com liberdade de expressão para exprimir as suas opiniões. Os conteúdos gerados por estes cresceram bastante e passaram a circular de forma instantânea.

Os utilizadores destas plataformas passaram a sentir-se cada vez mais confiantes a utilizá-las, o que consequentemente os tornou viciados e dependentes do seu uso.

Problemas como conteúdos inapropriados, questões de privacidade e más influências de grupos criados online, surgiram com a utilização destas plataformas (Braga, 2013).

Suplementarmente, apareceram preocupações da utilização de redes sociais relacionadas com saúde mental e o bem-estar dos jovens. Segundo os resultados do estudo realizado pela autora Rosa (2017), existe uma correlação entre o tempo que é passado nas redes sociais e uma pior prestação dos jovens na escola. Os alunos que passam mais do que 3 horas nas redes sociais têm mais dificuldade do que aqueles que as não utilizam (Chiu, 2022).

Quanto mais tempo os jovens passam online, menos tempo têm para estudar, o que os impede de estarem focados no seu estudo. Jovens com problemas mentais e baixa autoestima têm mais tendência para desenvolver comportamentos de dependência e de vício face às redes sociais, pois é através destas plataformas que estes encontram uma solução para escaparem a este tipo de sentimentos que os perturbam (Dubicka, 2020).

Adicionalmente, outros sintomas que podem estar relacionados com comportamentos aditivos face a estas plataformas são:

- Substituição das relações presenciais pelas online;
- Diminuição do rendimento escolar;
- Descuido em concretizar atividades de grande importância;
- Manifestação de atitudes de euforia quando está a utilizar estas plataformas;
- Demonstrar comportamentos de ansiedade e inquietação quando não tem a possibilidade de aceder a estes espaços;
- Mentir sobre a quantidade de tempo que passa a navegar nas redes sociais;
- Falar sobre assuntos que são discutidos nestes locais mesmo quando já não estão online;
- Perder a noção de tempo e de espaço devido ao seu uso excessivo;

- Discutir sobre a utilidade destas plataformas com familiares, amigos e colegas de trabalho (Khoury, 2019).

Os indivíduos que sofrem de problemas de dependência face à utilização de redes sociais, sofrem de uma síndrome de abstinência quando não conseguem conectar-se a estas plataformas, que é caracterizada por um profundo mau estar emocional. Além disso, esta síndrome aumenta o isolamento social, baixa rendimentos académicos e profissionais e afeta o interesse por atividades didáticas (Estivill, 2016).

As gerações que mais utilizam estas plataformas são as mais jovens. Num estudo recentemente realizado pelos autores Simsek, Elciyar & Kizilhan (2019) conclui-se que os jovens que estão no secundário são mais viciados em redes sociais do que aqueles que estão na universidade. Este resultado justificou-se pelos mais novos darem mais importância ao status e por apresentarem traços de personalidade mais ansiosos. Em ambos os grupos são gastas mais de 2 horas por dia nas redes sociais, o que consequentemente contribui para níveis de dependência mais elevados, ainda que os mais jovens apresentem maiores níveis (Cerqueira & Sousa, 2021).

Refutando esta opinião, segundo os estudos realizados pelos autores (Carbonell e Oberst (2015), para ser viciado em redes sociais é preciso que haja alterações no sistema nervoso central (p.98). As redes sociais podem causar consequências negativas no comportamento do indivíduo, mas dependência não é uma delas. É importante que se diferenciem os transtornos graves com verdadeiras adições, de problemas transitórios de excesso de utilização. O termo dependência das redes sociais, segundo estes autores deve usar-se apenas para o uso coloquial e nunca ser tratado no campo científico (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019).

Mas, as redes sociais como o Facebook, Instagram e Youtube são aplicações digitais que foram desenvolvidas e criadas através de algoritmos que têm como objetivo prender o utilizador ao seu consumo. Através das suas características e funcionalidades estas plataformas têm a capacidade de mostrar ao utilizador que há sempre novos conteúdos para ver. Desta forma, uma das consequências desta estratégia é o vício e a dependência dos seus utilizadores, sendo que este vício pode despoletar problemas como a depressão (Chiu, 2022).

Em concordância, os autores Jasso-Medrano e Lopez-Rosales, (2018), defenderam que:

A dependência do uso de redes sociais está relacionada com sentimentos depressivos, mas as horas que são passadas nestas plataformas e a frequência que com que se usa o telemóvel não estão relacionados com este tipo de problema (depressão) mas sim com o seu uso obsessivo. Assim sendo, mais uma vez é importante estabelecer a diferença entre o uso excessivo e o problema de dependência destas plataformas (p.789).

Complementarmente, surgiu um novo conceito relacionado com a dependência da utilização das redes sociais, Fear Of Missing Out (FOMO) que representa o medo e a ansiedade de ficar de fora ou de perder algo de grande importância nas redes sociais (Jasso-Medrano & Lopez-Rosales, 2018). O termo FOMO, é caracterizado pelo desejo de estar constantemente online, além disso, os jovens são quem mais tem tendência em desenvolver este tipo de comportamento comparativamente com pessoas mais velhas. Pouca autonomia, baixo nível de satisfação e variações de mood, estão relacionados com altos níveis de FOMO. A utilização excessiva do Facebook também está interligada com este conceito, uma vez que os jovens que reportam elevados níveis de FOMO, tem por hábito quando acordam, se deitam e durante refeições utilizar esta rede social (Afacan & Ozbek, 2019).

As redes sociais acabam por ter um forte impacto no desenvolvimento deste tipo de comportamento (FOMO), uma vez que os indivíduos estão cada vez mais a substituir o contacto pessoal pela comunicação através destas plataformas. O constante uso de redes sociais faz com que os seus utilizadores estejam frequentemente a verificá-las sem razão nenhuma, só para ver se há algo de novo e para ter a certeza de que não perdem nada de importante (Bernardini, 2019).

Os utilizadores que sofrem de FOMO desenvolvem comportamentos impulsivos como de estar a verificar constantemente as suas próprias redes sociais, aumentando assim o seu nível de vício. Para além do termo FOMO, apareceu também o termo Nomophobia que descreve o mesmo tipo de comportamento, mas relativo aos telemóveis. Este conceito representa o medo de não poder usar o telemóvel quando se quer e está também relacionado com o uso constante de redes sociais, afectando mais quem tem baixa autoestima (Jasso-Medrano & Lopez-Rosales, 2018). Como consequência deste comportamento, os utilizadores de novas

tecnologias e de redes sociais passaram a dar menos importância e valor às conversas que desenvolvem pessoalmente. A este tipo de atitude deu-se o nome de Phubing. Este comportamento ocorre quando o indivíduo tenta escapar a uma conversa que está a ter presencialmente através do seu telemóvel, não prestando atenção à pessoa com quem está e ao que está a ser dito. Este termo está relacionado com outros problemas, como vício de telemóvel, internet, redes sociais e de jogos online (Lenhart, 2015).

A utilização excessiva de redes sociais demonstrou estar relacionada com problemas como depressão, imperatividade, deficit de atenção, insónias, baixo rendimento escolar e até mesmo o próprio abandono da escola (Arab & Díaz, 2018).

O Instagram foi considerado a plataforma que mais prejudica os seus utilizadores a nível de problemas mentais, bem-estar, ansiedade, depressão, bullying e FOMO (Luciana Carla dos Santos, 2020).

O Instagram está associado a este tipo de problemas porque é um local onde os jovens acompanham assiduamente vida pessoal dos membros da sua rede. Além disso, faz com que comparem o seu estilo de vida com a dos seus seguidores, acabando por perceber que não têm tantos privilégios. Os utilizadores de Instagram competem uns com os outros para atingir um objetivo comum, e esse objetivo é atingir o máximo de seguidores, de gostos e comentários. Quando não se consegue atingir essa meta, encontra-se uma correlação entre comportamentos depressivos e de dependência (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019).

Para avaliar o nível de dependência de redes sociais foi desenvolvida a escala de “Bergen Social Media Addiction Scale” uma nova versão da escala “Bergen Facebook Addiction Scale”. Esta escala avalia o nível de vício e dependência através de 6 sintomas que normalmente acontecem num comportamento de vício:

- Saliência, que é demonstrada através da intensa preocupação com o uso de redes sociais;
- Mudança comportamental;
- Tolerância, que representa o aumento de tempo que se está online;

- Abstinência, que representa o desenvolvimento de comportamentos de ansiedade quando não se está a utilizar estas plataformas;
- Conflitos pessoais, que são desenvolvidos pela própria pessoa;
- Recaída, que acontece quando o utilizador fica algum tempo sem usar estas plataformas e depois volta ao mesmo comportamento (Patrão, 2022).

Sánchez (2013), no seu estudo descreveu apenas 5 dos 6 comportamentos que constituem a dependência do uso de redes sociais (p.87). A saliência explicou-a como sendo um tipo de atividade que se torna o mais importante na vida do indivíduo, ou seja, quando os seus pensamentos e sentimentos são dominados por essa actividade (Ribeiro & Moscon, 2018). As mudanças de humor são explicadas por experiências problemáticas, aabstinência representaainterrupção repentinada atividade, surgindo assim emoções negativas dessa pausa, os conflitos ocorrem tanto a nível profissional como pessoal e a recaída representa o retorno ao mesmo comportamento quando já se tinha afastado dele (Luciana Carla dos Santos, 2020).

Assim sendo, o comportamento de um viciado em redes sociais manifestar-se-á quando (1) os seus sentimentos e pensamentos sobre redes sociais o dominarem, (2) os seus estados emocionais se alterarem, ansiedade é um exemplo disso, (3) alguém interromper o seu uso ou actividadeeeeledemonstrar sinais deperturbação (4) começar a enfrentar problemas pessoais e com as pessoas que o rodeiam, e (5) quando voltar a ter este tipo de comportamento quando já o tinha deixado de o fazer (Sánchez, 2013).

A escala de Bergen Social Media Addiction é composta por dezoito itens (anexo E) que descrevem determinados tipos de comportamento, divididos pelas 6 características que definem as atitudes de um utilizador viciado, sendo depois classificados segundo uma escala de 1 (muito raramente) a 5 (muito frequente). O objetivo desta escala é medir o nível de vício e dependência destas plataformas (Cerqueira & Sousa, 2021).

Segundo o estudo realizado pelos autores Andreassen e Griffiths (2020), características como idade, género, status e autoestima contribuem para níveis diferentes de vício e dependência de redes sociais. Jovens mais novos, estudantes com apenas o ensino secundário feito e maioritariamente do sexo feminino têm mais tendência em desenvolver este tipo de comportamento.

Complementarmente, um estudo bastante recente realizado no ano de 2020 Aparicio et al. (2020) defenderam que apenas as mulheres desenvolvem comportamentos de vício face às redes sociais e que os homens apenas se sentem mais solitários e tornam-se menos sociais (p.899).

Aliado ao desenvolvimento e crescimento que as redes sociais alcançaram por todo o mundo, surgiram preocupações que antes não eram sentidas. Os jovens que utilizam estas plataformas passaram a sentir obrigação e pressão em construir uma imagem popular e atrativa através das suas publicações. Alguns adolescentes sentem a necessidade de mostrar a melhor imagem de si, sentindo a pressão de publicar apenas conteúdos que agradem aos outros (Luciana Carla dos Santos, 2020). Outra preocupação que é sentida por estes é o alcance que o conteúdo partilhado irá ter, ou seja, os jovens passaram a dar importância ao número de gostos e comentários que têm nas suas publicações (Santos, 2018).

Em consequência deste tipo de comportamento e atitudes, os jovens passaram a ter outra perceção sobre o que é real nas redes sociais, sendo que muitos deles acreditam que o que é mostrado nestas plataformas não é autêntico e não corresponde aos verdadeiros traços de personalidade da própria pessoa, pois na vida offline estes não conseguem demonstrar aquilo que dizem ser nas redes sociais (Kircaburun & Griffiths, 2018).

Hoje, o ser humano através das redes sociais tem a oportunidade de saber tudo sobre a vida das conexões que realiza na sua própria rede. O estado civil, profissão, família, locais de lazer, são exemplos disso. Este tipo de informação fez despoletar a vontade de cada vez mais saber sobre a vida dos outros. Por outro lado, a vida online está associada à perda de empatia e de capacidade de reflexão do próprio indivíduo.

Isto porque só são partilhados conteúdos e emoções positivas, o que faz com que o indivíduo perca a sua capacidade de reflexão uma vez que emoções e sentimentos negativos não são partilhados (Chiu, 2022).

Para se analisar o impacto que estas plataformas têm na vida dos jovens, num estudo realizado pela Universidade Maryland (Baker, 2019), foi testado um “blackout” de todas as tecnologias a uma amostra de 200 alunos durante 24 horas. Os

resultados demonstraram ansiedade, nervosismo e um grande desejo de as voltar a utilizar. Por outro lado, no estudo realizado por Cabral 2008, quando foi questionado aos jovens o que sentiriam se lhe fosse retirado o acesso às redes sociais estes responderam que não se sentiriam stressados, desconectados ou paranoicos, demonstrando uma certa indiferença (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019).

Ao invés do que foi defendido até agora, há estudos que comprovam que a utilização de redes sociais não traz dependência nem vício aos seus utilizadores.

Segundo Afacan e Ozbek (2019) os alunos utilizam estas plataformas para se divertirem, evitarem estar sozinhos e para esquecer a negatividade que existe nas suas vidas, não existindo níveis de dependência e vício relacionados com estas plataformas.

Além do mais, os jovens sabem o que é prioritário e mais importante nas suas vidas, sendo que estas plataformas os ajudam a comunicar com os seus amigos sem que encontrem dificuldade em cumprir horários de trabalho. As redes sociais ofereceram-lhes a oportunidade de conhecerem novas pessoas e partilharem experiências entre eles (Hegemberg, 2015). A informação que circula nestes espaços sociais, tanto pessoal como informacional, possibilitou uma constante actualização sobre o que se passa na vida dos seus amigos e no mundo. Apesar de o encontro entre jovens se ter dificultado mais devido ao tempo que é passado nestas plataformas, isso não os impede de criarem relações fortes pessoalmente (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019).

1.2. Impactos Individuais do Uso da Rede

A ascensão da Internet causou muitas transformações na rotina da vida social. Por exemplo, a comunicação escrita. O hábito de se escrever cartas tem agora uma forma alternativa que é os e-mails. O interessante não é a diferença entre fazer uso da carta ou do correio eletrónico para se comunicar com alguém, mas sim o modo de escrever em si. Essas mudanças afetariam não apenas o modo de fazer como também o modo de ser, consequentemente implicando numa modificação subjetiva.

Essa relação “humano-tecnológica” resulta em uma produção de subjetividade, que é ambígua por excelência, manifesta-se como indivíduo e como coletivo, expressa-se no humano e na máquina (Salimkhan, 2019).

A semelhança entre cultura e tecnologia fica evidente ao levar-se em conta que a segunda é uma produção humana, um bem cultural promotor do desenvolvimento e cujo avanço acompanha as alterações sociais refletidas na maneira de ser de cada um. A cultura está inteiramente conectada à tecnologia, quando esta muda, o elo também sofre sua influência e um dos principais aspectos dessa interferência é a comunicação (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019).

Os modos como nos expressamos dizem respeito não somente aos modos de nos relacionarmos, porém também indica nossa maneira de ser, afinal nossos relacionamentos são baseados em nossas visões particulares de ver, sentir e analisar as coisas, a nós mesmos, aos outros e situações. Seguindo o mesmo curso, tecnologia e cultura estão estreitamente ligadas e os efeitos dessa fusão repercutem-se nas formas de ser e de se comunicar (Bernardini, 2019). O nascimento de três tecnologias modificou o pensamento do homem no decorrer dos tempos, sendo o primeiro a invenção da escrita e seus impactos na memória e no intelecto; o segundo é a imprensa responsável por sistematizar a informação, representando-a de forma clara e objetiva e transmitindo em massa as ideologias daqueles que possuíam esse meio de comunicação e, por último, a informática e suas novas ferramentas (Khoury, 2019).

Os impactos da Internet por sua vez, dividem-se em dois tipos: diretos e indiretos. No primeiro fazem menção a duas interações ocorridas; aquela na qual os usuários participam com a rede de computadores e aquela na qual eles participam através dessa rede. Os indiretos se referem tanto aqueles que interagem na rede quanto sobre aqueles que jamais a utilizaram, mas sentem os efeitos da Internet na circulação do capital, no mercado de trabalho, exercendo a cidadania etc. Pode-se observar no comportamento dos internautas características típicas da lógica da rede, marcada pela agilidade, pela alternativa (infinitos caminhos a seguir através dos links), relativização, uso da linguagem peculiar, entre outros (Jasso-Medrano & Lopez-Rosales, 2018).

A personificação de si mesmo talvez seja um dos pontos marcantes das intervenções da informática sobre o íntimo, a diversidade de aplicativos oferecidos pela web, proporciona ao espectador deparar-se consigo mesmo, ver-se por diversos ângulos, falar de si próprio. A autoexpressão é facilmente encontrada na Internet por meio de blogs, chats, sites de encontros amorosos e redes sociais que contém fotos, autodescrição, vídeos, comunidades etc. (Patrão, 2022).

Nesses recursos há sempre espaço para declarações a respeito do interlocutor ou dono do perfil, de forma que seria adequado pensar nas possibilidades oferecidas pela web para a exteriorização bem como a construção de si, pois é interagindo que nos construímos, é participando que nos tornamos que somos. O homem é um ser moldado socialmente (Hegemberg, 2015). A representação das redes sociais na vida dos adolescentes redes sociais são como organizações que têm uma estrutura social integrada por pessoas que são conectadas por diversos tipos de relações sociais, motivados pela amizade a qual podem vir influenciar os comportamentos, opiniões, ações principalmente dos adolescentes, afinal eles ainda estão na fase de construção de sua identidade (Santos, 2018).

No geral as redes sociais desempenham um papel importante na vida de jovens e adolescentes, que se identificam com os conteúdos ali publicados, desde a forma de se vestir, até como se comportar em algum ambiente, de acordo com a popularidade do indivíduo que desempenha maior é a influência (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019).

De acordo com os conteúdos das pastagens que são feitas nas redes sociais, os quais na maioria dos casos trazem imagens perfeitas, podem auxiliar no desencadeamento de transtornos alimentares e de imagem corporal, muitos jovens se isolam, ficam depressivos se sentem inferiores ou até mesmo insuficientes, devido a preocupação excessiva de não estar dentro dos padrões estabelecidos (Patrão, 2022).

As redes sociais não se limitam mais aos relacionamentos, mas também como fonte de pesquisa e notícias, tendo como atributos a interatividade e participação, possibilitando não só o acesso à informação, mas a capacidade de produzi-la. Ou seja, tudo o que é publicado na internet pode ser modificado ou

recriado. Nesse caso, a mídia social e a internet passam a ser um espaço de colaboração, baseada na interação e participação ativa de quem produz e recebe conteúdo (Patrão, 2022).

Desde o surgimento da internet e com os avanços tecnológicos vêm crescendo e evoluindo cada vez mais se tornando essencial no nosso dia-a-dia. O que antigamente só era possível se ter através de computadores, hoje temos acessos a inúmeros objetos, como celular, notebook, tablet, televisão, onde é possível trabalhar, estudar, jogar, interagir, conhecer pessoas de outros lugares, países e culturas diferentes (Santos, 2018).

Hoje em dia as crianças já nascem tendo acesso a esses tipos de objetos e às redes sociais, um mundo aberto em um simples objeto. Segundo Hegemberg, (2015) as redes sociais são estruturas dinâmicas e complexas formadas por pessoas com valores e/ou objectivos em comum, interligadas de forma horizontal e predominantemente descentralizada (p.456). Nas redes sociais, cada indivíduo tem sua função e identidade cultural. Sua relação com outros indivíduos vai formando um todo coeso que representa a rede (Jiang & Anderson, 2018).

O ser humano é, antes de tudo, um ser social e defendem que as "redes sociais", no ambiente digital, são ferramentas que estão simplesmente potencializando essa tendência e alterando completamente as possibilidades de comunicação. As redes sociais permitem que os indivíduos se apresentem uns aos outros, estabelecendo e mantendo as relações (Jasso-Medrano & Lopez-Rosales, 2018).

Sites de "mídia social" nada mais são do que sistemas populares de distribuição de notícias e outros conteúdos de interesse pessoal. Influências do uso indevido das redes sociais (Luciana Carla dos Santos, 2020).

São os adolescentes que lideram o ranking sobre o uso de celulares e internet. Segundo o Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), da pesquisa feita pela TIC Kids Online Brasil 2018, o qual passou a investigar o uso da rede em atividades de cidadania e engajamento entre crianças e jovens de 9 a 17 anos, constatou que cerca de 24,7 milhões de crianças e adolescentes, são usuários de internet no Brasil, o que corresponde a cerca de 85% do total de pessoas dessa

faixa etária no país. Quando se fala em influências, é importante salientar que podem ser elas positivas e negativas, e que dependem de inúmeras variáveis. Tudo depende da forma a qual é utilizada essa ferramenta riquíssima de informações, pode ser um meio de entretenimento, além de aproximar pessoas, gerar reencontros, criar laços, diminuir distâncias e gerar referências (Luciana Carla dos Santos, 2020).

Quanto aos efeitos menos positivos desencadeados pelas ferramentas, as fotos são os recursos mais capazes de expressar detalhes explícitos e implícitos de como é ser uma pessoa feliz, rica e bem-sucedida, o que pode provocar comparação social imediata e desencadear sentimentos de inferioridade, inveja e até mesmo ressentimento. Pode também levar ao isolamento social, sedentarismo, diminuição do rendimento escolar, dificuldades em estabelecer relações e em casos mais graves, quando está instalada a dependência da internet, poderá surgir sintomatologia ansiosa e/ou depressiva (Rosa, 2017).

1.2.1. Sobre as Questões Psicológicas

Estamos falando de uma geração que já nasceu na era digital. Uma geração que busca na mídia respostas para questões cotidianas e descontentamentos. Se imagens de corpos “perfeitos” são veiculados e essas pessoas as veem repetidamente, começam a acreditar que é uma versão da realidade, e não alcançar tal ideal é motivo de frustração e insatisfação (Lenhart, 2015).

Factores os quais auxiliam para o desencadeamento de diversos transtornos e frustrações. Usar as redes sociais de forma indiscriminada pelos adolescentes pode provocar o desequilíbrio cognitivo do ser. Pode vir potencializar os transtornos de atenção, transtornos obsessivos, de ansiedade ou até mesmo problemas com a linguagem e a comunicação, afetando assim diretamente a aprendizagem (Braga, 2013).

Muitos impactos psicossociais podem ocorrer se correlacionado ao uso excessivo de internet, tais como a depressão, problemas nas relações interpessoais, solidão e diminuição das atividades físicas, sociais e familiares dentre outras. A internet proporciona um sentimento de segurança causado pelo anonimato, o qual parece oferecer menos chances de envolver-se em uma relação virtual perigosa. Essa tática no começo pode demonstrar ser um meio de socialização bastante

eficaz, mas com o passar do tempo e o uso exagerado da rede, essa maneira de comunicar-se e de fazer amizades pode proceder em um decaimento da vida social e podendo tornar-se um lugar tendencioso para manifestação de várias patologias (Khoury, 2019).

Ainda em fase de crescimento os adolescentes devem ser monitorados pelos seus responsáveis, cuidando para não utilização excessiva das redes sociais, para que não haja interferência nos processos relacionados com o aprendizado, para que não percam suas habilidades funcionais importantes para seu crescimento. Deixando claro os limites (Lenhart, 2015).

1.2.2. O Uso Excessivo das Redes Sociais e o Desempenho Acadêmico dos Estudantes.

O desenvolvimento das novas tecnologias ocasionou diversas mudanças na sociedade, e, sobretudo, na geração de crianças e adolescentes nascidos em meio a essa nova realidade, que, inclusive, receberam definições sociológicas e publicitárias como “Nativos Digitais” e “Geração Z”, em razão de sua familiaridade com as tecnologias digitais. Tal geração é caracterizada por ter grande acesso às tecnologias, tendo sido exposta e estimulada desde a idade precoce ao uso de equipamentos tecnológicos (Santos, 2018). O uso excessivo das redes sociais pode levar ao isolamento social, sedentarismo, diminuição do rendimento escolar, dificuldades em estabelecer relações e em casos mais graves, quando está instalada a dependência da internet, poderá surgir sintomatologia ansiosa e/ou depressiva (Longobardi C, 2016).

CAPITULO II. METODOLOGIA DE PESQUISA

O termo metodologia tem sua origem no grego (méthodos = caminho, ao longo de um caminho e lógos = estudo), ou seja, é o estudo dos caminhos a serem percorridos para se realizar uma pesquisa.

2.1. Tipo (S) de Pesquisa

Para elaboração do nosso trabalho utilizamos a pesquisa descritiva. A pesquisa descritiva é a investigação que procura determinar a natureza e grau de condição existentes.

- **Quanto a Natureza:**

Pesquisa Aplicada: em como motivação básica a solução de problemas concretos, práticos e operacionais (Trujillo Ferrari, 2013). Trujillo enfatiza que “não obstante a finalidade prática da pesquisa, ela pode contribuir teoricamente com novos fatos para o planejamento de novas pesquisas ou mesmo para a compreensão teórica de certos setores do conhecimento”.

- **Quanto aos Objectivos:**

Pesquisa Descritiva: como o próprio nome já diz, tem o objetivo de “descrever com exatidão os fatos e fenômenos de determinada realidade”.

- **Quanto aos Procedimentos Técnicos:**

Pesquisa de Campo: os estudos de campo pesquisam situações reais. A palavra campo quer dizer que o estudo é realizado num ambiente real (Almeida Santos, 2016).

2.2. Modelos de Abordagem

Foi realizado um estudo com o modelo de abordagem quali-quantitativa.

Qualitativa: pode ser definida como a que se fundamenta principalmente em análises qualitativas, caracterizando-se, em princípio, pela não-utilização de instrumental estatístico na análise dos dados (Trujillo Ferrari, 2013).

Quantitativa: é aquela que se caracteriza pelo emprego de instrumentos estatísticos, tanto na coleta como no tratamento dos dados, e que tem como finalidade medir relações entre as variáveis. Preocupa-se, portanto, com representatividade numérica, isto é, com a medição objetiva e a quantificação dos resultados. Procura medir e quantificar os resultados da investigação, elaborando-os

em dados estatísticos. É apropriada para medir tanto opiniões, atitudes e preferências como comportamentos (Barros & Lehfeld, 2013).

2.3. Níveis de Estruturação de Métodos

Para elaboração do nosso trabalho foram utilizados os seguintes métodos:

- Nível teórico
- Método hipotético – dedutivo

Proposto por Popper, consiste na adoção da seguinte linha de raciocínio: “quando os conhecimentos disponíveis sobre determinado assunto são insuficientes para a explicação de um fenômeno, surge o problema. Para tentar explicar as dificuldades expressas no problema, são formuladas conjecturas ou hipóteses. Das hipóteses formuladas, deduzem-se consequências que deverão ser testadas ou falseadas. Falsear significa tornar falsas as consequências deduzidas das hipóteses. Enquanto no método dedutivo se procura a todo custo confirmar a hipótese, no método hipotético-dedutivo, ao contrário, procuram-se evidências empíricas para derrubá-la (Cury, 2015).

- **Método Histórico Lógico**

O método histórico-lógico é uma estratégia de investigação que busca compreender o desenvolvimento de um fenômeno ao longo do tempo, identificando suas causas, etapas e tendências. Baseia-se na análise de fatos históricos e na identificação de sua lógica interna para explicar como evoluíram e como influenciam o presente (Valova, & Marinov 2019).

- **Método Indutivo**

O método indutivo é um processo de investigação que parte da observação de casos específicos para chegar a conclusões gerais. Ele se baseia na acumulação de fatos concretos e na análise sistemática para estabelecer princípios ou leis gerais (Valova, & Marinov 2019).

- **Nível Impírico**
- **Pesquisa de Campo**

As pesquisas deste tipo se caracterizam pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Basicamente, procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para em seguida, mediante análise quantitativa, obter as conclusões correspondentes dos dados coletados (Demo, 2015).

- Nível estatístico ou matemático
- Método estatístico

Este método fundamenta-se na aplicação da teoria estatística da probabilidade e constitui importante auxílio para a investigação em ciências sociais. Há que se considerar, porém, que as explicações obtidas mediante a utilização do método estatístico não podem ser consideradas absolutamente verdadeiras, mas dotadas de boa probabilidade de serem verdadeiras.

2.4. Técnicas de Recolha de Dados

Foram utilizados as seguintes técnicas de recolha de dados:

- **Observação dos participantes**

Nesse tipo de observação o observador “assume, pelo menos até certo ponto” o papel de um membro do grupo e participa de sua atuação (Carvalho, 2019).

A técnica de observação é particularmente adequada à análise do não-verbal e daquilo que ela revela: as condutas instituídas e os códigos de comportamento, a relação com o corpo, os modos de vida e os traços culturais e a organização espacial dos grupos, da sociedade (Demo, 2015).

- **Técnica de Questionário**

Pode-se definir questionário como a técnica de investigação composta por um conjunto de questões que são submetidas a pessoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, aspirações, temores, comportamento presente ou passado etc. (Demo, 2015).

2.5. Instrumentos e Procedimentos de Recolha de Dados

O instrumento que foi utilizado neste trabalho são:

- **Inquérito por Questionário**

O questionário é um instrumento desenvolvido cientificamente, composto de um conjunto de perguntas ordenadas de acordo com um critério predeterminado, que deve ser respondido sem a presença do entrevistador. E que tem por objetivo coletar dados de um grupo de respondentes. Na pesquisa em administração de empresas, esse instrumento é utilizado para obter informações sobre empresas, indivíduos, eventos, etc. (Demo, 2015).

Foi organizando uma lista de 10 a 12 temas, e, de cada um deles, será extraído duas ou três perguntas.

O questionário foi limitado em extensão e em finalidade. será composto de 20 a 30 perguntas e demorará cerca de 30 minutos para ser respondido.

Com relação às escalas para a medição dos fatos a foi cumprido a seguinte escala:

- **Escala de Thurstone;**

Após a elaboração das perguntas e da definição da escala a ser utilizada, faremos um pré-teste do questionário, ou seja, ele será testado antes de sua utilização definitiva. Através da avaliação a um pequeno grupo de respondentes com características semelhantes à da população alvo. O pré-teste serve também para verificar se o questionário apresenta três importantes elementos:

- **Fidedignidade;**
- **Validade;**
- **Operatividade;**

Os dados foram processados no programa Microsoft Office Excel e digitados no Microsoft Office Word 2016. Os resultados foram apresentados em tabelas e gráficos.

2.6. População e Amostra

Universo ou população: é o conjunto definido de elementos que possuem determinadas características (Trujillo Ferrari, 2013).

A nossa população foi composta por cento e cinquenta (150) intervenientes.

Amostra é um subgrupo de uma população. O tamanho da amostra a ser retirada da população é aquele que minimiza os custos de amostragem e pode ser com ou sem reposição (Cury, 2015).

A nossa Amostragem foi do tipo aleatória simples e representativa.

Amostragem aleatória simples, normalmente composta por sorteio, de forma que todos os componentes tenham chance igual e diferente de zero de serem sorteados. A tabela de números aleatórios, comumente encontrada em livros de Estatística, pode ser útil neste procedimento.

Da mesma foi retirada uma amostra de 75 estudantes

2.7. Dificuldades encontradas

Durante a presente pesquisa tivemos as seguintes dificuldades:

- Na elaboração da monografia;
- Dificuldade colecta de dados
- Dificuldade obtenção de manuais.

CAPITULO III. DISCUSSÃO E RESULTADOS

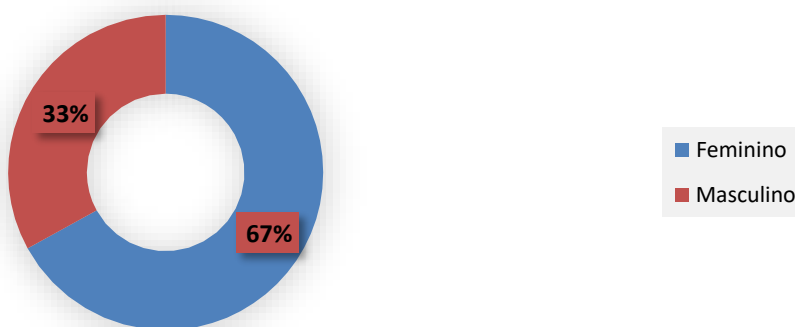
3.1. Apresentação e interpretação dos resultados

Para a concretização da presente pesquisa, foi necessário uma cautelosa coleta de dados. Ao realizar esta pesquisa foram formulados roteiros de pesquisa com questionamentos. Os dados da pesquisa foram sintetizados na elaboração de uma tabela, a seguir serão apresentados os dados coletados em entrevista com os estudantes.

Tabela 01. Identificação da amostra de acordo com o género

Resposta	F.a	Fr
Feminino	50	67
Masculino	25	33
Total	75	100%

Fonte: Própria 2024



Fonte: Tabela nº1

Interpretação dos resultados

Quanto ao género dos estudantes entrevistados é possível observar na tabela e gráfico a cima que 67% da amostra selecionada foram do género feminino já 33% masculino.

Tabela 02. Distribuição da amostra de acordo com a classe dos alunos entrevistados

Resposta	F.a	Fr
10 ^a classe	5	7
11 ^a classe	50	67
12 ^a classe	15	20
13 ^a Classe	5	7
Total	75	100%

Fonte: Própria 2024



Fonte: Tabela nº 02

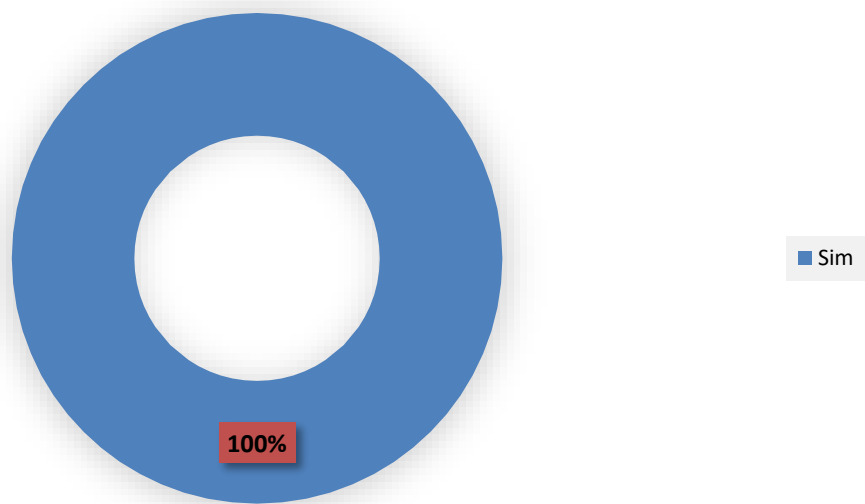
Interpretação dos resultados

Em relação ao nível acadêmico dos estudantes entrevistados 67% (50) foram da 11^a classe, 20% (15) da 12^a classe, 7% (5) da 10^a classe e 13^a classe.

Tabela 03. Distribuição da amostra quanto o uso das redes sociais

Resposta	F.a	Fr
Sim	75	100
Total	75	100%

Fonte: Própria 2024



Fonte: Tabela nº 3

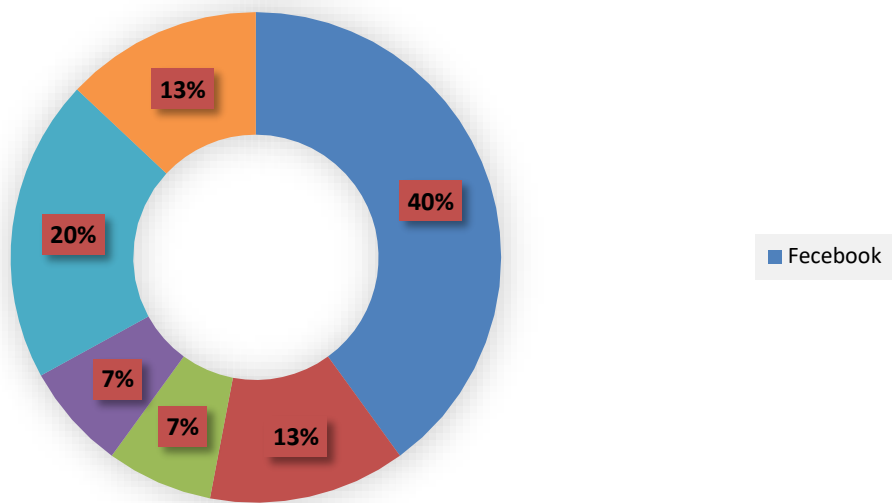
Interpretação dos resultados

No que diz respeito ao uso das redes sócias 100% (75) da amostra selecionada mencionaram que sim têm feito.

Tabela 04. Distribuição da amostra de acordo com o tipo de rede social usado pelo estudante

Resposta	F.a	Fr.
Facebook	30	40
Tik Tok	10	13
Instagram	5	7
Youtube	5	7
Whatsap	15	20
Snapchat	10	13
Total	75	100%

Fonte: Própria 2024



Fonte: Tabela nº 4

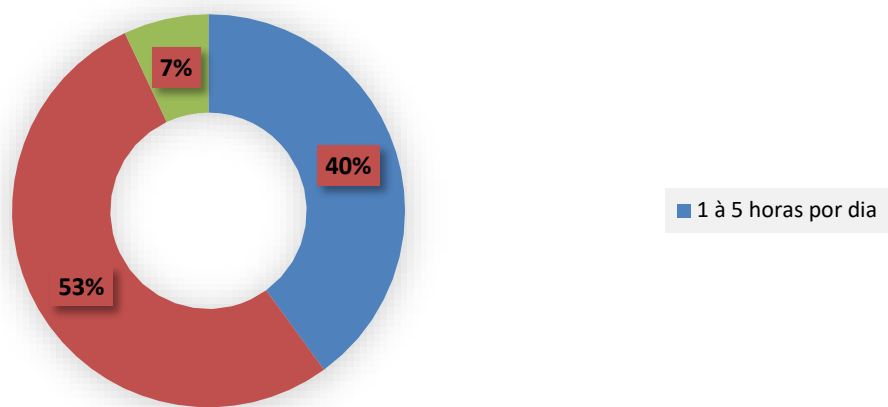
Interpretação dos resultados

Questionados sobre o tipo de rede social mais utilizado no dia-dia, 40% (30) mencionaram facebook, 20% (15) Whatsap, 13% (10) Snapchat e Tik Tok, 7% (5) Youtube e Instagram.

Tabela 05. Identificação da amostra de acordo com o tempo de uso das redes sociais pelos estudantes

Resposta	F.a	Fr
1 à 5 horas por dia	30	40
6 à 11 horas por dia	40	53
> 12 horas por dia	5	7
Total	75	100%

Fonte: Própria 2024



Fonte: Tabela nº 05

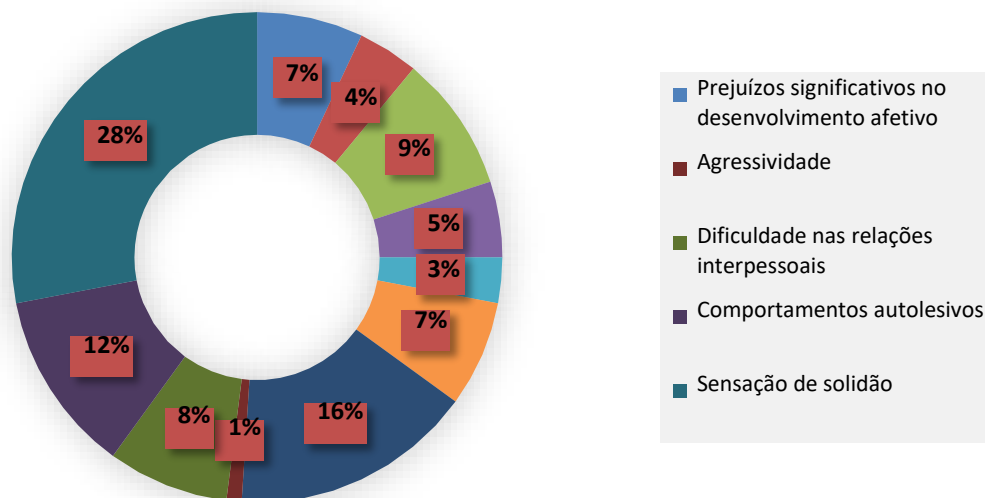
Interpretação dos resultados

De acordo com o tempo do uso das redes sociais pelos estudantes é possível notar que 53% (40) da amostra selecionada afirmaram 6 à 11 horas por dia e 40% (30) 1 à 5 horas por dia já 7% (5) > 12 horas por dia.

Tabela 06. Distribuição da amostra de acordo com impacto psicológicos da exposição social

Resposta	F.a	Fr
Prejuízos significativos no desenvolvimento afetivo	5	7
Problemas relacionados à identidade individual	3	4
Discrepância na autoimagem relacionada a cabelo, rosto e pele	7	9
Assédio online	4	5
Qualidade de sono	2	3
Autoestima e imagem corporal pioradas	5	7
Sintomas de depressão	12	16
Agressividade	1	1
Dificuldade nas relações interpessoais	6	8
Comportamentos autolesivos	9	12
Sensação de solidão	21	28
Total	75	100

Fonte: Própria 2024



Fonte: Tabela nº 6

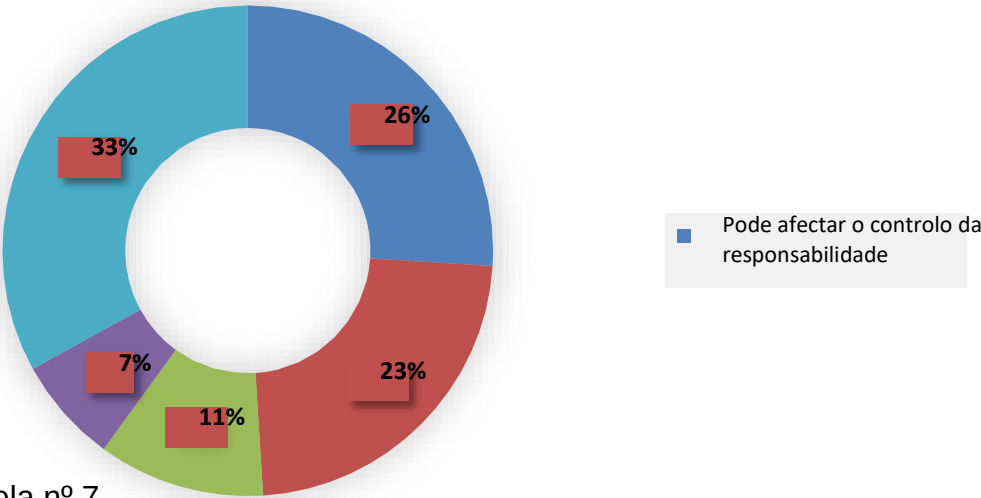
Interpretação dos resultados

Questionados sobre os impactos da exposição nas redes sociais 28% (20) da amostra responderam sensação de solidão, 16% (12) sintomas de depressão, 12% (9) comportamentos autolesivos, 9% (7) discrepância na autoimagem relacionada a cabelo, rosto e pele, 8% (6) Dificuldade nas relações interpessoais, 7% (5) autoestima e imagem corporal pioradas e prejuízos significativos no desenvolvimento afetivo, 5% (4) assédio *online*, 4% (3) problemas relacionados à identidade individual, 3% (2) qualidade de sono, 1% (1) agressividade.

Tabela 07. Distribuição da amostra de acordo com relação existente entre a exposição excessiva e desempenho académico

Resposta	F.a	%
Pode afectar o controlo da responsabilidade	20	26
Perda de tempo sem perceber	17	23
Pode afectar a habilidade de discernimento	8	11
Ansiedade social	5	7
Baixo rendimento escolar	25	33
Total	75	100%

Fonte: Própria 2024



Fonte: Tabela nº 7

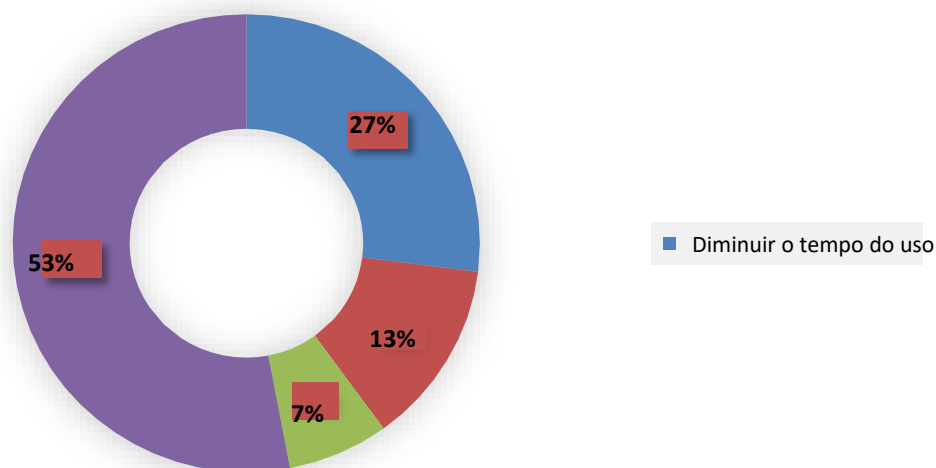
Interpretação dos resultados

Quanto a relação existente entre a exposição excessiva e desempenho académico, dos 75 estudantes entrevistados, 33% (25) afirmaram baixo rendimento escolar, 26% (20) relataram que a exposição excessiva pode afectar o controlo da responsabilidade, 23% (17) perda de tempo sem perceber, 11% (8) pode afectar a habilidade de discernimento, 7% (5) ansiedade social.

Tabela 08. Distribuição da amostra de acordo com as estratégias de enfrentamento saudáveis para lidar com os impactos psicológicos negativos da exposição social nas redes sociais.

Resposta	F.a	%
Diminuir o tempo do uso	20	27
Ocupar-se em tarefas académicas	10	13
Praticar alguma modalidade desportivas	5	7
Evitar participar em vários grupos que não tragam vantagens	40	53
	75	100%

Fonte: Própria



Fonte: Tabela nº 8

Interpretação dos resultados

De acordo com as estratégias de enfrentamento saudáveis para lidar com os impactos psicológicos negativos da exposição social nas redes sociais, 53% (40) afirmaram evitar participar em vários grupos que não tragam vantagens, 27 (20), diminuir o tempo do uso, 13% (10) ocupar-se em tarefas académicas e 7% (5) praticar alguma modalidade desportivas.

3.1. Discussão dos resultados

O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e estatística) (2018) aponta um crescimento de usuários de internet de 5,1% de 2016 para 2017, o que totalizam 126,4 milhões de usuários, representando 69,8% da população com 10 anos ou mais. Tal acesso também favoreceu o aumento de acesso às mídias sociais, como o Facebook, até 2014 considerado a maior mídia social do mundo, e o Instagram que ganhou destaque com um aumento de 900% de janeiro de 2013 para 2014, ambas com milhões de perfis ativos diários atualmente (Rosa, 2017).

Ao solicitar quais redes sociais são mais acessadas no curso de Psicologia, verificou-se que o WhatsApp foi a rede social preferida por 93,33% das pessoas. Em segundo lugar foi o Facebook, escolhido por 89,33% das pessoas. Em terceiro lugar foi o Instagram, votado por 62,67% das pessoas. Em quarto lugar foi o Snapchat, favorito por 49,33% das pessoas. Em quinto lugar outras redes sociais como o Google, Skype e Pinterest foram votadas por 18,67% das pessoas. Já em sexto lugar, a rede social escolhida foi o Twitter, que teve o voto de 13,33 % das pessoas (Jasso-Medrano & Lopez-Rosales, 2018).

O estudo de Salimkhan (2019) obteve uma associação entre o uso da internet superior a 4 horas por dia e perturbação do sono ou diminuição do desempenho acadêmico ou profissional. O estudo de Rosa (2017) encontrou uma correlação entre sintomas depressivos na adolescência e menor número de amigos na rede social Facebook, assim como uma rede de amigos online mais fragmentada, isto é, menor número de ligações entre os vários membros da lista de amigos. Todos os restantes estudos incluídos na revisão encontraram associações significativas entre a utilização da internet e medidas do estado de saúde mental, bem-estar ou satisfação com a vida.

Põe-se a hipótese de que o uso da internet poderá ter um impacto negativo na saúde mental mediado pela alteração dos hábitos de sono, dado que atenuar algumas das associações encontradas (Rosa, 2017; Khurana, 2015). Outros mecanismos sugeridos foram o cyberbullying (Buaques, 2019), utilizar o conteúdo das redes sociais como modelo de comparações negativas, por exemplo, acerca da percepção da imagem corporal, (Braga, 2013; Kircaburun & Griffiths, 2018), fear of missing out (medo de “ficar defora”) (Luciana Carlados Santos, 2020; Patrão, 2022), sedentarismo (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019) e desinvestimento em aspectos construtivos da vida do indivíduo

associado a este uso, por exemplo, indivíduos que atribuem menor valor a actividades académicas (por exaustão/burnout) poderão virar-se para um uso excessivo de tecnologias de informação (Patrão, 2022).

Também o padrão de uso foi avaliado em vários estudos, uma vez que o uso problemático da internet não pode ser simplesmente equacionado a uso com alta frequência ou intensidade. Por exemplo, o consumo passivo de conteúdo de redes sociais foi associada a maior prevalência de sintomas depressivos em adolescentes no estudo de Šliogerienė e Salimkhan G., (2019). A forma como os utilizadores interagem é também diferente consoante a rede social utilizada, tendo sido sugerido pelos mesmos (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019), que o Instagram oferece menor possibilidade de expressar emoções e procurar apoio social pelo que poderá ter um risco superior de depressão de humor. Alguns comportamentos como o gambling e a visualização de pornografia online parecem ter maior potencial de desenvolvimento de sintomas de abstinência quando se diminui o uso da internet (Patrão, 2022).

Outro aspecto que vários autores abordaram na sua discussão envolve a possível relação bidireccional entre o uso excessivo da internet e a patologia psiquiátrica, ou seja, por um lado as pessoas com doença mental ou menor bem-estar psicológico poderão ter maior predisposição a um uso problemático da internet, e por outro lado, o uso excessivo da internet poderá ser prejudicial para a saúde psíquica do indivíduo (Khurana, 2015). Esta relação bidireccional assemelha-se à patologia dual, descrita como a comorbilidade frequente entre o abuso de substâncias e a existência de sintomas ou patologia psiquiátrica (Šliogerienė & Salimkhan G., 2019)

Um estudo encontrou associações entre o risco de utilização problemática do Facebook e a existência de traços de personalidade narcísica. Sugerem os autores que indivíduos com esta perturbação de personalidade ou traços da mesma poderão estar mais susceptíveis a padrões de uso de redes sociais mais excessivos, substituindo a admiração que procuram off-line pelo número de amigos ou “gostos” que recebem (Rosa, 2017).

CONCLUSÃO

Desta feita o presente estudo pode chegar as seguintes conclusões: 67% (50) dos estudantes foram do género feminino já 33% (25) masculino; qaunto a classe 67% (50) foram da 11ª classe, 20% (15) da 12ª classe, 7% (5) da 10ª classe e 13ª classe; Questionados sobre o tipo de rede social mais utilizado no dia-dia, 40% (30) mencionaram fecebook, 20% (15) Whatsap, 13% (10) Snapchat e Tik Tok, 7% (5) Youtube e Instagram; De acordo com o tempo do uso das redes sociais pleos estudantes é possível notar que 53% (40) da amostra seleccionada afirmaram 6 à 11 horas por dia e 40% (30) 1 à 5 horas por dia já 7% (5) > 12 horas por dia; Questionados sobre os impactos da exposição nas redes sociais 28% (20) da amostra responderam sensação de solidão, 16% (12) sintomas de depressão, 12% (9) comportamentos autolesivos, 9% (7) comportamentos autolesivos, 8% (6) Dificuldade nas relações interpessoais, 7% (5) autoestima e imagem corporal pioradas e prejuízos significativos no desenvolvimento afetivo, 5% (4) assédio online, 4% (3) problemas relacionados à identidade individual, 3% (2) qualidade de sono, 1% (1) agressividade; Quanto a relação existente entre a exposição excessiva e desempenho acêdemico, dos 75 estudantes entrevistados, 33% (25) afirmaram baixo rendimento escolar, 26% (20) relataram que a exposição excessiva pode pode afectar o controlo da responsabilidade, 23% (17) perda de tempo sem perceber, 11% (8) pode afectar a habilidade de discernimento, 7% (5) ansiedade social; De acordo com as estratégias de enfretamento saudáveis para lidar com os impactos psicológicos negativos da exposição social nas redes sociais, 53% (40) afirmaram evitar participar em vários grupos que não tragam vantagens, 27 (20) diminuir o tempo do uso, 13% (10) ocupar-se em tarefas académicas e 7% (5) praticar alguma modalidade desportivas.

Podemos assim, afirmar que as nossas hipótese foram respondidase os nossos objectivos foram alcançado. Sugere-se que sejam realizadas intervenções com os pais, como o fornecimento de orientações e de psico-educação acerca dos riscos e dos benefícios acerca do uso das tecnologias. Dessa forma, os responsáveis podem lidar de forma mais segura com os filhos, participando de sua vida virtual, porém, libertando-se de “préconceitos” e estando atentos para não agir de forma invasiva. Inicialmente, antes de intervir de forma impositiva e restritiva acerca do uso das tecnologias, é importante agir de modo preventivo.

SUGESTÕES

De forma a mitigar ou prevenir as consequências do uso de redes sociais, foram sendo abordadas, ao longo desta dissertação, algumas possíveis medidas como o maior envolvimento parental e das escolas nos comportamentos online dos adolescentes. Adicionalmente, quero salientar outras que considero bastante pertinentes e que foram enumeradas num estudo realizado em 2017 no Reino Unido:

- A introdução de um alarme nas redes sociais quando o utilizador já está a ultrapassar um nível de consumo que possa ser prejudicial. Assim, o utilizador que quisesse continuar a utilizar a plataforma teria acesso a uma lista de potenciais consequências e estaria a tomar uma decisão informada acerca da sua saúde;
- As plataformas das redes sociais deveriam referir quando as fotografias foram digitalmente manipuladas;
- As plataformas das redes sociais deveriam identificar utilizadores que poderão estar a sofrer de problemas de saúde mental através das suas publicações e outros dados, e posteriormente deveriam discretamente mostrar opções de apoio;
- Devem-se ainda realizar mais estudos, inclusive longitudinais e em rapazes, de modo a percebermos o impacto que as redes sociais têm no bem-estar durante a adolescência e idade adulta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afacan, & Ozbek. (2019). *A Era da Informação: Economia, sociedade e cultura: O poder da identidade*. São Paulo: SP: Paz e Terra.
- Andreassen, P., & Griffiths. (2020). *Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data*. Lisboa: Climepsi Editores .
- Aparicio, Rubio, Moreno, Martinez, Pagliari, Macías, & Abellán. (2020). *Transitions in problematic internet use: A one-year longitudinal study of boys*. Psychiatry Investigation,.
- Arab, & Díaz. (2018). *Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties*. . Italian: Comput Human Behav [Internet]. .
- Baker, C. (2019). *Enduring Negativity: representations of the black African albino in the novels of Didier Destremau, Patrick Grainville and Williams Sassine*. Ph.D. thesis. Great Britain.: University of Nottingham, Nottingham,.
- Baudrillard, J. (2018). *Tela total: Mito-ironias da era do virtual e da imagem*. Porto Alegre : RS: Sulina.
- Bernardini, G. &. (2019). *evante popular da juventude brasileira: Saímos do Facebook. Mediação*. Porto Alegre: Jorge Zahar.
- Braga, C. M. (2013). *Capturing the meanings behind albino names: a case study of shona communities*. Bachelor Thesis on Arts in Linguistics. Harare: University of Zimbabwe.
- Brandão. (2016). *Pesquisa participante*. são paulo: brasliesse.
- Buaques. (2019). *Comunicação em prosa moderna: aprenda a escrever aprendendo a pensar*. Brasília: Raízes do Brasil.
- Carbonell, & Oberst. (2015). *Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study*. USA: American Journal of Epidemiology.

- Carlinhos, P. (2012). *Um estudo da nomofobia na formação de futuros gestores. Programa de Pós-Graduação Strictu Sensu em Administração*. . Brasília: International Journal of Environmental Research and Public Health.
- Carrera, F. (2018). Instagram no Facebook: Uma reflexão sobre ethos, consumo e construção de identidades em sites de redes sociais. São Paulo: Animus Revista Interamericana de Comunicação Midiática.
- Cerqueira, & Sousa, S. (2021). Social network sites: Definition, history and scholarship. *Journal of Computer Mediated communication*.
- Chiu, C. M. (2022). Exploring individuals' subjective well-being and loyalty towards social network sites from the perspective of network externalities: The Facebook case. . *International Journal of Information Management*.
- Chou, G. H. (2018). They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- Corredor, J. A. (2018). Mundo sin centro: cultura, construcción de identidad y cognición en la era digital. *Revista de Estudios Sociales*.
- Dubicka, B. T. (2020). Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por grupo etário. Luanda: PORDATA.
- Ellison, N. B. (2017). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social networks sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*,.
- Enrique., B. (2018). Dicionário de língua portuguesa. Portugal : Calpe.
- Estivill, J. (2016). O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. Genebra,: Bureau Internacional do Trabalho.
- Hargittai, P. (2007). *Psicanálise da criança: teoria e técnica*. Porto Alegre: Artmed.

- Hegemberg, L. (2015). Violência na internet: Um estudo do cyberbullying no Facebook (Dissertação de mestrado, Programa de Pós-Graduação em Letras,. Rio de Janeiro,: Universidade Católica de Pelotas.
- Isabel, & António. (2018). *Dicionário de sociologia*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Jasso-Medrano, & Lopez-Rosales. (2018). Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. BMC Psychiatry.
- Jiang, & Anderson. (2018). Mídias sociais e redes sociais: conceitos e características. Florianópolis.
- Khoury, J. N. (2019). Smartphone and Facebook addictions share common risk and prognostic factors in a sample of undergraduate students. Brazilian: Trends Psychiatry and Psychotherapy.
- Khurana. (2015). Relação dos traços de personalidade com a dependência ao smartphone. Lisboa: Climepsi Editores .
- Kircaburun, A. T., & Griffiths. (2018). A superexposição de crianças e adolescentes nas redes sociais: necessária cautela no uso das novas tecnologias para a formação de identidade. Santa Maria: UFSM - Universidade Federal de Santa Maria, .
- Lenhart, .. e. (2015). Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students.A longitudinal approach. PLoS ONE.
- Longobardi C, S. M. (2016). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. , Nigeria: Child Youth Serv Rev [Internet]. .
- Luciana Carla dos Santos, E. (2020). Jovens e Internet: Relação entre o bem estar e qualidade do sono. Lisboa: Atas do 11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde,.
- Patrão, I. e. (2022). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI), . Luanda: Revista de Psicologia .

- Ribeiro, & Moscon. (2018). A exposição excessiva de crianças e adolescentes realizada pelos pais nas mídias sociais (sharenting) e a violação dos direitos dme personalidade. São Paulo: Atualidades/Rádio USP.
- Riekowski, T. A. (2017). Terminológia Psicologia. Mafra: Ágora: Rev. Divulg. Cient.
- Rosa, G. A. (2017). Who am I on Facebook? Usage and motivation through user eyes. Brasil: Psychology Research.
- Salimkhan, G. M. (2019). *The construction of the visual self on MySpace. Cyberpsychology*. New York: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace.
- Sánchez, P. (2013). *Modernidade líquida* . Rio de Janeiro: J: Zahar.
- Santos, T. M. (2018). *Facebook e as nossas identidades virtuais*. . Brasília, DF:: Thesaurus.
- Šliogerienė, & Salimkhan G., M. A. (2019). *Tastes, ties and time: A new social network dataset using Facebook.com*. New York: Social Networks.
- Valova, & Marinov. (2019). *As pesquisas denominadas “estado da arte”*. Porto Alegre: Educação & Sociedade.

