



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Custos emocionais do mundo digital

Ansiedade, alienação e exaustão na era dos smartphones

Departamento de Comunicação

Mestrado em Comunicação Social – Novos Media



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Nathan Virginio Vieira

Custos sociais e emocionais do mundo digital

Ansiedade, alienação e exaustão na era dos smartphones

Dissertação de Mestrado em Comunicação Social – Novos Media, apresentada ao
Departamento de Comunicação da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do
grau de Mestre

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor José Pedro Cerdeira

Outubro de 2025

Agradecimentos

Quem olha para fora, sonha; quem olha para dentro, desperta.

Carl Jung

Dedico este trabalho a todos aqueles que acompanharam minhas fases: do sonho ao despertar. Aos do Brasil, que estiveram comigo desde o primeiro sonhar — Aidil, Clara, Eliane, Giovana, Giulia, Joyce, Juliana, Mônica, Nair, Natasha, Nicole e Silvana — e aos de Portugal, que acompanharam de perto o sonho a se transformar em realidade — Diego, Felipe, Karla, Manoela e Rafaela. Sinceros agradecimentos, ainda, ao Professor Doutor José Pedro Cerdeira, pelas orientações que tornaram este sonho possível e concreto.

Custos sociais e emocionais do mundo digital. Ansiedade, alienação e exaustão na era dos smartphones

Resumo: Este estudo avalia as eventuais associações entre a crescente omnipresença do mundo digital na comunicação humana e os seus efeitos no comportamento das pessoas, especificamente no que envolve para as relações de dependência das redes sociais, de envolvimento crescente com os smartphones e de vivências de alguma alienação ou perda de significado, como sejam a exaustão emocional nos media (*social media burnout*) e o *Fear of Missing Out (FoMO)*. A partir da revisão da literatura publicada sobre cada uma das variáveis, foram selecionados instrumentos de avaliação das mesmas, tendo sido posteriormente construído um inquérito por questionário para recolher dados numa amostra de conveniência (n=183). Para além dos dados sugerirem uma exposição maior aos riscos do uso excessivo destas tecnologias nos utilizadores mais jovens, uma análise mais elaborada sugere uma associação positiva e significativa entre as medidas de ansiedade social e alienação (*FoMO, Social media burnout*) com as dependências dos smartphones e das redes sociais e os tempos crescentes de uso destas tecnologias digitais. No final, sugerem-se algumas recomendações para atenuar estes efeitos da exposição excessiva ao mundo digital.

Palavras-chave: Redes sociais, social media burnout, Fear of Missing Out, ansiedade social, fadiga digital

Social and emotional costs of the digital world. Anxiety, alienation, and exhaustion in the age of smartphones

Abstract: This study examines the potential associations between the growing omnipresence of the digital world in human communication and its effects on individual behavior, particularly regarding patterns of social media dependency, increased engagement with smartphones, and experiences of alienation or loss of meaning—manifested, for instance, in social media burnout and the Fear of Missing Out (FoMO). Drawing from a review of the existing literature on each of these variables, appropriate assessment instruments were selected, and a questionnaire survey was subsequently developed to collect data from a convenience sample (n=183). Beyond indicating greater exposure to the risks associated with excessive use of these technologies among younger users, a more detailed analysis revealed a significant positive association between measures of social anxiety and alienation (FoMO and social media burnout) and levels of smartphone and social media dependency, as well as increasing time spent using digital technologies. Finally, the study offers a set of recommendations aimed at mitigating the adverse effects of excessive exposure to the digital environment.

Keywords: social media, social media Burnout, Fear of Missing Out, social anxiety, digital fatigue.

Sumário

INTRODUÇÃO	1
PARTE I. REVISÃO DE LITERATURA	5
Capítulo 1: Comportamentos online	6
Capítulo 2: Envolvimento com o smartphone	9
Capítulo 3: Adição às redes sociais	12
Capítulo 4: Social media Burnout	15
Capítulo 5: Fear of Missing Out	19
Capítulo 6: Riscos dos comportamentos online e dos tempos excessivos	23
6.1. FoMO e similares	23
6.2. Ansiedade social	25
6.3. dependências e adições digitais	26
6.4. Síntese	29
PARTE II. ESTUDO EMPÍRICO	32
Capítulo 7: Estudo empírico	33
7.1. Objetivo	33
7.2. Instrumento de recolha dos dados	34
7.3. Procedimentos de recolha dos dados	36
7.4. Amostra	36
7.5. Análise dos dados	38
CONCLUSÕES	49
BIBLIOGRAFIA	53
ANEXOS	61
Anexo 1. Questionário Google Forms: Dispositivos móveis e internet	62

Lista de abreviaturas

1. SMS (*Short Message Service*)
2. OMS (Organização Mundial da Saúde)
3. FOMO (*Fear of Missing Out*)
4. Apps (Aplicações)
5. AFS (*Facebook Addiction Scale*)

Lista de tabelas

TABELA 1: CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	37
TABELA 2: ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS.....	38
TABELA 3: VALORES DOS MÍNIMOS, MÁXIMOS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO DA ESCALA DE ENVOLVIMENTO COM SMARTPHONES.....	39
TABELA 4: VALORES DOS MÍNIMOS, MÁXIMOS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO DA ESCALA ADIÇÃO AS REDES SOCIAIS..	40
TABELA 5: VALORES DOS MÍNIMOS, MÁXIMOS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO DAS ESCALAS DE SOCIAL MEDIA BURNOUT	41
TABELA 6: VALORES DOS MÍNIMOS, MÁXIMOS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO DA ESCALA DE FOMO	42
TABELA 7: VALORES DOS MÍNIMOS, MÁXIMOS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO DAS ESCALAS DE ANSIEDADE SOCIAL....	44
TABELA 8: VALORES DO T STUDENT PARA COMPARAÇÃO DOS VALORES DAS MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO DAS MEDIDAS EM FUNÇÃO DO CRITÉRIO SEXO, AMOSTRAS INDEPENDENTES.....	45
TABELA 9:TESTE ANOVA PARA A COMPARAÇÃO DOS VALORES DAS MÉDIAS E DOS DESVIOS PADRÃO DOS TOTAIS DA ESCALA FOMO EM FUNÇÃO DO ESTADO CIVIL	46
TABELA 10: VALORES DAS CORRELAÇÕES BIVARIADAS DE PEARSON ENTRE TOTAIS DAS ESCALAS, IDADE E MEDIDAS COMPORTAMENTAIS.....	47
TABELA 11: VALORES DAS CORRELAÇÕES BIVARIADAS DE PEARSON ENTRE TOTAIS DAS ESCALAS	48

INTRODUÇÃO

Vive-se uma era tomada pelas transformações desencadeadas a passos nada subtis pela tecnologia, principalmente no que diz respeito às redes sociais, que reduziram a relevância das distâncias estabelecidas geograficamente entre os indivíduos para apontar uma gama de novas possibilidades de interações. Mais que uma simples ferramenta, a internet criou oportunidades para a comunicação e passou a se tornar uma das principais formas de trazer a informação para os cidadãos. As redes sociais foram responsáveis por um processo de aproximação entre público e fontes de informação. Anteriormente, apenas submerso em uma forma passiva de obter informação, o público não possuía voz. Doravante, os comentários das publicações atuam como um meio de manifestar opiniões, tirar dúvidas e interagir com outros utilizadores. Tais redes têm potencial para fornecer melhorias na prestação de serviços destinados aos usuários, têm oferecido diversas formas de partilhar uma mensagem: fotografia, vídeo, áudio e texto. As ferramentas de comunicação cibernética são também instrumentos para as relações sociais, pois estas sempre estiveram presentes entre as pessoas e organizações, facilitando na maneira de ser e de viver.

A utilização das redes sociais tem disparado em todo o mundo, inclusive em países como Brasil e Portugal, e é, para os seus utilizadores, uma fonte de informação e aconselhamento, assim como são também uma ferramenta para a tomada de decisões de consumo e, claro, para interação com outras pessoas de uma maneira sem precedentes. A sua importância é crescente, principalmente para as gerações mais jovens (e para os mais idosos), assim como para as empresas e organizações. Fotopoulos (2023), por exemplo, ao consultar dados do Eurobarómetro para ver quais são os meios (TV, rádio, imprensa, media digitais e redes sociais) mais usados pelas pessoas para acederem a notícias na UE, constatou que, embora os media tradicionais ainda sejam muito utilizados e confiáveis, os mais jovens preferem plataformas digitais e redes sociais. Entretanto, ao mesmo tempo em que é possível notar os avanços desta nova era, nomeadamente no acesso instantâneo a informação e a conhecimento, crescem também os riscos de desinformação e de alienação. No âmbito da comunicação, por exemplo, o crescimento da utilização de redes sociais decorre em paralelo com um movimento inverso ao que se tem assistido nos *media* tradicionais. Pelo facto de as

mensagens serem instantâneas nas redes, há uma tendência para o imediatismo, com o sacrifício da consulta de fontes mais confiáveis, pelo que se pode perceber o quanto é crescente o número de indivíduos que preferem o acesso instantâneo às redes sociais, por exemplo, à alternativa mais demorada da leitura dos jornais tradicionais, provocando um cenário ideal para a desinformação, justamente por dar voz a todos, e possibilitar a disseminação de pensamentos sem qualquer tipo de intermediação na comunicação. Segundo Valenzuela et al. (2019), é possível observar uma associação entre a utilização de redes sociais e a partilha de informações incorrectas. Em uma linha de raciocínio semelhante, Anspach e Carlson (2018) lançam olhares para os utilizadores de redes sociais como o Twitter e o Facebook, com tendência para serem mal informados e em seguida relatarem informações factualmente incorrectas.

Mais do que afundar as pessoas em riscos de desinformação, as redes sociais também despertam a preocupação por causa de possíveis consequências psicossociais, até mesmo no que diz respeito ao consumo de notícias, como alguns pesquisadores descobriram ao analisar este consumo em situações extremas, como a pandemia de Covid-19, em que a utilização de redes sociais como meio de informação aumenta o medo (Bendau et al, 2021) e sintomas de ansiedade e depressão (Brailovskaia et al, 2022).

Para Braghieri et al (2022), as redes sociais podem ser parcialmente responsáveis pela recente deterioração da saúde mental entre adolescentes e jovens adultos. Enquanto isso, para Batool et al (2025), a utilização excessiva das redes sociais está fortemente associada à alienação, isolamento social e dificuldades na regulação emocional, de modo que tais práticas fragilizam a estabilidade psicológica e ampliam sentimentos de afastamento. A desregulação emocional é apontada como um mecanismo-chave que liga o uso excessivo das redes à alienação, enquanto o bem-estar é considerada como factor de resistência contra tais impactos.

Com o objetivo de avaliar algumas dimensões da problemática da utilização excessiva das redes sociais, este trabalho de investigação apresenta - na primeira parte, uma revisão de literatura sobre o comportamento online, nomeadamente no que se refere à investigação publicada sobre o envolvimento com o smartphone, as adições às redes sociais (*internet addiction*) e os síndromes do *social media burnout* (exaustão das redes

sociais) e ao *Fear of Missing Out (FoMO)*, propondo-se depois, na segunda parte, à realização de um estudo empírico, com recurso à metodologia de inquérito por questionário, para recolher dados numa amostra de conveniência (N=183), de modo a avaliar a eventual associação entre as variáveis teóricas medidas pelos seguintes instrumentos: o *Facebook Addiction Scale* (Koc e Gulyagci, 2013), o *Fear of Missing Out Scale* (Przybylski, 2013), a escala *Social media burnout* (Han, 2018) e escala de Ansiedade social (La Greca e Lopez, 1998). Os resultados analisados sugerem a existência de evidências empíricas de forte associação entre as diversas dimensões avaliadas, sugerindo indícios de *digital fatigue* na utilização excessiva das redes sociais, bem como alguns indícios de eventual interacção entre o uso excessivo e expressões de fadiga e alienação, denotando, de algum modo, o que alguns autores denominam por um ciclo vicioso (Aziz e Rahmatullah, 2025) nefasto para a saúde mental dos utilizadores.

PARTE I. REVISÃO DE LITERATURA

Capítulo 1: Comportamentos online

Mais do que revolucionar a comunicação e facilitar o acesso da humanidade às informações, a era digital chega para provocar mudanças substanciais ao comportamento humano, uma vez que interfere diretamente em suas relações com o mundo e consigo mesmos. A passos nem um pouco subtis, o *smartphone* deixou de ser um item dispensável, para se tornar uma extensão quase obrigatória que abrange desde as conexões interpessoais até as funções mais essenciais do quotidiano, como a realização de pagamentos (Santos, 2018). Além de transformar a forma como comunicamos e acedemos a informações, a tecnologia também desempenha um papel fundamental no ambiente de trabalho. Em muitos setores, o uso de smartphones e computadores tornou-se indispensável, por exemplo, para aceder a serviços públicos ou para realização de trabalho remoto.

Não são raros os casos em que o cidadão comum se depara com uma interação direta com o uso de um smartphone ou de um computador (ou um *boot*) — pelo contrário, têm sido mais comuns, principalmente em momentos críticos, como a pandemia de covid-19, que dividiram “as águas” para a sociedade, permitindo um ganho de consciência sobre a necessidade de aceitar as tecnologias como uma forma de contornar as limitações impostas pelo distanciamento (e isolamento social) ditado pelas medidas de combate à propagação da pandemia. Justamente em um paradoxo entre proximidade e distanciamento, a tecnologia é apontada por unir o que está longe e, em simultâneo, afastar aqueles que estão próximos.

As consequências de uma utilização excessiva destas tecnologias digitais tem protagonizado debates para identificar os malefícios para os utilizadores e para avaliar os eventuais impactos negativos no comportamento e na saúde mental. Em paralelo, as discussões também estão concentradas nos impactos que a abstinência destas adições digitais (que alguns autores consideram ser um vício) tem para aqueles que já estão tomados pela dependência. Como parte importante dessas discussões, os investigadores construíram instrumentos para avaliação das alterações comportamentais proporcionadas pela tecnologia, seja pela falta, seja pelo excesso. Segundo Mazzocatto (2019, p. 67), a tecnologia pode ser considerada como uma “consequência das

necessidades e pesquisas que surgem em seu tempo”, o que remete a um processo de retroalimentação em que as trocas sociais “alteram as tecnologias ou inspiram a criação de novas ferramentas”.

No entanto, é de se fazer notar que as tecnologias também elevam a potência dos eventos sociais para além da perspectiva presencial. A autora referida afirma que as relações desenvolvidas entre o indivíduo e o âmbito virtual exercem um reflexo das próprias necessidades sociais que alcançam novas proporções e maior visibilidade (Mazzocatto, 2019). Ao mesmo tempo em que esse espaço *online* tem potencial para submergir a humanidade em aspectos negativos para a saúde mental, também pode “gerar novos significados e novos padrões de comportamento”. Em relação aos padrões de comportamento, para Júnior et al. (2021, p. 194), a ascensão do contexto digital culmina em uma espécie de subjetivação dos sujeitos, onde os sentidos e significados partilhados são apropriados pelos sujeitos, algo que acaba traduzido em uma influência direta no comportamento socioemocional. Os autores reiteram que o envolvimento com o âmbito virtual também é uma das causas de mudanças na percepção dos sujeitos em torno da sua própria vida, partindo do ponto de que a vida *online* gera uma impressão de ser mais satisfatória do que a realidade. É um conceito que pode atuar na mudança da dinâmica das relações.

É nesse sentido que Figueiredo (2024) reforça a ideia que os comportamentos *online* assumem um papel determinante no bem-estar psicológico. É uma ideia que direciona a atenção sobre a importância que a auto-regulação emocional tem na adequação de tais formas de se comportar online. Destaca-se, sob este ponto de vista em particular, o papel mediador da auto-regulação emocional na associação direta entre bem-estar psicológico e a inibição do que pode ser considerado como um comportamento *online* inadequado (como o *cyberbullying* ou a violência), ou seja, os utilizadores com capacidade de auto-regularem as suas emoções online são os que menos *cyberbullying* praticam e os que melhor preservam o seu bem estar psicológico e saúde mental (Hofmann et al., 2014; Mei et al., 2016; Roffarello & DeRussis, 2023). Há um alerta, ainda, para associações significativas entre hábitos envolvendo a utilização da internet, comportamentos *online* inadequados, regulação emocional e o bem-estar, sobretudo do público mais jovem. Ainda no que concerne a comportamentos inadequados na

interação virtual de indivíduos, Santos e Pimentel (2024) voltam os olhares para o comportamento antissocial, que se divide em quatro categorias: *cyberbullying*, *trolling*, *cyberstalking* e comportamento antissocial *online* sexual. A hipótese apresentada é de que a maior probabilidade de comportamento antissocial *online* sofre influência direta de recompensas sociais negativas, principalmente a potência social negativa (definida pelo hábito de usar outras pessoas e agir deliberadamente de forma cruel e insensível puramente em benefício próprio).

Capítulo 2: Envolvimento com o smartphone

No que envolve a realidade brasileira, de acordo com Ribeiro et al, a conexão constante aos ambientes digitais a partir dos *smartphones* pode ser tida como uma mediação de relacionamentos interpessoais e do acesso às informações no cotidiano dos jovens, e “além de regular a disponibilidade para as interações e dosar os graus de envolvimento, os jovens parecem confrontados também com a necessidade de regular as formas de apresentação de si e a exposição de informações pessoais nestas relações mediadas nos contextos digitais” (2019, p. 79). Os autores observam e mencionam uma necessidade de regulação dos graus de envolvimento com o próprio dispositivo entre os jovens, e ressaltam que este é um público que reconhece algumas implicações desta regulação nos graus de envolvimento com as demais pessoas e até mesmo com as informações que ocorrem em seu entorno. Dito isto, é um efeito que tem impactos tanto na dimensão informacional como na relacional. Outro ponto para se levar em consideração é que a capacidade de controlar o envolvimento com o *smartphone* é um factor relacionado ao conjunto de expectativas sociais relacionadas a uma situação social. Além disso, ao lado da capacidade individual dos jovens de regular esta conexão constante, destaca-se uma necessidade de conciliar os usos com as normas que regulam o fluxo das comunicações nas situações sociais específicas (Ribeiro et al., 2019, p. 92).

Por sua vez, é possível obter um recorte da realidade portuguesa por Catarre e Correia (2018), que sugerem que a utilização do telemóvel entre os jovens é ubíqua e tem-se verificado ao longo dos anos um ligeiro aumento na utilização do *smartphone* à medida que aumenta o número de telemóveis que o jovem possui. Os serviços mais utilizados, pelo que mostra a investigação, são a voz, Serviço de mensagens curtas (SMS - *Short Message Service*), aceder à Internet, ouvir música/rádio e jogar. A utilização do auricular se dá maioritariamente para ouvir música/rádio.

Ao mensurar a interação cognitiva e comportamental das pessoas com seus *smartphones*, uma dificuldade que se deve ter em mente é a própria utilização dos aparelhos. Segundo Walsh, White e Young (2010), a maioria das pesquisas anteriores se

concentrou no nível de utilização do *smartphone*, avaliando a quantidade de tempo gasto, mas as medidas de nível de uso podem não ser confiáveis, levando em consideração que as pessoas podem superestimar a quantidade de uso — o que os autores chegam a mencionar, inclusive, como uma ligeira tendência, por isso a necessidade de medidas alternativas sobre vício que capturam aspetos mais amplos do envolvimento com o *smartphone* do que o nível de uso sozinho. Os autores utilizaram uma escala com a frequência de uso de *smartphones*, envolvimento com *smartphones*, autoidentidade e validação de outras pessoas. As avaliações envolveram o número médio de chamadas feitas, chamadas recebidas, mensagens de texto enviadas e mensagens de texto recebidas pelos participantes em seus *smartphones* a cada dia. O envolvimento foi avaliado com base nos componentes comportamentais de dependência de Brown (1993, 1997) e a auto-identidade avaliada sob parâmetros de Terry, Hogg e White (1999) e resultou em uma escala composta por 8 itens afirmativos, com respostas codificadas em uma escala de Likert de 7 pontos e uma pontuação obtida pela soma aritmética das respostas aos oito itens (quanto mais alta a pontuação, maior a adição comportamental). Na prática, a escala representa a avaliação de fatores como saliência cognitiva, saliência comportamental, conflito interpessoal, conflito com outras actividades, euforia, perda de controlo, afastamento e recaída.

Na ocasião, Walsh, White e Young (2010, p. 200) trazem à tona uma “relação pequena, mas significativa” entre a frequência de uso de telemóveis e o envolvimento com telemóveis, com o uso de telemóveis aumentando conforme o envolvimento aumentava, e ainda levam a crer que, “embora a relação entre o envolvimento com o telemóvel e a frequência diária de uso seja relativamente fraca, as pessoas que são altamente envolvidas com o telefone usam com mais frequência do que aquelas que não são altamente envolvidas”.

Em uma investigação realizada anteriormente, Walsh, White e Young (2008) afirmam que os *smartphones* podem refletir a auto-identidade de um indivíduo, principalmente por artifícios como personalização por toques e protetores de tela. Enquanto isso, parte dos utilizadores (principalmente a parcela mais jovem, de acordo com tais autores) demonstra um envolvimento com *smartphone* no que diz respeito à melhora do status entre os colegas. Outra parcela de utilizadores dos *smartphones* (mais precisamente as

mulheres jovens) fornece relatos de sentimentos de proteção e segurança proporcionados pelo aparelho, especialmente em contextos específicos, como quando estão sozinhas à noite. O argumento é que o aparelho ajuda, supostamente, a contatar rapidamente outras pessoas em algum caso de emergência. Assim, os *smartphones* fornecem uma sensação de segurança para alguns usuários, conclui-se. Mas na mesma ocasião, aponta-se resultados negativos relacionados com o envolvimento do público com os *smartphones*, como “uso problemático do telemóvel” (como ao dirigir) ou mesmo “comportamento viciante”.

Sob a ótica de Cerdeira (2022, p. 47), a escala de envolvimento com os *smartphones* foi construída para “avaliar as interações comportamentais e cognitivas das pessoas com os seus telefones móveis, a partir da conjectura de que o uso intensivo destas tecnologias de comunicação pode gerar adições comportamentais, com características semelhantes às adições mais convencionais”. É válido acrescentar, ainda, que a importância de medidas válidas das atitudes sobre os instrumentos tecnológicos de comunicação se dá por meio de um entendimento aprofundado da natureza e da dinâmica dos fenómenos de comunicação. O autor ressalta que a importância é ainda mais notável quando há influência direta das condições de acesso à internet e das dependências associadas ao uso excessivo de algumas aplicações específicas. Ainda a respeito da escala de avaliação, Cerdeira disserta que “o instrumento apresenta boa consistência interna” e “sugere algum apoio para a hipótese da unidimensionalidade do construto de envolvimento com o *smartphone*” (Cerdeira, 2022, p. 48). Um ponto que ganha destaque na literatura científica é o vício e a dependência nos *smartphones*, e como dissertam Gutiérrez, Fonseca e Rubio (2016), o uso problemático de *smartphones* é considerado um problema emergente, intrinsecamente associado ao desenvolvimento tecnológico. No entanto, destaca-se uma falta de coerência e uniformidade nos critérios para estudar tal fenómeno, e parte da diversidade de dados de prevalência no campo e a falta de comparabilidade se deve à falta de distinção entre os termos vício, uso problemático e abuso na literatura.

Capítulo 3: Adição às redes sociais

Se nos tempos atuais o indivíduo está cada vez mais condicionado a uma conexão constante, em grande parte é por conta das redes sociais. Segundo Lemos (2019), a adição às redes sociais tem tornado a problemática da *Internet Addiction* cada vez mais prevalente. Tal observação é dada pela própria componente de interação social das redes. Lemos (2019) atribui à facilidade de utilização e de acessibilidade (uma vez que existe a possibilidade de utilizar uma rede social em qualquer momento e lugar) a culpa de serem extremamente atrativas para os seus utilizadores. Lemos (2019) leva em consideração uma problemática atual originada pelo uso abusivo e problemático da internet e das redes sociais; problemática esta que pode ser gerada por uma motivação ligada à busca por gratificações e por satisfação das necessidades — no caso, há uma motivação especial no que tange o social. É com base nisso que há um encorajamento para que se investigue as necessidades psicológicas diante de tal contexto.

O nível de adição às redes sociais fica em evidência com o *Digital 2024 Global Overview Report*, que estima 5,04 bilhões de utilizadores de social media no primeiro semestre de 2024, o que equivale a 62,3% da população mundial. O número de utilizadores passou por uma ascensão de 5,6% em um ano, com 266 milhões de novos utilizadores em 2023, o que equivale a um aumento médio de 8,4 novas pessoas nas redes sociais a cada segundo. No relatório, o Brasil aparece acima da média global de presença online: os cidadãos utilizam regularmente 8 plataformas online todos os meses, de modo a alcançar o segundo lugar no ranking global, com derrota apenas para os Estados Unidos, com média 8,3. Enquanto isso, Portugal segue a exata média global, com a utilização de 6,7 plataformas. A estimativa considera a adição de utilizadores brasileiros em um número equivalente a 66,3% da população do país. Em Portugal, o número de utilizadores adicionados corresponde a 72,6% da população. De acordo com o material, o Facebook é a maior rede social em quantidade de utilizadores: 3 bilhões.

Para mensurar a adição às redes, mais precisamente ao Facebook, Cerdeira (2018) utiliza a Escala de Adição ao Facebook construída por Koc e Gulyagci (2013, p. 280), com oito itens relacionados à avaliação de sintomas cognitivos e comportamentais das adições, como a avaliação da saliência e do grau de conflito destes comportamentos

com outras pessoas ou actividades, com as alterações do estado de humor e com a perda de controlo dos comportamentos, com as recaídas, as manifestações de abstinência e o restauro de comportamentos previamente eliminados. A escala é construída com itens afirmativos com valores correspondentes às respostas que podem ser somados para produzir um total. Assim, a ideia é compreender a adição ao Facebook como mais acentuada, quanto mais elevado for o valor da pontuação resultante da soma das respostas aos oito itens da escala: “Uma vez que a escala não tem sido muito usada em estudos de investigação, é pertinente realizar estudos exploratórios para determinar as propriedades psicométricas da escala e a sua validade” (Cerdeira, 2018, p. 12). Na escala em questão, as respostas são construídas em uma escala de Likert de sete pontos, desde 1 – discordo fortemente até 7 – concordo fortemente. Ao utilizar a Escala de Adição ao Facebook, a investigação de Oliveira (2020) sugere que o Facebook é a rede social que mais predomina em Portugal, enquanto o Instagram pode ser colocado como a preferida e a mais utilizada propositadamente. Em suas palavras, a vinculação é uma maneira de perceber a relação que o indivíduo tem com o ambiente ao seu redor, e uma vinculação segura mostrou ser importante na não adição e num bom uso da Internet e redes sociais. O Facebook é considerado pela investigadora como uma rede maioritariamente caracterizada por ser de entretenimento.

Mas as investigações vão muito além de puramente apresentar o nível de adição às redes, e ressaltam as consequências para o comportamento humano. Souza e Cunha (2019) trazem um outro olhar acerca das redes sociais ao ponderar sobre a utilização problemática que revela um ambiente onde jovens chegam até mesmo a agredir verbalmente pessoas com ideias e culturas diferentes de suas, que posteriormente podem causar danos psicológicos. Em sua análise, as autoras reconhecem que este âmbito virtual pode acentuar problemas sociais e gerar grandes impactos na vida de um indivíduo, principalmente no que se refere ao psicológico. Da coleta de dados realizada por Souza e Cunha (2019), entende-se que jovens envolvidos com *cyberbullying* permanecem conectados por um tempo muito mais longo do que aqueles que não estão envolvidos. Uma observação levantada é que, justamente, mensurar a quantidade de tempo que indivíduos passam *online* pode servir como uma maneira de detetar possíveis problemas à saúde mental. Outras métricas são o rendimento académico, o

hábito de postar e partilhar conteúdo negativo ou comportamentos de risco, mentir sobre quanto tempo passa conectado, além da apresentação de sintomas depressivos, o nível do hábito de utilizar *social media* para melhorar o humor, a ansiedade por *likes*, mudanças de comportamento ou até mesmo a redução de contacto direto com pessoas reais, tal como a vulnerabilidade quanto a opinião que outras pessoas possam vir ter. Conforme relembram Matos e Godinho (2024, p. 15), o uso saudável das redes sociais pode ser considerado como um desafio complexo e multifacetado, e a saúde mental deve ser considerada como uma prioridade dentre as notáveis transformações e desafios potencializados pelo âmbito digital, e a “prevenção e o cuidado devem ser encarados como pilares essenciais para a promoção de uma sociedade mais equilibrada e saudável”.

Capítulo 4: Social media Burnout

O conceito de *burnout* não é novo, mas sua adição à Classificação Internacional de Doenças é recente: em 2019, a *World Health Organization* (Organização Mundial da Saúde, OMS) reconheceu oficialmente o *burnout* como uma síndrome resultante de "estresse crónico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso", na secção do CID-11, referente a problemas relacionados ao emprego ou desemprego. Assim, o *burnout* é descrito como sentimentos de esgotamento ou exaustão de energia, aumento da distância mental ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho e eficácia profissional reduzida (OMS, 2019). Na definição da *European Agency for Safety and Health at Work* (2023), a vulnerabilidade ao *burnout* pode surgir de diferenças individuais a partir de cinco fatores de personalidade de acordo com os traços de neuroticismo, extroversão, agradabilidade, conscienciosidade e abertura, de modo que os trabalhadores que mostram pontuações mais altas em neuroticismo e pontuações mais baixas em extroversão, agradabilidade e conscienciosidade apresentam mais propensão a experimentar *burnout*. Assim, o grau de envolvimento do indivíduo mostra uma importância, uma vez que o envolvimento excessivo sugere gatilho significativo, especialmente quando a obtenção de metas se torna inatingível. Esse desalinhamento entre expectativas e resultados reais pode dar origem à frustração e ao *burnout*.

No Brasil, o Ministério da Saúde menciona que o *burnout* pode envolver nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como cansaço excessivo e tonturas, e fatores como o estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início, lembrando, ainda, que esses sintomas surgem de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por essa razão, pode haver uma impressão de ser algo passageiro. Para evitar problemas mais sérios e complicações da doença, o Ministério recomenda a busca por apoio profissional assim que notar qualquer sinal, uma vez que pode ser algo passageiro, como pode ser o início da síndrome. O fenómeno do *burnout* emerge como um sintoma prevalente e complexo, como um reflexo de desafios individuais e estruturais. Como observam Alves, Carvalho, Barboza et al (2024), sob o domínio do capital globalizado, trabalhadores enfrentam

pressões crescentes e demandas que não raro excedem os limites físicos e psicológicos. Com a pandemia de Covid-19 e o isolamento social, grande parte das vertentes do quotidiano foi transferida para o ambiente virtual, como o trabalho e o estudo. O que antes apresentava-se como o cansaço de enfrentar o transporte até o trabalho e as reuniões presenciais, passou a ser um cansaço de ficar horas a olhar para um ecrã e de fazer reuniões pelo Zoom. A facilidade de conexão à internet e o acesso generalizado aos meios digitais, aliados à possibilidade de contínua e fora dos horários convencionais torna difícil a tarefa de parar de estar online, e tal utilização excessiva de dispositivos digitais pode desencadear o aparecimento de sintomas apelidados de *burnout* digital por Erten e Özdemir (2020).

A nova modalidade de esgotamento está directamente ligada ao aumento do tempo de tela, e pode ser explicada, via Dias (2022, p. 33), por fatores como dependência de internet, a literacia digital e a frustração do relacionamento, consideradas então como antecessoras do *burnout* digital, uma ligação associada indirectamente ao tempo de utilização dos meios digitais, na medida em que “quanto maior for a utilização das tecnologias digitais, maior a aprendizagem e o conhecimento associado, mas também maior o tempo de utilização, o que por sua vez, pode ajudar a desenvolver a síndrome”. Dentro desse espectro, ganha destaque o conceito de social media *burnout*, que consiste no esgotamento nas redes sociais, ou seja: o grau em que o usuário se sente exausto ao usar as redes sociais e que, de acordo com Han (2018) abrange três dimensões: exaustão emocional (o cansaço mental causado pelo uso excessivo das redes sociais, como se o usuário estivesse sobrecarregado pelas interações e estímulos constantes), a despersonalização (uma atitude de distanciamento ou indiferença em relação aos conteúdos e às pessoas nas redes, levando o usuário a se relacionar de forma mais fria) e a ambivalência (presença de sentimentos contraditórios em relação ao uso de *social media*, como querer estar presente, mas ao mesmo tempo sentir desconforto ou arrependimento).

Para mensurar o esgotamento associado ao uso excessivo das redes sociais, Han (2018) desenvolveu a escala *social media burnout*, em que faz uma adaptação de conceitos do *burnout* tradicional para o contexto digital. A escala é composta por 11 itens distribuídos entre tais três dimensões e cada item é avaliado em uma escala que varia de “discordo

totalmente” a “concordo totalmente”. Desde então, a escala foi utilizada por diversos pesquisadores sob a premissa de contemplar o cansaço gerado pela sobrecarga de informações e interações, o distanciamento afetivo em relação ao conteúdo consumido e a confusão interna sobre continuar ou não nas plataformas. É o caso de Santos, Loureto e Santos (2024), que testaram a confiabilidade da escala no contexto brasileiro por meio do índice Ômega de McDonald, e alcançaram valores de 0,66 para a dimensão de despersonalização, 0,67 para exaustão emocional e 0,87 para ambivalência, o que indica que os itens relacionados à ambivalência têm alta consistência com o cenário brasileiro, enquanto as dimensões que refletem o cansaço emocional e o distanciamento social apresentam confiabilidade moderada, mas ainda aceitável para estudos exploratórios, de modo que a escala demonstra ser uma ferramenta válida para captar os diferentes aspectos do *social media burnout*. Harren, Walburg e Chabrol (2021) também fazem utilização da escala e aprofundam a discussão ao investigar os impactos do perfeccionismo, das metacognições e das cognições online sobre o *social media burnout*, com a descoberta de que o *social media burnout* é significativamente influenciado por fatores como perfeccionismo prescrito socialmente (caracterizado pela percepção de que outras pessoas, como familiares, professores, colegas ou a sociedade em geral esperam que o indivíduo seja perfeito) e perfeccionismo auto-orientado (ligado à motivação interna do próprio indivíduo para alcançar altos padrões de desempenho).

O estudo de Üztemur et al. (2023) também oferece uma contribuição relevante para a compreensão do *social media burnout* ao posicioná-lo como uma variável mediadora entre fatores estressores e comportamentos de uso problemático nas redes sociais. Os autores sugerem que o esgotamento decorrente da sobrecarga digital pode reforçar padrões de uso disfuncionais, em um ciclo de auto-alimentação potencial, chamando em consequência a atenção para a hipótese de que os utilizadores com maior ansiedade social poderão adotar comportamentos de evitação que limitam sua exposição a estímulos estressantes nas plataformas, o que traz o desfecho de menos intensidade no *burnout*. De acordo com Victor (2023), o *social media burnout* entre jovens pode ser fortemente influenciado por fatores como vício em redes sociais e falta de apoio parental e a utilização compulsiva de redes sociais leva aos sintomas de esgotamento digital, desmotivação e desconexão social. Outro ponto destacado na investigação é que

jovens que não recebem suporte emocional suficiente dos pais tendem a recorrer às redes como forma de compensação afetiva, o que, por sua vez, intensifica a exposição e aumenta a vulnerabilidade ao *burnout*. Sob a ótica do investigador, o *burnout* digital pode ser visto como uma consequência complexa e multifatorial, especialmente em grupos etários mais expostos às pressões sociais online.

Capítulo 5: Fear of Missing Out

Para compreender a definição do fenómeno designado pela expressão *Fear of Missing Out (FoMO)*, Elhai, Yang e Montag (2021) mencionam dois componentes primários: o primeiro é a apreensão de que os outros estão tendo experiências gratificantes das quais você está ausente, voltado ao aspeto cognitivo da ansiedade. O segundo é o desejo persistente de permanecer conectado com pessoas na rede social de alguém, analisado como uma estratégia comportamental voltada justamente para o alívio dessa ansiedade. Mas o componente comportamental mais atual do *FoMO* envolve a verificação frequente de redes sociais e serviços de mensagens para manter conexões sociais e evitar a perda de determinadas experiências que possam ser consideradas como compensatórias. A análise ganha fôlego com a contribuição de Kaddouhah (2024), que sugere que o *FoMO* consiste em dois componentes: arrependimento antecipado e um grupo de pares de indivíduos. A ideia é que o arrependimento decorre de comparações entre o resultado de decisões escolhidas e decisões não escolhidas, então a linha de raciocínio parte do ponto de que, quando um tomador de decisão antecipa sentir arrependimento em algum estado natural antes de uma decisão ser tomada, o arrependimento futuro recebe um peso maior no processo de tomada de decisão subsequente. A sugestão de Kaddouhah (2024) acrescenta que o *FoMO* pode levar os indivíduos a agirem contra seus interesses materiais, alinhando sua tomada de decisão com a de seu grupo de pares para evitar arrependimentos. Tal sensação de arrependimento pode ser evitada por um indivíduo imitando a decisão de seu grupo de pares, mesmo que a decisão não seja a maximização de retorno material esperada. O autor ainda observa que evitar o *FoMO* ao imitar o comportamento do seu grupo de pares, mesmo que isso vá contra os seus interesses materiais, sugere que o *FoMO* pode ser uma explicação para o comportamento de manada.

Classificado por Gupta e Sharma (2021) como um fenómeno psicológico relativamente novo, o *FoMO* pode existir como um sentimento episódico que ocorre no meio de uma conversa, como uma disposição de longo prazo ou um estado de espírito que leva o indivíduo a sentir um senso mais profundo de inferioridade social, solidão ou raiva

intensa. Segundo os investigadores, inclui dois processos: primeiro, a perceção de estar perdendo, e em seguida, um comportamento compulsivo para manter essas conexões sociais. Gupta e Sharma (2021) consideram o *FoMO* como um tipo de apego problemático às redes sociais e associam a experiências negativas como falta de sono, redução da competência para a vida, tensão emocional, efeitos negativos no bem-estar físico, ansiedade e falta de controlo emocional.

Aproveitando o ensejo das redes sociais, Zhang, Li e Yu (2021, p. 283) mostram uma relação linear entre o uso de *social media* e o *Fear of Missing Out*, e mencionam que o aumento do uso de redes sociais tende a levar a um aumento no nível de *FoMO*, principalmente levando em consideração que as atualizações em tempo real do *social media* aumentam a perceção de eventos desconhecidos, assim “os indivíduos podem ver eventos e experiências mais emocionantes com os quais não se envolveram ao navegar pela riqueza de informações que amigos e pessoas significativas expuseram nas plataformas sociais”. Sob a perspetiva de Przybylski, Murayama, DeHaan e Gladwell (2013), baixos níveis de satisfação de necessidades básicas podem estar relacionados ao *FoMO* e ao engajamento em *social media* de duas maneiras.

Para os investigadores, a relação pode ser apresentada de duas maneiras: a direta — em que os indivíduos com baixa satisfação de necessidades básicas podem gravitar em direção ao uso de redes sociais por estas serem percebidas como um recurso para entrar em contato com outras pessoas, uma ferramenta para desenvolver competência social e uma oportunidade para aprofundar laços sociais — e a indireta, vinculada por meio do próprio *FoMO*. Uma visão da literatura é que o medo de ficar de fora pode servir como um mediador que vincula déficits em necessidades psicológicas ao engajamento em *social media*.

Como uma maneira de mensurar este fenómeno com eficácia, a *Fear of Missing Out Scale* foi elaborada, sob a ideia de fazer tal medida a partir das experiências cotidianas dos indivíduos. Originalmente composta por 32 itens (até chegar a uma versão reduzida com 10 itens), os participantes avaliam o quanto cada afirmação é verdadeira em relação a si mesmos por meio de uma escala Likert de cinco pontos, que varia de "nada verdadeiro em relação a mim" a "extremamente verdadeiro". A escala em questão chegou a ser traduzida para o português e adaptada ao contexto da realidade brasileira

por Siquara, Abreu, Floriano e Saldanha (2023). A escala pode ser vista aplicada à realidade brasileira por meio de Pêgo, Lopes, Santos e Rocha (2021), que concluem que mulheres têm uma inclinação para formarem o grupo mais suscetível, bem como universitários na primeira metade de seus cursos. Os investigadores percebem um número prevalente de estudantes que experimentam *FoMO* quando existe uma incapacidade de aceder às redes sociais por alguma razão, e o público voltado para o *WhatsApp* e *Facebook Messenger* depara-se com uma alta suscetibilidade.

FoMO também foi percebido por Pêgo, Lopes, Santos e Rocha (2021) em dois tipos de ocasiões: no trabalho e quando se está sozinho, com um alto índice de *FoMO* atrelado ao quotidiano e com uma interferência direta nas relações e nas reações dos sujeitos. Para estudantes universitários, o *FoMO* mostrou potencial de se tornar um fator detrator de atenção e prejudicial ao desempenho. No contexto de Portugal, Silva (2021) utiliza a escala para perceber a relação entre *FoMO* e outras variáveis, como o *social media burnout*, mais precisamente no que diz respeito ao Instagram. Em sua análise, a intenção de permanência diminui à medida que o *social media burnout* aumenta, e essa diminuição é ainda mais notável nas pessoas que sentem um *Fear of Missing Out* baixo, pois o medo de estar a perder experiências gratificantes faz com que exista uma maior resistência em deixar a rede social. Ainda no contexto da realidade portuguesa, Almeida, Pires, Marques e Gomes (2024) aplicam a versão em português europeu da escala a jovens universitários, apenas para compreender que *FoMO* é composto por duas dimensões: cognitivo-emocional/internalizante (relacionado à experiência interna de estados emocionais negativos, como apreensão, medo, estresse e ansiedade) e comportamental/externalizante (relacionado a um conjunto de ações e atitudes cujo propósito é reduzir a experiência aversiva desse tipo de ansiedade social, além de estratégias usadas para obter conhecimento sobre o que acontece no círculo social de um indivíduo). Ao analisar a relação entre *FoMO* e a sensação de privação (quando um indivíduo sente subjetivamente que tem seus direitos usurpados em comparação com os outros, o que manifesta uma experiência psicológica de injustiça e pode produzir raiva e insatisfação), Chen et al. (2025) pontuam que, em interações interpessoais, quando os estudantes universitários percebem subjetivamente que são privados de emoções ou recursos sociais, isso aumenta a ansiedade social e *FoMO*, e ainda leva a

uma tendência à necessidade de comparação social. As emoções negativas também tendem a incitar a busca por atividades compensatórias e podem levar ao desejo de contato social com outras pessoas.

Capítulo 6: Riscos dos comportamentos online e dos tempos excessivos

O envolvimento com o smartphone, a adição às redes sociais, o *social media burnout* e o *Fear of Missing Out* não são fenómenos isolados: estão todos entrelaçados diante de um mesmo foco, a crescente centralidade da vida digital na experiência quotidiana. Trata-se de um cenário em que os limites entre lazer, sociabilidade e sobrecarga digital tornam-se cada vez mais ténues, o que culmina em impactos diretos à saúde mental. Souza e Moraes (2021) observam que as redes sociais trazem mudanças preocupantes em relação ao comportamento, como a dependência informacional, a naturalização da exibição e vigilância, a exposição de si e do outro de forma exagerada, a aversão ao contraditório e a crença em notícias falsas, mudanças culturais estas que também potencializam efeitos negativos na saúde mental dos utilizadores.

Um grande marco para a utilização da tecnologia foi a pandemia de Covid-19, momento em que a relação com os ecrãs atingiu um patamar até então desconhecido pela humanidade, já que muitos abdicaram da vida real para dar espaço a uma vida completamente virtual, ainda que de forma temporária. É por isso que muitos estudos concentram-se em tal contexto para estabelecer uma análise dos antecedentes e consequentes. Durante tal período, a educação aderiu ao regime remoto, e para Pandey, Mohanty e Banerjee (2025), a ascensão da educação *online* pode ter servido como um antecedente da chamada *digital fatigue*, um estado de exaustão mental, física e emocional causado pela exposição prolongada à tela, que por sua vez pode gerar impactos negativos à concentração, qualidade do sono e bem-estar. Os principais fatores contribuintes para esse tipo de exaustão incluem tempo excessivo de tela, falta de atividade física, sobrecarga cognitiva e isolamento social.

6.1. FoMO e similares

Já Aziz e Rahmatullah (2025) identificam o *FoMO* como um antecedente central que desencadeia uma cadeia de comportamentos e reações psicológicas negativas no uso de redes sociais. Em sua visão, a ansiedade de perder experiências relevantes leva os

indivíduos a permanecerem constantemente conectados, e como consequência há comparação social e *stalking* social. Nesse caso, a comparação social funciona como mediador, uma vez que utilizadores com *FoMO* tendem a se medir em relação aos outros. O *stalking*, caracterizado pelo monitoramento excessivo de perfis e atividades, intensifica a exposição a conteúdos potencialmente negativos. Nesse processo, a inveja nas redes sociais atua como um amplificador e aumenta a propensão a comparações desfavoráveis. O resultado é um conjunto de consequentes negativos, como *burnout* em redes sociais e *digital fatigue*, marcados por esgotamento emocional, sobrecarga informacional e prejuízo ao bem-estar psicológico. Trata-se de um ciclo que reforça a manutenção do próprio *FoMO*. Para Moczyłowska (2023), outro antecedente que desencadeia uma série de consequências negativas é a tecnofobia, ansiedade que surge do medo emocional relacionado à capacidade de adquirir novas competências exigidas pela tecnologia, apesar do reconhecimento racional da necessidade dessas mudanças. A ansiedade tecnológica gera sentimentos negativos como relutância generalizada, sensação de impotência, vergonha e desconforto mental, além da percepção de ameaça à posição profissional.

Acrescenta-se à discussão a visão de Bai e Gao (2021), de que as redes sociais, ao mesmo tempo em que facilitam o acesso e a disseminação de informação, acabam por proporcionar uma espécie de alienação aos indivíduos, tornando-os cada vez mais dependentes dos media, com menor capacidade crítica para discernir informações e menor autonomia sobre a própria vida. Esse processo de alienação é impulsionado pelo culto à tecnologia e pelo consumismo, que exploram a insegurança e os desejos das pessoas, manipulando seus comportamentos. “As razões por trás da dependência das pessoas em relação às redes sociais podem ser atribuídas à necessidade tanto de solidão quanto de vida social. As pessoas possuem naturalmente a necessidade emocional de receber elogios, aprovação e respeito do mundo exterior” (Bai e Gao, 2021, p. 655). Observa-se que, ao mesmo tempo, na busca por um nível mais elevado de apelo mental, recorrem a um espaço de solidão para se conhecerem melhor e refletirem sobre seu comportamento. No entanto, como a maioria das pessoas não consegue administrar bem seu tempo, pode haver uma tendência ao medo e insegurança quando estão sozinhas. É o que oferece às redes sociais a oportunidade de entrar na vida das pessoas.

A conexão excessiva está intrinsecamente associada à alienação psicológica (Hammad, 2023) e o uso excessivo das plataformas, embora proporcione interação social, pode ser considerado prejudicial por intensificar a solidão, o isolamento, a falta de pertencimento e o baixo rendimento académico. “Atualmente, as pessoas substituem seus laços físicos por laços tecnológicos, o que levou a um aumento dos sentimentos de insatisfação e solidão. No entanto, pode haver maneiras de reduzir esses sentimentos que surgiram como efeitos adversos” (p. 338).

6.2. Ansiedade social

Quando a utilização das redes sociais é colocada sob análise, uma das principais consequências para a saúde mental é o transtorno de ansiedade. Na definição da *American Psychological Association* (APA), a ansiedade é uma emoção caracterizada por apreensão e sintomas somáticos de tensão, na qual o indivíduo antecipa perigo iminente, catástrofe ou infortúnio. Conforme descrição da entidade, o corpo frequentemente se mobiliza para enfrentar a ameaça percebida: os músculos ficam tensos, a respiração acelera e o coração bate mais rápido, de modo que a ansiedade pode ser diferenciada do medo tanto conceitual quanto fisiologicamente, embora os dois termos sejam frequentemente usados de forma intercambiável. A ansiedade é considerada pela APA, portanto, uma “resposta de ação prolongada, orientada para o futuro e amplamente focada em uma ameaça difusa, enquanto o medo é uma resposta apropriada, orientada para o presente e de curta duração, a uma ameaça específica e claramente identificável” (APA *Dictionary of Psychology*, 2018, p.???).

De acordo com a *World Health Organization* (WHO), os transtornos de ansiedade são os transtornos mentais mais comuns no mundo, já que afetam 301 milhões de pessoas (2019), com as mulheres sendo as principais afetadas. Os sintomas de ansiedade geralmente surgem durante a infância ou adolescência, e aproximadamente uma em cada quatro pessoas com transtornos de ansiedade recebe tratamento para tal condição. Os transtornos de ansiedade resultam de uma interação complexa de fatores sociais, psicológicos e biológicos, e qualquer pessoa pode ter o transtorno, embora haja um público mais vulnerável, como as pessoas que sofreram abusos, perdas graves ou outras experiências adversas. Segundo a organização, as abordagens comunitárias

eficazes para prevenir a ansiedade incluem programas de exercícios, educação parental e programas escolares para aprimorar a aprendizagem socioemocional e desenvolver um enfrentamento positivo.

Há inúmeras subdivisões de ansiedade, e uma delas é o transtorno de ansiedade social, apresentado como um medo persistente de uma ou mais situações sociais em que pode ocorrer constrangimento e o medo ou a ansiedade são desproporcionais à ameaça real representada pela situação social, conforme determinado pelas normas culturais da pessoa (*National Collaborating Centre for Mental Health UK*, 2013). É um medo que envolve situações sociais típicas, como conhecer pessoas, conversar em reuniões ou em grupos, iniciar conversas, conversar com figuras de autoridade, trabalhar, comer ou beber enquanto observado, ir à escola, fazer compras ou até ser visto em público. Lima, Silva e Martins (2021) reconhecem que a utilização problemática da internet corrobora para evitação social e pode gerar ansiedade frente a situações reais pela dificuldade em lidar com os problemas sociais. Nesse sentido, o mundo virtual pode ser tido como um espaço em que se faz uma fuga das emoções negativas, e a consequência é que o indivíduo torna-se refém da *internet* justamente para amenizar os sintomas ansiosos. Há, então, uma contradição, uma vez que as redes sociais têm potencial para aumentar a ansiedade, principalmente porque atualizações constantes chamam a atenção do utilizador e contribuem diretamente para aumento das inseguranças no mundo real. Ao analisar a possível relação entre ansiedade social, autoestima e *cyberbullying* em estudantes universitários portugueses, Fernandes (2022) aponta que o transtorno está entrelaçado com uma preocupação com a avaliação negativa, com direito a uma prevalência de 28.5% de desconforto/ansiedade e de 35.8% de evitamento. A análise também reflete que o sexo feminino apresenta níveis mais elevados de fobia social e de *cyberbullying*, além de níveis mais baixos de autoestima.

6.3. dependências e adições digitais

A partir de vários estudos realizados com a Escala de Adição ao Facebook, Koc e Gulyagci (2013) sugerem que a dependência do Facebook está associada a tempos excessivos de uso, a maior frequência semanal de uso, a motivações sociais mais fortes, a níveis de depressão grave, mais ansiedade e maior frequência de insónias e perturbações de

sono. Para além do uso excessivo da rede social ter uma relação direta com transtornos depressivos, de acordo com Oliveira (2020), a associação com a ansiedade também se faz presente. Isso porque a vinculação ansiosa é vista como um fator importante para a adição ao Facebook e para um maior uso das redes sociais e internet, principalmente quando coloca-se em consideração que a vinculação evitante (evitar o julgamento de outros e por isso não se expor nas redes sociais) revelou ser o oposto. Destaca-se, na ocasião, que os níveis de vinculação ansiosa e evitante são altos e aumentam, o que coincide com um maior uso da internet. Souza e Cunha (2019) levam a relação entre redes sociais e saúde mental a outro nível ao analisar impactos do uso excessivo das tecnologias explorando o campo da psicologia e efetuando a busca por sintomas no público jovem. Neste caso, percebe-se que os riscos apontados variaram entre narcisismo (preocupação completa com a própria imagem), distúrbios de personalidade, mudanças na autoestima, distúrbios de concentração/académicos, transtornos de ansiedade, fobia e isolamento social, dependências e vícios, crimes virtuais, *grooming* (assédio ou abuso sexual via medias sociais de internet), distúrbios do sono, *cyberbullying* e *selfie-cyberbullying*, e chegaram aos mais extremos, como depressão e suicídio. A investigação também permite compreender que os impactos do uso excessivo da tecnologia não se limita à saúde mental, e atinge até a saúde física, com riscos como taquicardia, alterações na respiração, tendinites e mudanças posturais, qualidade das relações familiares prejudicada, *cybersickness* (náusea digital), vulnerabilidade afetiva, distúrbios alimentares, sedentarismo e obesidade.

Matos e Godinho (2024) acrescentam, a essa discussão, que uma exposição constante a conteúdos prejudiciais, a pressão por *likes* e seguidores, a comparação constante com os outros e o *cyberbullying* integram uma verdadeira gama de fatores que contribuem para o impacto negativo do uso excessivo das redes sociais na saúde mental, e o tempo excessivo dedicado às telas pode apresentar uma relação a consequências físicas e mentais, como o sono, na concentração, na interação social presencial e até mesmo o desenvolvimento de habilidades emocionais e cognitivas, principalmente quando o público em questão é mais jovem — ou, de maneira mais perceptível ainda, quando se está na fase do desenvolvimento.

Em consonância com os outros dados apresentados, Gutiérrez, Fonseca e Rubio (2016) destacam problemas psicológicos e psiquiátricos associados ao uso problemático do *smartphone* e chamam a atenção para uma relação inversa entre saúde mental, hábitos saudáveis e dependência do *smartphone*. As comorbidades apresentadas na investigação em questão envolvem alterações do sono, ansiedade, estresse e até mesmo o consumo de substâncias, como no caso do álcool ou do tabaco. Os autores também referenciam a coexistência com certas patologias psiquiátricas, como a falta de controlo sobre os impulsos. Para Üztemur et al. (2023), o estresse gerado por pressões sociais e demandas percebidas nas redes contribui diretamente para o *burnout*, que por sua vez está fortemente associado a sintomas de ansiedade social, exaustão emocional e isolamento. O esgotamento relacionado às redes sociais também foi encontrado como um fator que reforça padrões disfuncionais de uso que agravam problemas como ansiedade e depressão. A esse conjunto de evidências soma-se a contribuição de Victor (2023), que demonstra que o *Fear of Missing Out* atua como uma variável mediadora entre o uso excessivo de redes sociais e o *social media burnout*, e que jovens com altos níveis de dependência digital tendem a experimentar *FoMO* de maneira mais intensa, o que os leva a manterem-se constantemente conectados às redes sociais na tentativa de não perder interações, informações ou eventos sociais. Tal comportamento de vigilância contínua aumenta a sobrecarga cognitiva e emocional e pode contribuir para o esgotamento digital. Assim, a relação entre uso excessivo e *burnout* é apresentada como direta e amplificada pela presença do *FoMO*. A relação entre *FoMO* e *social media burnout* também é destacada por Barry (2023), em que observa-se que indivíduos com níveis mais elevados de *FoMO* tendem a experimentar maior esgotamento decorrente do uso contínuo das redes, e o uso compulsivo do social media atua como um mediador parcial dessa relação, de maneira que o *FOMO* intensifica tal uso descontrolado das plataformas e esse cenário, por sua vez, contribui significativamente para o surgimento da fadiga digital.

Além dessas evidências, outra relevante é a apresentada por Świątek et al (2023), que relaciona o *social media burnout* ao uso problemático de *smartphones*, sob a perspectiva de que níveis mais baixos de auto-controlo têm uma relação direta a maiores índices de fadiga do social em relação aos media. Uma constatação é que os indivíduos que

utilizam seus dispositivos móveis de forma excessiva e disfuncional tendem a apresentar dificuldades em regular emoções e impulsos, o que resulta em exaustão diante da sobrecarga de informações e interações nas redes sociais. Outro ponto observado por Świątek et al (2023) é que o autocontrole atua como mediador nessa relação: pessoas com menor autocontrole utilizam mais os *smartphones* de forma compulsiva e ainda experienciam níveis mais elevados de fadiga social, evidenciando o autocontrole funciona como um fator protetor. Para Silva (2021), o *FoMO* modera a relação entre a intenção de permanência e o *social media burnout*, partindo da premissa que pessoas que demonstram a condição de *social media burnout* apresentam intenção de permanência no Instagram ao invés de se retirarem, comportamento interligado à influência do *FoMO*. O excesso de informação, a comparação social e preocupações com questões relacionadas com a privacidade são apontados como as principais causas para *social media burnout* e a fadiga. Sua análise também reflete que o gênero afeta a relação entre o *social media burnout* e a intenção de permanência no Instagram. Na observação de Elhai, Yang e Montag (2021), *FoMO* pode ser tido como “um construto psicológico importante na era digital”, com evidências de relação direta a “maior frequência de uso de redes sociais, níveis mais elevados de uso problemático de redes sociais e smartphones, ansiedade, depressão e afetividade negativas mais graves e níveis mais baixos de qualidade de vida percebida”.

6.4. Síntese

É possível afirmar que variáveis como o *social media burnout*, o *FoMO*, o *digital fatigue* e a utilização excessiva das redes (associadas a dependências ou adições) não agem isoladamente, mas se influenciam mutuamente, o que pode com frequência levar à configuração de um ciclo vicioso que afeta profundamente o bem-estar psicológico dos utilizadores de redes sociais, como reforçam Aziz e Rahmatullah (2025). Dessa forma, sentimentos negativos directamente envolvidos com as redes sociais podem “moderar a relação entre o *FoMO* e as comparações sociais, onde utilizadores que sentem inveja das experiências de outras pessoas são mais propensos a se envolver em comparações sociais adversas” (p. 1491), por isso urge a necessidade de compreender os impactos negativos no comportamento, sob a proposta de desenvolver estratégias justamente

para mitigá-los, incluindo a conscientização sobre a importância do equilíbrio na utilização das redes sociais.

Bai e Gao (2021) acrescentam à reflexão que “nenhum fenómeno social pode ser simplesmente atribuído ao resultado de um único fator” e que, com a digitalização dos processos sociais humanos, a quantidade e a velocidade da informação tornaram-se as questões que mais preocupam os utilizadores das redes sociais. “A informação passou a ser cada vez mais dependente dos media, de modo que todo conteúdo precisa ser “mediatizado” para ter melhor disseminação” (Bai & Gao, 2021, p. 655). Assim, faz-se de suma importância a identificação da contradição mais proeminente presente em fenómenos como a alienação, principalmente se for levado em conta que as redes sociais atualizam constantemente seus serviços por meio de avanços tecnológicos para atrair mais atenção dos usuários e fornecer informações que despertem seu interesse.

Percebe-se tais fenómenos analisados como componentes de uma dinâmica complexa que emerge da centralidade da vida digital. A literatura evidencia que tais variáveis funcionam de forma interdependente, e converge na ideia de que o equilíbrio entre benefícios e riscos da conectividade digital é frágil: se, por um lado, as redes sociais ampliam oportunidades de interação e informação, por outro, favorecem alienação, dependência, isolamento e ansiedade social. O que se extrai é que compreender os antecedentes e consequentes do envolvimento digital exige uma abordagem multidimensional, capaz de considerar simultaneamente fatores culturais, emocionais e contextuais. Mais do que mapear riscos, a literatura aponta para a urgência de desenvolver estratégias de mitigação e regulação do uso das redes sociais, voltadas à preservação do bem-estar mental e à construção de práticas digitais mais conscientes e equilibradas.

Para Brailovskaia et al (2022), a dependência de redes sociais para notícias pode aumentar efeitos negativos psicológicos. Ao analisar o consumo de notícias durante a pandemia de Covid-19, os investigadores notaram que a utilização das redes sociais como fonte de informação sobre a doença foi positivamente associada à ansiedade e à experiência de sobrecarga. Nenhuma das outras fontes de informação investigadas (ou seja, reportagens de jornais online e offline, reportagens de televisão, sites oficiais) foi significativamente associada a ambas as variáveis. Brailovskaia et al (2022) acrescentam,

ainda, que na ocasião, as redes sociais foram utilizadas com a mesma frequência que sites oficiais do governo federal e reportagens televisivas para manter a informação a respeito da doença, e com ainda mais frequência do que reportagens de jornais impressos. A mesma conclusão já fora trazida por Bendau et al (2021): o consumo de notícias pelas redes sociais durante a pandemia mostrou uma associação directa com medo, sintomas de ansiedade e depressão, em comparação com os outros meios de comunicação. Chan et al (2024) também utilizam o contexto da pandemia para relacionar o medo ao consumo de notícias e, assim, identificar uma relação positiva entre o uso dos *social media* e o medo da doença, de modo que o tipo de enquadramento das informações pode aumentar a percepção de ameaça e intensificar esse medo. De acordo com os investigadores, as emoções negativas podem estimular a busca constante por notícias, reforçada pelo hábito de checar o smartphone repetidamente como forma de lidar com a ansiedade. É um padrão que pode ser indirectamente associado ao *FoMO*, já que o receio de perder informações importantes faz com que as pessoas recorram às redes sociais de forma compulsiva. O resultado é um ciclo em que a necessidade de estar sempre atualizado aumenta tanto o medo quanto a ansiedade social, prejudicando o bem estar mental dos utilizadores.

PARTE II. ESTUDO EMPÍRICO

Capítulo 7: Estudo empírico

7.1. Objetivo

A crescente preocupação em torno das consequências da constante exposição aos *smartphones* e às redes sociais evidencia a importância de investigar os impactos de uma utilização excessiva, principalmente no que diz respeito aos seus efeitos na ansiedade social e na despersonalização. Considerando o peso crescente das ferramentas digitais na vida das pessoas, das organizações e da sociedade, estas matérias ganham importância porque podem associar-se a dependências alienantes das ferramentas digitais de disponibilização de conteúdos sem qualquer regulação, com consequências nefastas para a saúde mental dos utilizadores, para o isolamento social, bem como para a perda de sentido de alguns dos valores das organizações, das instituições e até dos sistemas sociais, culturais e políticos das sociedades ocidentais. Neste sentido, o presente trabalho de investigação visa compreender a possibilidade de uma associação entre os sentimentos de esgotamento emocional digital/exaustão e alienação digital, as adições digitais e os tempos excessivos das pessoas que utilizam *smartphones* e que consomem conteúdos nos *social media* digitais com elevada frequência.

Para tanto, com o presente estudo exploratório pretende-se avaliar a eventual associação entre duas variáveis associadas aos tempos excessivos de consumo de ferramentas e conteúdos digitais, concretamente, referentes ao envolvimento com o smartphone (Walsh, White e Young, 2010) às adições às redes sociais (Koc e Gulyagci, 2013), com outras variáveis associadas a sentimentos de esgotamento, de alienação e ansiedade social, nas quais se incluem o *social media burnout* (Han, 2018), o *Fear of Missing Out* (Przybylski et al, 2013) e a ansiedade social (La Greca e Lopez, 1998).

A eventual associação entre estes dois tipos de variáveis teóricas pode ser relevante, não apenas para evidenciar os riscos do consumo excessivo de conteúdos digitais, como também perceber o quanto os cidadãos comuns se afastam mais dos meios convencionais de comunicação social, alienando-se de dimensões da vida em comunidade bastante importantes para a determinação da qualidade de vida (pessoal e

das instituições sociais). Naturalmente, na impossibilidade de abordar todas estas dimensões, neste estudo, a nossa atenção foi focada na base deste fenómeno: será que há uma relação entre alienação, mal estar e consumo excessivo de meios e conteúdos digitais? Para a eventualidade dos dados a recolher revelarem a eventual relevância da questão, é de supor que será pertinente dar sequência num estudo posterior às questões subsequentes que decorrem desta primeira: será que há uma relação entre alienação digital e perda de influências dos meios de comunicação social convencionais?

Assim enquadrado, para esclarecer as questões primordiais enunciadas, procedeu-se a um estudo exploratório, partir do recurso a uma metodologia de inquérito, por questionário, pelo qual se pretende recolher dados para avaliar a eventual associação entre envolvimento digital dos participantes, os padrões de uso excessivo de smartphones e redes sociais e, consequentemente, a eventual existência de correlações significativas entre essas variáveis e indicadores de ansiedade social, despersonalização, esgotamento emocional e alienação digital. Espera-se que os dados obtidos contribuam para um entendimento mais profundo dos impactos psicológicos do comportamento vinculado à utilização excessiva dos *smartphones* e das redes sociais.

7.2. Instrumento de recolha dos dados

Para realizar a recolha dos dados, foi utilizado um questionário *online* do Google Forms, composto por seis secções. A primeira secção apresenta os objetivos genéricos do estudo, bem como um texto onde se pretende obter o consentimento informado dos respondentes para a participação voluntária no estudo. Neste texto foram dadas garantias de confidencialidade, de anonimato e de utilização dos dados apenas e exclusivamente para fins académicos. Posto o que, no final da primeira secção, o respondente declara que aceita de livre vontade participar do estudo e permite a utilização dos dados que de forma voluntária fornece. Na segunda secção, o questionário inclui perguntas para fazer a caracterização sociodemográfica dos participantes no estudo, com questões como o estado civil, género, idade, nacionalidade, habilitações literárias, ocupação, localidade de residência na actualidade, acesso a *smartphone* e frequência de utilização. Na terceira secção, apresentam-se 27 questões que se referem à avaliação das atitudes das pessoas em relação ao uso de

dispositivos móveis e das redes sociais, pelo que não há respostas correctas ou incorrectas. Em relação a cada afirmação, o participante assinala com um círculo o número que melhor representa a sua opinião em uma escala de Likert de sete pontos, em que (1) representa “discordo totalmente” e (7) representa “concordo totalmente”. A secção tem início com os oito itens da escala de envolvimento com o smartphone de Walsh (2010, adaptada para língua portuguesa por Cerdeira, 2022) e segue com os oito itens da Escala de Adição ao Facebook (*Facebook Addiction Scale - AFS*), por Koc e Gulyagci (2013, também adaptada por Cerdeira, 2018). Sobre esta última escala, é de referir que os itens foram adaptados para estarem em conformidade com os objetivos do presente estudo, pelo que a expressão “Facebook” foi substituída em todos os itens pela expressão “redes sociais”. Por fim, esta secção inclui ainda os 11 itens referentes à escala *Social media burnout* (Han, 2018), os 10 itens da escala de *Fear of Missing Out* (Przybylski et al., 2013) e 18 itens da escala de Ansiedade Social de La Greca e Lopez (1998)..

Em relação às respostas a dar para cada afirmação, recorreu-se a uma escala de Likert de cinco pontos também, onde os participantes assinalaram o número que melhor corresponde à sua experiência pessoal, de acordo com as seguintes etiquetas: (1) “nunca sou assim” a (5) “sou sempre assim”. Concentram-se, nesta secção, os itens da *Fear of Missing Out Scale* (Przybylski, 2013). Na penúltima secção, de número cinco, os participantes novamente são orientados a responder em uma escala de Likert de um a sete, em que um representa “nunca” e sete representa “sempre”, sob a premissa de compreender a escala de Ansiedade social (La Greca e Lopez, 1998).

Na última secção, as questões finais referem-se à avaliação da experiência das pessoas no dia a dia, onde os participantes respondem quais redes sociais costumam utilizar com mais frequência e quantas horas por semana costumam gastar nas redes sociais.

No final procede-se a um agradecimento ao participante e a confirmação de que o questionário foi concluído.

7.3. Procedimentos de recolha dos dados

O questionário do Google Forms recolheu dados de 18 de fevereiro de 2025 a 15 de maio de 2025, e os participantes foram convidados por e-mail ou por redes sociais (Facebook, Instagram, WhatsApp). O anonimato e a confidencialidade das respostas foram mantidos, e para a realização da análise, os dados foram inseridos através do software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS).

7.4. Amostra

A amostra utilizada para este estudo é de conveniência e é constituída por 183 indivíduos (tabela 1), dos quais 107 se identificam com o sexo feminino (58.5%), 74 com o sexo masculino (40.4%) e 2 com outro (1.1%).

Relativamente ao estado civil, 136 são solteiros (74.3%), enquanto 42 afirmam estar casados ou em união de facto (23.0%). Cinco participantes encontram-se divorciados ou separados (2.7%) e nenhum declarou ser viúvo. No que diz respeito à nacionalidade, 167 participantes são brasileiros (91.3%), 15 são portugueses (8.2%) e apenas um pertence a outra nacionalidade (0.5%). Quanto às habilitações literárias, a maior parte dos respondentes possui Bacharelato/Licenciatura, com 103 participantes (56.3%), seguindo-se a Pós-graduação, com 39 participantes (21.3%), e o Mestrado, com 16 participantes (8.7%). O ensino secundário foi assinalado por 13.1% dos participantes (24), enquanto apenas um declarou ter apenas o ensino básico (0.5%). Nenhum participante indicou possuir doutoramento. Em relação à ocupação, 98 indivíduos (53.6%) afirmaram estar inseridos no grupo de “profissionais no ativo”.

Tabela 1

Caracterização da amostra (N = 183)

Características	n	%
Género		
Masculino	74	40.4
Feminino	107	58.5
Outro	2	1.1
Estado civil		
Solteiro	136	74.3
Casado/União facto	42	23.0
Divorciado/separado	5	2.7
Viúvo	-	-
Nacionalidade		
Portuguesa	15	8.2
Brasileira	167	91.3
Outra	1	.5
Habilitações		
Ensino Básico	1	.5
Ensino Secundário	24	13.1
Bacharelato/Licenciatura	103	56.3
Pós-graduação	39	21.3
Mestrado	16	8.7
Doutoramento	-	-
Ocupação		
Estudante	22	12.0
Estudante-trabalhador	37	20.2
À procura 1º emprego	6	3.3
Profissional no activo	98	53.6
Desempregado	15	8.2
Reformado/Aposentado	5	2.7
Smartphone		
Sim	182	99.5
Não	1	.5

Os estudantes-trabalhadores representam 37 participantes (20.2%) da amostra, seguidos dos estudantes (22 participantes, 12%), dos desempregados (15 participantes, 8.2%), dos que procuram o primeiro emprego (6 participantes, 3.3%) e dos reformados ou aposentados (5 participantes, 2.7%). No que se refere à posse de *smartphone*, 182 participantes (99.5%) indicaram possuir um dispositivo, enquanto apenas um participante (0.5%) afirmou não utilizar *smartphone*. Quando questionados sobre a idade, os participantes da amostra apresentam uma média de 31,15 anos (DP = 9.10), com idades que variam entre 18 e 61 anos (Tabela 2).

Tabela 2

Estatísticas descritivas Idade e questões de investigação (n=183)

	N	Min	Max	M	DP
Idade	183	18	61	31.15	9.10
Q02) Anos c/ smartphone	182	1	40	11.47	6.35
Q03) Hrs/dia smartphone	182	1	24	6.98	3.61
Q05) Hrs/semana c/ redes sociais	180	1	152	25.45	23.73
Q08) Hrs/semana c/ rede social preferida	179	1	120	20.02	18.88

No que diz respeito ao tempo de posse de *smartphone*, os participantes relataram utilizar o dispositivo há, em média, 11.47 anos (DP = 6.35), sendo o tempo mínimo de 1 ano e o máximo de 40 anos. Quanto à utilização diária do *smartphone*, os dados revelam uma média de 6,98 horas por dia (DP = 3.61), com respostas variando de 1 a 24 horas. Já o tempo dedicado semanalmente às redes sociais apresenta uma média de 25,45 horas (DP = 23.73), com extremos entre 1 e 152 horas por semana. Os dados também mostram a frequência de utilização da rede social preferida de cada participante, o que traz o número médio de horas semanais de 20,02 (DP = 18.88), com uma oscilação entre 1 e 120 horas.

7.5. Análise dos dados

7.5.1. Estatísticas descritivas

A Tabela 3 apresenta as estatísticas descritivas da escala de Envolvimento com Smartphones, composta por oito itens avaliados numa escala de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). De forma geral, observa-se uma tendência para a concordância moderada com as afirmações, com médias que oscilam entre 3.06 e 5.45. O item com média mais elevada foi o 2 ("Uso muitas vezes o meu smartphone sem ter nenhuma razão para isso"), com uma média de 5.45 (DP = 1.71), o que deixa em evidência um padrão de uso automático ou impulsivo do dispositivo. Em seguida, destaca-se o item 5 ("Sinto-me ligado a outras pessoas quando uso o smartphone"), com uma média de 4.99 (DP = 1.83), refletindo a perceção do *smartphone* como um meio de conexão social.

Tabela 3

Valores dos mínimos, máximos, médias e desvios padrão da escala de Envolvimento com Smartphones (N = 183)

	Min	Max	M	DP
1) Mesmo quando não estou a usar o meu smartphone, penso muitas vezes nele.	1	7	4.64	1.76
2) Uso muitas vezes o meu smartphone sem ter nenhuma razão para isso.	1	7	5.45	1.71
3) Já arranjei discussões com outras pessoas por causa do uso que faço do meu smartphone.	1	7	3.06	2.09
4) Interrompo tudo o que estou a fazer quando sou contactado pelo smartphone.	1	7	3.38	1.74
5) Sinto-me ligado a outras pessoas quando uso o smartphone.	1	7	4.99	1.83
6) Perco a noção das coisas quando estou a usar o meu smartphone.	1	7	4.70	1.73
7) Fico angustiado só de pensar que não tenho o meu smartphone.	1	7	3.96	2.07
8) Tenho sido incapaz de reduzir a utilização do meu smartphone.	1	7	3.94	1.92
Total Envolvimento com smartphone	9	56	34.13	9.64

Os itens 6 ("Perco a noção das coisas quando estou a usar o meu smartphone") e 1 ("Mesmo quando não estou a usar o meu smartphone, penso muitas vezes nele") também apresentam médias relativamente altas, de 4.70 (DP = 1.73) e 4.64 (DP = 1.76), respetivamente, o que pode indicar uma presença constante do dispositivo no pensamento e no foco atencional dos participantes. Por outro lado, os valores médios mais baixos foram observados nos itens 3 ("Já arranjei discussões com outras pessoas por causa do uso que faço do meu smartphone") com média de 3.06 (DP = 2.09) e 4 ("Interrompo tudo o que estou a fazer quando sou contactado pelo smartphone"), com média de 3.38 (DP = 1.74), sugerindo menor concordância com impactos interpessoais e interrupções imediatas. O valor total da escala de Envolvimento com Smartphones variou entre 9 e 56 pontos, com uma média de 34.13 (DP = 9.64), evidenciando um nível moderado de envolvimento na amostra estudada.

Constata-se, por meio da Tabela 4, as estatísticas descritivas da escala de Adição às Redes Sociais, composta por oito itens avaliados numa escala de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Os resultados mostram médias que variam entre 3.24 e 4.31, indicando níveis moderados de concordância com as afirmações relacionadas ao uso excessivo e compulsivo dessas plataformas.

Tabela 4

Valores dos mínimos, máximos, médias e desvios padrão da escala Adição às Redes Sociais (N = 183)

	Min	Max	M	DP
9) Tenho dificuldades em concentrar-me no trabalho académico por causa do uso que faço das redes sociais.	1	7	3.72	2.02
10) A primeira coisa de que me lembro quando acordo é ligar-me às redes sociais.	1	7	4.31	2.16
11) Perco horas de sono por passar muito tempo nas redes sociais.	1	7	4.04	2.27
12) O uso que faço das redes sociais interfere com as minhas actividades sociais.	1	7	3.24	1.85
13) Quando estou em baixo, ligo-me às redes sociais para me sentir melhor.	1	7	3.93	2.21
14) A minha família e os meus amigos acham que eu gasto muito tempo com as redes sociais.	1	7	3.18	1.98
15) Sinto-me ansioso quando não consigo aceder às redes sociais.	1	7	3.36	1.86
16) Já tentei gastar menos tempo nas redes sociais, mas não consegui.	1	7	3.57	2.03
Total adição às redes sociais	8	56	29.36	11.94

Com base nos dados coletados, é possível observar que o item com média mais elevada foi o 10 ("A primeira coisa de que me lembro quando acordo é ligar-me às redes sociais"), com média de 4.31 (DP = 2.16), sugerindo que para muitos participantes o uso das redes sociais é uma das primeiras atividades do dia. Em seguida, destacam-se o item 11 ("Perco horas de sono por passar muito tempo nas redes sociais"), com média de 4.04 (DP = 2.27), e o item 13 ("Quando estou em baixo, ligo-me às redes sociais para me sentir melhor"), com média de 3.93 (DP = 2.21), apontando para possíveis impactos no sono e na regulação emocional. Por outro lado, as médias mais baixas foram observadas no item 12 ("O uso que faço das redes sociais interfere com as minhas atividades sociais"), com média de 3.24 (DP = 1.85), e no item 15 ("Sinto-me ansioso quando não consigo aceder às redes sociais"), com média de 3.36 (DP = 1.86), o que evidencia uma menor concordância com percepções de prejuízo social direto ou ansiedade intensa em situações de falta de acesso. O escore total da escala variou entre 8 e 56 pontos, com média de 29.36 (DP = 11.94), o que revela um nível moderado de adição às redes sociais entre os participantes da amostra.

Por sua vez, a Tabela 5 apresenta as estatísticas descritivas das subescalas de *Social Media Burnout* (SMB), compostas por três dimensões: Ambivalência, Exaustão Emocional e Despersonalização. As respostas foram dadas numa escala de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Na dimensão Ambivalência-SMB, as médias variaram entre 3.23 e 3.72, com um escore total médio de 13.74 (DP = 6.32), o que leva à sugestão de um nível moderado de incerteza e questionamento sobre o uso das redes sociais entre os participantes do estudo em questão.

Tabela 5

Valores dos mínimos, máximos, médias e desvios padrão das escalas de Social Media Burnout- SMB (N = 183)

	Min	Max	M	DP
17) Não consigo perceber porque é que ando a usar as redes sociais.	1	7	3.23	1.89
18) Não percebo o que é que ganho por andar a usar as redes sociais.	1	7	3.72	1.95
19) Não sei se faz sentido usar as redes sociais.	1	7	3.48	2.04
20) Não faço ideia sobre se vale a pena usar as redes sociais.	1	7	3.32	1.97
Total Ambivalência-SMB	4	28	13.74	6.32
21) Sinto-me exausto depois de usar as redes sociais.	1	7	3.66	1.95
22) Ando a perder muito tempo com as redes sociais.	1	7	4.48	2.01
23) Usar as redes sociais faz-me ficar stressado.	1	7	3.70	1.86
Total Exaustão Emocional-SMB	3	21	11.84	4.59
24) Não ligo nenhuma ao que se passa nas redes sociais.	1	7	3.30	1.70
25) Quero largar as redes sociais.	1	7	3.51	2.02
26) As redes sociais não me interessam nada.	1	7	2.57	1.67
27) Se pudesse, deixava de lado as redes sociais.	1	7	4.25	2.32
Total Despersonalização-SMB	4	28	13.62	5.83

Leva-se em conta, assim, que o item mais alto desta dimensão foi o item 18 (“Não percebo o que é que ganho por andar a usar as redes sociais”), com média de 3.72 (DP = 1.95), enquanto o mais baixo foi o item 17 (“Não consigo perceber porque é que ando a usar as redes sociais”), com média de 3.23 (DP = 1.89). Na dimensão Exaustão Emocional-SMB, as médias oscilaram entre 3.66 e 4.48, com um escore total médio de 11.84 (DP = 4.59). O item com maior média foi o item 22 (“Ando a perder muito tempo com as redes sociais”), com 4.48 (DP = 2.01), seguido do item 21 (“Sinto-me exausto depois de usar as redes sociais”), com média de 3.66 (DP = 1.95). Estes resultados indicam um desgaste emocional associado ao tempo gasto e à sobrecarga percebida no uso das plataformas. Por fim, na dimensão Despersonalização-SMB, os escores variaram de 2.57 a 3.51, com média total de 13.62 (DP = 5.83). O item mais elevado foi o item 25 (“Quero largar as redes sociais”), com média de 3.51 (DP = 2.02), e o mais baixo foi o item 26 (“As redes sociais não me interessam nada”), com média de 2.57 (DP = 1.67), sugerindo que, embora exista algum distanciamento e vontade de reduzir o uso, o desinteresse total pelas redes ainda não é predominante. De forma geral, os resultados apontam para níveis moderados de ambivalência, exaustão emocional e despersonalização em relação ao uso de redes sociais, reforçando a presença de sintomas característicos do *burnout* digital nesta amostra.

A Tabela 6 apresenta as estatísticas descritivas da escala de *Fear of Missing Out (FoMO)*, avaliada em uma escala de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). O escore

total médio foi de 24.56 (DP = 8.47), sugerindo que a amostra apresenta um nível baixo a moderado de medo de perder experiências sociais.

Tabela 6

Valores dos mínimos, máximos, médias e desvios padrão da escala de FOMO (N = 183)

	Min	Max	M	DP
28) Fico apreensivo quando outras pessoas vivem experiências mais agradáveis do que as minhas.	1	5	2.49	1.28
29) Fico aborrecido quando os meus amigos estão a fazer coisas bem mais interessantes do que as que faço.	1	5	2.30	1.30
30) Fico chateado quando vejo que os meus amigos se estão a divertir sem mim.	1	5	2.60	1.44
31) Fico nervoso quando não sei o que é que os meus amigos estão a fazer.	1	5	1.54	.98
32) Para mim é importante perceber as piadas que os meus amigos fazem.	1	5	2.90	1.40
33) Às vezes, dou por mim a pensar se não ando a perder demasiado tempo a ver o que os meus amigos anda a fazer.	1	5	2.10	1.30
34) Fico aborrecido quando me escapa uma oportunidade de fazer alguma coisa com os meus amigos.	1	5	2.88	1.32
35) Quando me estou a divertir, acho que é importante partilhar online a experiência, dando até vários pormenores sobre o que está a acontecer.	1	5	2.17	1.17
36) Fico incomodado quando não vou a uma saída combinada com os meus amigos.	1	5	2.82	1.36
37) Quando saio para férias, continuo a ver o que os meus amigos andam a fazer.	1	5	2.78	1.33
Total Fear of Missing Out	10	50	24.56	8.47

Entre os itens, o valor médio mais elevado foi observado no item 34 (“Fico aborrecido quando me escapa uma oportunidade de fazer alguma coisa com os meus amigos”), com média de 2.88 (DP = 1.32), seguido pelo item 36 (“Fico incomodado quando não vou a uma saída combinada com os meus amigos”), com média de 2.82 (DP = 1.36), e pelo item 37 (“Quando saio para férias, continuo a ver o que os meus amigos andam a fazer”), com média de 2.78 (DP = 1.33). Os resultados indicam que as situações envolvendo a exclusão de eventos sociais e a necessidade de acompanhar atividades dos amigos são as que mais contribuem para o *FoMO* percebido. É de se notar, além do que já está, que os itens com menores médias foram o 31 (“Fico nervoso quando não sei o que é que os meus amigos estão a fazer”), com 1.54 (DP = 0.98) e o 32 (“Para mim é importante perceber as piadas que os meus amigos fazem”), com 1.90 (DP = 1.40). Com base em tais informações, a preocupação com informações mais triviais ou indiretas é menos relevante para os participantes. No geral, embora alguns itens revelem desconforto moderado diante da exclusão de interações sociais, os resultados indicam que a amostra tende a apresentar um *FoMO* com maior ênfase em eventos e interações presenciais do que em acompanhamentos virtuais detalhados.

Na Tabela 7 constam os valores mínimos, máximos, médias e desvios-padrão das escalas de Ansiedade Social, composta por três dimensões: Medo de avaliação negativa, Perturbação e evitamento de situações sociais novas e Perturbação e evitamento de situações sociais genéricas. Na dimensão Medo de avaliação negativa, o escore total médio foi de 30.17 (DP = 12.82), ou seja: os participantes apresentam um nível moderado de preocupação com julgamentos alheios. Os itens com maiores médias foram o de número 39 (“Fico preocupado quando me incomodam com provocações”), com 4.47 (DP = 1.98), e o de número 40 (“Sinto-me embaraçado (tímido) quando estou com pessoas que não conheço”), com 4.50 (DP = 2.02). Tais resultados apontam que situações de provocação ou de contato inicial com desconhecidos geram mais desconforto. Por outro lado, o item 42 (“Tenho a impressão que os meus colegas andam a falar de mim nas minhas costas”) apresentou a menor média (2.77; DP = 1.70), o que revela uma menor percepção de comentários negativos às escondidas. Na dimensão Perturbação e evitamento de situações sociais novas, a média total foi de 23.92 (DP = 9.78). Destaca-se o item 40 já citado e o item 38 (“Fico preocupado quando tenho de fazer alguma coisa nova na presença de outras pessoas”), com média de 4.38 (DP = 2.04). A evidência, com base nestas últimas informações, é que o contato com novas experiências sociais pode ser um fator gerador de ansiedade.

Tabela 7Valores dos mínimos, máximos, médias e desvios padrão das escalas de Ansiedade Social ($N = 183$)

	Min	Max	M	DP
39) Fico preocupado quando me incomodam com provocações.	1	7	4.47	1.98
42) Tenho a impressão q os meus colegas andam a falar de mim nas minhas costas.	1	7	2.77	1.70
43) Fico preocupado com o que as outras pessoas podem pensar de mim.	1	7	4.10	2.06
44) Tenho receio que as outras pessoas não gostem de mim.	1	7	4.13	2.04
46) Fico preocupado com o que as outras pessoas dizem de mim.	1	7	3.80	2.01
48) Fico preocupado por as outras pessoas não gostarem de mim.	1	7	3.84	2.00
50) Tenho a impressão que as outras pessoas gozam comigo.	1	7	2.75	1.73
51) Quando estou a falar com alguém, fico preocupado por não dar uma boa impressão de mim.	1	7	4.33	1.97
Total Medo avaliação negativa	8	56	30.17	12.82
38) Fico preocupado qdo tenho de fazer alguma coisa nova na presença de outras pessoas.	1	7	4.38	2.04
40) Sinto-me embaraçado (tímido) quando estou com pessoas que não conheço.	1	7	4.50	2.02
41) Só converso com aquelas pessoas que conheço muito bem.	1	7	3.44	1.79
45) Fico nervoso quando tenho de falar com pessoas que não conheço o suficiente.	1	7	3.92	2.02
47) Fico nervoso quando tenho de conhecer pessoas novas.	1	7	3.99	2.00
53) Fico nervoso quando tenho de estar perto de algumas pessoas.	1	7	3.68	1.94
Total Perturbação e evitamento situações sociais novas	6	42	23.92	9.78
49) Fico sossegado no meu canto quando estou no meio de um grupo de pessoas.	1	7	3.87	1.87
52) Tenho receio de pedir favores a outras pessoas pq elas podem dizer que não.	1	7	4.07	2.02
54) Sinto-me inibido, mesmo com colegas que conheço muito bem	1	7	2.49	1.73
55) Para mim é difícil pedir favores às outras pessoas.	1	7	4.51	2.14
Total Perturbação e evitamento de situações sociais genéricas	4	28	14.94	6.13

O menor valor médio foi do item 41 (“Só converso com aquelas pessoas que conheço muito bem”), com 3.44 (DP = 1.79), e isto indica que a restrição de interações não é tão pronunciada quanto o desconforto inicial. Na dimensão Perturbação e evitamento de situações sociais genéricas, a média total foi de 14.94 (DP = 6.13). Os itens mais altos foram o 52 (“Tenho receio de pedir favores a outras pessoas porque elas podem dizer que não”), com 4.07 (DP = 2.02), e o 54 (“Para mim é difícil pedir favores às outras pessoas”), com 4.45 (DP = 2.14). Por outro lado, o menor valor médio foi do item 49 (“Fico sossegado no meu canto quando estou no meio de um grupo de pessoas”), com 3.37 (DP = 1.87). Em suma, os dados sugerem que pedir ajuda é um dos contextos sociais que mais provoca ansiedade nos participantes, e no geral, os resultados mostram que a amostra apresenta maior ansiedade em situações que envolvem novas interações e receio de avaliações negativas, especialmente quando há risco percebido de rejeição ou embaraço.

7.5.2. Avaliação das diferenças entre médias e desvios padrão

Para avaliar eventuais diferenças nos valores das médias e desvios padrão das respostas dadas às variáveis de investigação em função de outras variáveis critério (sexo, estado civil, etc.) usaram-se os testes estatísticos do t de student e ANOVA.

A primeira análise focou-se na variável critério sexo, tendo sido usado o t de student. No caso, identificaram-se diferenças estatisticamente significativas nos valores das médias e desvios padrão em função da variável critério sexo para as dimensões Despersonalização – *Social Media Burnout* e Medo de Avaliação Negativa – Ansiedade Social. Pela leitura da Tabela 8, verifica-se que, na dimensão Despersonalização – *Social Media Burnout*, há uma diferença estatisticamente significativa ($t=1.999$, $p<.05$) nas respostas dadas, com os participantes do sexo masculino a apresentarem um valor maior da média ($M = 14.66$, $DP = 5.28$) por comparação com os participantes do sexo feminino ($M = 12.91$, $DP = 6.15$), o que significa que os sujeitos do sexo masculino apresentam valores mais altos na avaliação da despersonalização, no que diz respeito ao *social media burnout*.

Tabela 8

Valores do t student para comparação dos valores das médias e desvios padrão das medidas em função do critério sexo, amostras independentes ($n=183$)

	Sexo	N	M	DP	t	p
Despersonalização – <i>Social Media Burnout</i>	Masc	74	14.66	5.28	1.999	.047*
	Fem	107	12.91	6.15		
Medo avaliação Negativa – Ansiedade Social	Masc	74	32.76	12.52	2.282	.024*
	Fem	107	28.41	12.63		

* $p<.05$

Já na dimensão Medo de Avaliação Negativa – Ansiedade Social, observa-se também uma diferença estatisticamente significativa ($t=2.282$, $p<.05$), de modo que os participantes do sexo masculino apresentam média superior ($M = 32.76$, $DP = 12.52$) em comparação com os participantes do sexo feminino ($M = 28.41$, $DP = 12.63$), o que sugere que os sujeitos do sexo masculino receiam mais a avaliação negativa de terceiros.

Em paralelo, pela leitura da Tabela 9, verifica-se a existência de uma diferença estatisticamente significativa nos valores da escala *FoMO* em função do estado civil ($p<.05$). Os participantes solteiros apresentaram médias mais elevadas de *FoMO* ($M=25.51$, $DP=8.71$) quando comparados com os casados ou em união de facto ($M=21.21$, $DP=6.71$), correspondendo a uma diferença de médias de 4.293. Atribui-se a

ideia de que os solteiros tendem a experienciar níveis mais altos de medo de perder experiências (*FoMO*), em comparação com os indivíduos casados ou em união de facto, sugerindo que o estado civil pode influenciar a intensidade desta percepção. Não se identificaram diferenças significativas nas outras dimensões da variável estado civil, nem nas outras possíveis variáveis critério.

Tabela 9

Teste ANOVA para a comparação dos valores das médias e dos desvios padrão dos totais da escala FOMO em função do estado civil (N=183)

Escala		N	M	DP	Diferença médias	p
FOMO	Solteiro	136	25.51	8.71		
	Casado/União de facto	42	21.21	6.71	4.293	.011*

* $p < .05$

7.5.3. Correlações

Com o propósito de avaliar a associação entre os totais das escalas utilizadas no estudo, as variáveis idade, tempo de posse de um *smartphone* e medidas comportamentais relacionadas ao uso destes dispositivos e das redes sociais, foi realizada uma análise das correlações bivariadas de Pearson. Conforme se pode observar na Tabela 10, identificou-se que a variável idade apresenta correlações negativas e significativas com diversas dimensões. Em particular, as pessoas mais velhas tendem a demonstrar menor ambivalência perante o uso das redes sociais ($r = -.165$, $p < .05$) e menores níveis de exaustão emocional ($r = -.192$, $p < .01$), menor *FoMO* ($r = -.305$, $p < .01$), menor medo de avaliação negativa ($r = -.364$, $p < .01$), com menor perturbação e evitação em situações sociais novas ($r = -.278$, $p < .01$) e também com menor perturbação e evitação em situações sociais genéricas ($r = -.227$, $p < .01$). Ou seja, os sujeitos mais jovens são os que se expõem a mais malefícios, nomeadamente porque evidenciam níveis maiores de ansiedade social (nas três dimensões), de *FoMO* e de *social media burnout*!

Tabela 10

Valores das correlações bivariadas de Pearson entre totais das escalas, idade e medidas comportamentais(n=183)

	Idade	Anos c/ smartphone	Hrs/dia smartphone	Hrs/Semana redes sociais	Hrs/semana rede social preferida
Envolvimento com smartphone	-.056	.100	.304**	.269**	.209**
Adição às redes sociais	-.110	-.032	.178*	.283**	.183*
Ambivalência	-.165*	-.109	-.027	-.012	-.066
Exaustão Emocional	-.192**	-.060	-.006	.023	.027
Despersonalização	-.171*	-.060	-.123	-.124	-.085
Fear of Missing Out	-.305**	-.092	.030	.126	-.051
Medo avaliação negativa	-.364**	-.106	.007	.035	-.112
Perturb e evit situaç soc novas	-.278**	-.073	.037	-.043	-.137
Perturb e evit situaç soc genéricas	-.227**	-.091	.059	.008	-.054

* p < .05 ** p < .01

Os resultados sugerem que, embora as pessoas mais velhas apresentem sinais de menor cansaço e preocupações sociais, são também aquelas que revelam menor sensibilidade em relação à avaliação negativa pelos outros.

No que se refere ao tempo de posse de um smartphone, não se verificaram correlações significativas com as variáveis analisadas. Contudo, quando se consideram as horas de utilização diária do smartphone, encontram-se correlações positivas e significativas com o envolvimento com o smartphone ($r = .304$, $p < .01$) e com a adição às redes sociais ($r = .178$, $p < .05$). De igual modo, o número de horas semanais dedicadas às redes sociais também se correlaciona positivamente com estas duas variáveis (envolvimento com o smartphone: $r = .269$, $p < .01$; adição às redes sociais: $r = .283$, $p < .01$). Este resultado aponta para uma tendência clara: quanto maior o tempo despendido em redes sociais, maior o nível de envolvimento e de adição dos utilizadores. Ainda neste âmbito, verificou-se que o número de horas semanais dedicadas especificamente à rede social preferida apresenta correlações positivas com o envolvimento com o smartphone ($r = .209$, $p < .01$) e com a adição às redes sociais ($r = .183$, $p < .05$).

Já pela leitura da Tabela 11, é possível constatar correlações significativas entre quase todos os fatores das escalas (ou dimensões das variáveis teóricas medidas), sugerindo que estes constructos se encontram fortemente associados entre si. Destaca-se, por exemplo, a correlação positiva entre o envolvimento com o *smartphone* e a adição às redes sociais ($r = .703$, $p < .01$), revelando que ambos os fenómenos caminham lado a lado, ou seja, quanto maior for o envolvimento com os *smartphones* maior será também a adição às redes sociais e vice-versa. Observa-se, ainda, que o envolvimento com o

smartphone também está associado a níveis mais elevados de ambivalência ($r=.287$, $p<.01$), exaustão emocional ($r = .422$, $p < .01$) e de *Fear of Missing Out* ($r = .424$, $p < .01$) e ainda com as três dimensões de ansiedade social. Outro aspeto relevante é a correlação entre adição às redes sociais e exaustão emocional ($r = .551$, $p < .01$), bem como com as três medidas de ansiedade social, com especial destaque para o medo de avaliação negativa ($r = .405$, $p < .01$).

Com base nestas correlações, é possível desde já sugerir que os indivíduos que mais se envolvem com o smartphone e com as redes sociais são também os que *social media burnout*, ansiedade social e *FoMO*, ou seja a dependência aos meios e conteúdos digitais associa-se a perturbações nefastas na saúde mental e no bem estar psicológico.

Tabela 11

Valores das correlações bivariadas de Pearson entre totais das escalas (n=183)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1) Envolvimento com smartphone	-								
2) Adição às redes sociais	.703**	-							
3) Ambivalência	.287**	.348**	-						
4) Exaustão Emocional	.422**	.551**	.514**	-					
5) Despersonalização	-.201**	-.128	.375**	.306**	-				
6) Fear of Missing Out	.424**	.492**	.277**	.335**	-.122	-			
7) Medo avaliação negativa	.357**	.405**	.332**	.387**	.003	.648**	-		
8) Perturb e evit situaç soc novas	.227**	.282**	.315**	.321**	.105	.373**	.698**	-	
9) Perturb e evit situaç soc genéricas	.170*	.295**	.270**	.295**	.138	.401**	.657**	.766**	-

* $p < .05$ ** $p < .01$

É ainda de salientar a correlação positiva e significativa entre as medidas de perturbação e evitação em situações sociais novas e em situações sociais genéricas ($r = .698$, $p < .01$), evidenciando que estas dimensões estão intimamente ligadas no sentido das pessoas que ficam emocionalmente perturbadas em contextos novos de interação ficam também perturbadas quando devem interagir socialmente com outras pessoas. Por fim, entre outros valores de correlação significativos que poderiam ser destacados, verifica-se que as variáveis associadas as três medidas de ansiedade social (medo de avaliação negativa, perturbação e evitação social) apresentam correlações significativas e positivas com o *FoMO* e com a exaustão emocional, sugerindo que a vivência de maior ansiedade social se relaciona diretamente com a sensação de perda e com o desgaste associado ao uso intensivo de redes sociais, o que é um resultado interessante e muito importante para responder a alguns dos objetivos traçados para este estudo.

CONCLUSÕES

Pretende-se, por meio desta análise, avaliar se as pessoas que utilizam excessivamente conteúdos digitais tendem ou não a expressar uma fadiga digital, partindo do ponto de que tais excessos reverberam em aspetos crónicos da saúde mental e do bem-estar. A partir da revisão de literatura apresentada nos capítulos 1 e 2, foi observado que as variáveis estudadas (envolvimento com smartphone, adição às redes sociais, *social media burnout*, *Fear of Missing Out* e ansiedade social) interligam-se e formam uma teia de antecedentes e consequentes. O inquérito online (N=183), por sua vez, permitiu chegar à conclusão de que os participantes solteiros apresentaram níveis mais elevados de *FoMO* em comparação a casados/união de facto, o que sugere maior necessidade de acompanhar experiências alheias nas redes sociais. Observou-se, ainda, uma diferença em relação à idade dos indivíduos respondentes: os mais velhos apresentaram níveis mais altos de exaustão emocional, medo de avaliação negativa e evitação em situações sociais, o que se alinha a pesquisas sobre cansaço e vulnerabilidades emocionais associadas ao uso de redes sociais. Compreendeu-se, também, que o maior número de horas de uso diário e semanal do smartphone e redes sociais esteve associado a mais envolvimento com o smartphone e adição às redes sociais. O dado em questão confirmou a relação entre a utilização intensiva e a dependência comportamental. Um ponto importante a se destacar diante da coleta de dados foi que houve correlação forte entre envolvimento com smartphone e adição às redes sociais ($r = .703$, $p < .01$), ambos ligados também à exaustão emocional e ao *FoMO*. As respostas ainda levaram a uma correlação consistente entre medo de avaliação negativa, evitação social (novas e genéricas) e *FoMO*.

Com isso, chegou-se à informação de que a ansiedade social se entrelaça com o uso problemático das redes. As informações encontradas por meio do inquérito em questão confirmaram resultados da literatura: uso problemático de redes sociais associado a maior esgotamento emocional (Bright et al., 2015), papel mediador do *FoMO* entre uso intenso e ansiedade (Elhai et al., 2020; Przybylski et al., 2013) e relação entre ansiedade social e dependência de redes (Sharif et al., 2021). O estudo acrescenta nuances novas, como o impacto do estado civil e as diferenças associadas à idade, aspetos menos explorados em pesquisas anteriores. Os dados ajudam a alcançar a resposta positiva à questão que desperta a discussão presente neste estudo: “Será que o uso

intensivo/excessivo dos smartphones e de redes sociais pode associar-se a um sentimento de esgotamento emocional digital?”, e reforçam a necessidade de pesquisas e iniciativas públicas para conter os danos socioemocionais das redes sociais a fim de conduzir a humanidade a um equilíbrio na utilização destas ferramentas que vieram para proporcionar facilidade ao cotidiano, mas que ao mesmo tempo já ultrapassam o limite do que é considerado como saudável. Do ponto de vista da área da comunicação, inclusive, é uma necessidade que entra em urgência principalmente ao partir do ponto de vista anteriormente reforçado por Bendau et al (2021), Brailovskaia et al (2022) e Chan et al (2024), de que as redes sociais usadas como meio de informação também podem desencadear medo e sintomas depressivos e ansiosos de maneira mais intensa do que os media convencionais, que ficam cada vez mais em segundo plano para abrir espaço para estes novos media (Fotopoulos, 2023).

A partir destes resultados, torna-se fundamental refletir sobre possíveis estratégias de mitigação dos fenómenos observados, que podem contemplar desde o âmbito educacional até o comunicacional. Neste primeiro cenário, por exemplo, caberia a implementação de intervenções educativas e a regulamentação nas escolas e universidades. Programas de educação digital que incentivam os alunos a utilizar as redes sociais e os smartphones de maneira consciente e regulam o uso de smartphones em ambientes escolares, com direito a períodos de desconexão ou zonas livres de ecrãs, poderiam capacitar os jovens a gerir o tempo online e reconhecer sinais de fadiga digital, além de promover interações sociais presenciais mais saudáveis e restaurar a atenção e o foco nas atividades académicas. Dentro e fora do âmbito escolar, a adoção de rotinas com períodos de desconexão diária, gestão de notificações e consumo intencional de conteúdos também pode contribuir para a construção de uma estratégia preventiva. Já no que diz respeito ao âmbito comunicacional, campanhas educativas e parcerias entre escolas/universidades e meios de comunicação convencionais poderiam contribuir para a recuperação da confiança e o interesse público em fontes de informação fiáveis em meio a tempos tão voltados às redes sociais como fontes de informação (e que, como vimos, por sua vez também despertam consequências à saúde mental). Caberia, ainda, apoiar políticas públicas que tratem o uso excessivo de redes sociais

como uma questão de saúde pública e oferecer orientação psicológica através de campanhas de sensibilização.

BIBLIOGRAFIA

Almeida, F., Pires, L., Marques, D. R., & Gomes, A. (2024). A versão em português europeu da escala Fear of Missing Out (FoMOs-P) em estudantes do ensino superior. *Current Psychology*, 43, 18025–18041.

Alves, A. C., Carvalho, C., Barboza, G., & Luma, F. (2024). Impactos da tecnologia no trabalho e na saúde mental da classe trabalhadora. *Temporalis*, 24 (48), 345-360.

American Psychological Association Dictionary of Psychology (2018). Anxiety. <https://dictionary.apa.org/anxiety>

Anspach, N. M., & Carlson, T. N. (2020). What to believe? Social media commentary and belief in misinformation. *Political Behavior*, 42(3), 697-718.

Aziz, A. & Rahmatullah, A. (2025). Critical Review: The Negative Impacts of Social Media-Induced Fear of Missing Out (FoMO): Online Stalking, Social Comparison, and Digital Fatigue. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9 (3), 1485-1494.

Bai, H., & Gao, K. (2021, August). The study of social media alienation in the digitized world. *2021 5th International Seminar on Education, Management and Social Sciences* (pp. 652-657).

Barry, M. (2023). *The influence of fear of missing out (FOMO) on academic burnout: mediating role of social media and moderating role of age and gender*. [Dissertação de Mestrado. Islamic University of Technology].

Batool, H., Batool, I., Sohail, I., & Rasool, A. (2025). Problematic Social Media Use and Alienation in Young Adults: Examining the Roles of Emotional Dysregulation and Spiritual Well-Being. *Journal of Research in Psychology*, 3(1), 34-47.

Braghieri, L., Levy, R. E., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660-3693.

Brailovskaia, J., Miragall, M., Margraf, J., Herrero, R. & Baños, R (2022). The relationship between social media use, anxiety and burden caused by coronavirus (COVID-19) in Spain. *Current Psychology*, 41, 7441–7447.

Bendau, A., Petzold, M. B., Pyrkosch, L., Maricic, L. M., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J., Ströhle, A. & Plag, J. (2021) Associations between COVID-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 271, 283–291

Catarré, E., & Correia, L. (2018). *Telemóveis e os jovens: Utilização e preocupações 2016/2017*. [Relatório técnico. FAQtos — Informação sobre Radiação Electromagnética em Comunicações Móveis].

Chan, B. M. C., Schouten, B. C., Boukes, M., Mansueto, A. C., & Van Weert, J. C. M. (2024). Online Media Consumption, Fear, Mental Wellbeing, and Behavioral Compliance During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study. *Journal of Health Communication*, 29(11–12), 702–715.

Cerdeira, J. P. (2018). Escala de Adição ao Facebook: estudos exploratórios de validade. *Intercom: Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, 41, 71-80.

Cerdeira, J. P. (2022). Envolvimento com o smartphone e tempos de utilização. *Estudos em Comunicação*, 34, 40-53.

Chen, Y., Zhang, Q., Hang, R., Luang, L. & Yu, L. (2025). The relationship between relative deprivation and fear of missing out in college students: the role of self-regulatory fatigue and personal belief in a just world. *BMC Psychology*, 13, 55.

Dias, M. (2022). *Antecedentes do Burnout Digital: Um estudo em estudantes do ensino superior*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa].

Elhai, J. D., Yang, H. & Montag C. (2021). Medo de perder (FOMO): visão geral, fundamentos teóricos e revisão da literatura sobre as relações com a gravidade da afetividade negativa e o uso problemático de tecnologia. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43 (2), 203–209.

Erten, P., & Özdemir, O. (2020). The Digital Burnout Scale. *Journal of the Faculty of Education*, 21(2), 668-683.

European Agency for Safety and Health at Work (2023). *Understanding and Preventing Worker Burnout*. <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/understanding-and-preventing-worker-burnout>

Fernandes, J. (2022). *Relação entre ansiedade social, autoestima e cyberbullying em estudantes universitários portugueses* [Dissertação de mestrado, Universidade Catolica Portuguesa].

Figueiredo, M. M. (2024). *Papel dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto].

Fotopoulos, S. (2023). Traditional media versus new media: Between trust and use. *European View*, 22(2), 277-286.

Gutiérrez, J., Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 175. Han, B. (2018). Social media burnout: Definition, measurement instrument, and why we care. *Journal of Computer Information Systems*, 58 (2), 122-130.

Hammad, M. A., & Awed, H. S. (2023). The use of social media and its relationship to psychological alienation and academic procrastination. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(2), 332-340.

Harren, N., Walburg, V. & Chabrol, H. (2021). Studying Social Media Burnout and Problematic Social Media use: The implication of perfectionism and metacognitions. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100117.

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265-277.

Júnior, E. P., Branco, E. R., Trindade, M. T., & Vasconcelos, V. M. G. (2021). Os impactos das redes sociais no comportamento socioemocional de crianças e adolescentes. *Revista de Pesquisa e Prática em Psicologia*, 1 (1), 189-213.

Kaddouhah, M. (2024). An economic definition of 'Fear of Missing Out' (FOMO). *Finance Research Letters* (63), 105344.

Kemp, S. (2024). Digital 2024 Global Overview Report. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-deep-dive-5-billion-social-media-users>

Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284.

Lemos, C. (2019). *Uso problemático da internet e das redes sociais: Relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental* [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa].

Lima, M., da Silva, H. & Martins, C. (2021). Adicção por internet e suas implicações para o transtorno de ansiedade social. *Revista Brasileira de Iniciação Científica* (8), 1-13.

Matos, K. & Godinho, M. (2024). A influência do uso excessivo das redes sociais na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, 17 (4), e4716.

Mazzocato, S. B. (2019). Comportamento e afetividade nas redes sociais online. *Diaphora*, 8 (2), 65-69.

Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61, 74-79.

Moczydlowska, J. (2023). Between technophilia and technophobia—the problem of technological fear. *Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej. Organizacja i Zarządzanie*, 187, 477-487.

Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>

National Collaborating Centre for Mental Health UK. (2013). Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. *NICE Clinical Guidelines*, 159.

Oliveira, C. (2021). *Relação entre adição ao Facebook, padrões de uso das redes sociais e a vinculação em adultos emergentes* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa].

Pandey, P., & Mohanty, P. (2025). Online education and well-being: tackling digital fatigue. *Digital pedagogy: Revolutionizing education through technology*, 160–168.

Pêgo, B., Lopes, B., Santos, G. & Rocha, J. (2021). Prevalência de Fear of Missing Out em estudantes de uma instituição de ensino superior privada do Norte de Minas Gerais: comportamento e bem estar digital no cotidiano universitário. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, 15 (1), 172-186.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29 (4), 1841-1848.

Ribeiro, J. C., Nejm, R., Barberino, L. A., & Borges, L. (2019). Conexão constante, privacidade e ambivalências nas dinâmicas interacionais mediadas por smartphones. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, (119), 75-98.

Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1-66.

Santos, I. S., & Pimentel, C. E. (2024). O lado obscuro da internet: uma revisão de literatura sobre o comportamento antissocial online. *Psico*, 55 (1), e39859-e39859.

Santos, J. P. (2018). *Comportamento online dos portugueses e identificação dos factores de conversão*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa].

Santos, L., Loureto, G., & Santos, I. (2024). Social Media Burnout scale: factor structure confirmation in the Brazilian context. *Psicogente*, 27 (52), 1-13.

Silva, J. F. (2021). *O Fear of Missing Out, a geração e o género como moderadores da relação entre o social media burnout e a intenção de permanência: caso Instagram*. [Dissertação de Mestrado. Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida].

Siquara, G., Abreu, N., Floriano, A. & Saldanha, L. (2023). Tradução, evidências de validade e fiabilidade da versão brasileira da Fear of Missing Out Scale. *Ciências Psicológicas*, 17 (2), e-2835.

- Souza, K., & da Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, 3 (3), 204-2017.
- Souza, R., & Moraes, L. F. (2021). Impactos das redes sociais na cultura e saúde mental dos usuários. *Revista Tecnologia e Sociedade*, 17 (48), 147-162.
- Świątek, A. H., Szcześniak, M., Aleksandrowicz, B., Zaczekowska, D., Wawer, W., & Ścisłowska, M. (2023). Problematic smartphone use and social media fatigue: The mediating Role of Self-Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 211–222.
- Üztemur, S., Lin, C., Gökalp, A., Kartol, A., Avci, G. & Pakpour, A. (2025). Social media burnout and social anxiety as antecedents of discontinuous usage in the stressor-strain-outcome framework. *Scientific Reports*, 15, 23220.
- Valenzuela, S., Halpern, D., Katz, J. E. & Miranda, J. P. (2019). The paradox of participation versus misinformation: Social media, political engagement, and the spread of misinformation. *Digital Journalism*, 7 (6), 802-823.
- Victor, S. (2023). *The mediating effect of FOMO between social media addiction, parental support and social media burnout among youths*. [Dissertação de Mestrado, Universiti Pendidikan Sultan Idris].
- Walsh, S., White, K., & Young, R. (2010). Needing to connect: The effect of self on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62 (4), 194-203.
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence* (31), 77-92.
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

World Health Organization. (2023). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2021). The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 53(3), 273-290.

ANEXOS

Anexo 1. Questionário Google Forms: Dispositivos móveis e internet

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

Dispositivos móveis e internet

O estudo que se segue pretende estudar as atitudes dos utilizadores em relação ao uso de smartphones e de redes sociais, destinando-se a uma investigação científica no âmbito do mestrado de Comunicação Social – Novos Media, na Escola Superior de Educação de Coimbra.

A participação no estudo é voluntária, pelo que pode decidir não participar ou decidir desistir da sua participação a qualquer momento. As respostas recolhidas são confidenciais, anónimas e de natureza exclusivamente académica.

Para mais esclarecimentos, pode contactar: Nathan Vieira (a2023104189@esec.pt)

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Tendo em consideração a informação acima referida, na qualidade de participante no estudo, declaro que compreendi os objectivos do trabalho de investigação e que me foi garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados, e a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito de livre vontade participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação, garantindo o anonimato. *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Aceito participar do estudo
☐ Não aceito participar do estudo

Secção I - Perfil

2. 1) Estado civil *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Solteiro
☐ Casado ou união de facto
☐ Divorciado ou separado
☐ Viúvo

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

3. 2) Género *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Masculino
☐ Feminino
☐ Outro

4. 3) Idade *

5. 4) Nacionalidade *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Brasil
☐ Portugal
☐ Outro

6. 5) Habilitações literárias *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Ens Básico (9º ano)
☐ Ens Secundário (12º ano)
☐ Licenciatura/Graduação
☐ Pós-graduação
☐ Mestrado

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

7. 6) Ocupação *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Estudante
☐ Estudante-trabalhador
☐ À procura do primeiro emprego
☐ Empregado
☐ Desempregado
☐ Reformado/Aposentado

8. 7) Localidade de residência na actualidade *

9. 8) Tem um smartphone? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

10. 8.1.) Em caso afirmativo, há quantos anos? *

11. 8.2.) Quantas horas gasta por dia com o smartphone? *

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

Iª PARTE

As questões que se seguem referem-se às atitudes das pessoas em relação ao uso de dispositivos móveis e das redes sociais, pelo que não há respostas correctas ou incorrectas. Em relação a cada afirmação, assinala com um círculo o número que melhor representa a sua opinião de acordo com a seguinte chave:

- 1 - Discordo totalmente
 2 - Discordo moderadamente
 3 - Discordo ligeiramente
 4 - Nem discordo, nem concordo
 5 - Concordo ligeiramente
 6 - Concordo moderadamente
 7 - Concordo totalmente

12. 1) Mesmo quando não estou a usar o meu *smartphone*, penso muitas vezes nele. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
 Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

13. 2) Uso muitas vezes o meu *smartphone* sem ter nenhuma razão para isso. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
 Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

14. 3) Já arranjei discussões com outras pessoas por causa do uso que faço do meu *smartphone*. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
 Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

<https://docs.google.com/forms/d/1jDr-Sy1pZKu2XXKCSpgRkgZi2Hw6vLLF9E4kXM/edit>

4/20

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

15. 4) Interrompo tudo o que estou a fazer quando sou contactado pelo *smartphone*. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

16. 5) Sinto-me ligado a outras pessoas quando uso o *smartphone*. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

17. 6) Perco a noção das coisas quando estou a usar o meu *smartphone*. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

18. 7) Fico angustiado só de pensar que não tenho o meu *smartphone*. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

19. 8) Tenho sido incapaz de reduzir a utilização do meu *smartphone*. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

20. 9) Tenho dificuldades em concentrar-me no trabalho académico por causa do uso que faço das redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

21. 10) A primeira coisa de que me lembro quando acordo é ligar-me às redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

22. 11) Perco horas de sono por passar muito tempo nas redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

23. 12) O uso que faço das redes sociais interfere com as minhas actividades sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

24. 13) Quando estou triste, ligo-me às redes sociais para me sentir melhor. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

25. 14) A minha família e os meus amigos acham que eu gasto muito tempo com as redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

26. 15) Sinto-me ansioso quando não consigo aceder às redes sociais *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

27. 16) Já tentei gastar menos tempo nas redes sociais, mas não consegui. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

28. 17) Não consigo perceber porque é que ando a usar as redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

29. 18) Não percebo o que é que ganho por andar a usar as redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

30. 19) Não sei se se faz sentido usar as redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

31. 20) Não faço ideia sobre se vale a pena usar as redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

32. 21) Sinto-me exausto depois de usar as redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

33. 22) Ando a perder muito tempo com as redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

34. 23) Usar as redes sociais faz-me ficar stressado. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

35. 24) Não ligo nenhuma ao que se passa nas redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

36. 25) Quero largar as redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

37. 26) As redes sociais não me interessam nada. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

38. 27) Se pudesse, deixava de lado as redes sociais. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7

Disc ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Concordo totalmente

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

IIª PARTE

As afirmações que se seguem referem-se à experiência das pessoas no dia a dia. Em relação a cada afirmação, assinale com um círculo o número que melhor corresponde à sua experiência pessoal, de acordo com a chave abaixo:

- 1 - Nunca sou assim
- 2 - Algumas vezes sou assim
- 3 - Descreve mais ou menos o que sou
- 4 - Muitas vezes sou assim
- 5 - Sou sempre assim

39. 28) Fico apreensivo quando outras pessoas vivem experiências mais agradáveis do que as minhas. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

40. 29) Fico aborrecido quando os meus amigos estão a fazer coisas bem mais interessantes do que as que faço. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

41. 30) Fico chateado quando vejo que os meus amigos se estão a divertir sem mim. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

42. 31) Fico nervoso quando não sei o que é que os meus amigos estão a fazer. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

43. 32) Para mim é importante perceber as piadas que os meus amigos fazem. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

44. 33) Às vezes, dou por mim a pensar se não ando a perder demasiado tempo a ver o que os meus amigos anda a fazer. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

45. 34) Fico aborrecido quando me escapa uma oportunidade de fazer alguma coisa com os meus amigos. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

46. 35) Quando me estou a divertir, acho que é importante partilhar online a experiência, dando até vários pormenores sobre o que está a acontecer. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

47. 36) Fico incomodado quando não vou a uma saída combinada com os meus amigos. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

48. 37) Quando saio para férias, continuo a ver o que os meus amigos andam a fazer. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sou sempre assim

IIIª PARTE

Em relação a cada afirmação, assinala com um círculo o número que melhor corresponde à sua experiência pessoal, de acordo com a chave abaixo:

- 1 - Nunca
- 2 - Quase nunca
- 3 - Poucas vezes
- 4 - Umaz vezes sim, outras não
- 5 - Muitas vezes
- 6 - Quase sempre
- 7 - Sempre

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

49. 38) Fico preocupado quando tenho de fazer alguma coisa nova na presença de outras pessoas. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

50. 39) Fico preocupado quando me incomodam com provocações. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

51. 40) Sinto-me embaraçado (tímido) quando estou com pessoas que não conheço. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

52. 41) Só converso com aquelas pessoas que conheço muito bem. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

53. 42) Tenho a impressão que os meus colegas andam a falar de mim nas minhas costas. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	6	7
Nun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

54. 43) Fico preocupado com o que as outras pessoas podem pensar de mim. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	6	7
Nun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

55. 44) Tenho receio que as outras pessoas não gostem de mim.

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	6	7
Nun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

56. 45) Fico nervoso quando tenho de falar com pessoas que não conheço o suficiente. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	6	7
Nun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

57. 46) Fico preocupado com o que as outras pessoas dizem de mim. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	6	7
Nun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

58. 47) Fico nervoso quando tenho de conhecer pessoas novas. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	6	7
Nun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

59. 48) Fico preocupado por as outras pessoas não gostarem de mim. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	6	7
Nun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

60. 49) Fico sossegado no meu canto quando estou no meio de um grupo de pessoas. *

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	6	7
Nun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sempre

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

61. 50) Tenho a impressão que as outras pessoas gozam comigo. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

62. 51) Quando estou a falar com alguém, fico preocupado por não dar uma boa impressão de mim. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

63. 52) Tenho receio de pedir favores a outras pessoas porque elas podem dizer que não. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

64. 53) Fico nervoso quando tenho de estar perto de algumas pessoas. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

65. 54) Sinto-me inibido, mesmo com colegas que conheço muito bem *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

66. 55) Para mim é difícil pedir favores às outras pessoas. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7
Nun ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Sempre

67. 56) Quais redes sociais usa? *

Marque todas que se aplicam.

- ☐ X/Twitter
☐ Facebook
☐ Instagram
☐ WhatsApp
☐ TikTok
☐ Outras

68. 56.1) Para o caso de usar outras redes sociais, indique quais. *

69. 57) Quantas horas gasta por semana nas redes sociais? *

05/10/25, 18:18

Dispositivos móveis e internet

70. 58) Qual rede social usa com mais frequência *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ X/Twitter
☐ Facebook
☐ Instagram
☐ WhatsApp
☐ TikTok
☐ Outra...

71. 58.1) Para o caso de usar outras redes sociais, indique a que usa com mais frequência *

72. 59) Quanto tempo gasta por semana na sua rede social preferida? *

Concluiu o questionário. Agradecemos a colaboração!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/d/1jDx-Sy1pjZxuZX0GSPgRqgZZHFWi6vLLF9E4kXM/edit>

19/20

