

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

# Lusíada



Repositório das Universidades Lusíada

**Universidades Lusíada**

Fialho, Joaquim, 1973-  
Martins, Inês Casquilho, 1985-  
Caraça, Lourdes  
Oliveira, Andreia

## **Scroll. Logo existo! : comportamentos aditivos no uso dos ecrãs**

<http://hdl.handle.net/11067/7244>  
<https://doi.org/10.34628/ezgp-4p63>

### **Metadata**

<b>Issue Date</b>	2023
<b>Publisher</b>	Universidade Lusíada
<b>Type</b>	book
<b>Peer Reviewed</b>	no
<b>Collections</b>	[ILID-CLISSIS] Livros

This page was automatically generated in 2024-01-10T00:27:26Z with information provided by the Repository

# ÍNDICE GERAL

Abreviaturas.....	6
Índice de figuras .....	7
Índice de quadros .....	12
Resumo .....	13
Abstract.....	13
Introdução.....	14
<b>1. O Mundo está cada vez mais digital .....</b>	<b>16</b>
<b>2. A construção da dependência de ecrãs .....</b>	<b>22</b>
2.1 A internet enquanto doença psicológica .....	32
2.2 O acesso aos ecossistemas digitais pelos smartphones.....	40
2.3 O mundo encantado das redes sociais digitais.....	42
<b>3. Critérios para definir o comportamento dependente .....</b>	<b>44</b>
<b>4. Metodologia de Investigação .....</b>	<b>50</b>
4.1 Justificação do estudo e objetivos.....	50
4.2 Técnicas e procedimentos adotados .....	52
4.3 Modelo de análise .....	53
4.4 Instrumentos de recolha de dados e cuidados éticos no processamento da informação.....	54
4.5 População e amostra.....	56
4.6 Análise de dados .....	57
<b>5. Resultados.....</b>	<b>58</b>
5.1 Caracterização das pessoas participantes no estudo.....	58
5.2 Práticas de uso dos ecrãs: principais finalidades da utilização da internet e utilização de aplicações de conectividade social (redes sociais digitais) .....	70
5.3 Práticas de uso dos ecrãs: formas e lógicas de interação .....	72
<b>6. Comportamentos associados ao uso de ecrãs: identificação de comportamentos aditivos no uso da internet e das redes sociais digitais .....</b>	<b>78</b>

7. Práticas regionais de utilização dos ecrãs .....	85
<b>8. O comportamento face aos ecossistemas digitais: aplicação dos critérios de Young (1998).....</b>	<b>95</b>
8.1 Necessidade de estar online: participantes com situação de dependência de ecrãs.....	98
8.2 Necessidade de estar online: os critérios da escala de Young aplicados aos participantes .....	102
8.3 Normalização da dependência digital .....	113
<b>9. Análise dos hábitos de consumo de conteúdos digitais e de comportamentos aditivos com suporte em testemunhos e casos reais .....</b>	<b>123</b>
9.1 Perfil de consumo digital.....	123
9.2 Trajetórias de consumo digital.....	126
9.2.1 Descoberta e iniciação na utilização de redes sociais.....	126
9.2.2 Principais motivos de permanência e utilização das redes sociais..	127
9.3 Interações sociais no consumo digital .....	131
9.3.1 Utilização e interação interpessoal nas redes sociais.....	131
9.3.2 Gestão do tempo na utilização das redes sociais .....	133
9.4 Características dos conteúdos que se consomem nas redes sociais digitais .....	136
9.5 Consequências dos consumos de conteúdos digitais.....	139
9.6 Dependência da internet e das redes sociais digitais .....	141
<b>10. Discussão dos resultados .....</b>	<b>144</b>
10.1 Práticas de uso dos ecrãs e os comportamentos aditivos que daí resultam .....	145
10.2 Comportamentos aditivos nos utilizadores de ecrãs.....	148
10.3 Práticas regionais de utilização aditiva dos ecrãs.....	151
10.4 Perfis de comportamentos aditivos na utilização dos ecrãs.....	155
10.5 Limitações do estudo .....	158
<b>11. Plano de Ação (recomendações para a ação) .....</b>	<b>160</b>
Considerações finais.....	163
Bibliografia .....	166

## **Glossário**

<b>Apêndices</b> .....	170
Apêndice I – Modelo de análise (quantitativo).....	171
Apêndice II – Modelo de análise (qualitativo).....	173
Apêndice III – Inquérito por questionário disponibilizado online .....	178
Apêndice IV – Conjunto de dados estatísticos selecionados (por regiões) ....	3

# ABREVIATURAS

App – Aplicação

AML – Área Metropolitana de Lisboa

CYAND – *China Youth Association for Network Development*

DDI – Diagnóstico de dependência de internet

DDRS – Diagnóstico de dependência de redes sociais

DI – Dependência de internet

DSM-V – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*

ERRV – Esquema de reforço de razão variável

IADQ – *Internet Addiction Diagnostic Questionnaire*

IAT – Escala de Adição à Internet

ITU – *International Telecommunication Union*

NUTS – Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos

RAA – Região Autónoma dos Açores

RAM – Região Autónoma da Madeira

PDA – *Personal digital assistant*

# ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1** – Modelo neuropsicológico de encadeamento da dependência de internet

**Figura 2** – Ciclo da adição

**Figura 3** – Modelo de Comportamento Aditivo

**Figura 4** – Matriz do projeto de investigação

**Figura 5** – Processo de investigação

**Figura 6** – Género das pessoas participantes (n=1704)

**Figura 7** – Distribuição das pessoas participantes por grupos etários (n=1704)

**Figura 8** – Distribuição das pessoas participantes por regiões NUTS II (n=1704)

**Figura 9** – Distribuição das pessoas participantes por nível de escolaridade (n=1704)

**Figura 10** – Estado civil das pessoas participantes (n=1704)

**Figura 11** – Tipo de rede social utilizada por género (n=1704)

**Figura 12** – Práticas de utilização dos ecrãs por género (n=1704)

**Figura 13** – Preocupação com o que se passa na internet e nas redes sociais por faixas etárias (n=1704)

**Figura 14** – Utilização da internet e das redes sociais internet como forma de “escape” ou para aliviar o seu estado psicológico por faixas etárias (n=1704)

**Figura 15** – Irritação e ansiedade por falta de acesso a equipa tecnológico à internet, vida online ou redes sociais por faixas etárias (n=1704)

**Figura 16** – Situações em que perdeu a noção do tempo na internet ou nas redes sociais e não conseguir sair das mesmas por faixas etárias (n=1704)

**Figura 17** – Tentativa de esforços infrutíferos para controlar, reduzir ou parar o uso da internet por faixas etárias (n=1704)

**Figura 18** – Procura de satisfação através da utilização da internet e das redes sociais por faixas etárias (n=1704)

**Figura 19** – Recurso a mentiras a familiares, amigos ou outras pessoas sobre o tempo de utilização da internet e das redes sociais por faixas etárias (n=1704)

**Figura 20** – Comprometeu ou arriscou a rutura numa relação, emprego ou oportunidades por causa da internet ou das redes sociais por faixas etárias (n=1704)

**Figura 21** – Redes sociais utilizadas na região Norte (n=1704)

**Figura 22** – Redes sociais utilizadas na região Centro (n=1704)

**Figura 23** – Redes sociais utilizadas na AML (n=1704)

**Figura 24** – Redes sociais utilizadas na região Alentejo (n=1704)

**Figura 25** – Redes sociais utilizadas na região Algarve (n=1704)

**Figura 26** – Redes sociais utilizadas na RA Açores (n=1704)

**Figura 27** – Redes sociais utilizadas na RA Madeira (n=1704)

**Figura 28** – Tipo de dependência

**Figura 29** – Distribuição da dependência internet

**Figura 30** – Distribuição da dependência de redes sociais

**Figura 31** – Distribuição de participantes com as duas dependências

**Figura 32** – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) – habilitações e internet

**Figura 33** – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) – habilitações e redes sociais

**Figura 34** – Taxa de critérios da escala de Young (1998) – género

**Figura 35** – Taxa de critérios da escala de Young (1998) – escalão etário

**Figura 36** – Taxa de critérios da escala de Young (1998) – NUT II

**Figura 37** – Taxa de critérios da escala de Young (1998) – habilitações escolares

**Figura 38** – Taxa de critérios da escala de Young (1998) – situação perante o trabalho

**Figura 39** – Taxa de critérios da escala de Young (1998) – estado civil

**Figura 40** – Taxa de critérios da escala de Young (1998) – escalão de rendimento

**Figura 41** – Correspondência/impacto dos critérios de Young (1998)

**Figura 42** – Diagnóstico de dependência (Alves, 2014)

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica das pessoas participantes no estudo (n=1704)

Tabela 2 – Situação perante o trabalho das pessoas participantes no estudo (n=1704)

Tabela 3 – Rendimento médio mensal das pessoas participantes no estudo (n=1704)

Tabela 4 – Tipo de rede social utilizada por escalão etário (n=1704)

Tabela 5 – Redes sociais utilizadas por região (n=1704)

Tabela 6 – Redes sociais por nível de escolaridade (n=1704)

Tabela 7 – Redes sociais utilizadas por estado civil (n=1704)

Tabela 8 – Redes sociais utilizadas por situação perante o trabalho (n=1704)

Tabela 9 – Redes sociais utilizadas por escalão de rendimento (n=1704)

Tabela 10 – Principais finalidades da utilização da internet (n=1704)

Tabela 11 – Redes sociais regularmente mais utilizadas (n=1704)

Tabela 12 – Práticas de utilização dos ecrãs por grupo etário (n=1704)

Tabela 13 – Práticas de utilização dos ecrãs por escolaridade (n=1704)

Tabela 14 – Práticas de utilização dos ecrãs por estado civil (n=1704)

Tabela 15 – Práticas de utilização dos ecrãs face à situação perante o trabalho (n=1704)

Tabela 16 – Práticas de utilização dos ecrãs por escalão de rendimento (n=1704)

Tabela 17 – Critérios da escala de Young (1998) ao uso da internet e das redes sociais (n=1704)

Tabela 18 – Principais finalidades da utilização da internet por região (NUTS II)

Tabela 19 – Redes sociais mais utilizadas por região (NUTS II)

Tabela 20 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) tendo por base o género

Tabela 21 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) aplicada à utilização da internet por região (NUTS II)

Tabela 22 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) aplicada à utilização das redes sociais por região (NUTS II)

Tabela 23 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) por escalão etário – internet

Tabela 24 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) por escalão etário – redes sociais

Tabela 25 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) por estado civil – internet

Tabela 26 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) por estado civil – redes sociais

Tabela 27 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) – situação perante o trabalho – internet

Tabela 28 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) – situação perante o trabalho – redes sociais

Tabela 29 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) – escalão de rendimento – internet

Tabela 30 – Prevalência dos critérios da escala de Young (1998) escalão de rendimento – redes sociais

Tabela 31 – Região Norte – utilização dos ecrãs por grupo etário

Tabela 32 – Região Centro – utilização dos ecrãs por grupo etário

Tabela 33 – Área Metropolitana de Lisboa – utilização dos ecrãs por grupo etário

Tabela 34 – Alentejo – utilização dos ecrãs por grupo etário

Tabela 35 – Algarve – utilização dos ecrãs por grupo etário

Tabela 36 – RA Madeira – utilização dos ecrãs por grupo etário

Tabela 37 – RA Açores – utilização dos ecrãs por grupo etário

Tabela 38 – Norte – utilização dos ecrãs por escolaridade

Tabela 39 – Centro – utilização dos ecrãs por escolaridade

Tabela 40 – Área Metropolitana de Lisboa – utilização dos ecrãs por escolaridade

- Tabela 41 – Alentejo– utilização dos ecrãs por escolaridade
- Tabela 42 – Algarve– utilização dos ecrãs por escolaridade
- Tabela 43 – RA Madeira – utilização dos ecrãs por escolaridade
- Tabela 44 – RA Açores – utilização dos ecrãs por escolaridade
- Tabela 45 – Norte – utilização dos ecrãs por estado civil
- Tabela 46 – Centro – utilização dos ecrãs por estado civil
- Tabela 47 – Área Metropolitana de Lisboa – utilização dos ecrãs por estado civil
- Tabela 48 – Alentejo – utilização dos ecrãs por estado civil
- Tabela 49 – Algarve – utilização dos ecrãs por estado civil
- Tabela 50 – RA Madeira – utilização dos ecrãs por estado civil
- Tabela 51 – RA Açores – utilização dos ecrãs por estado civil
- Tabela 52 – Norte – utilização dos ecrãs face à situação perante o trabalho
- Tabela 53 – Centro – utilização dos ecrãs face à situação perante o trabalho
- Tabela 54 – Área Metropolitana de Lisboa– utilização dos ecrãs face à situação perante o trabalho
- Tabela 55 – Alentejo – utilização dos ecrãs face à situação perante o trabalho
- Tabela 56 – Algarve – utilização dos ecrãs face à situação perante o trabalho
- Tabela 57 – RA Madeira – utilização dos ecrãs face à situação perante o trabalho
- Tabela 58 – RA Açores – utilização dos ecrãs face à situação perante o trabalho
- Tabela 59 – Norte – utilização dos ecrãs por escalão de rendimentos
- Tabela 60 – Centro – utilização dos ecrãs por escalão de rendimentos
- Tabela 61 – Área Metropolitana de Lisboa– utilização dos ecrãs por escalão de rendimentos
- Tabela 62 – Alentejo – utilização dos ecrãs por escalão de rendimentos
- Tabela 63 – Algarve – utilização dos ecrãs por escalão de rendimentos
- Tabela 64 – RA Madeira – utilização dos ecrãs por escalão de rendimentos
- Tabela 65 – RA Açores – utilização dos ecrãs por escalão de rendimentos

## ÍNDICE DE QUADROS

**Quadro 1** – Explicação da cadeia neuropsicológica da dependência de internet

**Quadro 2** – Síntese da metodologia de investigação

**Quadro 3** – Critérios da escala de Young (1998) e correspondência/impacto

**Quadro 5** – Vantagens e desvantagens da utilização das redes sociais digitais

**Quadro 6** – Aspetos de atração e fascínio nas redes sociais

**Quadro 7** – Condições verificadas sobre sintomas associados a comportamento abusivo ou dependente da tecnologia (Santos, 2017)

**Quadro 8** – Situações verificadas com base nos critérios do Diagnóstico de Dependência de Internet (DDI) (Young, 1998)

**Quadro 9** – Situações verificadas com base nos critérios dependência da Internet e das Redes Sociais (Shahnawaz & Rehman, 2020)

**Quadro 10** – Perfil de risco do utilizador de internet por região

**Quadro 11** – Perfil de risco do utilizador de redes sociais por região

**Quadro 12** – Plano de ação (recomendações)

## RESUMO

A digitalização das relações sociais está a mudar a forma como estruturamos as rotinas da vida quotidiana. A internet e as redes sociais que surgiram para nos ajudar numa diversidade de funções, estão a tornar-nos seus servos. Esta adulteração do uso da tecnologia, que produz uma diversidade de comportamentos aditivos digitais, foi o ponto de partida para o desenvolvimento deste projeto de investigação. Compreender a mudança nos nossos hábitos de consumo digital e como eles nos colocam numa situação de dependência de ecrãs, permitiu-nos desenvolver uma estratégia metodológica, envolvendo a aplicação de um inquérito por questionário a nível nacional para identificar usos e práticas de dependência de ecrãs. Ao trabalho quantitativo seguiu-se a realização de entrevistas a participantes com dependência de ecrãs. Os resultados, ainda que não sejam alarmantes, deixam algumas inquietações sobre o uso excessivo dos ecrãs nos jovens portugueses e, de um modo geral, como as rotinas do quotidiano estão a ser moldadas por interações digitais com aplicações como o WhatsApp, correio eletrónico e uma diversidade de aplicações que se encontram instaladas no smartphone.

**Palavras-chave:** internet, redes sociais, dependência digital, ecrãs, relações sociais digitais

## ABSTRACT

The digitalization of social relationships is changing the way we structure the routines of everyday life. The internet and social networks that have emerged to help us in a variety of functions are making us their servants. This adulteration of the use of technology, which produces a diversity of digital additive behaviors, was the starting point for the development of this research project. Understanding the change in our digital consumption habits and how they put us in a situation of screen addiction, allowed us to develop a methodological strategy, involving the application of a questionnaire survey at national level to identify uses and practices of screen addiction. The quantitative work was followed by interviews with participants with screen addiction. The results, although not alarming, leave some concerns about the excessive use of screens in Portuguese young people and, in general, how daily routines are being shaped by digital interactions with applications such as WhatsApp, email and a variety of applications that are installed on the smartphone.

**Keywords:** internet, social networks, digital addiction, screens, digital social relations

## INTRODUÇÃO

A internet e as redes sociais vieram refundar a forma como estruturamos as nossas relações de sociabilidade. Invisibilidade, anonimato, a qualquer hora e em qualquer lugar, por voz, mensagem ou imagem, de forma fácil e intuitiva, síncrona ou assíncrona, constituem um conjunto de características inerentes a esta experiência de estar online.

Na rua, em casa, na escola, no café, no trabalho e numa imensidão de lugares, há sempre um argumento para entrar em modo de navegação online e usufruir de uma imensidão de possibilidades que a vida online nos proporciona, através da simplicidade de um *Scroll*. O problema não está no acesso. Ter acesso é característica do mundo contemporâneo que se estrutura a partir de dinâmicas de interação online. O problema está, sim, no acesso descontrolado e na forma como a internet e as redes sociais nos estão a tornar seres dependentes da vida digital, em detrimento das nossas relações de sociabilidade que implicam o contacto presencial.

Nos anos noventa surgem os primeiros trabalhos sobre a dependência de internet. São resultado da apreensão de investigadores e sociedade em geral que observava a penetração da tecnologia na estruturação da vida quotidiana. A dependência da internet, denominada de *Internet Addiction Disorder* (Goldberg, 1996) passou a estar no centro de preocupações. O uso intenso e descontrolado, provocando modificações no comportamento das pessoas, passou a ser alvo de vários trabalhos. O termo de *Internet Addiction Disorder* tem a sua origem nos trabalhos de Ivan Goldberg em 1996, cuja preocupação era mapear pessoas que tinham problemas em função do uso exagerado da internet. Para Griffiths (1995) a dependência da internet é uma dependência comportamental e não química, que envolve interações entre o indivíduo e o computador e que pressupõe alterações comportamentais, modificação do humor, tolerância, abstinência e conflitos. Young (1996) reporta-se ao fenómeno, comprando-o com o jogo patológico, em

que se verifica uma perturbação de controlo dos impulsos sem o consumo de uma substância.

No início deste século, a massificação e generalização das redes sociais digitais, sobretudo com o aparecimento do Facebook em 2004, vieram provocar uma panóplia crescente de alterações ao nível das interações sociais, em que as online iniciaram um caminho de conquista do espaço das relações sociais presenciais, de contacto físico com familiares, amigos e colegas de trabalho ou estudo. Iniciou-se um caminho que pode constituir uma causa de dependência online.

A dependência online, aqui considerada o uso da internet e das redes sociais, é um processo silencioso que resulta da incorporação de hábitos de fazer *Scroll*, incorporados nas nossas rotinas e que, paulatinamente, nos aniquilam a liberdade. Explica Young (2011) que o uso intensivo da internet pode ter como consequência um quadro de comportamentos associados à angústia, sofrimento, incapacidade ou perda significativa da liberdade. A dependência dos ecrãs é, nos nossos dias, uma de muitas dependências que carecem de preocupação na sociedade civil. A dependência no ser humano é uma compulsão que o indivíduo apresenta para realizar determinadas atividades ou utilizar substâncias, que pode conduzir a consequências prejudiciais a nível mental, físico, social, espiritual e financeiro (Young, 2011).

O tempo de “consumo online” é um dos indicadores que nos pode ajudar a compreender melhor o fenómeno. Todavia, o excesso de tempo online não é sinónimo de dependência. Hoje, a vida profissional, num número muito significativo de profissões, estrutura-se a partir de ecrãs. Assim, o problema surge quando a utilização assume contornos patológicos como descreveremos adiante no enquadramento teórico. Não obstante, nos trabalhos de Young (1996, 1998, 2004 e 2011) fica evidente a dificuldade de diagnosticar dependência da internet pelo facto de esta fazer parte da nossa vida profissional e social. Por esta razão, diferencia a dependência de internet e redes sociais é um trabalho mais complexo, subjetivo e difícil do que a dependência de drogas ou bebidas alcoólicas.

Esta investigação teve como principal objetivo identificar algumas características dos portugueses na utilização dos ecrãs, e mais especificamente:

- Estudar as práticas de uso dos ecrãs e os comportamentos aditivos que daí resultam;
- Identificar comportamentos aditivos nos utilizadores de ecrãs;
- Caracterizar e diferenciar as práticas regionais de utilização aditiva dos ecrãs;
- Traçar perfis de comportamentos aditivos na utilização dos ecrãs
- Conceber um plano de ação para a prevenção dos comportamentos aditivos no uso dos ecrãs.

Como abordagem metodológica recolheram-se dados quantitativos e qualitativos, recorrendo à aplicação de um inquérito por questionário online, em que obtivemos 1704 respostas válidas de pessoas residentes em Portugal, e à realização de entrevistas em profundidade a pessoas com comportamento aditivos na utilização da internet e/ou redes sociais. Foi ainda dinamizado um *focus group* com profissionais na área dos comportamentos aditivos e dependências.

Os resultados obtidos apontam para uma dificuldade em separar a fronteira entre o uso profissional e o uso recreativo, pois verifica-se uma grande influência da utilização dos ecrãs para acesso ao correio eletrónico (e-mail) e na utilização no âmbito das atividades laborais. Contudo, a utilização da internet para uma diversidade de fins lúdicos, como ver vídeos, notícias, compras, informação sobre viagens, *home banking*, está, a par com o uso das redes sociais, no topo das finalidades de utilização dos ecrãs.

Os dados apontam também para uma associação entre a idade/situação profissional e relação de dependência dos ecrãs pois, como será demonstrado, é possível observar nos estudantes uma maior exposição aos ecrãs, tornando-os mais propensos para a dependência.

Ainda que os resultados não nos apresentem um quadro de dependência generalizada dos ecrãs, observa-se uma grande centralidade dos ecrãs nas rotinas quotidianas, os quais funcionam como fonte de prazer e escape, havendo, inclusivamente, uma tendência para se perder a noção do tempo de utilização.

# 1. O MUNDO ESTÁ CADA VEZ MAIS DIGITAL

O mundo tem mudado muito nos últimos anos. Mesmo muito. A tecnologia digital (aqui referida apenas como “tecnologia”) veio provocar uma revolução nos modos de vida e nas práticas quotidianas, em particular nas relações de sociabilidade e na forma como as pessoas interagem (Fialho, 2023).

Pensar na tecnologia como um malefício para as sociedades pós-modernas é um erro crasso e um exame desprovido de honestidade analítica e focado na deturpação do valor que os avanços da tecnologia trouxeram para a nossa vida e para o progresso da humanidade. O olhar dicotómico que colocamos na tecnologia, se é boa ou má, deve derivar da forma como a utilizamos, como ela condiciona a nossa ação individual e coletiva e, fundamentalmente, pela capacidade que ela (ou nós) nos faz transpor para uma dimensão patológica (Fialho, Dias & Macedo, 2022; Fialho, 2023).

A tecnologia veio facilitar, e muito, a nossa vida. Vivemos num mundo cada vez mais ligado. Mais digital. O mundo virtual tornou-se um mundo paralelo que, tal como o mundo físico, também enferma por uma complexidade gigantesca. A facilidade com que um *click* ou um *scroll* nos proporciona uma imensidão de acessos a conteúdos, compras, redes sociais digitais, comunicações, jogos e divertimentos e uma panóplia de outras ofertas, são o resultado deste mundo virtual massificado.

As implicações no comportamento humano, instigadas pela era da digitalização, são infinitas. Os avanços tecnológicos introduziram dinâmicas de interação que ocupam novas centralidades. A *internet* tornou-se um bem essencial e, concomitantemente, o combustível para as novas formas de interação social. O uso generalizado das redes sociais, símbolos da revolução digital, e a celeridade com que se apropriaram do nosso espaço e tempo quotidiano são, indiscutivelmente, o maior sinal da penetração do digital

nas nossas vidas. Independentemente da faixa etária, profissão, habilitações escolares ou género, o tempo consumido digitalmente, num computador ou *smartphone*, é cada vez mais elevado. Estar ligado, tornou-se numa dinâmica de regularidade de cidadãos como nós, ou seja, *Homo digitalis*. O ritual de estar ligado é, hoje, um comportamento que caminha para uma normalização social (Fialho, 2023, pp. 16-17).

A generalização dos smartphones veio proporcionar uma infinidade de oportunidades digitais. Fazer *scroll* tornou-se um ato litúrgico no mundo virtual. A simplicidade no uso dos smartphones, aliada à igual simplicidade das App, constituem a principal explicação para a penetração da tecnologia digital nas nossas vidas e, de certa forma, na relação de dependência silenciosa que vamos constituindo com a interação virtual. De acordo com Fialho (2023), o *click* e o *scroll* entraram nas nossas rotinas. Tornaram-se um elemento do nosso quotidiano. Para além da sua utilização nas nossas rotinas laborais, há, também, um outro espaço que preenchemos com o acesso a uma imensidão de rotinas virtuais que tornam complexa a tarefa de desligar do mundo tecnológico. O mundo tecnológico é atrativo. Não só pela sua simplicidade, mas também pela possibilidade de podermos aceder a qualquer hora e lugar.

Se é incontestável o lado benéfico que a tecnologia nos proporciona, nesta análise dicotómica, é certo que há um lado que importa compreender melhor. A dependência tecnológica da internet em geral, e das redes sociais em particular, vieram incutir rotinas de sociabilidade que assentam numa necessidade de estar *on* e, sobretudo, no estímulo de relações de dependência na utilização da tecnologia. Quando nos reportamos à dependência tecnológica da internet, consideramos o lado lúdico que extravasa a utilização nas nossas atividades profissionais. Aqui, temos dois tipos de utilização: o normal que faz parte, sobretudo, das nossas rotinas profissionais e o patológico, em que se enquadra a utilização descontrolada e que gera uma relação aditiva com a tecnologia (Alves, 2014).

A vida pós-moderna é muito diferente das gerações passadas. Aliás, sempre foi assim. Naturalmente, o impacto da tecnologia é a principal explicação para que as configurações sociais na vida quotidiana sejam abaladas pelo convívio virtual e distante. A vida em sociedade está a tornar-se híbrida. Uma coabitação

entre o físico e o digital. O espaço de convívio, outrora totalmente presencial, é hoje polvilhado por laivos de interação digital através dos ecrãs. O convívio à mesa já não se faz sem um olhar para o pulsar digital. As reuniões de trabalho ou entre amigos já acolheram o smartphone como mais um elemento da tertúlia. O conceito de relação social deve remeter-nos para a adoção da tecnologia como elemento integrante na interação. Os hábitos, hoje, são híbridos. Preocupantemente, híbridos. Pois, impactos do uso excessivo como, por exemplo, depressão, ansiedade e outras patologias psicológicas e sociais devem soar como alertas nesta nova configuração das relações sociais. Constituem o outro lado (negativo) do uso da tecnologia (Fialho, Dias & Macedo, 2022; Fialho, 2023).

Todos beneficiamos com os avanços da tecnologia. A nossa qualidade de vida melhorou muito e as nossas rotinas também se tornaram mais ágeis. O acesso a serviços públicos, *home banking*, compras, acesso à informação e ao conhecimento em qualquer lugar e momento são, entre muitos outros, ganhos que não podemos refutar. A nossa vida tornou-se mais ágil e facilitada. Melhorou muito. Igualmente, a nossa comunicação e o consumo, tornaram-se de tal forma acessíveis que nos transformou em seres hiper. Hiper comunicantes e hiperconsumidores. Facebook, Instagram, WhatsApp, Snapchat, Twitter, LinkedIn, entre outras redes sociais, tornaram-se extensões de nós. A “uberização<sup>1</sup>” das rotinas de consumo passou a fazer-se online, com o acesso aos templos de consumo a partir da palma da mão ou do computador. Um *click* e um *scroll* transformaram-se em aspirinas de prazer.

Introduzir na análise sociológica a dicotomia “boa” ou “má” é reduzir os ângulos e conduzir a um enviesamento das conclusões, concebendo discursos negacionistas ou de aceitação quando, efetivamente, a tecnologia é, talvez, a criação humana que maior penetração teve nas nossas vidas. A nossa relação com a tecnologia deve primar pelo uso consciente e de assunção dos benefícios que daí resultam. Transpor o uso consciente é entrar no domínio da escravização e dominação, entrando, inconscientemente, no campo do uso patológico e na incapacidade de dominar o uso da tecnologia (Fialho, 2023).

---

<sup>1</sup> O conceito de “uberização” surge associado ao modo de organização do trabalho desenvolvido a partir de empresas da economia de plataforma, também denominado de *crowd employment* e *crowdworking*. O conceito surge em vários artigos sem ser possível identificar o seu autor.

Estamos a construir uma sociedade assente em dominação tecnológica. Há, cada vez mais, uma necessidade de estar ligado sem se ter a noção do impacto que o excesso de conectividade tem nas nossas vidas (Fialho, Dias & Macedo, 2022; Fialho, 2023).

A revolução digital em curso é propensa para a eclosão de fenómenos de reprodução de desigualdades sociais. A internet não chega a todos da mesma forma e, nem todos, têm o mesmo quadro de competências que lhes permite descodificar, interpretar e beneficiar dos conteúdos da rede. Segundo o relatório *Internet World Stats 2022*<sup>2</sup>, 89,6% dos europeus e 93,4% dos norte americanos já têm acesso à internet. Na América Latina a penetração da internet é de 81,8%. Se olharmos para os dados de África (46,8%), Oceania (71,5%) e Ásia (67,4%), relativos à população que tem acesso à internet, constatamos que há uma cobertura bem diferente dos europeus e norte americanos. Todavia, se associarmos a estes dados, para além da qualidade da rede, fatores como a falta de competências digitais da generalidade dos utilizadores, associadas a atributos como escolaridade e rendimento, estamos perante um longo caminho a percorrer. Acesso é bem diferente de domínio no uso.

Todavia, é evidente que se tem verificado um progresso positivo da conectividade global, em particular nos países desenvolvidos.

Os dados da ITU-*International Telecommunication Union*, no relatório *Measuring digital development. Facts and Figures: Focus on Least Developed Countries* (2023)<sup>3</sup> apresentam uma radiografia da conectividade ao nível global. Atualmente, cerca de 5,3 mil milhões de pessoas (66% da população global total) estão online, enquanto 2,7 mil milhões ainda permanecem offline. A presença da internet na vida das populações tem vindo a aumentar, não só pela consolidação das infraestruturas que permitem a conectividade, mas também pela tendência mundial de redução dos custos do serviço. Contudo, o custo continua a ser um grande obstáculo no acesso à internet, especialmente em economias de baixos rendimentos. Para a ITU a atual situação económica mundial – com inflação

<sup>2</sup> Disponível em: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>, consulta em 25/07/2022.

<sup>3</sup> ITU, *Measuring digital development. Facts and Figures: Focus on Least Developed Countries*, March 2023, disponível em: *Measuring digital development: Facts and Figures: Focus on Least Developed Countries – ITU Hub*, consulta em 06/10/2023.

elevada, taxas de juro crescentes e profunda incerteza – pode aumentar o desafio de alargar o alcance da internet em áreas de habitantes com rendimentos mais baixos e que ainda permanecem desligados.

Ainda segundo o relatório da ITU (2023), embora as mulheres representem quase metade da população mundial, há menos 259 milhões de mulheres com acesso à internet do que os homens. Apenas 63% das mulheres estão utilizando a internet em 2022, em comparação com 69% dos homens. A disparidade de género é ainda mais preocupante nos países com níveis de rendimento mais baixos, em que 21% das mulheres estão online, em comparação com 32% dos homens, um número que não melhorou desde 2019. Atualmente, quase três quartos da população mundial com 10 anos ou mais possui um telemóvel em 2022. Os telemóveis são a porta de entrada mais comum para a utilização da internet, servindo a percentagem de propriedade como indicador da disponibilidade e do acesso à internet. *Os jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos são a força motriz da conectividade, com 75% dos jovens em todo o mundo agora capazes de utilizar a internet, ao contrário dos 72% em 2021.* O consumo entre o resto da população é estimado em 65%. A universalidade, definida como mais de 95% de uso da internet, já foi alcançada entre a faixa etária jovem de 15 a 24 anos em economias com rendimentos mais elevados, correspondendo aos países desenvolvidos. As economias com rendimentos mais baixos apresentam o maior fosso entre gerações, com 39% dos jovens a utilizarem a internet, em comparação com apenas 23% do resto da população. As subscrições de banda larga móvel continuam a crescer rapidamente e estão a aproximar-se das taxas de subscrição de telemóveis, que estão a estabilizar. As assinaturas de banda larga fixa também continuam a crescer de forma constante, mas as baixas competências digitais continuam a ser um obstáculo que impede os indivíduos de perceberem plenamente os benefícios de estar online, bem como limitam a sua capacidade de evitar os seus perigos.

Relativamente os utilizadores de ecrãs mais jovens, os resultados do inquérito *EU Kids Online 2020*<sup>4</sup> revelam que a maioria das crianças da Europa utiliza os seus smartphones «diariamente» ou «quase todo o tempo», tendo o tempo

---

<sup>4</sup> Disponível em: [EU-Kids-Online-2020-10Feb2020.pdf \(lse.ac.uk\)](#), consulta em 12/07/2023.

passado online quase duplicado em comparação com 2010 em muitos países. A idade em que as crianças começam a utilizar dispositivos digitais também está a diminuir.

Contudo, o estado de consolidação da utilização de ecrãs pela população em geral acarreta riscos, sobretudo nos utilizadores mais jovens.

De acordo com o relatório da União Europeia (2022) “Uma Década Digital para as crianças e os jovens: a nova Estratégia europeia para uma Internet melhor para as crianças<sup>5</sup>” os níveis mais elevados de utilização da internet podem conduzir a um estilo de vida mais sedentário, com possíveis implicações para a saúde. Segundo o relatório, vários psicólogos geraram preocupação com os níveis desenvolvimento de problemas de atenção por parte das crianças e a dificuldade de desligar. Ainda que se estimule o equilíbrio saudável entre o online e o offline, a abstinência digital não é uma opção para as crianças atuais, uma vez que a informação, os elementos da educação formal, o contacto social e o entretenimento estão cada vez mais em linha. Importa perceber que a tecnologia continua a evoluir rapidamente, criando oportunidades e novos riscos. Alerta o relatório que no futuro próximo, a IA, a realidade virtual, aumentada e alargada, a internet das coisas, a criptomoeda e outras mudanças tecnológicas suscitarão novos desafios sociais e éticos (por exemplo, preconceitos, falta de equidade, falta de transparência na utilização da IA, interação com falsificações profundas, avatares e robôs).

Alerta ainda o relatório (2022) que:

Tanto as crianças como os pais não estão sensibilizados para a ampla partilha de dados pessoais que pode resultar da utilização de serviços digitais, nomeadamente os que não têm pagamentos monetários. Embora tantos dados sejam recolhidos pela indústria sobre a utilização dos serviços digitais pelas crianças e os riscos conexos, os académicos não têm acesso a estes importantes conjuntos de dados, ou têm um acesso muito limitado. As crianças estão agora sistematicamente expostas a conteúdos

---

<sup>5</sup> Disponível em: Communication from the commission to the european parliament, the council, the european economic and social committee and the committee of the regions (europa.eu), consulta em 11/09/2023.

e práticas comerciais inadequadas. Continua a ser necessária investigação sobre o impacto neurológico a longo prazo nas crianças de métodos utilizados para fins comerciais, como a conceção persuasiva, por exemplo os mecanismos de jogos de fortuna ou azar, como os «baús do tesouro» (*loot boxes*) (pp.8-9).

O *Datareportal 2022*<sup>6</sup>, partindo dos dados da população portuguesa de janeiro de 2022 (10,15 milhões), sublinha que 8,63 milhões de portugueses, neste período, já utilizam a internet (85%), sendo que 8,50 milhões são utilizadores de redes sociais. O Facebook é a principal rede social dos portugueses (5,95 milhões), enquanto o Instagram apresentava 5,40 milhões de utilizadores. Destaca, ainda, a mesma fonte que, em Portugal, no início de 2022, existiam cerca de dezasseis milhões de ligações de telemóveis, correspondendo a cerca de 158,3% de números ativos. Porém, não se deve estranhar esta amplitude da cobertura, se atendermos a que há utilizadores com telefone pessoal e para uso profissional. Importa, igualmente, destacar que os portugueses passam, por dia, cerca de oito horas ligados na internet. Estes dados permitem verificar que estamos cada vez mais ligados na internet para o desenvolvimento das nossas rotinas diárias.

Os indicadores da evolução da utilização da internet pela população portuguesa (2012-2021), disponíveis no Observatório das Competências Digitais<sup>7</sup>, apontam para uma utilização regular de 75%, ao invés dos 16% de portugueses que, em 2021, nunca utilizaram. Esta tendência confirma a tese da necessidade de estarmos *on e*, cada vez mais, a internet se assume como elemento básico nas nossas necessidades. Igualmente, no projeto de investigação, denominado “*O uso das redes sociais e as competências digitais dos portugueses*” (Fialho, Dias & Macedo, 2022), os resultados apontam, também, para uma tendência, cada vez maior, de penetração da internet na vida dos portugueses e, cumulativamente, uma necessidade (em alguns casos obsessão) de estar nas redes sociais.

<sup>6</sup> Disponível em. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-portugal>, consulta em 12/05/2022

<sup>7</sup> Disponível: [https://observatorio.incode2030.gov.pt/indicadores/indicadores\\_acesso-2/3a-individuos-que-utilizam-a-internet/](https://observatorio.incode2030.gov.pt/indicadores/indicadores_acesso-2/3a-individuos-que-utilizam-a-internet/), consulta em 12/06/2022

Os dados do inquérito *EU Kids Online 2020*, coordenado em Portugal por Ponte & Batista (2019) revelam que as diferenças de género são importantes na forma como as crianças portuguesas lidam com situações de risco online, na mediação parental e na incorporação das novas gerações de tecnologias inteligentes na vida quotidiana. Na participação de atividades online, as raparigas (27%) relatam experiências online mais incómodas do que os rapazes (18%). Perante estas situações, as raparigas pedem mais apoio aos colegas e adultos em quem confiam (pais, professores) do que os rapazes, que utilizam respostas mais proactivas e isoladas. Dos 33% de crianças que relataram ter visto conteúdo sexual, quase metade dos rapazes sentiram-se felizes com isso, em comparação com 7% das raparigas. As diferenças de género também são visíveis na forma como as crianças relatam as práticas familiares e a supervisão em torno das experiências online. As crianças portuguesas referem dificuldades na escolha das melhores palavras-chave para pesquisas online (67%), ou em verificar se a informação online é verdadeira (53%). Estas taxas mais baixas podem também refletir uma consciência crítica da complexidade de tais competências. As competências informativas fazem parte do currículo nacional de TIC ministrado nas escolas, cujos tópicos mais referidos estão relacionados com a segurança online, a etiqueta eletrónica e os direitos de autor.

O *Digital Development Dashboard*<sup>8</sup> da *International Telecommunication Union*, refere que Portugal tem uma cobertura de rede móvel de 100% em 2022 e que 97% da população possui um telemóvel ou smartphone. Esta proporção de 97% é idêntica em ambos os géneros. Relativamente aos dados de acesso à internet a partir de casa, 88% dos agregados familiares tem acesso à internet em casa (2022) e 71% dos agregados familiares tem computador em casa (2017). Contudo, há diferenças entre a utilização no meio rural e no meio urbano: domicílios com acesso à internet em casa, meio rural (2021) 81% e meio urbano 91%.

Os dados do *Dashboar*d da ITU apresentam indicadores sobre as comunicações em Portugal e o acesso á internet:

---

<sup>8</sup> Disponível em: Digital Development (itu.int), consulta em 06/10/2023.

#### Assinaturas de telefone móvel e fixo:

- Assinaturas de telemóvel por 100 habitantes (2022): 125
- Assinaturas de telefone fixo por 100 habitantes (2022): 53

#### Subscrições de banda larga móvel e fixa

- Subscrições ativas de banda larga móvel por 100 habitantes (2022):
- Assinaturas de banda larga fixa por 100 habitantes (2022): 44

#### Percentagem da população que utiliza a internet

- Indivíduos que utilizam a Internet (2022): 84%
- Utilização feminina da internet em % do total da população feminina (2022): 84%
- Utilização masculina da internet em % do total da população masculina (2022): 85%

O quadro aqui traçado é caracterizador da generalização da internet nos países desenvolvidos, num esforço crescente ao longo os últimos anos, facto que tem beneficiado do crescimento da cobertura de banda larga móvel e da massificação da utilização do smartphone, principal porta de acesso ao mundo online.

## 2. A CONSTRUÇÃO DA DEPENDÊNCIA DE ECRÃS

O problema não está na tecnologia. Nem nunca esteve. Nós, enquanto seres sociais, temos a capacidade de nos deixar emergir por níveis de utilização que transpõe os limites da razoabilidade e nos tornamos dependentes. A nossa vida está facilitada pela tecnologia. Sobretudo pela internet. No trabalho e nas nossas rotinas quotidianas há uma imensidão de benefícios que daqui advém. Este não é o problema. O problema está quando nos tornamos dependentes e não conseguimos controlar os nossos impulsos, sobretudo para fins lúdicos, de diversão, jogo ou sexo online. Estes, são alguns dos padrões de utilização que nos devem causar um alerta (Fialho, 2023).

Há séculos que as pessoas se tornaram física e psicologicamente dependentes de muitos comportamentos e substâncias. São padrões de utilização que podem impulsionar negativamente a vida das pessoas, sobretudo nos casamentos, relações, emprego e nas áreas jurídicas e financeiras (Greenfield, 1999). Na história da humanidade sempre houve registos de dependência, com processos de aceitação/proibição complexos em cada sociedade. Hoje, com algum sarcasmo analítico, podemos dizer que o consumo digital lúdico se equipara, numa escala ainda maior, ao consumo de tabaco. Olhemos à nossa volta. Encontramos mais pessoas a fumar cigarros ou a olhar para o ecrã do telemóvel? Cada um faz o seu exercício e encontrará as suas respostas.

Hoje a tecnologia surge como um aliado muito importante na vida em sociedade. Todavia, a utilização de qualquer bem ou serviço de forma descontrolada pode tornar-se um problema.

O facto de substâncias, como o álcool e outras drogas que alteram o humor, criarem uma dependência física e/ou psicológica é bem conhecida. Mesmo certos comportamentos como o jogo, a alimentação, o trabalho, o exercício físico e o sexo, adquiriram uma aceitação mais recente no que diz respeito ao seu potencial de dependência. Mais recentemente, tem havido um reconhecimento

de que o desempenho compulsivo destes comportamentos pode despoletar processos de dependência idênticos aos encontrados nas drogas, álcool e outras substâncias. O uso da internet pode ser um comportamento aditivo que pode gerar um padrão de uso compulsivo que possivelmente leva a um padrão de uso repetitivo e descontrolado (Greenfield, 1999). A forma como nos acomodamos à tecnologia, dita a normalidade no uso ou apropriação patológica.

O facto de o progresso tecnológico ser inevitável soa a verdade porque uma certa forma de mudança tecnológica irá realmente acontecer; mas nenhuma tecnologia em particular é inevitável e a mudança nem sempre equivale a progresso. Mesmo depois de uma peça de tecnologia ser inventada, podemos escolher como usá-la e regulamentá-la (Véliz, 2022, p.87).

O uso descontrolado da tecnologia é um sinal dos tempos. Um sinal negativo do quanto estamos absorvidos pelos ecossistemas digitais, em que a internet e as redes sociais encabeçam esta realidade. O principal impacto negativo reside, sobretudo, no tempo excessivo que aplicamos no consumo tecnológico. Tal como outras substâncias, o consumo tecnológico atravessa todas as classes sociais, idades e profissões. Progressivamente, as rotinas passaram a ser intermediadas pelo *click* e pelo *scroll*. O uso do smartphone e do computador deixou de ser ocasional e passou a ser regular. A linha que separa o uso regular do uso patológico ou aditivo tornou-se ténue. Hoje, o uso desequilibrado de internet remete-nos para um conjunto de conceitos como, dependência de internet, perturbação de dependência de internet, uso patológico de internet, abuso de internet, comportamento possibilitado pela internet, uso compulsivo de internet, compulsão de redes sociais digitais e dependência virtual (Greenfield, 1999; 2011). Esta lista permite-nos perceber a panóplia de conceitos que podemos encontrar na literatura e que convergem para o uso descontrolado da tecnologia.

Todavia, ainda que possamos encontrar uma diversidade de conceitos, sublinha Greenfield (2011) que:

Talvez os nomes mais exatos até o momento sejam *comportamento compulsivo possibilitado pela internet* ou *compulsão de mídia digital*, pois muitos

comportamentos anteriormente associados apenas à internet foram agora incorporados a muitos dos aparelhos digitais mais recentes, tais como os assistentes pessoais digitais (PDAs, *personal digital assistants*), iPhones, *Black-Berries*, MP3 *Players*, aparelhos de jogos de mesa/portáteis e *smartphones* conectados à internet, assim como computadores de mesa, *laptops* e *netbooks* (p.169).

As qualidades únicas que parecem contribuir para o potencial de adição na internet podem estar relacionadas com a velocidade, acessibilidade e intensidade da informação acedida online. A rapidez do modo de absorção de qualquer fármaco é diretamente proporcional ao potencial viciante da droga. Por outras palavras, pode ser que a relativa rapidez e acessibilidade à Internet seja, em parte, a característica que aloca o seu potencial aditivo. Se esta lógica se concretizar, podemos esperar níveis muito mais elevados de adição à medida que o acesso e a velocidade de acesso aumenta (Greenfield,1999). Isto é, a simplicidade no acesso torna-nos escravizados pela necessidade de estar *on*.

Os comportamentos de adição da internet traduzem-se também na experiência de intimidade acelerada, facilidade e disponibilidade de acesso, anonimato, desinibição, perda de limites e potência (estimulação) do conteúdo. As experiências parecem ter semelhanças com outras experiências que são conhecidas por produzir comportamentos compulsivos, e não são de forma alguma únicas na Internet. Curiosamente, porém, apesar de uma clara maioria dos participantes na investigação serem homens, os efeitos da internet são claramente iguais em ambos os sexos (Greenfield,1999).

No uso descontrolado da internet e das redes sociais a dopamina é o neurotransmissor que está associado ao prazer. Tal como as drogas, álcool, jogos de azar, sexo, comida e até mesmo o exercício físico implicam mudanças nesse neurotransmissor. Tornamo-nos dependentes do intermitente e imprevisível fluxo de dopamina que passa a ser classicamente associado à substância ou comportamento que utilizamos. Este é o enquadramento para a internet. Relativamente ao abuso ou dependência de substâncias ou álcool existem outros fatores, entre eles a intoxicação fisiológica, tolerância e abstinência, compatíveis com o que se denomina de dependência física. Uma vez que o abuso de drogas ou álcool

implica diretamente com resultados fisicamente prejudiciais. A internet agrega algumas destas características e apresenta alguns aspetos inovadores. No caso da dependência de internet podemos observar aspetos de tolerância e abstinência com concomitante desconforto físico (principalmente na forma de sintomas semelhantes aos de ansiedade ou irritabilidade elevada) quando os pacientes interrompem ou alteram seus padrões de uso. Vários pacientes referem os sintomas de abstinência quando descontinuam ou diminuem o uso de internet e de outras tecnologias de redes sociais; frequentemente, estes sintomas e reações são confirmados por membros próximos da família e amigos (Greenfield, 2011).

Um trabalho de investigação desenvolvido nos EUA, por Li, O'Brien, Snyder & Howard (2015), conclui que os estudantes reconheceram que era difícil calcular com precisão o tempo total que passavam na internet por dia, porque planos de dados ilimitados em dispositivos móveis (por exemplo, telemóveis e tablets) significam que a internet está constantemente disponível. No entanto, os estudantes foram ainda capazes de se autoanalisar de forma consistente e precisa em ambas as medidas qualitativas e padronizadas, validando resultados qualitativos e quantitativos. Muitos estudantes afirmaram não poder diferenciar com precisão a quantidade de tempo gasto na internet para fins escolares ou relacionados com o trabalho, para fins não escolares/laborais. Os resultados desta investigação demonstraram que as emoções negativas (por exemplo, humor depressivo, tristeza e raiva), tédio e stress associados às obrigações sociais e laborais eram gatilhos emocionais e situacionais comuns para muitos estudantes se envolverem no uso intensivo da internet. A utilização da internet como estratégia de resolução de estados psicológicos negativos pode também perpetuar estes estados a longo prazo. A investigação sugere que o uso da internet como mecanismo de compensação pode ser semelhante à automedicação, álcool e outras drogas psicoativas. O problema da utilização da internet é um mecanismo paliativo de lidar com estados afetivos negativos e problemas mentais. Para os estudantes deste estudo, os estados emocionais negativos resultantes do uso paliativo da internet estavam relacionados com a raiva e a frustração (Li, O'Brien, Snyder & Howard, 2015).

As razões para a frustração variaram (por exemplo, sentir-se culpado por passar longo e improdutivo tempo na internet, revoltada com o comportamento

de outras pessoas na internet); no entanto, os estudantes relataram que o uso intensivo da internet contribuiu e exacerbou estados emocionais negativos. Muitos estudantes tinham o desejo imediato de se dedicarem a diferentes atividades na internet (por exemplo, navegar em sites de redes sociais) quando se sentiam aborrecidos, especialmente quando a internet (por exemplo, computadores portáteis e dispositivos móveis com acesso à Internet) estava prontamente disponível. Os jovens mais impulsivos estão em risco elevado de comportamentos aditivos; assim, é intrigante que muitos estudantes neste estudo relataram o uso da internet como um meio primário para lidar com o tédio. Estudos em contextos internacionais descobriram que os jovens partilhavam traços genéticos e temperamentais semelhantes a indivíduos que sofrem de distúrbios de uso de substâncias e perturbações do comportamento, incluindo impulsividade e procura de novas sensações (Li, O'Brien, Snyder & Howard, 2015).

No que diz respeito aos hábitos de uso dos meios digitais, um estudo de Cruz, Scatena, Andrade & Di Micheli (2018), realizado em São Paulo (Brasil), mostrou que mais de metade dos adolescentes referiram usar meios tecnológicos (smartphones ou tablets) durante as refeições, enquanto cerca de 30% utilizavam esses meios de comunicação quando estavam na casa de banho e 90% relataram que se mantinham ligados à rede e comunicam com amigos mesmo que estivessem na sua presença. Estas descobertas podem indicar dificuldades no controlo de impulsos. Também neste estudo, 82% dos adolescentes de escolas privadas e 60% dos adolescentes de escolas públicas afirmaram não ter limites de uso impostos pelos pais/encarregados de segurança. As mensagens de texto através do telemóvel tornaram-se o modo favorito de comunicação entre os jovens, especialmente entre os adolescentes. Concluiu-se, também, que 90% dos alunos utilizaram alguns meios digitais na presença de amigos, o que demonstra uma forma de socialização e interação que tem vindo a desenvolver-se entre os alunos e os seus pares. Esta geração está intimamente associada à tecnologia e, por isso, a comunicação física tornou-se descartável. Uma das vantagens da comunicação virtual é a disponibilidade de tempo para escrever e editar o que se quer comunicar e enviar a mensagem a qualquer momento. Conclui a equipa de investigação que, embora o mundo virtual proporcione um maior controlo sobre as situações e conduza a uma sensação de conforto e

segurança para o sujeito, compromete a identificação das subtilezas observadas apenas em relações presenciais (comunicação não verbal, expressões faciais e gestos corporais) e, assim, prejudica as competências sociais no seu conjunto (Cruz, Scatena, Andrade & Di Micheli, 2018).

A transformação nos comportamentos que a utilização dos ecrãs está a inculir nas várias gerações, com maior enfoque nos nativos digitais, coloca-nos perante uma diversidade de desafios para identificar critérios para compreender a dependência digital.

Para se verificar o abuso ou dependência de internet ou de redes sociais há, segundo Greenfield (2011), um conjunto de critérios que se devem verificar:

1. Um comportamento que produz intoxicação/prazer (com a intenção de alterar o humor e a consciência);
2. Um padrão de uso excessivo;
3. Um impacto negativo ou prejudicial em uma esfera importante da vida;
4. A presença de aspetos de tolerância e abstinência.

No diagnóstico da dependência da internet e das redes sociais existe uma relação entre o estado de tolerância e a abstinência em que, este último, implica desconforto e excitação quando privados do uso.

O ponto principal do padrão *dependente* ou *compulsivo* envolveria não apenas a presença de tolerância (exigindo mais tempo de conexão, graus maiores ou variados de conteúdo estimulante, ou uso mais frequente), como também a presença de alguma forma de padrão de abstinência. Esse padrão de abstinência envolve um estado de maior excitação e desconforto psicológico e fisiológico quando separado de internet. Esses comportamentos foram constatados tanto por observação objetiva quanto pelo relato subjetivo de muitos pacientes (Greenfield, 2011, p.171).

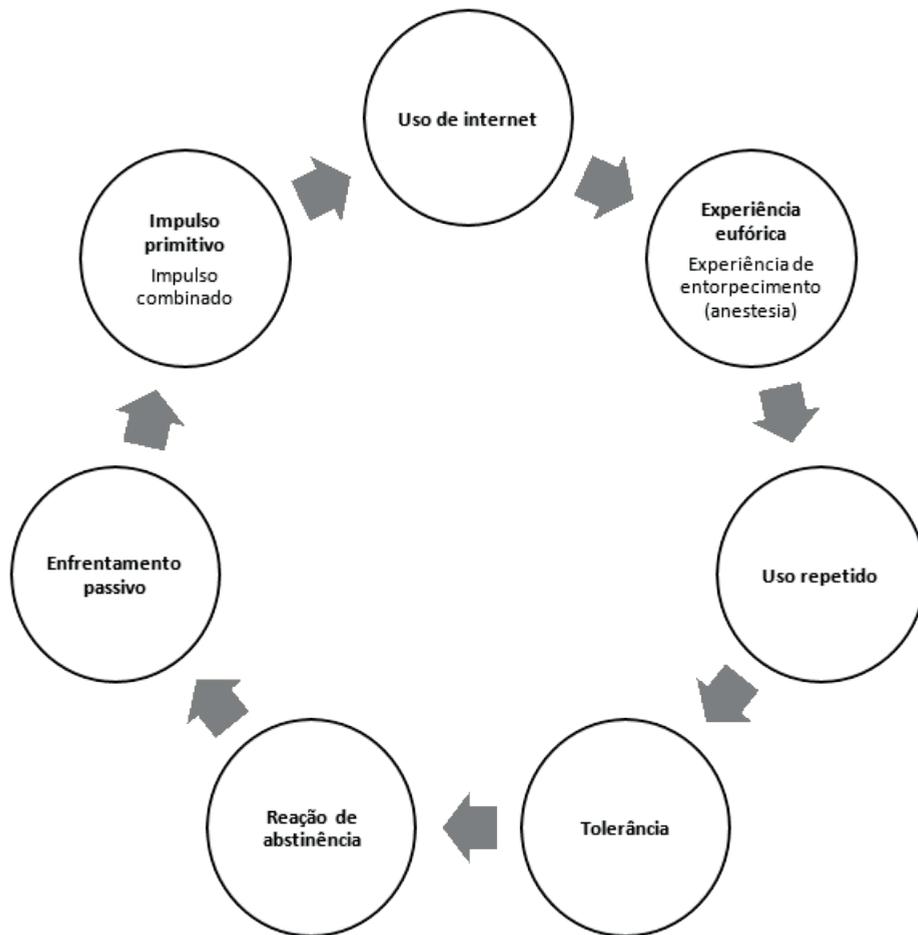
A dependência da internet e das redes sociais apesar de não causar lesões estruturais, os principais efeitos negativos residem nos desequilíbrios provocados pelo tempo excessivo aplicado no seu uso/consumo e na forma descontrolada que se manifesta na dificuldade em desligar.

Segundo Kardefelt-Winther (2014) a abordagem psicológica sobre a dependência na utilização da internet, na maioria dos estudos, coloca o foco nas vulnerabilidades psicossociais e resultados do uso problemático. Uma conclusão típica da investigação empírica que utiliza este modelo é: *“Os utilizadores de Internet com ansiedade social e solidão estão em risco de negligenciar o trabalho escolar e de ter conflitos com os pais devido ao seu envolvimento com a internet”* (p.253). Kardefelt-Winther sugere a inclusão de dois elementos adicionais: a atividade online e as suas acessibilidades e, as motivações para estar online. Utilizando este modelo, os investigadores poderão descrever a situação observada com maior detalhe: *“um jogador de World of Warcraft (a) que quer socializar (b) e conversar (b) com outros intervenientes, e é rico em ansiedade social (1), pode estar em risco acrescido de negligenciar o trabalho escolar (2) e de ter conflitos com os pais devido ao seu envolvimento com a internet (2)”* (2014, p.253). Explica o autor que daqui provém uma explicação para o uso excessivo e resultados negativos sem enquadrar o comportamento como patológico. Permite que os investigadores compreendam porque o utilizador está a usar a internet e interpretar os resultados problemáticos no contexto das motivações para estar online e o contexto real da vida do utilizador. Explorar motivações em conjunto com o bem-estar psicossocial permite-nos elaborar o *porquê de* alguém permanecer online, contextualizando a motivação para o uso excessivo na presença de problemas psicossociais. Isto permite discutir se a utilização da internet pode ser benéfica e compreensível como uma estratégia eficaz de resolução, apesar da ocorrência de resultados problemáticos (Kardefelt-Winther, 2014).

Li Ying (2005), diretor do Instituto de Desenvolvimento Psicológico do *China Youth Association for Network Development (CYAND)*, desenvolveu um modelo neuropsicológico de encadeamento para explicar o comportamento virtual dependente. Neste modelo, é necessário a existência de pré-requisitos, ou seja, a internet tem de prejudicar a vida social e a comunicação interpessoal do internauta. Posteriormente, a existência de uma de três condições permite considerar o indivíduo como dependente de internet: (I) a autorrealização é mais fácil na vida online do que presencial; (II) sente-se irritado quando a internet falha; e (III) tenta esconder a quantidade de tempo em que passa a utilizar a internet. O modelo do CYAND (Figura 1) procura aclarar as causas

do comportamento virtual dependente de acordo com a proposta de Young, Yue & Ying (2010).

**Figura 1 - Modelo neuropsicológico de encadeamento da dependência de internet**



Fonte: Young, Yue & Ying (2010, p.26)

O impulso inicial sustenta-se na obtenção de prazer e na construção de estratégias para evitar a dor e o sofrimento. A experiência eufórica materializa-se num sentimento de felicidade que aumenta com o uso contínuo da internet. A relação de dependência e de euforia tornam-se constantes (uso repetido). Ao cair na tolerância o indivíduo diminui ou interrompe a utilização. Esta

abstinência provoca irritabilidade, instabilidade emocional, insónias e frustrações. A reação à abstinência culmina num impulso primitivo de utilizador, potenciado a partir de um efeito avalanche. O quadro seguinte explica cada um destes conceitos (Quadro 1).

**Quadro 1 – Explicação da cadeia neuropsicológica da dependência de internet**

Conceito principal	Explicação específica
Impulso primitivo	O instinto do indivíduo de buscar prazer e evitar a dor, que é representativo de vários motivos e impulsos de usar a internet
Experiência eufórica	As atividades virtuais estimulam o sistema nervoso central do indivíduo, que se sente feliz e satisfeito. O sentimento impulsionará a pessoa a usar continuamente a internet e prolongar a euforia. Depois de estabelecida a dependência, a experiência eufórica logo se transforma em hábito e em estado de entorpecimento.
Tolerância	Devido ao uso repetido de internet, o limiar sensorial do indivíduo diminui; a fim de atingir a mesma experiência de felicidade, o usuário precisa aumentar o tempo e o apego à internet. A tolerância de nível elevado é o trampolim para a dependência de internet e o resultado do reforço da experiência eufórica referente à internet.
Reação de abstinência	As síndromes física e psicológica acontecem quando o indivíduo interrompe ou diminui o uso de internet, e incluem principalmente disforia, insônia, instabilidade emocional, irritabilidade, e assim por diante.
Enfrentamento passivo	Quando o indivíduo se confronta com frustrações ou sofre efeitos prejudiciais do mundo exterior, surgem comportamentos passivos de acomodação ao ambiente, comportamentos que incluem imputação adversa de eventos, falsificação de cognições, supressão, escape e agressão.

Fonte: adaptado de Young, Yue & Ying (2010, p.27)

Do instinto primitivo ao efeito avalanche verifica-se um padrão de utilização descontrolada da internet, desenvolvendo no utilizador um conjunto de sintomas que excedem a consciência do utilizador. Santos (2017) alerta para o uso desenfreado da tecnologia e da internet e elenca um conjunto de sintomas que devem causar preocupação para quem releva um comportamento abusivo ou dependente no uso da tecnologia e não tem consciência do seu estado, nomeadamente:

- Nomofobia – sensação que algumas pessoas têm quando ficam sem telemóvel estão longe dele.
- Síndrome do toque fantasma – é a sensação de sentir o telemóvel a vibrar no bolso das calças ou na mochila, sem que haja nenhuma chamada.
- Náuseas Digital – é a sensação que algumas pessoas possuem ao interagirem com ambientes digitais, provocando desorientação ou vertigem.
- Transtorno de dependência da internet – acontece quando se possui uma vontade compulsiva em aceder à internet, mesmo que não se saiba exatamente o que fazer lá.
- Depressão de Facebook – verifica-se em função das interações sociais dentro da rede ou a falta dessas relações.
- Dependência de jogos online – é a compulsão por jogos online.
- Hipocondria digital – a pessoa que tem alguns sintomas pensa que está com a doença sobre a qual leu na internet.
- Efeito Google – é a tendência que afeta o cérebro humano em reter menos informações, pois ele sabe que as respostas estão ao alcance de alguns cliques.

Estes comportamentos abusivos são a consequência da atratividade do mundo digital, cujas causas estão ancoradas numa diversidade de fatores. Greenfield (2011) explica que há cinco fatores que tornam o mundo digital atrativo:

1. Fatores de conteúdo
2. Fatores de processo e acesso/disponibilidade
3. Fatores de reforço/recompensa
4. Fatores sociais
5. Fatores da Gen-D

Os fatores de conteúdo estão associados à superabundância de conteúdos estimulantes e aditivos que circulam na internet. São conteúdos que disponibilizam prazer como, por exemplo, jogos, apostas, compras e sexo e que, quando consumidos de forma excessiva, implicam dependência. Se por um lado o conteúdo é a matéria-prima, por outro, a internet é a seringa. O conteúdo é a

matéria-prima psicológica que introduz o conteúdo no nosso sistema nervoso para que seja consumido. Nunca houve um *input* mais eficiente e direto na nossa mente e sistema nervoso do que a internet. A facilidade e mobilidade no acesso à internet está associada a uma lógica de conveniência e de liberdade de escolha. Esta é uma ilusão de oportunidade que alimenta um estilo de vida que se assemelha a uma felicidade paradoxal. Quanto mais escolhas temos, maior é o nosso stress (Greenfield, 2011).

Os fatores de processo e acesso/disponibilidade estão associados a um «poder sentir o próprio poder» que resulta da internet e experimentar fantasias e encenar uma pessoa totalmente inebriante. Por exemplo, os jogos na internet proporcionam interação social, competição em tempo real, desafios, realização, hierarquia social e conteúdo estimulante, tal como um nível de recompensas muito sofisticado. Grande parte do nosso padrão de uso de internet opera num nível subconsciente, bem abaixo da consciência. É esta utilização automatizada que suporta um grau significativo de distorção do tempo e dissociação (perda da percepção de nós mesmos) quando estamos online. Há três fatores que ajudam a explicar uma parte da variação da dependência de internet. O primeiro fator poderia ser incluído na ampla categoria dos fatores de *acesso/disponibilidade (availability)* ou de *processo a affordability* (poder arcar com os custos) e a *anonimidade*. O uso compulsivo da rede significa, essencialmente, funcionar num estado de consciência alterado. Além disso, a possibilidade de aceder a aspetos ocultos ou subconscientes da própria personalidade ou *persona* que normalmente não são acessíveis parece ter efeitos fortemente aditivos. A fantasia do fator de *conveniência*. A internet está disponível de forma quase ilimitada e livre 24 horas por dia, sete dias por semana (Greenfield, 2011).

A internet funciona, também, numa lógica de recompensas. É aqui que entram os fatores de reforço e recompensa. A internet funciona num esquema de reforço de razão variável (ERRV). Todos os aspetos da informação pesquisados/procurados e encontrados na internet acontecem nesse ambiente de reforço de razão variável. A internet opera com um alto grau de imprevisibilidade e novidade, potenciando a sua atratividade. O fator de reforço/recompensa é o elemento que mais contribui para a natureza aditiva de internet e de outras tecnologias. A internet é aditiva, em parte, devido às suas propriedades psicoativas.

Os ganhos secundários decorrentes de um padrão habitual de prazer – aqui, a dependência de internet e uso compulsivo das redes sociais – são inerentes a qualquer sistema de reforço. O prazer de clicar e encontrar (recompensa) tornam a internet aditiva. Tal como as redes sociais e o correio eletrónico, os estímulos que resultam do scroll e da consulta são, por si só, potenciadores de adição (Greenfield, 2011).

Pode parecer paradoxal, mas a rede que nos liga é a mesma que nos afasta. Os fatores sociais estão associados a esta dicotomia. A internet que nos liga é a mesma que nos isola socialmente. É a primeira vez na história da humanidade que a possibilidade de nos expressarmos está na disponibilidade de acesso à internet. Somos, para além de consumidores de conteúdo, produtores de conteúdo numa imensidão de aplicações, isto é, um mundo de oportunidades digitais (Greenfield, 2011).

Os nativos digitais são a Geração-D. As crianças e os adolescentes foram criados com a internet e a tecnologia digital. Eles são a *Generation-Digital* ou *Gen-D*. Estão extremamente familiarizados com o computador, a internet e muitos outros equipamentos digitais, e geralmente sentem-se mais à vontade e confiantes no manuseamento dessa tecnologia do que os pais. Divergindo do mais comum: serem os pais a transmitirem conhecimentos e experiência para a geração mais jovem. Aqui temos exatamente o oposto. A internet funciona, para as crianças da nossa *Gen-D*, de maneira fácil. Bastantes vezes, os pais têm poucos conhecimentos do que está a acontecer ou de como funciona o ecossistema digital, e não percebem o nível de atividade ou abuso. Os pais não sabem o que é normal ou razoável, e simultaneamente não querem que os filhos fiquem para trás na curva de desenvolvimento digital. Essa falta de conhecimento e de poder tecnológico contribui ainda mais para a escalada de um possível abuso e dependência dessas tecnologias (Greenfield, 2011).

Kimberly Young (2022) consideram que é correto afirmar que as pessoas passam demasiado tempo nas redes sociais e podem, no mínimo, descrever-se como “obceçadas”, e dependentes. Nos últimos anos, a comunidade de saúde mental tem-se interessado cada vez mais no impacto que a tecnologia moderna tem nas nossas vidas – tanto positiva como negativamente. Pelo lado positivo, tecnologias como o Skype, o Instagram e o Facebook permitem-nos manter

o contacto com a família e amigos do outro lado do planeta. No entanto, infelizmente, as pessoas passam horas todos os dias a atualizar o seu estado, a enviar fotografias, a comentar murais, a jogar no Facebook, a ler atualizações de outros e a procurar novos amigos para adicionar.

Para explicar a dependência de redes sociais, Young (2022) apresenta o exemplo das “Mães do Facebook”. São mulheres que negligenciam outras responsabilidades importantes, compromissos ou, simplesmente, estar com os seus filhos para estarem no Facebook. Na sua investigação, Young (2022) descobriu cinco sinais-chave de “*Media Addiction*” que demonstram comportamento obsessivo ou compulsivo na utilização do Facebook:

1. Passa-se muito tempo a pensar no Facebook ou a planear como usá-lo. Sente uma preocupação em usar o Facebook ou a necessidade imediata de partilhar. Isto pode resultar em partilha excessiva. Numa era da privacidade, a partilha excessiva resulta em dizer demasiado e depois de lamentar o que dissemos. Aqueles que sofrem de dependência nem sempre julgam o que é apropriado ou inadequado publicar devido à sua preocupação com a verificação e resposta, o que leva a um envolvimento constante na atividade.
2. Sente-se uma vontade de usar cada vez mais o Facebook. Isto significa verificar quaisquer atualizações no seu *Feed* de Notícias ou respostas às suas publicações sempre que não souber o que fazer. Por outras palavras, a escolha padrão para a sua atividade de tempo livre é estar no Facebook. Pode deixar o seu Facebook aberto em segundo plano, alternar entre trabalho a cada poucos minutos. Mesmo quando está a desfrutar de uma bebida com um amigo, inicia sessão na aplicação do Facebook no seu smartphone de vez em quando durante breves momentos de não-interações.
3. Usa o Facebook para esquecer os problemas pessoais. Um aspeto da dependência é a capacidade de usar o comportamento como uma fuga psicológica dos problemas. Uma pessoa pode ter problemas de trabalho ou relacionamento e a adição torna-se uma forma conveniente de acalmar temporariamente o stress subjacente criado pelo problema. Ao usar o Facebook como uma adição, o utilizador distrai-se no que quer que esteja a fazer e tem dificuldade em estar totalmente presente neste momento. Os

dependentes, podem demorar um tempo significativamente mais longo para completar tarefas simples ou talvez alguns dos seus amigos possam queixar-se que não prestam atenção suficiente ao que dizem. O uso do Facebook torna-se então uma distração dos problemas porque a atenção de alguém é sempre desviada com a sua utilização.

4. Ficam inquietos e perturbados se forem proibidos de utilizar o Facebook. Sabemos que quando existe adição, se houver privação existem reações de abstinência. Acontece assim com a retirada de drogas e álcool, mas também no Jogo Patológico e no uso do Facebook. Perante a retirada do comportamento aditivo são identificados comportamentos ou reações de privação. Quando falamos de dependência do Facebook, o indivíduo pode começar a sentir-se ansioso por não conseguir aceder à sua rede. As pessoas que se sentem dependentes começam a ficar inquietas ou a sentir-se deprimidas quando são obrigadas a ir para locais sem acesso ao Facebook.

Talvez esteja em algum lugar sem serviço de telemóvel, 5. Usa tanto o Facebook que teve um impacto negativo nas suas relações. À medida que se habitua a comunicar no Facebook através de mensagens, partilhando fotos e publicações, comentando e ‘gostando’ de outras pessoas, pode chegar a um ponto em que se sente mais confortável a socializar online do que offline. Torna-se demasiado dependente do Facebook para satisfazer as suas necessidades sociais e pode começar a sacrificar o tempo gasto em encontros reais para um café com os seus amigos. O comportamento torna-se doentio de tal forma que se torna desconfortável ou com medo com a comunicação presencial, que é uma experiência muito mais rica do que comunicar online, onde não se pode realmente ver a comunicação não-verbal como na linguagem corporal, gestos e tons de voz.

Em suma, o “consumo” descontrolado da oferta digital, internet e redes sociais, pode contribuir para um estado de alienação social, desenvolvendo um padrão de comportamento cujas relações online se constituem como a zona de conforto. Como a vida na internet e nas redes sociais está em constante movimento, alimenta-se uma necessidade de acompanhar ao máximo o fluir dessa vida, resultando em momentos de prazer e de descontrolo no tempo de utilização.

## 2.1 A internet enquanto doença psicológica

Tal como já referimos, o problema não está, nem nunca esteve, na existência da internet. O uso descontrolado a que Griffiths (1995) denomina de “dependência tecnológica” materializa-se numa adição comportamental, que implica situações de isolamento, mudança de humor, tolerância e recaída. Nos seus trabalhos, Young (1998) caracteriza a adição à Internet como uma perturbação do controlo dos impulsos que não envolve uma substância tóxica.

O comportamento aditivo e repetitivo de “estar online” está a alastrar-se em todos os países desenvolvidos. Está a difundir-se por todo o mundo de uma forma que nos deve preocupar. Não pela sua utilização no quotidiano, mas sim quando esta utilização ultrapassa a barreira do equilíbrio. A desestabilização do equilíbrio justifica-se pela generalização dos smartphones, aliada à crescente massificação e popularidade dos sites de redes sociais (Fialho, 2023).

O comportamento aditivo do uso da internet, no qual incluímos também a utilização das redes sociais, pode traduzir-se numa incapacidade dos indivíduos para controlarem a utilização, o que causa dificuldades psicológicas, sociais, escolares e/ou laborais.

A dependência pelo uso excessivo da internet caracteriza-se como uma inabilidade que o sujeito possui para reprimir e controlar impulsos pela conectividade, provocando desconforto e sentimento de culpa. Tais comportamentos compulsivos podem gerar, inicialmente, um alívio de tensão perante a ansiedade, a depressão, a falta de habilidade social em comunicação face a face. Porém, trazem efeitos significativos sobre o estado psicológico e fisiológico, como alterações do ciclo vigília/sono, problemas relacionados às relações interpessoais, profissionais, sexuais entre outras (Azevedo et. al., 2016, p.2).

Trata-se de um distúrbio comportamental que leva o indivíduo a alienar-se das suas responsabilidades pessoais, familiares e profissionais, desenvolvendo um conjunto de alterações no seu estado emocional, como explica Alves (2014).

A Dependência da Internet é um distúrbio comportamental que leva o indivíduo a passar para segundo plano todas as suas responsabilidades pessoais,

familiares, sociais e profissionais. Caracteriza-se por ser uma dependência psicológica. É uma patologia grave, que pode condicionar de forma traumática e violenta a vida de milhares de seres humanos e das respectivas famílias. Inclui componentes como a preocupação excessiva com a internet, alterações do humor, sintomas de abstinência, stress, mentiras acerca do tempo *online*, conflitos e recaídas, como qualquer outra adição (Alves, 2014, p. 4).

O comportamento aditivo do uso da internet, possui semelhanças com o desajustamento de controlo de impulsos, que não envolve o uso de drogas intoxicantes, e é muito semelhante ao jogo patológico (Young, 2006). É definido como um comportamento aditivo/hábito não químico ou comportamental que envolve interação homem-máquina, que pode ser passivo, como ver filmes, ou ativo, como jogar jogos de computador. O comportamento aditivo da internet pode também ser considerado como uma utilização desajustada da internet que provoca, diferentes níveis, de dificuldades sociais e funcionais nos utilizadores.

O conceito de comportamento aditivo na utilização da internet não é novo. Surgiu muito antes da massificação dos smartphones e das redes sociais. O conceito de comportamento aditivo na internet foi originalmente proposto satiricamente por Ivan Goldberg, em 1995, num fórum de discussão de psiquiatras. Um ano depois, Young (1996) sugeriu considerar o uso aditivo da internet como uma nova patologia clínica. Young (1996) desenvolveu um conjunto de critérios para medir o jogo patológico no DSM-IV. Através de um teste de 20 perguntas procura medir como a relação com a rede (*online*) afeta a vida social dos indivíduos. Todavia, apesar da DSM-V considerar o jogo online como um problema de saúde mental, ainda não há consensos sobre a utilização patológica da internet e das redes sociais e a sua classificação como problema de saúde mental, e que nos remete, ainda que de modo sucinto, para outras reflexões.

No estado primário, o ser humano nasce em total dependência do meio, e que é dessa condição que parte à conquista da sua autonomia. Sendo que, a sua conquista de autonomia acontece enquanto cresce e se constrói plenamente como ser humano, num complexo amadurecimento físico/fisiológico, psíquico, cognitivo e social (Caraça, 2021), através do qual vai adquirindo uma diversidade

de comportamentos repetitivos, os quais se configuram como rotinas na vida quotidiana e, em alguns casos, a repetição entra numa escalada de desequilíbrio.

Contudo, muito embora os comportamentos repetitivos, possam por vezes ser referidos como adições de comportamento, precisam ainda de continuar a ser enriquecidas as evidências dos critérios de diagnóstico e descrição, que possam suportar e ajudar na identificação tais comportamentos como perturbações mentais (DSM-V).

De facto, os efeitos e comportamentos nocivos, são muito idênticos aos comportamentos estudados noutras dependências, em todas as perspetivas biopsicossociais, onde o primeiro sinal de alerta é a incapacidade de controlar o uso. Obrigando o indivíduo a longos períodos de ligação à internet e equipamentos, induzindo-o a um uso exagerado da internet, ocupando um papel central na vida do dependente, que geralmente se isola, se descuida de si, dos relacionamentos e tarefas quotidianas. Uma vez cativado pelo circuito, produzem-se alterações ao nível das competências humanas da concentração, da memória de curto e de longo prazo (Pereira, 2018).

Alguns autores já associaram o uso excessivo da internet à população mais jovem, com mais competências digitais, apontando os danos e perdas biopsicossociais que os afetam (Pirocca, 2012). Por sua vez, como anteriormente referido, a ativação direta dos comportamentos repetitivos parece perturbar o sistema de recompensa do cérebro – envolvido no reforço de comportamentos e na produção de memórias. Todavia, a dependência de internet é hoje um fenómeno social mais complexo. O estar online não implica apenas jogo, mas também sites de redes sociais, cibersexo, encontros, jogos e uma multiplicidade de ofertas que este “novo” mundo nos oferece. Trata-se de uma facilidade de acesso que nos coloca cada vez mais dependentes, a todos, de uma forma ou de outra da vida digital.

Estar online de forma desequilibrada pode provocar alterações no comportamento, entre elas o estado de humor.

A alteração do estado de humor é um dos principais sintomas que indica que o indivíduo se encontra em situação de dependência.

A questão do diagnóstico da dependência de internet é muito mais simples quando percebemos que há alteração do humor e da consciência com o

uso ou abuso de internet e de outras tecnologias de mídia digital. Essa mudança de humor prazeroso aumenta a probabilidade de uso e abuso. O nexos de um ciclo de comportamento de dependência é que ações que dão prazer são seguidas pela intoxicação (dopamina elevada). Essa elevação da dopamina é então seguida por um padrão de dependência, que traz consequências negativas para a vida (incluindo vergonha e culpa); esse padrão de consequências aumenta o desejo de alterar o humor e a consciência em busca de um amortecimento psíquico, uma automedicação, facilitando assim o uso e abuso posteriores (Greenfield, 2011, p.171).

A alteração do estado de humor, como referido anteriormente, é uma consequência da dependência de internet. Porém, a mera utilização de internet não pode ser considerada um problema de dependência e o uso cotidiano para rotinas pessoais e profissionais também não deve ser considerado um comportamento de risco. O processo de dependência obedece a um encadeamento de fases.

Young (2001) explica que o processo de dependência de internet se desenvolve em cinco fases:

- Descoberta;
- Experimentação,
- Escalada;
- Compulsão;
- Desesperança.

A internet aproxima pessoas e organizações, pelos seus aspectos positivos como a realização de pesquisas, realização de transações comerciais, diferentes formas de comunicação e acesso à informação e conhecimento. Todavia, apresenta, também, um conjunto de comportamentos aditivos que lhe conferem um lado negativo. Young (1998) caracteriza a adição na internet em cinco subtipos:

- *Cyber-sexual addiction* (utilização de salas de chat para adultos);
- *Cyber-relationship addiction* (sobre o envolvimento na relação online);
- Compulsão pela internet (jogo online, compras online, comércio online);

- Sobrecarga de informação (*web surfing* ou pesquisas compulsivas);
- Adição por computador (jogo de computador obsessivo).

Estes subtipos de dependência foram alvo de um reajustamento (Young, 2016), e configuram-se com a seguinte configuração:

- *Screen Addiction* – adição pelos vários aparelhos tecnológicos (computador, telemóveis *smartphones*, *iPad's*, *tablet's*);
- *Sexting and Porn Addiction* – cibersexo, pornografia; trocas de mensagens com o intento sexual; exposição a ambientes de risco como a ciber-pedofilia;
- *Internet Infidelity* – relacionamentos virtuais que em muitos casos se transformam em encontros presenciais e envolvimento com o outro utilizador – desencadeando infidelidade e traição;
- *Internet Gambling* – participar em jogos da fortuna ou azar *online* realizando apostas a dinheiro;
- *Internet Gaming Disorder* – adição associada a videojogos em rede na Internet;
- *Social Media Addiction* – adição às diversas redes sociais;
- *Information Overload* – excesso de pesquisa de informação, não investigando as mais verdadeiras e fidedignas.

Para Young (2009) quando três ou mais dos subtipos de dependência da internet mencionados acima são verificados num determinado utilizador, isso pressupõe que o indivíduo denota um comportamento patológico em relação à ferramenta e a relação com a internet torna-se primordial na sua vida.

Os estudos sobre a dependência online focaram-se, no início, na generalização da internet, no fenómeno do jogo online. Rossé (2012) apresenta três fatores relacionados com a personalidade do jovem jogador para potenciais comportamentos aditivos cibernético:

1. O processo de individualidade e separação/autonomia do mundo dos pais necessário para que os jovens construam a sua própria identidade;

2. Recorrer à fuga para os videojogos em vez de enfrentar os conflitos e a comunicação com os pais;
3. Utilização de videojogos em resposta ao colapso da autoimagem.

De acordo com Rossé (2012), os fatores que explicam o potencial aditivo cibernético também incluem:

- *Infiniteness* (infinidade): não há fim para os jogos; realiza-se 24 horas por dia e 7 dias por semana e é, portanto, acessível dia e noite. Quando um jogador está inativo, outros jogadores continuam a jogar;
- *Certeza*: quando se executa a ação certa a recompensa é imediata.
- *Imersão*: os mundos mágicos e estéticos contribuem para uma atração visual significativa;
- *A importância da comunidade e da interdependência dos jogadores*: porque os jogadores não revelam a sua verdadeira identidade e personalidade, e a reação social na esfera pública é posta de lado. Este mundo social organizado em torno do anonimato pode incentivá-los a ficarem “viciados” na rede social virtual.

Ainda que os estudos sobre o jogo online sejam anteriores à generalização do uso das redes sociais há, indiscutivelmente, elementos que são transversais a toda a prática de utilização da internet.

De acordo com Hofmann, Schmeichel, et al. (2012), citados por Suissa, 2015, a dependência nas redes sociais é mais difícil para tratar do que as dependências de álcool ou cigarros, precisamente porque este tipo de desejo é mais difícil de resistir, tendo em conta a sua maior disponibilidade e menor custo. Uma tese de doutoramento de um psiquiatra francês tenta responder à questão de porque as pessoas estão tão apaixonadas pelo Facebook (Couderc, 2012). Os resultados revelaram que os jovens com evidências de comportamentos aditivos passavam três vezes mais tempo no Facebook do que o utilizador médio: 191 minutos por dia. A intensa necessidade de se conectar e o adiamento de obrigações – trabalho, deveres administrativos ou domésticos – garantem que o investimento monomaniaco e exclusivo no Facebook supera outras fontes de interesse e prazer (transtorno de ansiedade nas redes sociais ou SMAD) (Suissa, 2015).

Segundo (Suissa, 2015) comportamentos com padrões aditivos de utilização do Facebook (e das restantes redes sociais) podem descrever-se da seguinte forma: quando as pessoas têm medo de desligar-se do Facebook porque acham que vão perder algo importante. Nestas situações, o sentimento de medo funciona como um indicador de que a pessoa está dependente da rede social. Por esta razão, alguns utilizadores das redes sociais desenvolvem uma relação abusiva com as ligações do Facebook. Algo que se destinava a facilitar os laços sociais, em alguns casos, culminando no resultado oposto: o aumento do isolamento dos laços sociais reais.

- Somos cada vez mais tratados como indivíduos e não como membros de grupos, uma predominância de Eu sobre o Nós;
- O individualismo não se relaciona apenas com o indivíduo, mas é principalmente uma realidade social e ideologia coletiva como norma social;
- Quanto mais se usa o Facebook, mais se torna uma extensão de si mesmo e nos coloca cada vez mais isolados (Suissa, 2015).

Um estudo desenvolvido por O’Keeffe & Clarke-Pearson (2011) identificou outros riscos a observar para o potencial aditivo cibernético:

- *Online bullying*: Este fenómeno pode desencadear comportamentos de alto risco, incluindo suicídio, depressão, ansiedade, isolamento social e angústia;
- *Sexting*: Cerca de 20% dos jovens enviam e recebem imagens sexuais, fotos e mensagens que muitas vezes são explícitas;
- Depressão no Facebook: Abuso no Facebook pode produzir sintomas clássicos de depressão;
- Privacidade: Informações falsas reveladas sobre os jovens podem pôr em risco a sua privacidade (pegada digital) e a sua reputação futura (Suissa, 2015).

As atividades desenvolvidas na internet e nas redes sociais também têm um lado positivo na insistência, como, por exemplo: (Suissa, 2015):

1. A oportunidade de envolvimento e voluntariado comunitário, angariação de fundos, grupos de assistência mútua, demonstrações;

2. Mais partilha de ideias e circulação de informação com blogs, vídeos, jogos online;
3. Expansão dos contactos para horizontes e redes de toda a gente, partilhando os seus interesses com um grupo mais diversificado de pessoas, culturas e países;
4. Socialização e comunicação com amigos e familiares;
5. Oportunidades de aprendizagem acrescidas: projetos de trabalho em grupo ou trabalhos de casa. Utilização em escolas de blogs como ferramentas de ensino.

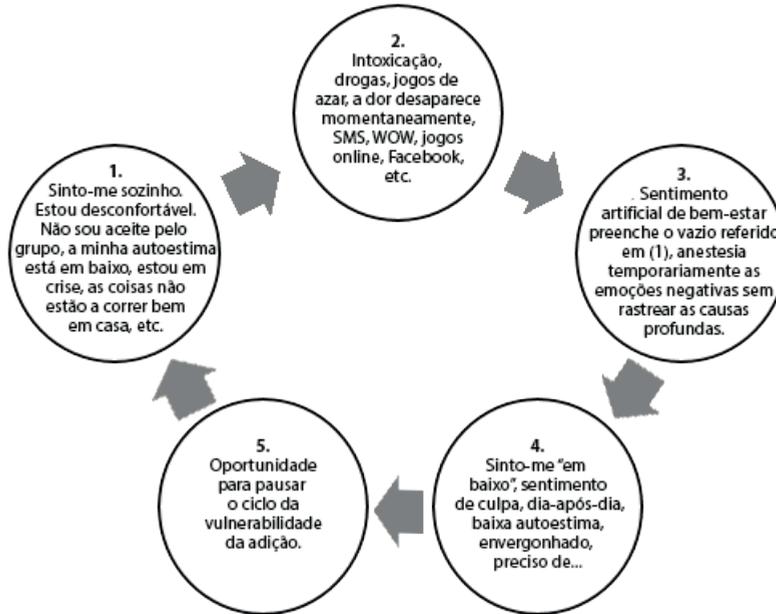
Aplicada a potenciais comportamentos aditivos cibernéticos, a abordagem psicossocial pode ajudar-nos a compreender melhor o fenómeno, incluindo não só o indivíduo, mas também o contexto social e a reação social ao ato de ciberdependência. É importante salientar que o ato de utilização da internet ou do jogo online não constitui um problema em si; pelo contrário, é a relação abusiva com estas atividades em detrimento de outras fontes de interesse que cria um ciclo de comportamentos problemáticos. Por outras palavras, é crucial distinguir entre uso e abuso, a fim de identificar as condições mais propícias para a construção psicossocial do problema (Suissa, 2015).

Embora sejamos todos candidatos ao desenvolvimento de adição cibernética, apenas as pessoas que passam por todas estas fases têm o potencial de se tornarem dependentes. Quando examinamos este ciclo, vemos que:

- Fase 1 é caracterizada por alta vulnerabilidade, sentimentos negativos e baixa autoestima.
- Fase 2 mostra como, perante as adversidades e problemas, gerindo emoções e desespero, o indivíduo decide “anestésiar” as suas emoções recorrendo às redes sociais, jogos online ou substâncias psicotrópicas.
- Esta “intoxicação” permite a criação na fase 3 de uma sensação momentânea de bem-estar e alívio temporário da dor.
- Na fase 4, a pessoa é novamente confrontada com a realidade (na manhã seguinte à noite anterior) e os sentimentos fundamentais da fase 1, nomeadamente mal-estar, culpa e baixa autoestima.

De acordo com observações clínicas, a maioria das pessoas pede ajuda nesta fase e não na fase de intoxicação (2) ou de bem-estar (3). A fase 5 constitui a oportunidade de quebrar ou continuar o ciclo (Suissa, 2015). A figura seguinte explica o ciclo da adição.

**Figura 2 – Ciclo da adição**



Fonte: adaptado de Suissa (2015)

A dependência digital apresenta duas características: a ansiedade e a inaptidão social. Por um lado, a ansiedade materializa-se numa preocupação permanente e desmedida na qual o indivíduo considera que, não estando online, as suas interações são prejudicadas, ficando num estado de apreensão e medo que pode provocar alterações fisiológicas, irritabilidade, tensão muscular, fadiga e insónias. Por outro lado, a inaptidão social caracteriza-se pelo acentuar de dificuldades nas relações presenciais, com impacto na verbalização, nas emoções e no estabelecimento de vínculos presenciais. Com o passar do tempo, o indivíduo passa a necessitar, cada vez mais, de tempo de ligação para poder alimentar necessidade.

O aspeto principal do padrão dependente ou compulsivo envolve não apenas a presença de tolerância que vai exigindo cada vez mais tempo de ligação, graus cada vez maiores ou variados de conteúdo estimulante, ou uso mais frequente, como também a presença de uma forma de padrão de abstinência. Esse padrão de abstinência envolve um estado de maior irritabilidade e desconforto psicológico e fisiológico quando separado da Internet (Alves, 2014, p. 6).

O acesso descontrolado à internet está incluído no DMS-V Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtorno Mentais (2014, p. 735) que classifica:

Uso persistente e recorrente da internet para envolver-se em jogos, levando a prejuízo significativo ou sofrimento por cinco (ou mais) dos seguintes sintomas em um período de 12 meses: 1. Preocupação com jogos eletrônicos, tornando-se a atividade dominante na vida diária; 2. Sintomas de abstinência quando os jogos são retirados (irritabilidade, ansiedade ou tristeza, mas sem sinais físicos de abstinência farmacológica); 3. Necessidade de despendar cada vez mais tempo jogando; 4. Tentativas frustradas de controlar a participação nos jogos; 5. Perda de interesse em antigos passatempos e entretenimentos; 6. Uso excessivo continuado de jogos pela internet, apesar do conhecimento dos problemas psicossociais; 7. Enganar a família, terapeutas ou outros quanto ao tempo despendido com os jogos; 8. Uso dos jogos para evitar ou aliviar o humor negativo; 9. Colocar em risco ou perder relacionamentos, emprego ou oportunidade educacional ou de carreira devido à participação em jogos pela internet (DSM-V, 2014, p. 735).

Alves (2014) apresenta um conjunto de fatores, físicos e psíquicos, que caracterizam o indivíduo que se encontra num estado de dependência da Internet:

Entre os sintomas físicos, estão incluídos a taquicardia, a secura da boca e alguns tremores.) A longo prazo, a maior frequência do dependente em manter-se *online* no computador provoca problemas como comprometimento da postura, dores musculares, lesões por esforço repetitivo (tendinite), obesidade devido a má alimentação e alterações na visão. Também pode surgir cansaço

devido às madrugadas passadas *online*, assim como insónias. Do lado psíquico, a incapacidade de concentração, a agitação, a angústia por estar longe de um computador, estão entre os problemas apresentados. Todas estas características comprometem a pessoa em causa de diversas formas, originando baixo rendimento escolar ou profissional, perda do interesse pelas interações sociais arriscando a perda de uma relação significativa quer seja pessoal, profissional ou educacional. As pessoas ficam sem motivação para fazer algo que não seja utilizar a Internet, sendo a autoestima muito afetada. (Alves, 2014, p. 9).

Segundo Alves (2014) é possível perceber se um utilizador de internet apresenta características que permitem chegar ao diagnóstico de dependência:

Preocupação – O dependente fica constantemente preocupado com a Internet quando está *off-line* e mal consegue pensar noutra coisa, ficando ansioso pela próxima oportunidade de usá-la;

Necessidade (tolerância) – A pessoa em causa tem a necessidade contínua e crescente de utilizar a Internet como forma de obter a excitação desejada, necessitando de estar *online* cada vez mais tempo para conseguir a mesma satisfação;

Irritabilidade – Quando tentam reduzir o tempo na Internet, o dependente apresenta reação de irritabilidade e grande dificuldade de aceitação;

Fuga – Utilização da Internet como forma de fugir a problemas, ou de aliviar sentimentos de culpa, ansiedade ou depressão.

Mentira – O dependente tem o hábito de mentir a familiares e pessoas próximas sobre o tempo que está *online*, com o intuito de ocultar a verdadeira extensão do seu envolvimento nas atividades online;

Prejuízos/Malefícios – Com o excesso de tempo na Internet, compromete a sua vida social e profissional, evitando compromissos *offline*;

Lesões – O uso prolongado do computador causa problemas nas articulações motoras utilizadas na digitação, o que causa lesões por esforços repetitivos (LER);

Apatia – O viciado em Internet tem falta de interesse em atividades que sejam realizadas fora da rede ou longe do mundo digital;

Ilusão – Sensação de estar vivendo um sonho, durante um período prolongado na Internet, é comum no dia-a-dia da pessoa com compulsão ao acesso;

Tempo – Tempo exagerado de conexão, aliado à má qualidade do uso da Internet. A forma da utilização da Internet é o elemento determinante para definir se o indivíduo é viciado ou não;

Temas – Os temas abordados normalmente pelo indivíduo são relacionados, de forma direta ou indireta, com a própria Internet (Alves, 2014, p. 10).

## 2.2 O acesso aos ecossistemas digitais pelos smartphones

Os smartphones são extensões da nossa vida. São, tal como nos aviões, a caixa negra que regista as nossas rotinas. Substituíram os clássicos telemóveis de primeira geração que se limitavam a fazer e receber chamadas e, também, receber e a enviar mensagens, transformando-se em verdadeiros computadores de bolso em que depositamos uma grande parte da nossa vida. A simplicidade de manuseamento através de um simples *scroll* são fatores que não só geram atração, mas também geram uma enorme dependência. O tamanho do ecrã e a facilidade com que o levamos para qualquer lado, permitem que sejamos, quotidianamente, acompanhados por uma multiplicidade de funções que podemos desenvolver 24 horas por dia e 7 dias por semana. Com um smartphone podemos fazer chamadas, enviar e-mails, ver e partilhar fotos e vídeos, jogar videojogos e música, acompanhar consultas e contactos, navegar na Internet, usar pesquisa de voz, verificar notícias e o tempo, usar aplicações de chat para chamadas de voz e mensagens de texto (por exemplo, WhatsApp) e interagir nas redes sociais (por exemplo, Facebook). Temos na palma da nossa mão um mundo de possibilidades (Fialho, Dias & Macedo, 2022; Fialho, 2023).

Mas nem tudo são facilidades. A facilidade com que acedemos a uma imensidão de ofertas digitais pode ser um fator potenciador de uma relação de dependência do equipamento. Por exemplo, 15% dos jovens adultos americanos entre os 18 e os 29 anos são classificados como fortemente dependentes de smartphones para acesso online (Smith, 2015). Esta relação de dependência deve-se, sobretudo, pela facilidade de acesso.

O uso de smartphones tem vindo a mudar rotinas diárias, hábitos, comportamentos sociais, relações familiares e interações sociais. A verificação constante e/ou utilização de aplicações para smartphones 24 h por dia tem sido associada a distúrbios do sono, stress, ansiedade, retirada e deterioração do bem-estar, diminuição do desempenho académico e diminuição da atividade física (Thomee, Harenstam & Hagberg, 2011).

O uso compulsivo de smartphones está associado ao “tecnostress”, que é o stress causado pela sobrecarga de informação e comunicação (Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan, & Tu, 2008). Um estudo de Elhai, Dvorak, Levine & Hall (2016) conclui que existe, no uso problemático do smartphone, uma relação com o nível de gravidade da ansiedade, stress e autoestima.

O smartphone é o principal cordão umbilical de ligação ao mundo virtual e, simultaneamente, o principal equipamento de manuseamento digital (Fialho, Dias & Macedo, 2022). Temos a vida e o mundo na palma da mão e à distância de um *scroll*. Igualmente, o smartphone é o principal dispositivo de acesso às redes sociais pelos portugueses (99,5%). Este resultado acompanha a tendência mundial no uso intensivo de telemóvel (média mundial: 97% da população utiliza pelo menos 1 vez ao mês). O computador ocupa o segundo lugar. No uso deste dispositivo 87,3% dos inquiridos sublinham o uso diário (Fialho, Dias & Macedo, 2022). A instantaneidade e facilidade de utilização do smartphone são justificações para ampla utilização destes equipamentos. Há uma dimensão local (em qualquer lugar), uma dimensão tempo (a qualquer hora) e uma dimensão de simplicidade (fácil de manusear), que explicam a ampla penetração do smartphone na sociedade portuguesa e, igualmente, justificam a sua massificação entre os portugueses.

A vida acontece na palma da nossa mão. O smartphone torna-nos corcundas no andar em qualquer lugar. O olhar para a tela tornou-se um traço da forma como agimos no capitalismo digital. Entramos na receção de um consultório médico e centramos os olhos na tela do nosso smartphone. Já não há margem para olhar o outro. O mundo digital flui e não pode ser desaproveitado. Há sempre algo a acontecer e que nos consome. “Devemos dar as boas-vindas ao *Phono sapiens*?” (Han, 2022, p.19).

Mais que um beijo ou um abraço, o smartphone tornou-se o elixir da sobrevivência digital.

Os constantes toques e deslizamentos com os dedos no *smartphone* são gestos quase litúrgicos, que têm um efeito maciço na relação com o mundo [...] intensifica o egocentrismo. Ao digitar nele, fico dependente do mundo para satisfazer as minhas necessidades. E o mundo parece estar digitalmente à minha disposição (Han, 2022, p.28).

Referem Samaha & Hawi (2016) que quanto maior for o risco de dependência de smartphones, maior será o nível de stress percebido, e quanto maior for o nível de stress percebido, maior será o risco de dependência de smartphones. Por outras palavras, qualquer coisa que aumente o nível de stress percebido pode aumentar o risco de comportamento dependente de smartphones. Enquanto isso, qualquer coisa que eleve o risco de comportamento dependente de smartphones pode influenciar um aumento do nível de stress percebido, que move um aluno para uma zona perigosa caracterizada pelo alto risco de dependência em smartphones, um alto nível de stress percebido, e um baixo nível de satisfação com a vida. Este padrão confirma a relação com a perspetiva da vida e é uma nova contribuição para a literatura. Por exemplo, os estudantes que sofrem de baixos níveis de satisfação com a vida eram menos propensos a atingir GPAs (assistentes pessoais digitais) cumulativos satisfatórios e eram mais propensos a mudar para níveis mais elevados de stress percebido; consequentemente, estes estudantes estavam mais expostos a ser propensos a comportamentos aditivos aos smartphones. Ao abordar de forma única a relação entre a dependência do smartphone e o stress percebido, os resultados deste estudo devem alterar a compreensão predominante do comportamento aditivo ao smartphone. Estas máquinas estão a ser gradualmente ultrapassadas por smartphones que não só englobam o uso da internet através de WiFi e tecnologias de comunicações móveis, como 4G [atualmente 5G], mas aplicações altamente viciantes para mensagens de texto, jogos online e redes sociais. Os smartphones são colados eternamente nos corpos dos proprietários com um portal para a Internet 24 horas por dia (Samaha & Hawi, 2016).

## 2.3 O mundo encantado das redes sociais digitais

A vida digital mudou muito nos últimos anos. Sobretudo com a pandemia Covid-19, em que houve uma aceleração e consolidação do consumo digital, em particular nas redes sociais. A dinâmica do ecossistema tecnológico digital promove metamorfoses na relação com os processos tecnológicos. Fatores como velocidade, quantidade de informações, acessibilidade e interatividade permanente, explicam a penetração do digital nas nossas vidas e a consolidação do uso das redes sociais como palco privilegiado de interação social (Fialho, 2023).

Com a generalização das redes sociais deixamos de ser meros consumidores de informação e transformamo-nos em produtores de conteúdo. Esta dicotomia emissor-recetor veio desenvolver comportamentos de dependência e de compulsão no uso das redes sociais pois, o sentimento de que “algo está a acontecer” apodera-se do utilizador.

Explicam Prinstein, Nesi & Telzer (2020) que a utilização de meios digitais por parte dos adolescentes aumentou exponencialmente na última década. Os dados epidemiológicos sugerem que os adolescentes podem passar mais horas por dia a comunicar com os pares através de plataformas mediadas eletronicamente do que a dormir, frequentar a escola ou a interagir com adultos. Por isso, não é de estranhar que os investigadores interessados no desenvolvimento do comportamento dos adolescentes se tenham focado cada vez mais nos meios digitais, incluindo o uso de dispositivos móveis, mensagens de texto, jogos online e plataformas de redes sociais para compreender o fenómeno de dependência digital e, em particular, no uso das redes sociais.

O prazer e a satisfação que provém do consumo digital constituem a explicação para que, cada vez mais, os sinais de alerta devam estar presentes nas sociedades desenvolvidas.

Os dependentes digitais e de redes sociais digitais usam a internet como ferramenta para possibilitar e facilitar a comunicação, gerando sentimento de prazer e satisfação, o que pode acarretar um fator aliciador para a dependência. Estar conectado não é o que define e caracteriza necessariamente o sujeito. A capacidade de dar significado e significância ao processo de construção do sujeito é ser produto e produtor da própria existência, é

tornar-se eu e não objeto; a interatividade passa a propiciar e auxiliar a definição deste novo homem (Azevedo et. al., 2016, p.2).

Relativamente ao consumo das redes sociais, King & Nardi (2014) apresentam a presença de alguns sintomas como a ansiedade, angústia, nervosismo, taquicardia, tremores, suor excessivo, alterações na respiração, como consequências da dependência de consumo digital. Trata-se de uma dependência patológica que conduz a uma inadequação pessoal social e comportamental, que deve, também, ter em conta sintomas históricos para que possa ser determinada. Explicam os autores que “o comportamento nomofóbico (sensação de angústia e nervosismo quando impossibilitado de se comunicar por intermédio desses dispositivos serve de sinal para a existência um possível transtorno que deve ser investigado e tratado” (p.18).

As utilizações desequilibradas das redes sociais são propensas para o desenvolvimento de uma diversidade de sintomas nos seus utilizadores, sobretudo naqueles que apresentam uma maior exposição aos ecrãs. Os trabalhos de Prinstein, Nesi & Telzer (2020), Azevedo et. al., (2016) e King & Nardi (2014) permitem compreender alguns dos impactos da dependência nos utilizadores de ecrãs.

### 3. CRITÉRIOS PARA DEFINIR O COMPORTAMENTO DEPENDENTE

**A** Dependência de Internet (DI) é um problema social que afeta todas as faixas etárias, género, profissões e classes sociais, cuja configuração varia em cada sociedade (Young, 2004 e 2009; Greenfield, 2016).

O facto de a utilização da internet se ter generalizado pela população em geral, quer em ambientes ocupacionais, sociais ou familiares, torna-a um elemento essencial no quotidiano dos indivíduos. O diagnóstico da DI é complexo e difícil de elaborar, atendendo a que a internet se encontra cada vez mais consolidada nas nossas vidas. Porém, ainda que o desenvolvimento de dependência seja facilitado (devido ao repetido uso), existe uma dificuldade associada na identificação que resulta de sinais de dependência mascarados ou até mesmo justificados, tornando-se assim difícil a sua deteção (Young, 2004 e 2009). Como podemos identificar a DI em profissionais que utilizam quotidianamente a internet como suporte à sua atividade profissional?

O desafio para medir a DI está na distinção entre o uso normal e o uso impulsivo-compulsivo (dependente). Identificar fatores e indicadores que nos permitam chegar a um diagnóstico correto sobre o estado de DI é (e tem sido) um desafio dos investigadores que trabalham no domínio da dependência tecnológica. Avaliar o comportamento dependente e consequente diagnóstico no uso da Internet é, de facto, um desafio.

O *Teste de Dependência de Internet de Young (TDI)* é um instrumento para avaliação de dependência de internet, que foi adaptado a partir dos critérios de jogo patológico do DSM-IV, e publicado pela primeira vez em 1998 (Young, 1998). Este instrumento é constituído por uma multiplicidade de comportamentos de uso da internet e sintomas de dependência comuns, com exceção da tolerância. São 20 itens de autopreenchimento com as respostas dadas através de uma escala Likert, variando de 1 (raramente) a 5 (sempre). Quanto maior sua pontuação, maior o grau de severidade da dependência. Os sujeitos podem

ser alocados em três níveis de dependência: leve (20-49 pontos), moderada (50-79 pontos) e severa (80-100 pontos).

Young (1998) desenvolveu, também, uma *Check-list sobre critérios de diagnóstico de dependência de internet (DDI)*, onde inclui a presença de cinco ou mais dos seguintes itens:

1. Preocupação excessiva com internet;
2. Necessidade de aumentar o tempo online (conectado) para obter a mesma satisfação;
3. Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso de internet;
4. Presença de irritabilidade ou depressão;
5. Quando o tempo de internet é restringido apresenta labilidade emocional (internet como forma de regulação emocional);
6. Permanecer mais conectado (online) que o programado;
7. Trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo,
8. Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas online.

No contexto destes critérios, os indivíduos que responderam “sim” a cinco ou mais dos critérios foram classificados como utilizadores de internet viciados (Dependentes) e os restantes foram classificados como utilizadores normais da internet (Não Dependentes) para efeitos deste estudo. A pontuação de corte de “cinco” foi consistente com o número de critérios usados para o Jogo Patológico. Além disso, existem atualmente dez critérios para o Jogo Patológico, embora dois não tenham sido utilizados para esta adaptação, uma vez que foram vistos não aplicáveis à utilização da internet. Por conseguinte, o cumprimento de cinco de oito em vez de dez critérios foi hipótese de ser uma pontuação de corte ligeiramente mais rigorosa para diferenciar o normal do uso viciante da internet. Embora esta escala proporcione uma medida viável da dependência da internet, é necessário um estudo mais aprofundado para determinar a sua validade de construção e utilidade clínica (Young, 1996 e 1998). Neste modelo, o processo diagnóstico pressupõe uma dimensão quantitativa e qualitativa. A quantitativa está associada à resposta “sim” a pelo menos cinco questões e a qualitativa assenta nos itens 6, 7 e

8, que correspondem à capacidade de os indivíduos lidarem com situações presentes no dia-a-dia.

Importa também ter em conta que apenas a utilização não-essencial do computador/internet (isto é, uso não profissional ou não-diferenciado) deve ser avaliada, e o comportamento dependente está presente quando os clientes respondem sim a cinco (ou mais) das perguntas durante um período de 6 meses. Esta lista oferece uma definição viável de adição na internet que permite diferenciar o normal e o patológico na utilização da internet. Estes sinais de alerta podem muitas vezes ser mascarados pelas normas culturais que incentivam e reforçam a sua utilização. Ou seja, mesmo que uma pessoa cumpra os oito critérios, os sinais de abuso podem ser racionalizados como “*preciso disto para o meu trabalho*” ou “É apenas uma máquina” quando, na realidade, a internet está a causar problemas significativos na vida de um utilizador (Young, 2004).

O processo de diagnóstico deverá seguir critérios bem definidos para detetar com sucesso os principais quadros relativos à dependência digital. Os investigadores, segundo King, Nardi & Cardoso (2014) e Young (2011), devem ter em conta os seguintes aspetos para identificar o desenvolvimento de dependência tecnológica:

- O tempo de exposição do sujeito ao ambiente digital;
- Os processos funcionais;
- As características da estruturação psíquica e outras perturbações associadas.

Embora o tempo não seja uma função direta no diagnóstico de adição na internet, os dependentes geralmente são excessivos no uso on-line, consumindo cerca de 40 a 80 horas por semana, com sessões que podem durar até 20 horas no dia. Os padrões de sono são interrompidos devido à necessidade de logins noturnos. Geralmente ficam acordados até às 2:00, 3:00 ou 4:00 da manhã com a realidade de ter de acordar cedo para o trabalho ou escola. Em casos extremos, os comprimidos com cafeína são utilizados para facilitar sessões mais longas na internet. Estas perturbações no sono provocam cansaço excessivo e prejudicam o desempenho académico e/ou ocupacional, e podem diminuir o sistema imunológico, deixando o DI vulnerável a doenças. Permanecer no computador durante períodos tão prolongados também significa

que os dependentes não estão a fazer o exercício adequado e, por vezes, estão em risco acrescido de síndrome do túnel cárpico (Young, 2004).

Tal como um alcoólico que precisa de consumir maiores níveis de álcool para obter satisfação, os dependentes passam também rotineiramente quantidades significativas de tempo online. Além disso, os dependentes farão grandes esforços para fantasiar a natureza das suas atividades online, principalmente para ocultar a extensão e a essência do comportamento. Na maioria dos casos de desordem de controlo de impulsos, a compulsão de um indivíduo é frequentemente associada a estados cada vez mais dolorosos de tensão e agitação, facto que é aliviado através da conclusão do ato. Por exemplo, um alcoólico é levado a beber ou um obeso é levado a comer alimentos durante momentos de tensão. Em cada caso, o comportamento compulsivo serve para reduzir a tensão emocional subjacente e serve como recompensa pelo comportamento futuro. Da mesma forma, o uso do computador por um viciado em internet funciona como uma fuga psicológica para lidar com os problemas da vida (Young, 2004).

Block (2008) desenvolveu quatro fatores que incluem quatro componentes para identificar o comportamento aditivo:

- I. Uso excessivo associado à perda da noção do tempo e negligência de impulsos básicos;
- II. Uso excessivo associado à perda da noção do tempo e negligência de impulsos básicos;
- III. Abstinência, incluindo sentimentos de raiva, tensão ou depressão quando o computador está inacessível;
- IV. Tolerância, incluindo a necessidade de equipamentos melhores, mais softwares ou mais horas de uso e;
- V. Repercussões negativas, incluindo discussões, mentiras, baixo desempenho, isolamento social e fadiga.

Estes instrumentos apresentam algumas limitações. Por exemplo, o tempo (número de horas) que o indivíduo está ligado à internet pode apoiar na identificação da dependência, mas não deve isoladamente ser critério classificador ou determinante de DI, dado que o utilizador pode ficar longos períodos *online*,

para desenvolver atividades profissionais ou acadêmicas, investigação ou outro tipo de consultas. Isto levou os autores a concluir que o tempo caracterizador de dependência deve estar associado ao uso de Internet por lazer unicamente (Young, 1996 e 2004).

Todavia, há indicadores nucleares na identificação da dependência (Young, 2004 e 2009):

- I. Tolerância – necessidade de estar ligado cada vez por períodos mais significativos;
- II. Perda de controlo – Esforços infrutíferos para reduzir ou parar a utilização;
- III. Negligência – Descurar a vida que ocorre em ambiente presencial;
- IV. Impacto na vida pessoal, familiar, profissional e social;
- V. Abstinência (inquietação, agressividade ou irritabilidade, raiva, isolamento social);
- VI. Recaídas.

Greenfield (2016) desenvolveu um conjunto de indicadores para explicar o comportamento aditivo digital, que podem ser sistematizados da seguinte forma:

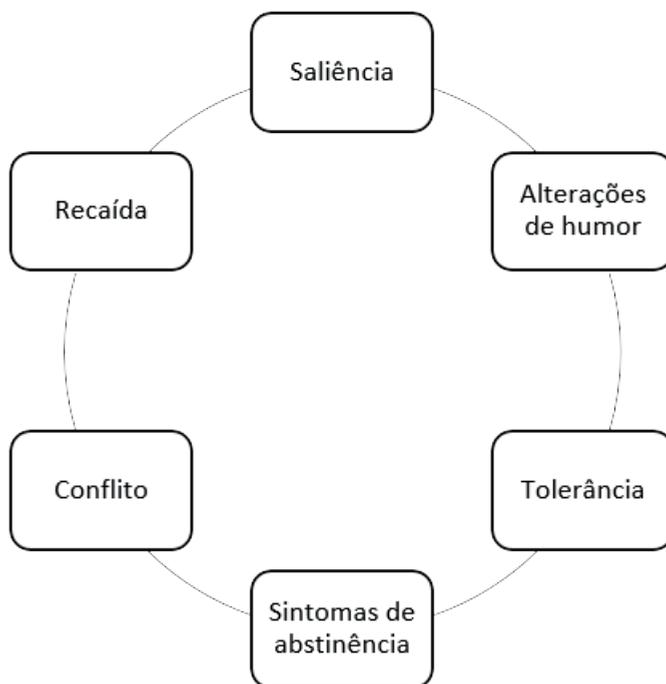
1. Passa mais tempo sozinho e com o computador;
2. Torna-se defensivo quando outros o confrontam em relação ao uso de internet e possível comportamento aditivo;
3. Negligência ou nega a possibilidade de apresentar DI;
4. Prefere passar tempo no computador ou na internet em vez de na companhia de outras pessoas;
5. Perde interesse nas pessoas, nas outras atividades anteriormente consideradas como sendo importantes (*hobbies*, amigos, exercício físico);
6. Aparenta estar mais isolado socialmente, de mau humor ou irritado;
7. Cria uma segunda vida numa realidade primordialmente virtual;
8. Despende elevado número de horas na Internet e encobre, ou tenta esconder ou ocultar o que faz na internet quando na presença de outro alguém;

9. Mente a familiares, colegas e amigos para poder passar mais tempo conectado;
10. Tem multas ou faturas inesperadas sem explicação aparente;
11. Exibe sinais de baixo desempenho acadêmico ou baixa produtividade no emprego;
12. Fala do que faz ou do tempo que passa na internet de forma constante e incessante, demonstrando a importância que isso tem na sua vida;
13. Tem problemas legais como resultado do comportamento aditivo em relação à Internet (por exemplo, perda da custódia dos filhos, divórcio, acusações de assédio sexual, ou descarregar pornografia).

O *Internet Addiction Test* (IAT – Escala de Adição à Internet) é uma escala que mede a presença e a gravidade da dependência da Internet em adultos. O IAT surgiu em 1998 por Kimberly Young, através da adaptação dos critérios do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais IV para diagnóstico do jogo patológico, tendo por base uma modificação do Questionário de Diagnóstico de Adição à Internet (*Internet Addiction Diagnostic Questionnaire – IADQ*) da autoria, também, de Kimberly Young. O IAT é uma escala de 20 itens que calculam a presença e a gravidade da dependência da Internet, numa escala tipo Likert com 6 opções de resposta (cotadas de 0 a 5): “não aplicável”, “raramente”, “ocasionalmente”, “frequentemente”, “muitas vezes” e “sempre”. Para se obter o nível de dependência, soma-se a pontuação de cada item. A uma maior é a pontuação global corresponderá um nível dependência mais significativo

Shahnawaz & Usama Rehman (2020) desenvolveram um Escala para medir o comportamento aditivo no uso das redes sociais (*Social Networking Addiction Scale*). A escala que se segue tem por base o modelo de componentes desenvolvido por Griffiths (2005) que destaca a importância das dimensões nos comportamentos aditivos. Griffiths (2005) apresentou um modelo de comportamento de adição composto por seis critérios sendo saliência, alteração de humor, tolerância, retirada, recaída e conflito, que podem ser experimentados no contexto de dependência das redes sociais. A resposta às perguntas, segue uma escala de Likert de sete pontos (de Discordo totalmente a Concordo totalmente).

**Figura 3 – Modelo de Comportamento Aditivo**



Fonte: Griffiths (2005) e Shahnawaz & Usama Rehman (2020)

De acordo com o modelo, qualquer comportamento (por exemplo, redes sociais) que cumpra os seis critérios acima referidos pode ser definido operacionalmente como um comportamento dependente. Importa sublinhar que há evidências de que estes seis critérios foram usados para definir e medir muitas dependências comportamentais, tais como exercício físico, compras, trabalho, adição na utilização do Facebook, adição no uso do smartphone, adição na internet, jogos online, entre outros (Shahnawaz & Usama Rehman, 2020).

A escala tem por base seis dimensões:

1. Saliência: Quando as redes sociais dominam a vida (pensamentos, sentimentos e comportamentos). Mesmo que a pessoa não esteja ativamente envolvida nas redes sociais, ele ou ela pensam nelas regularmente.
2. Alterações de humor: Quando a utilização de redes sociais modifica o estado de humor (aumenta e/ou reduz).

3. Tolerância: Quando o aumento da quantidade (utilização de redes sociais) é necessário obter efeitos anteriores.
4. Sintomas de abstinência: Sensação desagradável quando se não é capaz de utilizar as redes sociais por causa da falta de rede ou da falta de bateria no smartphone, etc.
5. Conflito: Quando as redes sociais causam conflitos nas relações reais ou noutras atividades, tais como académicas, trabalho ou relacionamentos.
6. Recaída: Retoma da utilização das redes sociais após tentativas de controlo da utilização.

De acordo com a escala, a balança pode ser utilizada de duas formas, dependendo do tipo de investigação que está a ser desenvolvido. Se o objetivo é encontrar/ explorar as dimensões da dependência, ou deve ser usado em pacientes, a pontuação sábia de dimensão pode ser obtida resumindo item em cada dimensão. Uma pontuação total pode ser obtida resumindo todos os itens. A pontuação pode variar de 21 a 147. Qualquer pontuação acima de uma pontuação total de 84 significa adição.

Em suma, o processo de diagnóstico da dependência da internet e das redes sociais, apesar dos avanços e da validação dos critérios anteriormente referidos, deve cruzar várias técnicas de mapeamento da DI e, recomendavelmente, o cruzamento de metodologias quantitativas e qualitativas.

## 4. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

O desenho metodológico de um trabalho de investigação científica resulta de um conjunto de opções da equipa de investigação. Investigar “é em primeiro lugar um processo, um processo sistemático que permite examinar fenómenos com vista a obter respostas para questões precisas que merecem investigação” (Fortin, 2003, p.17). Na construção deste processo concorrem um conjunto de opções da equipa de investigação na definição e sistematização do método para chegar à descoberta do fenómeno social em estudo.

Na descoberta do fenómeno social não há só um caminho. Há vários caminhos que são condicionados por uma diversidade de fatores como, por exemplo, tempo, recursos financeiros e humanos, *background* da equipa de investigação e complexidade do fenómeno social em estudo. Isto é, “segundo o género de investigação que o investigador se deseja desenvolver, assim ele adotará a definição que melhor corresponda às suas preocupações e planificará um método apropriado para a obtenção das respostas às suas questões (Fortin, 2003, p.18). Face ao referido, as opções metodológicas desta investigação resultam das decisões da equipa de investigação como as mais adequadas para a descodificação e compreensão do fenómeno social. Por um lado, apesar de haver algum conhecimento sobre os comportamentos aditivos na internet, ainda há algum vazio sobre os comportamentos aditivos no uso das redes sociais. Por outro lado, por se tratar de um fenómeno social transversal a toda a sociedade portuguesa, optámos por um trabalho exploratório para identificar alguns traços sobre os comportamentos aditivos no uso dos ecrãs (internet e redes sociais). “Este oceano de estímulos impõe uma constante necessidade de hiperconexão. “Uma leveza e fluidez sem precedentes. Um *habitus* para o «sempre *online*», numa ritualização das práticas de interação virtual. Um modo de vida *online is fun!*” (Fialho, 2023, pp.78-79).

## 4.1 Justificação do estudo e objetivos

A denominação do projeto de “*Scroll. Logo existo!*”, cuja inspiração da designação resulta do “Penso, logo existo” do filósofo francês René Descartes, procura descobrir o comportamento dos portugueses na utilização dos ecrãs. Se por um lado a internet e as redes sociais são cada vez mais uma extensão de nós, não só pela forma como condicionam a nossa ação, mas também pela forma como penetram nas nossas vidas há, por outro lado, uma necessidade de desmontar e trazer para o debate o lado aditivo na utilização dos ecrãs.

Este projeto teve como objetivo identificar as práticas e comportamentos dos portugueses no uso dos ecrãs, desdobrando-se em cinco objetivos específicos:

- I. Estudar as práticas de uso dos ecrãs e os comportamentos aditivos que daí resultam;
- II. Identificar comportamentos aditivos nos utilizadores de ecrãs;
- III. Caracterizar e diferenciar as práticas regionais de utilização aditiva dos ecrãs;
- IV. Traçar perfis de comportamentos aditivos na utilização dos ecrãs
- V. Conceber um plano de ação para a prevenção dos comportamentos aditivos no uso dos ecrãs

Estes objetivos são os pilares de um estudo de caso de carácter descritivo e exploratório. É descritivo porque procuramos elaborar um diagnóstico caracterizador do uso dos ecrãs em Portugal. É exploratório pelo facto de se tratar de um fenómeno social, sobretudo o uso das redes sociais, que ainda não está suficientemente estudado em Portugal e carece de contributos sobre a necessidade que todos nós temos em estar online, seja na internet ou nas redes sociais.

Figura 4 – Matriz do projeto de investigação



Fonte: elaboração dos autores

Relativamente à abordagem metodológica, optámos, inicialmente por uma abordagem quantitativa (inquérito por questionário online), seguindo-se a abordagem qualitativa (entrevistas semiestruturadas). Foi ainda posteriormente realizado um focus group de modo a debater os resultados obtidos e a recolher contributos de profissionais para a elaboração do plano de ação. Trata-se de um estudo de caso de carácter descritivo e exploratório com uma abordagem *mix-methods*.

Quadro 2 – Síntese da metodologia de investigação

Tipo de investigação	Estudo de caso
Abordagem ao problema	Quantitativa e Qualitativa
Objetivos da investigação	Exploratório e Descritivo
Procedimentos técnicos	Inquérito por questionário Entrevistas semiestruturadas <i>Focus group</i>

Fonte: autores

## 4.2 Técnicas e procedimentos adotados

Quanto às fases da investigação, a Figura 5 sistematiza todo o processo de investigação no que se refere à recolha e tratamento de dados empíricos. A fase de recolha e tratamento de dados iniciou-se em setembro de 2022, tendo-se estendido até outubro de 2023. Atendendo à diversidade de fontes, técnicas e instrumentos utilizados, foi necessária uma realização sequencial da recolha e tratamento de dados, permitindo cumprir com o desenho de pesquisa elaborado pela equipa do projeto.

Figura 5 – Processo de investigação



Fonte: elaboração dos autores

A primeira etapa (Etapa 1) decorreu entre 8 de setembro e 8 de dezembro de 2022 com a aplicação de um inquérito por questionário elaborado numa plataforma online (*Google forms*), tendo sido divulgado através da internet e das redes sociais. Após três meses de recolha de dados, obtivemos 1704 respostas válidas que compuseram a amostra referente aos dados quantitativos ( $n=1704$ ) e que permitiram proceder à análise de dados estatísticos recorrendo ao programa SPSS (Etapa 2).

Com base nos dados recolhidos, resultou a identificação de inquiridos com propensão para de dependência, nos termos dos oito critérios definidos pela escala de Young (1998). Estes inquiridos, desde que apresentassem mais de cinco respostas com “sim” e manifestaram a sua disponibilidade para serem

entrevistados, reuniram as condições para a avançarmos para a realização de entrevistas semiestruturadas (Etapa 3), tendo sido realizados os contactos iniciais em março de 2023. Foram feitos segundos contactos e esclarecidas questões aos participantes que responderam ao contacto da equipa de investigação, optando-se por selecionar uma amostra homogénea considerando as características predominantes que foram evidenciadas pelos dados obtidos através do questionário online.

Na Etapa 4 retomamos o trabalho de campo com o tratamento de dados referente à realização das entrevistas que foi realizado progressivamente à medida que as mesmas iam sendo concretizadas. Para o efeito, procedeu-se à transcrição integral das entrevistas, que tinham sido gravadas em áudio mediante o consentimento livre e informado das participantes, bem como a posterior análise do conteúdo orientado pelo modelo de análise previamente elaborado.

Por fim, e como procedimento metodológico adicional, procedeu-se à realização de um *focus group* com a participação de profissionais na área dos comportamentos aditivos e dependências, permitindo identificar e debater os dados recolhidos através do inquérito por questionário e das entrevistas semiestruturadas. Desta forma, a equipa de investigação pode apresentar e debater conjuntamente tópicos de análise que integram o plano de ação apresentado, garantindo uma maior fiabilidade do mesmo.

### **4.3 Modelo de análise**

O modelo de análise é a estrutura analítica da investigação, sobre o qual assentam os instrumentos de recolha de dados. A construção de um modelo de análise resulta do referencial teórico de suporte à investigação.

No Apêndice I disponibiliza-se o Modelo de Análise que orientou a recolha de dados através do inquérito por questionário. Numa primeira fase do instrumento de recolha de dados quantitativo (inquérito por questionário) considerámos relevante considerar três eixos de análise. Por um lado, recolher dados que permitissem proceder à caracterização sociodemográfica dos participantes, mas também de preferências referentes ao consumo de produtos através dos ecrãs.

Numa segunda dimensão do modelo de análise para o desenvolvimento do questionário online, optámos pela *Check-list* de critérios de diagnóstico de dependência de internet (DDI) de Young (1998), na qual se incluem oito itens:

1. Preocupação excessiva com internet;
2. Necessidade de aumentar o tempo online (conectado) para obter a mesma satisfação;
3. Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso de internet;
4. Presença de irritabilidade ou depressão;
5. Quando o tempo de internet é restringido apresenta labilidade emocional (internet como forma de regulação emocional);
6. Permanecer mais conectado (online) que o programado;
7. Trabalho e relações sociais em risco pelo uso excessivo,
8. Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas online.

A partir da lógica inerente aos critérios de Young (1998), utilizámo-los para caracterizar o DDI “diagnóstico de dependência de internet” (II parte do questionário) e adaptámo-los e denominámo-los de DDRS para caracterizar o “diagnóstico de dependência de redes sociais” (III parte do questionário).

No que se refere ao modelo de análise que guiou a estrutura das entrevistas semiestruturadas e respetiva grelha de análise de conteúdo, concebemos um modelo de análise que além da caracterização dos atributos dos entrevistados, pretendeu descodificar e caracterizar o consumo digital das participantes. Assim, no Apêndice II apresentamos a modelo de análise que orientou a recolha e tratamento de dados qualitativos.

Para medir a dependência de internet e de redes sociais, utilizamos dois modelos. Por um lado, recorreremos à bateria de perguntas do IAT (Young, 1998) e utilizamos algumas das perguntas para identificar níveis de dependência da internet, criando categorias: tempo de utilização, relações sociais, gestão de tarefas diárias, necessidade de estar online, dificuldade em desligar e modificação do humor. Por outro lado, a partir da adaptação do modelo de Shahnawaz & Usama Rehman (2020), que resulta da adaptação de Griffiths (2005), procuramos caracterizar o nível de dependência de redes sociais.

Apesar destes dois modelos terem como base inquéritos por questionário de autopreenchimento pelos indivíduos, e considerando que a Etapa 2 da investigação permitiu identificar a propensão para a dependência da internet e das redes sociais, optámos pela utilização destes dois modelos como estratégia de aprofundar o conhecimento sobre o tema através de uma opção qualitativa.

#### **4.4 Instrumentos de recolha de dados e cuidados éticos no processamento da informação**

O inquérito por questionário é uma técnica de investigação que permite a obtenção de dados em grande extensão. Na Etapa 1 da investigação, optámos por um inquérito por questionário, aplicado online a utilizadores de internet e de redes sociais. O inquérito por questionário foi alvo de validação semântica e de conteúdo, tendo sido realizado um pré-teste que permitiu melhorar o instrumento, tornando-o mais claro e acessível aos participantes.

Antes de qualquer participante responder ao questionário (consultar Apêndice III), o texto introdutório apresentava o estudo e os seus objetivos, bem como identificava claramente os investigadores envolvidos, o projeto de investigação desenvolvido e o seu enquadramento no Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social (CLISSIS) da Universidade Lusíada. Foi também clarificada a parceria com o SICAD – Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências e menção ao financiamento do projeto através da Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT, I. P.) com o objetivo de caracterizar o comportamento dos portugueses (residentes em Portugal) na utilização da internet e das redes sociais. Mais se informava previamente quando à participação ser livre e voluntária, bem como ao anonimato e confidencialidade de todas as respostas e o tempo de duração previsto. Não obstante, estava explicitamente escrito que cada participante “ao avançar no preenchimento deste questionário está a declarar que aceita participar neste estudo”, tendo um contacto de e-mail do Investigador Responsável para qualquer tipo de pedido de esclarecimento que fosse pretendido pelos participantes, em qualquer momento da sua participação.

Assim, após a introdução o instrumento foi construído com base no modelo de análise previamente apresentado, a primeira pergunta da cara-

terização dos participantes foi fundamental para a delimitação da amostra conforme apresentado no próximo ponto. Ou seja, atendendo à especificidade do estudo delimitar respostas de cidadãos residentes em Portugal, a primeira pergunta referente ao país de residência foi fator eliminatório, isto é, quem respondesse que não residia em Portugal finalizava automaticamente a sua participação. A dimensão de caracterização dos inquiridos possibilitou definir os seus atributos, atendendo às seguintes variáveis: nacionalidade (critério necessário e obrigatório para a validação da participação), região, idade, género, escolaridade, estado civil, situação perante o trabalho, rendimento, finalidade na utilização da internet e redes sociais utilizadas.

A segunda parte do inquérito por questionário resultou de uma utilização da *Check-list* de critérios de diagnóstico de dependência de internet (DDI) de Young (1998), distribuída por dois grupos: (I) utilização da internet (versão original da *Check-list*) e (II) utilização das redes sociais (versão adaptada da *Check-list*). No contexto destes critérios, os indivíduos que responderam “sim” a cinco ou mais dos critérios num dos grupos, foram classificados como utilizadores de viciados de internet ou redes sociais (com dependência de ecrãs) e os restantes foram classificados como utilizadores normais da internet ou redes sociais (não dependentes de ecrãs) para efeitos deste estudo.

Para a fase de entrevistas disponibilizaram-se 634 pessoas (37,2%). Na sequência dos critérios de inclusão anteriormente descritos, os participantes que se enquadram na situação de DDI e DDRS (cinco ou mais respostas “sim”), foram considerados para efeitos de entrevista semiestruturada. Assim, inicialmente, tinham enquadramento para participar nas entrevistas 40 participantes. Todavia, após o contacto por email, apenas obtivemos quatro manifestações de disponibilidade, facto que consideramos ser limitador para a obtenção de dados, em profundidade sobre o fenómeno, mas que ainda assim, permitiu construir uma amostra homogénea e concertada com aquelas que eram as características que mais evidenciaram comportamentos aditivos, sendo as mesmas referidas no próximo ponto.

Quanto à condição do guião de entrevista, seguiu-se a proposta de orientação do modelo de análise, tendo sido previamente solicitada a declaração dos participantes quanto ao seu consentimento, livre e informado, e ao pedido de

autorização prévio para a gravação das entrevistas. Ao longo da entrevista o guião foi sido conduzido de forma flexível, procurando-se recolher informação sobre todas as dimensões e categorias de análise. Quer durante, quer no final das entrevistas, as participantes tiveram oportunidade de fazer perguntas sobre o estudo, esclarecer questões e saber a finalidade com que os seus testemunhos iam ser utilizados no âmbito da investigação em curso. Ressalta-se que as entrevistas foram marcadas em conformidade com a disponibilidade das entrevistadas, sendo apenas realizado o contacto por um membro da equipa que procedeu à recolha e tratamento da anonimização das informações que permitissem algum tipo de identificação, garantindo uma maior proteção de dados. A duração média das entrevistas foi de aproximadamente sessenta e sete minutos, tendo a mais curta a duração de 1 hora, 1 minuto e 56 segundos e a mais longa a duração de 1 hora, 12 minutos e 31 segundos.

#### **4.5 População e amostra**

No trabalho de campo quantitativo recorreremos a uma amostragem por conveniência. Trata-se de uma técnica de amostragem não probabilística e não aleatória que tem em conta a disponibilidade dos respondentes para participarem no estudo, num determinado momento. Como critério de inclusão na amostra, foram considerados os “residentes em Portugal” no período em que o questionário foi disponibilizado na internet e nas redes sociais. Foram obtidas 1704 (n=1704) respostas válidas que resultam de inquiridos residentes em Portugal Continental, na Região Autónoma dos Açores e na Região Autónoma da Madeira. No ponto 5 proceder-se-á a uma descrição da caracterização das pessoas que participaram no estudo.

No trabalho de campo qualitativo foram realizadas 4 entrevistas semiestruturadas, conforme descrito anteriormente. Desta forma, e considerando as respostas e interesse das pessoas identificadas para participar na segunda fase do estudo, seleccionámos uma amostra com características homogéneas com a especificidade de integrarem a população cujos dados tinham sido mais evidentes nas respostas aos itens das escalas: mulheres residentes na Área Metropolitana de Lisboa, com idades compreendidas na faixa etária com idade inferior a 24

anos, solteiras, sem dependentes e sem rendimentos próprios. Não pretendendo inferir resultados através das entrevistas realizadas, procurou-se, porém, analisar diferentes comportamentos, atitudes e fatores associados à utilização da internet e das redes sociais digitais, visando um aprofundamento destas questões à luz da própria voz dos consumidores. Para se manter o anonimato, optou-se por se dar nomes fictícios a cada uma das quatro entrevistadas, em vez da utilização de numeração aleatória.

## 4.6 Análise de dados

Os dados do inquérito por questionário (N=1704) foram analisados no IBM SPSS *statistics v.20 e v.28*, optando-se por uma análise descritiva dos resultados, seguindo-se uma análise bi-variada. A utilização de diferentes versões do software deveu-se ao tratamento de dados ter sido realizado e validado por dois investigadores do projeto que trabalharam na mesma base de dados, mas em equipamentos diferentes e, conseqüentemente, com diferentes versões do programa, o que nada altera ou interferiu na análise dos dados. O tipo de análise e operações realizadas procurou corresponder aqueles que eram os objetivos enunciados, podendo posteriormente ser realizadas outro tratamento dos dados obtidos através do inquérito por questionário.

No que se refere aos dados qualitativos obtidos através das entrevistas, atendendo às características homogêneas da amostra, embora representando apenas 10% dos participantes selecionados para as entrevistas, procedeu-se à análise de conteúdo categorial dos resultados, sendo os mesmos discutidos à luz da matriz teórica que norteou a construção do modelo de análise para este efeito. As entrevistadas 1, 2, 3 e 4 serão denominadas ao longo da secção de análise dos dados das entrevistas por Mariana, Rita, Sara e Teresa (nomes fictícios).