



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Relação entre adição ao *Facebook*, distress psicológico e
intimidade relacional percebida em diferentes fases da vida adulta
durante a pandemia COVID-19

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para obtenção
do grau de mestre em **Psicologia Clínica e da
Saúde**

Diana Raquel Rodrigues Oliveira

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

FEVEREIRO 2022



CATÓLICA
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

Relação entre adição ao *Facebook*, distress psicológico e intimidade relacional percebida em diferentes fases da vida adulta durante a pandemia COVID-19

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**

Diana Raquel Rodrigues Oliveira

Sob a Orientação da Professora Doutora **Berta Maria
Marinho Rodrigues Maia**

Agradecimentos

Não poderei concluir este percurso acadêmico sem antes transmitir a minha gratidão e dedicar o mesmo a quem contribuiu para a minha formação.

Primeiramente, agradeço aos meus pais que sempre me apoiaram e nunca me deixaram vacilar, mesmo nos momentos mais difíceis, ensinando-me o verdadeiro significado de resiliência e perseverança. Permitiram-me ter chegado onde cheguei.

Aos meus avós que sempre me apoiaram e motivaram. Um especial agradecimento à minha avó, o exemplo de serenidade, respeito, bondade e amor.

Não poderia deixar de agradecer à Professora Berta Maia por todos os ensinamentos que me proporcionou ao longo dos anos e na elaboração desta dissertação. Confesso que aprendi muito na execução da monografia e deste trabalho, tanto em termos de investigação em psicologia como no profissionalismo e na partilha de ideias que despoletaram em mim interesse e entusiasmo pela área. Além disso, fico grata pela contribuição que o seu ensino teve em mim, pois permitiu que gradualmente fosse melhorando a minha expressão de ideias e pensamentos.

Para além da Professora Berta Maia, terei de referir a Professora Ângela Azevedo, Professora Armanda Gonçalves e o Professor Paulo Dias, que apesar de não me terem orientado na dissertação, considero que são figuras importantes no meu percurso académico. E como tal, agradeço-lhes pelo seu profissionalismo e dedicação.

Índice	
Lista de abreviaturas	v
Resumo	vi
Abstract	vii
Introdução	8
Enquadramento Teórico	9
Uso da internet e das redes sociais	9
Uso das redes sociais nas diferentes fases da vida adulta	13
Uso do <i>Facebook</i>	15
Relação entre redes sociais (<i>Facebook</i>), distress psicológico e intimidade relacional percebida	17
Uso das redes sociais (<i>Facebook</i>), distress psicológico e intimidade relacional percebida durante a pandemia Covid-19.....	20
Parte Empírica	22
Objetivos.....	22
Hipóteses.....	22
Amostra.....	23
Procedimentos.....	25
Medidas e Instrumentos	25
Desenho do estudo/plano de investigação.....	28
Análise Estatística	28
Resultados	29
Discussão dos Resultados	34
Limitações e Vantagens	37
Conclusão	38
Referências Bibliográficas	40

Lista de Abreviaturas

BFAS- Escala de Adição ao *Facebook* de Bergen

EADS- Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress

PAIR- Escala de Avaliação de Intimidade Relacional

DSM- Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais

APA- *American Psychiatric Association*

Resumo

Introdução: A adição ao *Facebook* tem sido vista como uma potencial adição comportamental, sendo associada com o distress psicológico, intimidade relacional em diferentes fases da vida adulta. A situação pandémica atual (Covid-19) pode intensificar esta associação. **Objetivos:** Explorar a relação entre a adição ao *Facebook*, distress psicológico e intimidade relacional percebida em diferentes fases da vida adulta, durante a pandemia COVID-19. **Amostra:** Participaram neste estudo 208 sujeitos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 20 e os 64 anos, que preencheram a Escala de Adição ao *Facebook* de Bergen, as Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress e a Escala de Avaliação da Intimidade Relacional. **Resultados:** A adição ao *Facebook* correlaciona-se com o distress psicológico e a intimidade relacional percebida, no que concerne à validação pessoal, à comunicação e à deseabilidade social. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em função da faixa etária na adição ao *Facebook* nos adultos. Encontraram-se também, diferenças significativas, na existência ou não de adição ao *Facebook* em função do nível de escolaridade nos mais escolarizados, entre o tempo gasto durante o fim de semana e a adição ao Facebook. **Conclusão:** O distress psicológico e a intimidade relacional destacaram-se ao longo do estudo como fatores importantes para a adição ao *Facebook* e para um maior uso das redes sociais e Internet. Compreende-se a necessidade dos investigadores e psicólogos de prevenir e/ou tratar as consequências indesejáveis da adição ao *Facebook*, assim como a oportunidade em atender e cooperar com a evolução das tecnologias.

Palavras-chave: Adição ao *Facebook*; Distress Psicológico; Intimidade Relacional; Fases da Vida Adulta; Pandemia

Abstract

Introduction: The addition to Facebook has been seen as a potential behavioral addition, being associated with psychological distress, relational intimacy at different stages of adulthood. The current pandemic situation (Covid-19) may intensify this association.

Objectives: Explore the relationship between addition to Facebook, psychological distress and perceived relational intimacy at different stages of adulthood during the COVID-19 pandemic.

Sample: The study included 208 subjects of both sexes, aged between 20 and 64 years, who completed Bergen Facebook Addiction Scale, Anxiety Depression and Stress Scale and Relational Intimacy Assessment Scale.

Results: The addition to Facebook correlates with psychological distress and perceived relational intimacy, about personal validation, communication, and social desirability. Statistically significant differences were found depending on the age group in the addition to Facebook in adults. There were also significant differences in the existence or not of addition to Facebook due to the level of education in the most educated, between the time spent during the weekend and the addition to Facebook.

Conclusion: Psychological distress and relational intimacy stood out throughout the study as important factors for the addition to Facebook and for greater use of social networks and the Internet. It is understood the need for researchers and psychologists to prevent and/or treat the undesirable consequences of adding to Facebook, as well as the opportunity to meet and cooperate with the evolution of technologies.

Keywords: Facebook Addiction; Psychological Distress; Relational Intimacy; Stages of Adulthood; Pandemic

Introdução

Na atualidade, a internet e as redes sociais fazem parte do quotidiano das pessoas, sendo os jovens adultos os utilizadores que mais se destacam (Rostaminezhad et al., 2019), considerando as redes sociais como um meio de conexão e interação. Este cenário permite afirmar que existe uma situação de generalização do uso da internet e das redes sociais entre os jovens adultos, o que se deve à elevada atratividade que apresentam e à grande facilidade de acesso e de utilização (DataReportal, 2019), o que suscita um interesse crescente na comunidade científica (Gutiérrez-Portlán et al., 2018). Ainda que o seu uso seja no geral benéfico, cada vez mais a literatura alerta para um uso problemático ou mal-adaptativo das tecnologias, principalmente da internet, que tem repercussões a nível psicológico e comportamental (Boubeta et al., 2015).

Contudo, a literatura é contraditória relativamente aos problemas gerados pelo uso da internet em geral e das redes sociais em particular, em jovens adultos e adultos. Neste sentido, vários estudos referem que os jovens adultos e os adultos não têm maus hábitos relativamente ao uso da internet e das redes sociais (Marín-Días et al., 2019), enquanto outros descrevem as consequências negativas, pessoais ou familiares, relativas ao uso. A título de exemplo, Fernández-Villa e colaboradores (2015) referem que seis em cada cem jovens adultos reportam repercussões na vida quotidiana e social devido ao uso mal-adaptativo da internet e das redes sociais. Vários estudos associam o uso excessivo da internet e a adição ao *Facebook* com depressão, pobres competências sociais e stress (Altuwairiqi et al., 2019; Hanprathet, et al., 2015; Peterson et al., 2017).

Com a atual situação pandémica que se vive em escala global, causada pelo novo coronavírus (COVID-19), o distanciamento social passou a ser imposto como forma de contenção da pandemia e para evitar o esgotamento do sistema de saúde. Diante desta longa quarentena mundial, situação inédita na história da humanidade, a literatura sugere uma repercussão quer a nível do bem-estar emocional, quer relativamente ao uso das redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, que passaram a ser usadas para a manutenção dos relacionamentos com amigos e familiares no período de isolamento (Brooks et al., 2020; Xiao, 2020).

Assim, sendo, esta é uma realidade recente e sendo também recente a discussão em torno da adição ao *Facebook* importa explorar o impacto desta no distress psicológico e na intimidade relacional percebida durante a pandemia que vivemos. Este trabalho tem, assim, como objetivo geral explorar a relação entre a adição ao *Facebook*, distress psicológico e intimidade relacional

percebida em diferentes fases da vida adulta. Desta forma, este trabalho encontra-se organizado em duas partes distintas. O enquadramento teórico é dedicado à compreensão do conceito de uso da internet e do conceito de adição ao *Facebook*, taxas de prevalência e consequências. Posteriormente, relaciona-se o conceito de adição às redes sociais (*Facebook*) com o distress psicológico e com a intimidade relacional percebida. No que concerne à parte empírica são apresentados os objetivos de estudo e a metodologia que será adotada (amostra, procedimentos, instrumentos e medidas, e análise estatística), os resultados, a discussão e as conclusões.

Enquadramento teórico

Uso da internet e das redes sociais

As investigações em torno das qualidades aditivas dos media datam desde os inícios dos anos 40 com Preston, o primeiro investigador a desenvolver um trabalho neste âmbito, sobre o vício ostensivo que as crianças poderiam vir a desenvolver devido a programas de rádio e de televisão (Tokunaga, 2014a). Desta evolução tecnológica surgiu a internet, um avanço tecnológico para a civilização no século XX e que desde então tem tido um enorme impacto na sociedade, estando omnipresente em todas as esferas das nossas vidas (Błachnio & Przepiorka, 2016). Este desenvolvimento tecnológico mudou drasticamente a forma como hoje se comunica e se relaciona (Coyne et al., 2013).

A internet disponibiliza facilidades que fazem com que o utilizador se torne cada vez mais dependente dos seus recursos, através dos aplicativos que ajudam a gerir as relações sociais, que fornecem uma comunicação em tempo real, acesso imediato a informações, entre outras (Lira et al., 2017). Esta dependência tem vindo a desencadear interesse pela investigação das dependências comportamentais, uma vez que se constata, fruto deste uso, o surgimento de patologias sociais (Griffiths, 2000; Hanprathet et al., 2015).

Embora a investigação sobre o uso problemático e generalizado da internet, como uma adição comportamental, tenha começado na década de noventa do século XX (Griffiths, 1996), a investigação sobre o seu desenvolvimento nos anos que se seguiram foi relativamente escassa (Dias et al., 2020). Com o uso generalizado das redes sociais e da acessibilidade à internet, os estudos empíricos começaram a multiplicar-se apenas duas décadas após estes primeiros estudos de Griffiths (1996) e de Young [1998] (Pontes & Patrão, 2014).

Considerando que o uso da internet em Portugal é um fenómeno generalizado, tal como na maioria dos países da Europa Ocidental, tem sido cada vez mais a investigação sobre os seus potenciais efeitos na saúde física e mental (Pontes et al., 2014). Vários estudos têm vindo a

sugerir a necessidade deste fenómeno ser encarado com seriedade por psicólogos, psiquiatras e neurocientistas. Dado o seu carácter omnipresente, a sua natureza envolvente como uma ferramenta da sociedade moderna e os problemas subjacentes ao seu uso excessivo e abuso por uma parte da população, o uso problemático e generalizado da internet tem-se tornado um tema fundamental na investigação, especialmente na última década (Kuss & Griffiths, 2017).

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2018) mais de metade da população portuguesa já usa a internet, e a tendência é para que se mantenha esse aumento ao longo dos próximos anos; denota-se a evolução diária da utilização da internet desde 2013 até 2017 nos primeiros três meses do ano nos indivíduos com idades compreendidas entre os 16 e os 74 anos. Em 2020, 84.5% dos agregados familiares em Portugal têm ligação à internet em casa e 81.7% utilizam ligação através de banda larga, o que representa um aumento significativo, de mais 3.6 em relação ao ano anterior. No contexto da pandemia, a percentagem de utilizadores de internet aumentou 3.0 em relação ao período homólogo de 2019, o que contraria a estabilidade dos resultados nos dois anos anteriores. A população dos 16 aos 74 anos que utilizou a internet nos 3 meses anteriores à entrevista fê-lo principalmente para comunicar e aceder a informação, mas foram sobretudo as atividades relacionadas com o ensino as que registaram maior aumento em 2020 (INE, 2020).

Atualmente, a Perturbação de Jogo (*Gambling Disorder*) é a única dependência comportamental presente no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5; APA, 2013) e, relativamente às potenciais dependências da internet, apenas a Perturbação do Jogo pela internet (*Internet Gaming Disorder*) foi adicionada à 5ª edição do DSM-5, como uma perturbação potencial que requer mais investigação e experiência clínica de modo a ser considerada uma perturbação oficial (Gmel et al., 2017). Esta perturbação de Jogo pela internet já consta na CID-11 (WHO, 2019). Tal facto acontece porque o diagnóstico de perturbações relacionadas com a internet carece de consistência nos estudos empíricos e na definição dos constructos teóricos (Bányai et al., 2017). Contudo, alguns investigadores têm-se debruçado em propor a consideração de outras adições comportamentais, nomeadamente a adição às redes sociais (Andreassen & Pallesen, 2014) e a adição ao *Facebook* (Alzougool, 2018). Até ao momento, não há dados suficientes que permitam estabelecer critérios de diagnóstico, necessários para identificar os comportamentos problemáticos relacionados com a internet como perturbações mentais (SICAD, 2017), por isso ainda não foram incluídos no DSM-5 como Perturbações Não Relacionadas com Substâncias, à semelhança das anteriores (APA, 2013; SICAD, 2017). Por ser um fenómeno relativamente recente na literatura, existe

uma grande variedade de abordagens conceptuais deste constructo (uso da internet) e incertezas relativas ao seu diagnóstico e caracterização clínica (Pontes et al., 2016).

Nos anos 40 surgiram debates sobre as qualidades dependentes do uso dos media e como tal uma variedade de modelos teóricos foram apresentados para explicar o desenvolvimento das problemáticas da sua utilização (Tokunaga, 2014a; Turel & Serenko, 2012). Tokunaga (2014b), no seu artigo de revisão, elencou as principais perspetivas no uso mal-adaptativo da internet: a perspetiva da dependência, a perspetiva cognitivo-comportamental, e a perspetiva cognitivo-social. O constructo teórico não é consensual, sendo que nestas três perspetivas, apesar de todas abordarem o mesmo fenómeno, cada uma refere-se ao mesmo, respetivamente, como a adição à internet, uso patológico da internet (PIU; *Pathological Internet Use*), e Auto-Regulação Deficiente - DSR [*Deficient Self-Regulation*] (Tokunaga, 2014b).

Salientando a perspetiva da dependência, cuja adição à internet é caracterizada como uma patologia semelhante à dependência de substâncias ou a uma perturbação de controlo de impulsos (Tokunaga, 2014b), esta é percebida como uma dependência comportamental que, sintomatologicamente, não diverge muito das químicas, apresentando sintomas em comum: a saliência, tolerância, mudanças de humor, conflito, sintomas de abstinência, problemas e recaída (Andreassen, 2015). Este tipo de dependências comportamentais que aqui se apresentam denominam-se de dependências tecnológicas que por definição envolvem a interação homem-máquina, e podem ser passivas (televisão) ou ativas (jogos de computadores) e que normalmente contêm características indutoras e recompensantes, como referidas anteriormente, que podem contribuir para a promoção da dependência (Griffiths, 2000). No entanto, a adição à internet diverge bastante das dependências químicas, uma vez que esta implica vantagens e integra um papel omnipresente nas nossas vidas, além de não ter um intoxicante (Young, 2004).

Davis (2001) desenvolveu o modelo cognitivo-comportamental do UPI que sugere que os indivíduos que sofrem de problemas psicossociais são mais propensos a desenvolver UPI. Este modelo menciona que esse fenómeno está estreitamente relacionado com cognições problemáticas, sendo também associado a comportamentos que mantêm ou aumentam estas cognições desajustadas, resultando em consequências negativas para o indivíduo (Davis, 2001). O ponto central deste modelo prende-se com as cognições mal-adaptativas, que emergem por haver uma disfunção cognitiva, podendo ser acerca de si próprio e/ou do mundo, sendo, segundo o autor, suficientes para o aparecimento do UPI. As primeiras dizem respeito a uma visão negativa de si próprio, conduzindo a uma procura de respostas positivas pelos outros, de uma forma não temível, através da internet. As segundas, relacionam-se pelo facto do indivíduo

considerar que a internet é o único local em que é amado e respeitado pelos outros (Davis, 2001).

As respostas positivas que resultam do estar on-line reforçam o comportamento do indivíduo, aumentando, assim, a probabilidade de nova ocorrência. Uma vez que houve reforço, o indivíduo torna-se condicionado a realizar a atividade mais constantemente de maneira a atingir a mesma resposta que no acontecimento inicial (Davis, 2001).

Segundo Caplan (2010), um indivíduo que apresente uma percepção negativa de si próprio poderá preferir interações sociais online, em detrimento das relações face-a-face. Esta preferência, poderá deixar o indivíduo sem a capacidade de realizar uma autorregulação adaptativa do uso da internet, levando a um aumento na preocupação cognitiva por estar online e podendo resultar num uso problemático da mesma. De igual forma, o sujeito poderá encarar a internet como meio para regular as emoções, o que por sua vez poderá aumentar a autorregulação mal-adaptativa supracitada. É esta autorregulação deficiente que poderá levar, em última instância, ao surgimento de consequências negativas nas várias esferas da vida do indivíduo. Por outras palavras, a preferência pela interação online, a regulação emocional/autorregulação mal-adaptativa, a preocupação cognitiva e o comportamento compulsivo encontram-se na base do UPI e das consequências negativas dele proveniente (Fernandes et al., 2019).

A evolução da tecnologia promove um aumento do uso das redes sociais online, dado que os utilizadores têm uma maior possibilidade de aceder às redes sociais a qualquer momento, através de diferentes plataformas, para diferentes atividades como interagir com amigos da vida real, conhecer novas pessoas, partilhar conteúdos, entre outros (Bányai et al., 2017). Estas atividades cativam os indivíduos a frequentarem estes sites, pois permitem a interação e a partilha entre estes sem ser cara-a-cara (Coyne et al., 2013). Os utilizadores procuram *feedback*, e têm-no de imensas pessoas imediatamente, o que leva a crer que as redes sociais on-line estão projetadas para deixar as pessoas viciadas (Andreassen, 2015).

O uso problemático das redes sociais é considerado, por alguns investigadores, como uma adição comportamental, que emerge do trabalho teórico e da investigação sobre o uso problemático e generalizado da internet (Andreassen et al., 2016; Kuss & Griffiths, 2011). Este tem sido definido como "estar excessivamente preocupado com o uso das redes sociais, impulsionado por uma forte motivação para iniciar ou usar as redes sociais, e dedicar muito tempo e esforço às redes sociais o que prejudica outras atividades sociais, académicas/laborais, relações interpessoais e/ou saúde psicológica e bem-estar" (Andreassen & Pallesen, 2014).

Embora as redes sociais sejam um tipo específico do conjunto mais amplo de aplicações sociais disponíveis online, existe uma grande variedade na sua composição e finalidade (por exemplo, partilha de informações, de fotos, mensagens, jogos, etc.). Devido à sua dimensão social, o seu mau uso revela-se particularmente preocupante, podendo contribuir para o isolamento do indivíduo da sociedade e para a sua alienação da realidade (Kuss & Griffiths, 2017).

Em Portugal, o uso das redes sociais, nomeadamente do *Facebook*, está a aumentar exponencialmente. Em 2015, 70% dos utilizadores de internet usaram redes sociais, sendo que 96% dos portugueses que utilizam as redes sociais possuem uma conta de *Facebook* e utilizam-na regularmente (INE, 2015). Um estudo da Marktest (2017) em Portugal continental com sujeitos de idades compreendidas entre 15 e 64 anos verificou que o *Facebook* tem o maior número de utilizadores de redes sociais apresentando 95.5%, seguido pelo *Instagram* com 50.2%. Este estudo também verificou que o *Instagram* foi a rede social que mais progrediu em relação ao ano anterior, chegando a ter 80% de utilizadores nas idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos (Marktest, 2017). O mesmo estudo realizado em 2019 apresentou características semelhantes, apesar de o *Facebook* ainda dominar, esta rede social diminuiu 0.2% enquanto outras redes sociais aumentaram, como o *Instagram* que aumentou 17.1% e o *Whatsapp* que aumentou 26.1% (Marktest, 2019).

Andreassen e colaboradores (2012) construíram um instrumento baseado na perspetiva da dependência que aborda a adição ao *Facebook*, salientando os sintomas referidos anteriormente associados à adição. Veiga e colaboradores (2018) adaptaram o mesmo para a população portuguesa, aferindo a popularidade que esta rede tem no contexto português, em diferentes fases da vida adulta (Holmgren & Coyne, 2017).

Uso das redes sociais nas diferentes fases da vida adulta

Nas últimas décadas, o período de transição da adolescência para a idade adulta tornou-se cada vez mais longo devido às transformações sociais, económicas e demográficas (Arnett, 2000). Esta extensão pode ser confirmada pela idade da pessoa nos eventos que são os marcadores tradicionais para a entrada na idade adulta, como o casamento, a paternidade e o emprego estável. Hoje, a idade média destes marcadores (quando ocorrem) é aproximadamente aos 30 anos, ou mais, sinalizando uma clara rutura com as gerações anteriores (Arnett et al., 2014). Em Portugal, a idade média do primeiro casamento é aos 32.8 anos e 31.3 anos para homens e mulheres, respetivamente (Pordata, 2017a), e a idade média de uma mãe no

nascimento do primeiro filho é aos 30.3 anos (Pordata, 2017b). Assim, embora os indivíduos tenham atingido a maturidade física e sexual, a estabilidade associada à idade adulta ainda não está presente, tornando-se este um período marcado pela instabilidade (Arnett et al., 2014).

O período entre a adolescência tardia e a idade adulta tornou-se agora tão longo que pode ser considerado outro nível distinto, opondo-se a uma breve fase de transição. O período de desenvolvimento distinto da adolescência e da idade adulta, que abrange indivíduos dos 18 aos 29 anos de idade, foi definido por Arnett (2000) de adultos emergentes e pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2015) por jovens adultos. Embora a caracterização deste período deva ser enquadrada no contexto cultural e do estatuto socioeconómico, uma das principais características deste período parece ser o uso das novas formas de comunicação social e a importância que assumem nesta fase de desenvolvimento (Arnett & Mitra, 2018).

Ao longo das últimas décadas os media têm vindo a dominar o mundo, devido ao seu acelerado desenvolvimento tecnológico durante o período de vida dos jovens adultos (Coyne et al., 2013). Atualmente, a geração de jovens adultos encontra-se inundada pelos media, enfatizando-se o tempo despendido com os mesmos em qualquer momento do dia, priorizando esta atividade em prol de outras, pelo que é apelidada de Geração M[edia] (Coyne et al., 2013). Trata-se de uma denominação abrangente que integra os jovens adultos atuais, que se identificam como os sujeitos da Geração Y, nascidos entre a década 80 a 2000, e alguns da Geração Z, nascidos após 2000.

Note-se que muitos jovens adultos também usam as redes sociais como forma de obter apoio social virtual, compensando assim a diminuição da sua rede de apoio social *offline*, consequência da instabilidade nas suas vidas (Arnett et al., 2014). Embora a maioria dos jovens adultos pareça desenvolver hábitos de uso saudáveis dos meios de comunicação que complementam as relações e redes de apoio social, alguns autores apontam as consequências nefastas deste uso (Coyne et al., 2013). Para além dos jovens adultos, a idade adulta é, também, uma fase do desenvolvimento particularmente suscetível a um uso cada vez mais frequente da internet e das redes sociais, uma vez que os adultos não sentem as restrições presentes na adolescência (por exemplo, controlo por parte dos pais), sendo comum os adultos passarem uma parte significativa do dia na internet e nas redes sociais (Coyne et al., 2013; Veiga et al., 2018).

Em março de 2020 um estudo de Johnson (2020) mostra que, em Portugal, existem cerca de 7 milhões de utilizadores do *Facebook*, onde 51.6% são do sexo feminino. Estes dados referem-se a sujeitos com idades superiores a 13 anos e revelam que a população mais jovem

representa um menor número de utilizadores, sendo que os utilizadores com maior prevalência têm idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos, 22.9% (Johnson, 2020).

Neste sentido, torna-se fundamental a investigação para a compreensão e intervenção na adição às redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, em diferentes faixas etárias.

Uso do *Facebook*

O *Facebook*, lançado em 2004, tornou-se a rede social mais popular e o número de utilizadores cresce desde então (The Statistics Portal, 2018). Esta reúne vários recursos e atividades, gerando diferentes gratificações aos utilizadores. A principal atração do *Facebook* é a manutenção e o estabelecimento de relacionamentos, mas a rede também é um meio de autoexpressão, partilha de conteúdo, entretenimento, procura de informações, lazer e jogos, entre outras atividades (Kuss & Griffiths, 2017).

Devido às características únicas do *Facebook* e ao potencial de desencadear comportamentos viciantes, vários estudos têm defendido a necessidade de considerar a adição ao *Facebook* como uma perturbação mental (Ryan et al., 2014). A adição ao *Facebook* é uma forma específica de adição à internet (Andreassen et al., 2012); esta define-se como um padrão de utilização excessiva nas atividades do *Facebook* (Elphinston & Noller, 2011), que provoca nos seus utilizadores um estado de dependência psicológica mal-adaptativa, provocando prejuízos no funcionamento normal e no bem-estar, bem como sintomas característicos da adição comportamental (Turel & Serenko, 2012). Segundo Andreassen e Pallesen, (2014) a adição ao *Facebook* é caracterizada como uma utilização excessiva que pode impedir os indivíduos de realizar funções importantes da sua vida, tais como trabalho, escola ou manter uma relação íntima com os familiares e amigos. A literatura refere que as necessidades em utilizar as redes sociais podem-se revelar num uso compulsivo (Kuss & Griffiths, 2017).

Investigadores italianos definiram a adição ao *Facebook* com base em quatro dimensões do comportamento do utilizador: a irritabilidade interpessoal (deterioração da qualidade das relações sociais), o tempo despendido (perda de perceção do tempo e falta de gestão do mesmo), o comprometimento do desempenho social (influência negativa no estudo, trabalho ou nas amizades) e a ansiedade [causada por não poder aceder ao *Facebook*] (Caci et al., 2017).

Hong e colaboradores (2014) referem que quanto mais se utiliza e despende tempo no *Facebook*, maior é a probabilidade de existir adição. Grande parte das avaliações efetuadas relativamente à utilização do *Facebook* baseiam-se no número de vezes que um sujeito o utiliza por dia e o tempo despendido. Contudo, são poucos os estudos existentes que classificam os padrões comportamentais específicos da dependência desta rede social. Dados estatísticos com

base em utilizadores americanos demonstram que, todos os dias, cerca de 63% dos utilizadores do *Facebook* efetuam *login* no site, enquanto 40% dos utilizadores fazem *login* diversas vezes ao dia (Uddln & Mamun, 2018).

O tempo diário despendido nesta rede social parece ter repercussões na sua adição. Tal se verificou num estudo que analisou o uso do *Facebook* e o bem-estar, que atendeu à adição ao *Facebook* através da *Bergen Facebook Addiction Scale* (BFAS), e concluiu que o menor uso diário de *Facebook* diminui a adição ao *Facebook* (Brailovskaia et al., 2020). Neste mesmo estudo constatou-se que quanto menor o uso diário de *Facebook*, mais saudável era o estilo de vida dos sujeitos com um aumento da prática de exercício físico e a diminuição de sintomas depressivos e do consumo de tabaco. Por fim, verificou-se um aumento do nível de satisfação dos sujeitos ao diminuir o tempo despendido diariamente no *Facebook* (Brailovskaia et al., 2020).

Numa amostra de indivíduos da Jordânia com idades superiores aos 18 anos, verificou-se que não existe uma diferença estatisticamente significativa na adição em função do sexo, faixa etária, estado civil, nível de escolaridade e dispositivos utilizados para aceder ao *Facebook*. Já no que se refere às horas de utilização, este estudo indica que a percentagem de aditos que passam quatro ou mais horas por dia no *Facebook* é significativamente mais elevada relativamente aos indivíduos que passam duas horas ou menos. Neste estudo, verificou-se que 38.5% dos participantes eram considerados aditos do *Facebook*. A adição ao *Facebook* mostrou-se significativamente associada a seis motivos: exibicionismo e companheirismo, entretenimento, escape e passatempo, curiosidade social, formação de relacionamentos e manutenção de relacionamentos (Alzougoll, 2018).

Biolcati e colaboradores (2018) constataram, indo ao encontro dos resultados apresentados anteriormente, que níveis baixos de conscienciosidade, elevados de extroversão, neuroticismo e de solidão (social, familiar e romântica) são fortes preditores da adição ao *Facebook*. Em contrapartida, o mesmo estudo aponta que a idade, a abertura à experiência e satisfação com a vida, apesar de serem variáveis relacionadas com a adição ao *Facebook*, não prediziam o uso excessivo do mesmo. Os mesmos autores, apontam ainda que a prevalência de indivíduos adultos aditos do *Facebook* varia entre 2 e 10%.

A literatura não é consistente relativamente há existência de diferenças relativamente ao sexo no uso das redes sociais. Turel e colaboradores (2014), com uma amostra de norte-americanos, constatou que o sexo dos participantes tem alguma influência sobre a adição ao *Facebook* e a frequência geral de uso. Ou seja, os homens utilizam o *Facebook* com mais

frequência do que as mulheres. No entanto, as mulheres apresentam níveis mais elevados de dependência do *Facebook* em comparação com os homens.

Um estudo sobre os preditores do uso privado de redes sociais on-line no trabalho, mostrou que tal uso tem uma relação estatisticamente significativa com o sexo masculino e o estar solteiro, contudo este estudo não avaliou a adição (Andreassen et al., 2014). No entanto, o estudo de Monacis e colaboradores (2017a) não encontrou associações significativas com o sexo masculino e a adição a redes sociais, enquanto num outro estudo, concebido por estes, evidenciou haver maior adição a redes sociais no sexo feminino (Monacis et al., 2017b).

Relação entre as redes sociais (*Facebook*), distress psicológico e intimidade relacional percebida

A utilização da internet e das redes sociais apresenta riscos para a saúde mental dos indivíduos e, provavelmente, pode originar consequências negativas na sua vida quotidiana, a nível psicossocial, podendo pôr em causa a sociabilidade na vida real, levando os utilizadores a isolarem-se socialmente (Cerniglia et al., 2017).

Os utilizadores dependentes da internet e das redes sociais sofrem, frequentemente, de perda de controlo, de sintomas de angústia, de conflitos familiares (Shapira et al., 2000), de emoções de raiva, de afastamento social (Block, 2008), de reduzida satisfação com a vida (Wartberg et al., 2015), de reduzido nível de bem-estar emocional, de sintomas de abstinência, de negligência de áreas de vida consideradas anteriormente importantes, de comportamentos compulsivos e impulsivos (Reed et al., 2015); de introversão (McIntyre et al., 2015); de níveis elevados de solidão, alexitimia e suicídio (Alpaslan et al., 2015; Song et al., 2014); de humor deprimido e sintomas depressivos (Kross et al., 2013); de baixa autoestima (Akın & Iskender, 2011; Busalim et al., 2019); de desinibição social (Morahan-Martin et al., 2000); de exaustão mental e défice de atenção (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016); de diminuição do sucesso académico, refletido em notas inferiores, menos tempo de estudo, procrastinação, distração e má gestão do tempo (Kirschner & Karpinski, 2010).

Vários estudos relataram correlações entre o uso das redes sociais e a depressão (Bányai et al., 2017; Pantic, 2014). Um estudo com adultos americanos constatou que o uso problemático das redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, está ligado a sintomas depressivos e ansiosos (Primack et al., 2017). O uso problemático das redes sociais pode relacionar-se com a depressão através de fatores externos, como o aumento do isolamento social, redução da realização académica (Meena et al., 2012), diminuição da atividade física (Moreno et al., 2013) e sono interrompido (Younes et al., 2016), ou através de fatores internos como a diminuição da

autorregulação e aumento da expectativa de utilização, onde o utilizador espera que as suas necessidades sejam atingidas através das redes sociais (Wegmann et al., 2015).

O uso problemático ou compulsivo das redes sociais tem sido associado ao aumento de fadiga das redes sociais (Dhir et al., 2018), definida como exaustão mental após experienciar várias sobrecargas tecnológicas, informativas e comunicativas através da participação e interações em diferentes plataformas de redes sociais (Zhang et al., 2016), levando, conseqüentemente, ao distress psicológico.

Num estudo cujo objetivo era investigar a ligação entre a experiência diária de stresse, sintomas de depressão e adição ao *Facebook*, na Alemanha e nos Estados Unidos, constatou-se que indivíduos deprimidos costumam usar intensamente o *Facebook* para escapar do stresse diário e encontrar alívio e apoio social (Brailovskaia et al., 2019). A adição ao *Facebook* relaciona-se com um maior nível de solidão, ansiedade social e reduzida autoeficácia geral. Mais ainda, a adição relaciona-se com um baixo bem-estar, mais concretamente com comprometimento da saúde geral, diminuição da qualidade de sono e elevados níveis de stress (Atroszko et al., 2018).

O distress psicológico deriva da palavra “stress” e caracteriza-se por uma incapacidade do indivíduo para superar a vivência de eventos de vida stressantes, que acabam por o desgastar (Ribeiro, 2001; Ridner, 2003; Sparrenberger et al., 2003). Define-se por cinco atributos – uma incapacidade percebida para cooperar eficazmente com o meio, uma mudança do estado emocional, desconforto, comunicação do desconforto e injúria (Ridner, 2003). Perante um estímulo gerador de stress, quando o indivíduo percebe uma incapacidade para lidar com ele, sentindo-se incapaz de encontrar possíveis soluções para resolver esse estímulo, surge o distress psicológico. De acordo com Masseur (2000), quando esta experiência de distress ocorre, ela pode manifestar-se por uma mudança no estado emocional do indivíduo, podendo gerar ansiedade, depressão, desmotivação, irritabilidade, agressividade ou autodepreciação.

Do distress e do uso do *Facebook* podem decorrer várias conseqüências, quer a nível de desgaste físico, quer a nível psicológico ou a nível social e interpessoal (Ridner, 2003). O *Facebook* pode também promover comportamentos prejudiciais aos relacionamentos, como demonstrar interesse amoroso por alguém, compartilhar detalhes íntimos, estabelecer intimidade emocional e envolver-se em assuntos sexuais.

A intimidade é um dos componentes fundamentais de uma relação interpessoal próxima (Clark & Reis, 1988). Ainda que muitos investigadores se tenham dedicado ao estudo deste constructo, não existe ainda uma definição consensual. Para Schaefer e Olson (1981), a intimidade é um processo e uma experiência, que advém da revelação de assuntos íntimos e da

partilha de experiências. Atualmente, é consensual que o estabelecimento e a manutenção de vinculações e ligações íntimas desempenham um papel primordial na vida do indivíduo, exercendo uma influência positiva na sua saúde física e mental (Myers, 1999; Reis, 2006). De acordo com Baumeister e Leary (1995), interações frequentes e satisfatórias com parceiros íntimos, em relações duradouras e positivas, são mesmo essenciais para o funcionamento normal do indivíduo.

A intimidade tem também sido definida como um sentimento de proximidade interpessoal numa dada interação (Laurenceau et al., 1998) ou como um laço afetivo positivo, complementado pelo conhecimento pessoal partilhado e pelo apoio social (Reis & Patrick, 1996). Apesar da diversidade de perspetivas, a intimidade tem sido conceptualizada, pela maioria dos autores, como um conceito multidimensional, constituído por diferentes componentes fundamentais (Prager, 1995; Prager & Roberts, 2004). Neste sentido, Hook e colaboradores (2003) referem que um dos aspetos mais importantes e consensualmente aceite deste conceito é a presença de amor e afeto, que permite ao indivíduo exprimir os seus sentimentos e pensamentos livremente. Um segundo componente, presente na maioria das conceptualizações de intimidade, é a validação pessoal, ou seja, o sentimento de que se é aceite e compreendido pelo outro, o que, por sua vez, possibilita a abertura e a autorrevelação. A confiança é outro elemento fundamental, na medida em que permite ao sujeito sentir-se seguro para divulgar assuntos pessoais. Por último, a autorrevelação de aspetos privados e íntimos é igualmente essencial, constituindo-se como uma componente necessária para o estabelecimento de uma relação ou interação íntima.

O uso mal-adaptativo do *Facebook* pode levar a consequências sociais negativas, como isolamento social, falta de envolvimento/intimidade nas relações sociais na vida real, desconfiança no relacionamento, infidelidade, divórcio e ciúmes (Abbasi & Alghamdi, 2017; Muise et al., 2009; Nyland et al., 2007). O envolvimento excessivo nas atividades online leva os indivíduos a estarem permanentemente conectados virtualmente. Através das redes sociais, os indivíduos podem conversar com estranhos e desenvolver um tipo de intimidade virtual com muitos parceiros (Wong et al., 2014) e, através das relações virtuais, mantidas através destas plataformas, podem receber apoio e reconhecimento dos seus pares e até redefinir a sua identidade social (Chan & Lo, 2013). A presença online constante pode levar a isolamento social, o que salienta a importância das relações sociais da vida real, em vez das relações instrumentais mediadas pela internet (Cerniglia et al., 2017). Por outro lado, alguns estudos indicam que as redes sociais podem ter funções de alívio da ansiedade para alguns indivíduos e que o uso das redes sociais não se liga à preocupação do uso (Grieve et al., 2013; Kross et al.,

2013), constatando-se que o aumento da utilização do *Facebook* leva ao aumento da conexão, do apoio social percebido e do capital social (i.e., o conjunto de recursos, reais ou virtuais, obtidos através de uma rede social de conhecimento mútuo e de reconhecimento e dos contactos sociais estabelecidos, o que, por sua vez, aumenta o bem-estar (Liu & Yu, 2013). Os resultados contraditórios relativamente aos benefícios e malefícios do uso das redes sociais podem ser conciliados, no sentido em que o impacto que a sua utilização tem para o bem-estar depende dos comportamentos dos seus utilizadores promoverem ou não a conexão social e permitirem ou não satisfazer as suas necessidades inatas de aceitação e de pertença (Clark et al., 2018).

Atendendo à possibilidade de considerar o uso problemático da internet e das redes sociais uma adição comportamental (Alzougool, 2018), que causa prejuízos sociais e psicológicos (Abbasi & Alghamdi, 2017; Alpaslan et al., 2015) e níveis elevados de depressão, ansiedade e stress (Atroszko et al., 2018; Cain, 2018; Hussain et al., 2017), faz-se necessário a realização de mais investigação neste âmbito. Neste sentido, este estudo pretende explorar o papel preditor da adição ao *Facebook*, no distress psicológico e na intimidade relacional percebida em diferentes fases da vida adulta adultos.

Uso das redes sociais (*Facebook*), distress psicológico e intimidade relacional percebida durante a pandemia Covid-19

Desde o surgimento do novo coronavírus - SARS-Cov-2, na China, ainda em 2019, o Covid-19 preocupava autoridades de saúde, entidades sanitárias e os mais variados setores sociais (saúde pública, economia, política, entre outros), sendo o aumento expressivo dos casos o motivo para a declaração de uma situação pandémica. Diante desse cenário, adotaram-se medidas de contenção do vírus e do surgimento de novos casos, como o distanciamento social. O distanciamento social pode ser entendido como uma estratégia não farmacológica que abrange o isolamento de casos, a quarentena dos contactos e a prática voluntária de não frequentar ambientes com aglomerações de pessoas (Qualls et al., 2017). Enquanto estratégia, o distanciamento engloba o isolamento social que, por sua vez, consiste na separação das pessoas doentes daquelas não infetadas (Aquino et al., 2020). No entanto, embora a prática do distanciamento social tenha sido eficaz no controle do crescimento exponencial das doenças e no resguardo dos sistemas de saúde contra um colapso relacionado à procura maior do que a oferta, tal estratégia tem apresentado, por outro lado, impactos, quer de origem social, quer de origem económica, que configuram fatores limitantes da estratégia (Natividade et al., 2020).

Os estudos sobre as implicações desta pandemia na saúde mental ainda são escassos, por se tratar de um fenómeno recente, mas apontam para repercussões negativas importantes, tais

como o aumento dos índices do uso de redes sociais e internet nos jovens adultos (Shiozawa & Uchida, 2020). Este uso pode-se tornar um fator de isolamento social, comprometendo a capacidade de socialização (Silva & Silva, 2020).

Durante esse período, as pessoas passaram a ficar mais tempo online e a usar mais as redes sociais. Um estudo a nível mundial de Statista (2020), sobre o uso das redes sociais, apontou que mais de 45% dos entrevistados passaram a gastar mais tempo em serviços de mensagens (*WhatsApp, Facebook Messenger, etc.*) e 44% nas redes sociais (*Facebook, Instagram, Twitter, etc.*). Segundo dados de Socialbakers (2020), em março de 2020, os europeus passaram mais tempo online no *Facebook* comparado aos meses anteriores. Numa perspectiva análoga, o estudo de Sá e colaboradores (2020) sustentam que o uso de internet durante a pandemia aumentou 73% entre os participantes, sendo utilizada, principalmente, para assistir vídeos/filmes (44.7%) e falar com amigos (39.9%). Relativamente às redes sociais mais utilizadas, surge o *Facebook* (86.6%), o *Instagram* (68.4%) e o e-mail [11.9%] (Sá et al., 2020).

Relativamente à interação social, as redes sociais permitem interações com um grande número de pessoas, contudo, também levam inevitavelmente a uma redução na comunicação interpessoal dentro da família e no ambiente físico. É o que apontam Shiozawa e Uchida (2020), ao alertarem para a diminuição do tempo gasto na interação face a face, fator que pode contribuir para o desenvolvimento de problemas psicológicos. Na verdade, para os autores, tempos mais longos despendidos nas redes sociais podem dar origem a impressões distorcidas de si próprio e intensificar sintomas depressivos.

Uma das consequências resultantes da situação do aumento do uso de internet e redes sociais durante a pandemia de Covid-19 é a ansiedade, apontada por Deslandes e Coutinho (2020). Nesse contexto, a adição à internet surge como uma perturbação do controlo dos impulsos que afeta diretamente a qualidade de vida, causando consequências nas relações sociais, intolerância e sintomas de abstinência, sendo os sintomas resultantes da não possibilidade de estar conectado, a sensação de vazio e tensão.

Assim sendo, tendo em consideração a atual situação pandémica e as repercussões apontadas pela literatura, quer a nível do bem-estar emocional, sendo que sintomas de depressão, ansiedade e stress têm sido identificados na população em geral (Wang et al., 2020), quer relativamente ao uso das redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, que passaram a ser usadas para a manutenção dos relacionamentos com amigos e familiares no período de isolamento (Asmundson & Taylor, 2020; Carvalho et al., 2020; Shiozawa & Uchida, 2020), faz-se necessário considerar os dados estatísticos recolhidos neste estudo à luz da situação pandémica atual.

Parte Empírica

Objetivos do estudo

O presente estudo tem como objetivo geral explorar o papel da adição ao *Facebook* no distress psicológico e na intimidade relacional percebida em diferentes fases da vida adulta, durante a pandemia. A proposta de investigação segue objetivos específicos, ou seja, (a) explorar a relação entre a adição ao *Facebook*, o distress psicológico e na intimidade relacional percebida; (b) analisar se existem diferenças na adição ao *Facebook* (pontuação total e ponto de corte – adictos e não adictos) em função da classe etária (jovens adultos, adultos/adultos na meia-idade), do sexo (masculino e feminino), escolaridade, do estado civil (se numa relação e há quanto tempo - duração; se tem filhos e quantos tem e de que idade), tempo gasto online durante o dia no *Facebook*, dispositivo utilizado para aceder ao *Facebook* e principal motivo da utilização do *Facebook*.

Hipóteses

Tendo em conta a fundamentação teórica este estudo pretende testar as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: É expectável, tendo em conta a pandemia, que a magnitude da correlação entre a adição ao *Facebook* e a ansiedade, depressão e stress e intimidade relacional percebida seja mais elevada do que as reportadas em períodos pré-pandemia.

Hipótese 2: Espera-se encontrar diferenças em função da faixa etária na existência ou não de adição, com pontuações superiores para os jovens adultos.

Hipótese 3: Espera-se encontrar pontuações médias de adição ao *Facebook* superiores no sexo masculino;

Hipótese 4: Não se espera encontrar diferenças estatisticamente significativas em função da escolaridade na existência ou não de adição ao *Facebook*.

Hipótese 5: Não se espera encontrar diferenças estatisticamente significativas em função do estado civil na existência ou não de adição ao *Facebook*.

Hipótese 6: É expectável, tendo em conta a pandemia, encontrar uma diferença estatisticamente significativa positiva entre a variável existência ou não de adição e as variáveis tempo gasto durante o dia no *Facebook*.

Hipótese 7: Não se espera encontrar diferenças estatisticamente significativas em função do dispositivo utilizado para aceder ao *Facebook* na existência ou não de adição ao *Facebook*.

Hipótese 8: É expectável, tendo em conta a pandemia, encontrar uma diferença estatisticamente significativa em função do motivo principal para a utilização do *Facebook* na existência ou não de adição ao *Facebook*.

Amostra

A amostra do presente estudo foi obtida através do método de amostragem não probabilístico, isto é, a seleção dos elementos da população para compor a amostra depende ao menos em parte do julgamento do pesquisador ou do entrevistador no campo (Fortin et al., 2009). Esta foi selecionada por motivos de conveniência, tendo em conta a fácil acessibilidade.

A amostra é constituída por 208 sujeitos de ambos os sexos, dos quais a maioria do sexo feminino ($n = 183$, 88%), de nacionalidade portuguesa, com idades compreendidas entre os 20 e os 64 anos ($M = [20-29]$, $DP = .767$) e que estão numa relação de intimidade, integrando assim as faixas etárias jovens adultos [20-29] (WHO, 1986; WHO, 2015) e a agregação das faixas etárias adultos [30-39] (WHO, 2012) e adultos na meia-idade [40-64 anos] (Levinson, 1977; WHO, 2012), não sendo possível a comparação dos três grupos, considerando o número reduzido de sujeitos nestes dois últimos. A faixa etária dos jovens adultos é composta por 133 sujeitos, enquanto as faixas etárias dos adultos e adultos na meia-idade é composta por 75 sujeitos.

Dos sujeitos inquiridos evidencia-se que o nível de escolaridade da maioria é a Licenciatura (41.8%). No que concerne ao estado civil, a maioria dos sujeitos são solteiros, mas estão numa relação ($n = 123$, 59.1%), há mais de 10 anos ($n = 58$, 27.9%) e não têm filhos.

Tabela 1.
Descrição sociodemográfica

Variável	Grupo	<i>N</i>	%
Sexo	Masculino	25	12
	Feminino	183	88.8
Idade	[20-29]	133	63.9
	[30-64]	75	36
Nível de escolaridade	2ºciclo	6	2.9
	3ºciclo	13	6.3
	Secundário	52	25
	Licenciatura	87	41.8
	Mestrado	50	24
Estado Civil	Solteiro, mas numa relação	123	59.1
	Casado(a)	54	26
	Numa união de facto	29	13.9
	Divorciado(a) / Separado (a)	2	1
Duração da relação	Até 2 anos	55	26.4
	3 a 5 anos	57	27.4
	6 a 10 anos	38	18.3
	Mais de 10 anos	58	27.9
Filhos	Sim	64	30.8
	Não	144	69.2
Número de filhos	1	35	54.7
	2	28	43.8
	3	1	1.5

Procedimentos

Os dados foram recolhidos através de um questionário online, com o intuito de manter a segurança de todos devido à situação pandémica (Covid-19) e de forma a chegar a todas as faixas etárias. O anonimato foi garantido, tal como a confidencialidade dos dados. Os sujeitos foram também informados de que podiam desistir a qualquer momento e sem qualquer consequência. Para recolher os dados usou-se o método bola de neve (*snowball*) uma vez que, o questionário foi partilhado nas redes sociais (*Facebook* e *instagram*), entre familiares e amigos. Os critérios de inclusão foram: ter nacionalidade portuguesa, ter entre 20 e 64 anos e estar numa relação de intimidade. Após a recolha de 264 questionários, foram excluídos da amostra cinquenta e seis por não preencherem os critérios de inclusão.

Medidas e Instrumentos

Foi utilizado, neste estudo, um questionário sociodemográfico para recolher informação acerca da idade, sexo, escolaridade, estado civil, se numa relação amorosa, há quanto tempo, número de filhos, e um questionário sobre o uso da internet contendo as seguintes questões: número de horas gasto por dia no *Facebook*, dispositivo utilizado para aceder ao *Facebook* e principal motivo da utilização do *Facebook*. Ambos os questionários foram construídos especificamente para este trabalho.

Escala de Adição ao *Facebook* de Bergen¹

Para avaliar a adição ao *Facebook*, foi utilizada a versão portuguesa da Escala de Adição ao *Facebook* de Bergen (BFAS; Andreassen, 2012; Veiga et al., 2018) para adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos. Esta escala consiste em seis itens baseados nas seis características de dependência: a saliência, tolerância, mudanças de humor, conflito, sintomas de abstinência e recaída. A BFAS solicita aos participantes que respondam com que frequência durante o último ano experimentaram o seguinte: (1) Passaram demasiado tempo a pensar no *Facebook* ou planearam usá-lo (2) Sentiram necessidade de usar o *Facebook* cada vez mais (3) Usaram o *Facebook* para esquecer os seus problemas (4) Tentaram reduzir o uso do *Facebook* sem sucesso (5) Ficaram inquietos(as) ou perturbados(as) caso os(as) proibissem de usar o *Facebook* e (6) Usam o *Facebook* em

¹ Autorização facultada à Professora Investigadora responsável

demasia de modo a que isso tenha um impacto negativo no seu trabalho/estudo (Veiga et al., 2018).

As respostas são dadas através de uma escala de Likert de cinco pontos “Muito Raramente”, “Raramente”, “Às vezes”, “Frequentemente” e “Muito Frequentemente”, consoante o indivíduo concorda com a afirmação. Com pontuações de 6 a 30, sendo que as pontuações mais elevadas correspondem a uma maior adição ao Facebook, pelo que a pontuação de 3 ou mais em 4 questões, é indicador de presença de adição.

Em termos de propriedades psicométricas esta última versão possui uma consistência interna satisfatória medida pelo alfa de Cronbach [$\alpha = .87$] (Veiga et al., 2018). Neste estudo foi encontrado o alfa de Cronbach de $\alpha = .80$, contudo, sendo o alfa de Cronbach sensível a escalas curtas, torna-se mais apropriado reportar a correlação média inter-itens. Segundo Briggs e Cheek (1986; cit. in Pallant, 2011) um nível ótimo da correlação inter-item varia de .2 a .4, neste estudo é de .39.

Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)²

Para recolha de dados sobre o distress psicológico foi utilizada a versão portuguesa reduzida da *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS; Lovibond & Lovibond, 1993; Apóstolo et al., 2006), composta por 21 itens distribuídos em número igual pelas três dimensões: Ansiedade, Depressão e Stress. Por sua vez, cada escala inclui vários conceitos, nomeadamente: Depressão – Disforia (dois itens); Desânimo, (dois itens); Desvalorização da vida (dois itens); Autodepreciação (dois itens); Falta de interesse ou de envolvimento (dois itens); Anedonia (dois itens); Inércia (dois itens). Ansiedade – Excitação do Sistema Autónomo (cinco itens); Efeitos Músculo Esqueléticos (dois itens); Ansiedade Situacional (três itens); Experiências Subjetivas de Ansiedade (quatro itens). Stresse – Dificuldade em Relaxar (três itens); Excitação Nervosa (dois itens); Facilmente Agitado/Chateado (três itens); Irritável/Reação Exagerada (três itens); Impaciência (três itens).

Todos os itens são avaliados através de uma escala de resposta de tipo Likert, de 4 pontos, que reenviam para a severidade e frequência dos sintomas experimentados nos últimos 7 dias - “na semana passada” (0 - “não se aplicou nada a mim”, 1 - “aplicou-se a mim algumas vezes”, 2 - “aplicou-se a mim muitas vezes”, e 3 - “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”). A cotação é dada pela soma dos resultados dos 7 itens, obtendo-se uma nota para cada subescala com um resultado mínimo de 0 e máximo de 21.

² Escala de acesso livre

No que diz respeito à consistência original na versão original, o alfa de Cronbach foi de .87 no fator Ansiedade, .94 no fator Depressão e .91 no fator Ansiedade. A versão portuguesa apresentou boas qualidades psicométricas. Ao nível da consistência interna apresenta um alfa de Cronbach de .90 para a escala de depressão, .86 para a de ansiedade, .88 para a escala de stress e .95 para o total das três subescalas. Neste estudo foi encontrado um alfa de Cronbach de $\alpha=.92$ para a escala de depressão, $\alpha=.91$ para a de ansiedade e $\alpha=.94$ para a de stress.

Escala de Avaliação da Intimidade na Relação (PAIR)³

Para avaliar o grau de intimidade percebido e/ou desejado por um indivíduo numa dada relação foi utilizada a versão portuguesa do *Personal Assessment of Intimacy in Relationships Scale* (PAIR; Schaefer & Olson, 1981; Moreira et al., 2009). A versão original deste instrumento pode ser utilizada em todos os níveis de relações diádicas, permite avaliar o grau em que cada parceiro se sente íntimo nas várias dimensões da sua relação (intimidade percebida) e, simultaneamente, avaliar o grau de intimidade desejado nessa mesma relação (intimidade esperada). A partir destas duas avaliações é possível calcular-se a discrepância entre ambas.

A falta de adequação dos itens relativos à intimidade esperada levou a que as autoras da versão portuguesa excluíssem esta parte na versão portuguesa. Assim, esta versão do PAIR pretende apenas avaliar o grau de intimidade percebida na relação.

A escala é composta por 36 itens e pretende medir o grau de intimidade numa relação diádica, todos os itens são avaliados através de uma escala de resposta de tipo Lickert, de 5 pontos, (0 – Discordo fortemente a 4 – Concordo fortemente). Valores mais elevados indicam maiores níveis de intimidade nas dimensões avaliadas.

A estrutura original, constituída pelos fatores de intimidade Emocional, Social, Intelectual, Sexual e Recreacional, não foi replicada. A análise fatorial em componentes principais efetuada, resultou numa estrutura constituída por 3 fatores.

Assim, o primeiro fator – Validação Pessoal – é constituído por 14 itens, que pretendem avaliar aspetos de intimidade relacionados com o sentimento de validação de opiniões e sentimentos e de aceitação por parte do companheiro num conjunto de diferentes áreas; com a partilha de interesses e de atividades; com a proximidade emocional sentida em relação ao companheiro e com a sexualidade. O segundo fator, que assumiu a designação dada por Moore et al. (1998) – Comunicação – engloba 10 itens que procuram avaliar, essencialmente, a

³ Autorização facultada à Professora Investigadora responsável.

capacidade e possibilidade de expressão de opiniões, sentimentos e desejos na relação. Por último, o terceiro fator – Abertura ao Exterior – é composto por 5 itens, relacionados com a abertura da díade conjugal aos outros, nomeadamente aos amigos, e à partilha de amigos comuns. Este fator engloba cinco dos seis itens que constituem o fator de Intimidade Social da escala original, sendo, por isso, muito semelhante. O valor global da Intimidade (PAIR Global) representa o grau de intimidade percebido.

Este instrumento engloba ainda uma escala de Convencionalidade, constituída por 6 itens, idêntica à escala de convencionalidade incluída no instrumento original, e que tem como objetivo avaliar a desejabilidade social presente nas respostas do indivíduo.

A versão portuguesa do PAIR revelou-se uma medida consistente do constructo de intimidade. Os valores do alfa de Cronbach foram de .92 na escala global, de .88 no fator Validação Pessoal, de .87 no fator Comunicação, de .71 no fator Abertura ao Exterior e de .82 na escala de Convencionalidade. Neste estudo os valores de alfa de Cronbach foram .94 na escala global, de .87 no fator de Validação Pessoal, de .88 no fator Comunicação, de .72 no fator Abertura ao Exterior e de .82 no fator Convencionalidade.

Desenho do estudo/plano de investigação

Relativamente ao plano ou desenho do estudo, a presente investigação recorre aos desenhos de investigação não experimentais com carácter descritivo-correlacional, cujo objetivo é explorar e estabelecer relações entre variáveis de forma a permitir descrevê-las (Fortin et al., 2009). Na aplicação a esta investigação em específico, permitiu compreender, se e de que forma, a adição ao *Facebook*, o distress psicológico e intimidade relacional percebida estão relacionados. É, ainda, um desenho de natureza quantitativa e de carácter transversal.

Análise Estatística ⁴

Para analisar os dados utilizou-se o SPSS – *Statistical Package for Social Sciences*. Foram determinadas estatísticas descritivas, medidas de tendência central e de dispersão e medidas de assimetria e achatamento. Recorreu-se à análise da consistência interna dos instrumentos utilizados, utilizando como critério, valores do alfa de Cronbach nas escalas superiores a .7 (DeVellis, 2003, cit in Pallant, 2011). Uma vez que o questionário BFAS contém um número

⁴ Finalmente, foi conduzida uma análise de regressão para averiguar se a adição ao *Facebook* é preditora de distress psicológico e do grau de intimidade relacional percebida, não cumprindo os pressupostos exigidos não será considerada na secção dos resultados (Pallant, 2011).

total inferior a 10 itens, também se considerou as correlações entre itens, com valores entre .2 e .4 definidos como bons (Briggs & Cheek, 1986, cit por Pallant, 2011). Após o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov's, de acordo com os resultados obtidos utilizaram-se testes não paramétricos para quando a normalidade da amostra não se cumpria. Com isto, realizou-se testes de correlações, através do Coeficiente de Correlação de Spearman e o Qui-quadrado. Os critérios utilizados para ler a magnitude das correlações foram os de Bryman e Cramer (2003): menor que .20 muito baixa; entre .20 e .40 é baixa; entre .40 e .70 é moderada; entre .70 e .90 é alta; e superior a .90 é muito alta. Realizaram-se testes de diferenças, como o teste de U de Mann-Whitney e o Kruskal- Wallis, e sempre que significativo o tamanho de efeito foi calculado através do d de Cohen: entre .20 e .49 é pequeno; entre .50 e .79 é moderado; e entre .80 e 1.29 é grande (Pallant, 2011).

Resultados

Tabela 2.

Pontuações médias do instrumento BFAS (N=208)

Variável	Grupo	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo- Máximo	Mínimo- Máximo Teórico
BFAS Total	6 itens	10.23	4.15	6-24	6-30
BFAS	Média dos itens	1.71	0.97	1-5	1-5

Como se verifica na Tabela 2, através de uma descritiva foi possível verificar a pontuação média obtida nos totais do BFAS ($M = 10.23$), e nas suas dimensões e média de itens.

Tabela 3.

Correlação entre a BFAS, EADS-21 e a PAIR

	BFAS
EADS-21 Depressão	.29**
EADS-21 Stress	.25**
EADS-21 Ansiedade	.20**
EADS-21 Total	.28**
Validação Pessoal	-.33**
Comunicação	-.30**
Abertura ao Exterior	-.05
Convencionalidade	-.24**
PAIR Total	-.29**

** A correlação é significativa no nível .01.

Tal como descrito na tabela 2 encontram-se correlações estatisticamente significativas e positivas entre todas as dimensões da EADS-21 e a BFAS, com magnitudes baixas.

Encontram-se correlações estatisticamente significativas e negativas entre as dimensões da PAIR, à exceção da Abertura ao exterior, com magnitudes baixas (Convencionalidade e PAIR Total) a moderadas (Validação Pessoal e Comunicação).

Tabela 4.

Diferenças em função da faixa etária na existência ou não de adição ao Facebook

	Jovem-adulto (<i>n</i> = 133)	Adulto (<i>n</i> = 75)	Significância estatística	
	<i>OM</i>	<i>OM</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
BFAS \geq 12	98.14	115.77	4142.000	.04

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em função da faixa etária na BFAS ($U= 4142.000$, $p = .04$), onde a faixa etária dos adultos apresentou pontuações significativamente mais altas (Ordem média =115.77).

Tabela 5.

Pontuações médias de adição ao Facebook em função do sexo

		Sexo		
		Feminino	Masculino	Total
BFAS \geq 12	Caso	54	7	61
	Não caso	129	18	147
Total		183	25	208

O teste qui-quadrado indica que não houve diferença significativa em função do sexo na existência ou não de adição ao *Facebook*, $\chi^2 (1, n = 208) = .88, p = .88, phi = -.01$.

Tabela 6.

Diferenças na adição ao Facebook em função do nível de escolaridade

O teste Kruskal-Wallis revela diferenças significativas, ainda que marginais fruto do arredondamento, na existência ou não de adição ao *Facebook* em função do nível de escolaridade nos mais escolarizados, $\chi^2 (6, n = 208) = 12.73, p = .048$.

Tabela 7.

Diferenças na adição ao Facebook em função do estado civil

		Estado Civil				Total
		Solteiro (numa relação)	Casado(a)	Numa união de facto	Divorciado (a)	
BFAS \geq 12	Caso	94	35	17	1	147
	Não caso	29	19	12	1	61
Total		123	54	29	2	208

O teste qui-quadrado indica que não houve diferença significativa em função do estado civil na existência ou não de adição ao *Facebook*, $\chi^2 (1, n = 208) = .30, p = .72, phi = .51$.

Tabela 8.

Correlação entre adição e as variáveis tempo gasto durante o dia no Facebook

	BFAS ≥ 12
Tempo gasto durante a semana	.17
Tempo gasto durante o fim de semana	.58*

* Nota: A correlação é significativa no nível $*p < .05$.

Tal como demonstrado na tabela 7, foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa entre o tempo gasto durante o fim de semana e a adição ao *Facebook* ($r_s = .58, p = .04$).

Tabela 9.

Adição ao Facebook e dispositivo utilizado para aceder

		Dispositivo			
		Computador	Tablet	Telemóvel	Total
BFAS ≥ 12	Caso	3	0	58	61
	Não caso	10	2	135	147
Total		13	2	193	208

O teste qui-quadrado indica que não houve diferença significativa na existência ou não de adição ao *Facebook* em função do dispositivo utilizado para aceder, $\chi^2 (1, n = 208) = 25.74, p = .90, phi = .38$.

Tabela 10.

Adição ao Facebook e motivo principal da sua utilização

		Motivo Utilização						
		Entreteni- mento/Pas- satempo	Procura relaciona- mentos	Manutenção relacioname- ntos	Curiosid- ade social	Outro: trabalho	Outro: jogos	Total
BFAS ≥ 12	Caso	42	0	1	14	4	0	61
	Não caso	92	2	8	37	7	1	147
Total		134	2	9	51	11	1	208

O teste qui-quadrado indica que não houve diferença significativa na existência ou não de adição ao *Facebook* em função do motivo principal para utilizar o *Facebook*, $\chi^2 (1, n = 208) = 51.56, p = 1, phi = .50$.

Discussão dos Resultados

O objetivo geral deste estudo consistiu em explorar a relação entre a adição ao *Facebook*, distress psicológico e intimidade relacional percebida em diferentes fases da vida adulta, durante a pandemia. De acordo com os resultados, aferimos as pontuações médias de cada instrumento. No BFAS é possível verificar que a amostra apresenta baixas taxas de adição ao *Facebook*, com uma pontuação média de 10.23 ($DP = 4.15$), o que indica a baixa adição, uma vez que se encontra relativamente perto da pontuação mínima (6). Comparando a pontuação média deste estudo com a do estudo de Brailovskaia e colaboradores (2020) com utilizadores alemães, nos grupos experimentais nos seus diversos tempos, é possível perceber que a pontuação deste estudo é inferior no segundo tempo de cinco, no total ($M = 9.85, 10.34, 9.59, 8.66, 8.25$). Contudo, uma vez que este instrumento identifica a adição ao *Facebook* através da atribuição da pontuação de 3 ou mais em pelo menos 4 itens, fomos mais minuciosos na análise. Com isto, averiguando a pontuação média dos itens é possível perceber que a pontuação é inferior ($M = 1.71, DP = 0.97$) quando comparada com o artigo de validação da escala [$M = 1.81, DP = 0.78$] (Veiga et al., 2018). No artigo de Veiga e colaboradores (2018) de 404 participantes, 59 (14.60%) eram adictos ao *Facebook*, enquanto no presente estudo, do total de utilizadores do *Facebook* ($N = 208$), 61 (29.33%) apresentam adição, o que não sendo esta uma amostra clínica revela um valor alto de adição. Este valor alto de adição poderá ser reflexo da situação pandémica atual, o que vai de encontro ao estudo de Sá e colaboradores (2020) que sustenta que o uso de internet na pandemia aumentou 73% entre os participantes. Relativamente às redes sociais mais utilizadas, surge o *Facebook* com o valor mais elevado. Denota-se uma diferença significativa no número de adictos. No estudo Veiga e colaboradores (2018), a amostra é constituída por adultos emergentes portugueses, enquanto este estudo integra as várias fases da vida adulta, notando-se que a evolução dos anos e o surgimento de outras redes sociais sejam possíveis explicações para a diminuição do *Facebook* como uma rede possivelmente aditiva no contexto português. Tal também poderá ser sustentada pela comparação do número de adictos com um estudo que explorou a adição ao *Facebook* em estudantes universitários na Malásia (Busalim et al., 2019). Os resultados do estudo de Busalim e colaboradores (2019) revelam uma amostra significativa de adictos ao *Facebook*, com 147 (61%) num total de 240 sujeitos. Podemos concluir que, atualmente, o *Facebook* apresenta menores níveis de adição no contexto português, quando comparado com outros anos numa amostra similar. Em 2019 o *Facebook* verificou uma descida, apesar de muito ligeira (Marktest,

2017; Marktest, 2019). No entanto, não exclui a possibilidade de haver adição perante outras redes sociais, como o *Instagram* e o *Whatsapp* (Marktest, 2019). Estas redes sociais têm ascendido rapidamente, constituindo como uma ameaça séria para a prevalência do *Facebook* no contexto português. Segundo a estatística, o *Facebook* permanece como a rede social com mais preeminência em Portugal e a nível europeu, com um número elevado de utilizadores, o que corrobora os dados da Socialbakers (2020), em março de 2020, os europeus passaram mais tempo online no *Facebook* comparado aos meses anteriores, fruto da pandemia covid-19. Através da estatística também se pode entender que atualmente, o maior número de utilizadores do *Facebook* encontra-se na faixa etária entre os 25 e os 34 anos e que a população mais jovem não adere tanto a esta rede social (Johnson, 2020), o que é explicado pela pontuação média mais elevada na faixa etária adultos, que no presente estudo compreende as idades dos 30 aos 64 anos (Ordem média =115.77).

Apesar da menor adição ao *Facebook* (ponto de corte), foi possível averiguar alguns resultados sobre a idade, sexo, escolaridade, estado civil, tempo gasto no *Facebook*, dispositivo utilizado para aceder e motivo principal da utilização do *Facebook* tendo em conta as pontuações totais dos instrumentos. A idade demonstrou ter diferenças notáveis numa maior pontuação no BFAS. De acordo com os resultados, sujeitos com entre os 30 e os 64 anos apresentam maior pontuação no BFAS. Este resultado mostra que o impacto do *Facebook* afeta a população mais velha, enquanto na camada mais jovem, o impacto não é o mesmo. Tal resultado parece estar em concordância com a estatística que começa a denotar uma maior atenção dos mais jovens por outras redes sociais, que não o *Facebook*, sendo os sujeitos com maior prevalência nesta rede, os com idade superior a 24 e 25 anos (Johnson, 2020; Marktest, 2017; Marktest, 2019).

Quanto ao sexo, na adição ao *Facebook*, o sexo feminino apresentava uma ordem média mais elevada do que o sexo masculino, apesar de não ser significativo. Contudo, o facto de não haver diferenças estatisticamente significativas em relação ao sexo com a adição vai ao encontro com os estudos de Monacis e colaboradores (2017a). Face à pandemia, este resultado pode ser explicado pelo recurso às redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, para a manutenção dos relacionamentos com amigos e familiares no período de isolamento (Asmundson & Taylor, 2020; Carvalho et al., 2020; Shiozawa & Uchida, 2020).

No que diz respeito à escolaridade, este estudo revela diferenças estatisticamente significativas, ainda que marginais, ao contrário do que a literatura afirma que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a adição ao *Facebook* e a escolaridade (Alzougoll, 2018).

No que respeita ao estado civil e dispositivo utilizado para aceder a esta rede social, não se verificam diferenças estatisticamente significativas com a adição ao *Facebook*. Tal corrobora o estudo feito na Jordânia em indivíduos com idades superiores aos 18 anos, onde se constatou que não existe uma diferença estatisticamente significativa na adição em função do sexo, faixa etária, estado civil, nível de escolaridade e dispositivos utilizados para aceder ao *Facebook* (Alzougoll, 2018). Já no que se refere às horas de utilização, este estudo na Jordânia indica que a percentagem de adictos que passam quatro ou mais horas por dia no *Facebook* é significativamente mais elevada relativamente aos indivíduos que passam duas horas ou menos, ou seja, os sujeitos adictos passam mais tempo por dia no *Facebook*, tal como se verificou no estudo de Brailovskaia e colaboradores (2020). O que se verifica neste presente estudo através da correlação estatisticamente significativa entre o tempo gasto no *Facebook* ao fim de semana e a adição ao *Facebook*, não sendo encontradas diferenças estatisticamente significativas com o uso durante a semana. Isto pode dever-se à baixa perceção que os sujeitos têm da presença da internet no dia-a-dia, já que esta está cada vez mais omnipresente nas nossas vidas (Bányai et al., 2017), e por ser no fim-de-semana que existe uma maior disponibilidade para as atividades online.

Quanto ao motivo para principal da utilização desta rede social, a literatura indica que a principal atração do *Facebook* é a manutenção e o estabelecimento de relacionamentos, mas a rede também é um meio de autoexpressão, partilha de conteúdo, entretenimento, procura de informações, lazer e jogos, entre outras atividades (Kuss & Griffiths, 2017). No estudo realizado na Jordânia, a adição ao *Facebook* mostrou-se significativamente associada a seis motivos: exibicionismo e companheirismo, entretenimento, escape e passatempo, curiosidade social, formação de relacionamentos e manutenção dos mesmos (Alzougoll, 2018). Não obstante, o presente estudo revogue estes resultados.

Quanto à relação entre a adição ao *Facebook* e o distress psicológico, este estudo revela uma correlação estatisticamente significativa. Estes resultados corroboram a literatura uma vez que, segundo Atroszko e colaboradores (2018) a adição ao *Facebook* relaciona-se com um maior nível de solidão, ansiedade social e reduzida autoeficácia geral. Mais ainda, a adição relaciona-se com um baixo bem-estar, mais concretamente com comprometimento da saúde em geral e elevados níveis de stress. A adição ao *Facebook* associa-se também, ao aumento de fadiga das redes sociais (Dhir et al., 2018), definida como exaustão mental após experienciar várias sobrecargas tecnológicas, informativas e comunicativas através da participação e interações em diferentes redes sociais (Zhang et al., 2016), levando, conseqüentemente, ao distress psicológico que, de acordo com Masseuré (2000), quando esta experiência de distress

ocorre, pode ter repercussão no estado emocional do indivíduo, podendo gerar ansiedade, depressão, desmotivação, irritabilidade, agressividade ou autodepreciação. Os resultados do presente estudo corroboram também os resultados do estudo de Wang e colaboradores (2020) que, tendo em consideração a atual situação pandémica, aponta como repercussões sintomas de depressão, ansiedade e stress na população em geral. O presente estudo revela correlações entre a adição ao *Facebook* e as subescalas da escala da intimidade relacional percebida (Convencionalidade, PAIR Total, Validação Pessoal e Comunicação). Considerando estes resultados denota-se que o *Facebook* é utilizado para firmar o sentimento de validação de opiniões e sentimentos e de aceitação num conjunto de diferentes áreas, partilha de interesses e de atividades, proximidade emocional sentida em relação à sexualidade ou a uma relação de intimidade, expressão de opiniões, sentimentos e desejos na relação. Do distress e do uso do *Facebook* podem decorrer várias consequências, nomeadamente ao nível social e interpessoal (Ridner, 2003), tais como comportamentos prejudiciais aos relacionamentos, como demonstrar interesse amoroso por alguém, partilhar detalhes íntimos, estabelecer intimidade emocional e envolver-se em assuntos sexuais. Estes resultados corroboram os estudos realizados no contexto da pandemia relativamente ao uso das redes sociais, onde o *Facebook* passou a ser usado para a manutenção dos relacionamentos com amigos e familiares no período de isolamento (Asmundson & Taylor, 2020; Carvalho et al., 2020; Shiozawa & Uchida, 2020).

Os resultados obtidos neste estudo podem ser fruto da circunstância em que os dados foram recolhidos, situação pandémica, corroborando assim as repercussões apontadas pela literatura, quer a nível do bem-estar emocional, sendo que sintomas de depressão, ansiedade e stress têm sido identificados na população em geral (Wang et al., 2020), quer relativamente ao uso das redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, que passaram a ser usadas para a manutenção dos relacionamentos com amigos e familiares no período de isolamento.

Limitações e Vantagens

A amostra deste estudo foi constituída por 208 sujeitos, um número considerado grande (Pallant, 2011), que nos permite confiar nos resultados obtidos.

O facto de o estudo ser transversal e de não haver uma amostra clínica cujos resultados pudessem ser comparados com esta subamostra de adictos ao *Facebook* constata-se como uma limitação. Uma outra limitação que deve ser considerada é o facto de se usar escalas não adaptadas para este contexto pandémico, considerando o conteúdo dos itens das escalas. As questões inovadoras incluídas no estudo, fruto da situação pandémica atual causada pelo novo coronavírus e das experiências pessoais nas redes sociais que ainda não tinham sido

consideradas no contexto português foram uma vantagem no presente estudo. Estas questões possibilitaram aprofundar o conhecimento e análise dos comportamentos numa circunstância atípica, em diferentes fases da vida adulta no uso das redes sociais e retirar ilações neste âmbito, até então ausentes no contexto português.

Conclusão

Este estudo revelou que o *Facebook*, tal como a internet, é algo que está omnipresente na vida das pessoas, que acabam por não ter noção da presença e implicações constantes que têm nas suas vidas. O *Facebook* é sem dúvida a rede social que mais predomina em Portugal, no entanto é o *Instagram* a preferida e a mais utilizada propositadamente, o que revela a ascensão de outras redes sociais que deverão ser aprofundadas em estudos futuros. O distress psicológico e a intimidade relacional percebida são temas muito pertinentes para entender a forma como o indivíduo age neste mundo que está cada vez mais cibernético, é interessante explorar a forma como os indivíduos comunicam consigo e com o exterior. Neste estudo explorámos um pouco dessa área com as questões relativas ao uso do *Facebook*. O uso problemático das redes sociais tem sido associado ao aumento de fadiga das mesmas, definida como exaustão mental após experienciar várias sobrecargas tecnológicas, informativas e comunicativas, levando, consequentemente, ao distress psicológico. O *Facebook* pode também promover comportamentos prejudiciais aos relacionamentos, como demonstrar interesse amoroso por alguém, partilhar detalhes íntimos, estabelecer intimidade emocional e envolver-se em assuntos sexuais.

Com a atual situação pandémica que se vive em escala global, causada pelo novo coronavírus (COVID-19), a literatura sugere repercussão quer a nível do bem-estar emocional, sendo que sintomas de depressão, ansiedade e stress têm sido identificados na população em geral, quer relativamente ao uso das redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, que passaram a ser usadas para a manutenção dos relacionamentos com amigos e familiares no período de isolamento. O distress psicológico e a intimidade relacional destacaram-se ao longo do estudo como fatores importantes para a adição ao *Facebook* e para um maior uso das redes sociais e Internet.

Neste sentido, este estudo é inovador porque demonstra a evolução do uso das redes sociais e como estas se apoderaram no dia-a-dia no contexto português, num período atípico.

Seria interessante criar-se um estudo que aprofundasse melhor o relacionamento entre esta temática e o uso das tecnologias, com o intuito de se averiguar se o surgimento/evolução das tecnologias estão a impactar o distress psicológico e a intimidade relacional percebida, que mais

tarde se traduzirão em problemas de adição com as tecnologias. Sugere-se a realização de um estudo de desenho longitudinal que permita definir preditores ou fatores de risco e a inclusão de uma amostra clínica.

Este estudo serviu para compreender que existe uma necessidade dos investigadores e psicólogos de prevenir e/ou tratar as consequências indesejáveis que estas possam causar, assim como a oportunidade em atender e cooperar com a evolução das tecnologias. O distress psicológico e a intimidade relacional percebida é algo a ter em conta aquando da análise dos comportamentos online. Caminhamos para um mundo cada vez mais cibernético que parece demonstrar implicações no modo como o indivíduo comunica com o exterior, afetando cada vez mais os comportamentos daqueles que emergiram neste mundo.

Referências bibliográficas

- Abbasi, I. S., & Alghamdi, N. G. (2017). When flirting turns into infidelity: The Facebook dilemma. *The American Journal of Family Therapy*, 45(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1277804>.
- Adalier, A., & Balkan, E. (2012). The relationship between Internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education*, 1(2), 42-49.
- Akın, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Alpaslan, A. H., Avci, K., Soyulu, N., & Guzel, H. I. (2015). The association between problematic Internet use, suicide probability, alexithymia, and loneliness among Turkish medical students. *Journal of Psychiatry*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.4172/19948220.1000208>.
- Altuwairiqi, M., Kostoulas, T., Powell, G., & Ali, R. (2019). Problematic attachment to social media: Lived experience and emotions. *Lecture Notes in Control and Information Science*, 797-807. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16184-2_76.
- Alzougool, B. (2018). The impact of motives for Facebook use on Facebook addiction among ordinary users in Jordan. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(6), 528535. <https://doi.org/10.1177/0020764018784616>.
- American Psychiatric Association, APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th Edition). American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014) Social network site addiction - an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(55), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.
- Andreassen, C. S., Thorsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work—a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906–921. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12085>.
- Apóstolo, J. L. A., Mendes, A. C., & Azeredo, Z. A. (2006). Adaptação para a língua portuguesa da Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(6), 863–871. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692006000600006>.
- Aquino, E., Silveira, I. H., Pescarini, J., Aquino R., & Souza-Filho, J. A. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(1), 2423–2446. <https://doi.org/www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/medidas-de-distanciamento-social-nocontrole-da-pandemia-de-covid19-potenciais-impactos-e-desafios-no-brasil/17550>.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537–550. <https://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0400>.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2018). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 19, 1–18. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>.
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S22150366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S22150366(14)00080-7).
- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>.
- Atrozko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Schou Andreassen, C. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 329–338. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.001>.
- Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Atrozko, P. A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2020). Is it meaningful to distinguish between Facebook addiction and social networking sites addiction? Psychometric analysis of Facebook addiction and social networking sites addiction scales. *Current Psychology*, 1–14.

- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M., D., Andreassen, C., S., & Demetrovics, Z. (2017). Uso problemático das mídias sociais: Resultados de uma amostra de adolescentes em escala nacional representativa. *PLoS One*, *12* (1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>.
- Bettmann, J. E., Anstadt, G., & Casselman, B. (2020). Depressão e ansiedade de jovens adultos ligados ao uso das mídias sociais: Avaliação e tratamento. *Clinical Social Work Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10615-020-00752-1>.
- Biolcati, R., Mancini, G., Pupi, V., & Mugheddu, V. (2018). Facebook addiction: onset predictors. *Journal of Clinical Medicine*, *7*(118), 1-12. <https://doi.org/10.3390/jcm7060118>.
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, *59*, 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.018>.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-5: Internet addiction. *American Journal Psychiatry*, *165*(3), 306-307.
- Brailovskaia, J., Ströse, F., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Less Facebook use—more well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in Human Behavior*, *1088*(106332), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106332>.
- Brailovskaia, J., Velten, J., & Margaf, J. (2019). Relação entre estresse diário, sintomas de depressão e transtorno de dependência do Facebook na Alemanha e nos Estados Unidos. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *22* (9), 610-614.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Brown, J. (2006). Emerging adults in a media-saturated world. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*, 279–299. American Psychological Association.
- Boubeta, A., Ferreira, S., Salgado, P., & Couto, C. (2015). Variables associadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Health and Addictions*, *15*(1), 25-38.
- Busalim, A. H., Masrom, M., & Zakaria, W. N. B. W. (2019). The impact of Facebook addiction and self-esteem on students' academic performance: A multi-group analysis. *Computers & Education*, *142* (103651). <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103651>.

- Caci, B., Cardaci, M., Scrima, F., & Tabacchin, M. E. (2017). The dimensions of facebook addiction as measured by facebook addiction Italian questionnaire and their relationships with individual differences. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, 20(4), 251-258. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0073>.
- Cain, J. (2018). It is time to confront student mental health issues associated with smartphones and social media. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82, 738–741. <https://doi.org/10.5688/ajpe6862>.
- Çam, E., & Isbulan O. (2012). A new addiction for teacher candidates: social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11, 14–19.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A twostep approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097.
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134-141.
- Carvalho, P. M. M., Moreira, M. M., Oliveira, M. N. A., Landim, J. M. M., & Rolim Neto, M. L. (2020). The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research*, 286(112902), 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112902>.
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial, and clinical issues. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184.
- Chan, H., & Lo, T. (2013). Quality of life of the hidden youth in Hong Kong. *Applied Research Quality Life*, 9(4), 951-969. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9279-x>.
- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32-37.
- Clark, M. S., & Reis, H. T. (1988). Interpersonal process in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 609-672.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137. <https://doi.org/10.1177/2167696813479782>.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyber Psychology & Behavior*, 5(4), 331-345.

- DataReportal. (2019). *Digital 2019: Global digital overview*. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing — A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety, and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.
- Dias, P. C., Cadime, I., García, Á., García- Castillo, F., & García, J. A. (2018). Uso abusivo de Facebook entre universitarios portugueses: contribución a la adaptación de la Bergen facebook addiction. *Health & Addictions/ Salud y Drogas*, 18(1), 131-139.
- Dias, P., Cadime, I., García, D. C. J. A., Marzo, C. J., García, D. C. L. Á., & López-Sánchez, C. (2020). Uso problemático da Internet e do Facebook e jogos online entre estudantes universitários: um estudo exploratório. *Psihologija*, 53(4), 319-340.
- Dienlin, T., Masur, P. K., & Trepte, S. (2017). Reinforcement or displacement? The reciprocity of FtF, IM, and SNS communication and their effects on loneliness and life satisfaction. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 22(2), 71-87. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12183>.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 14(11), 631-635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>.
- Espirito-Santo, H. & Daniel, F. (2015). Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos (1): As limitações do $p < 0,05$ na análise de diferenças de médias de dois grupos [Folha de cálculo suplementar]. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 1(1), 3-16.
- Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar?. *Psicologia USP*, 30, 190020. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>.
- Fernández-Villa, T., Alguacil Ojeda, J., Almaraz Gómez, A., Cancela Carral, J., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., Jiménez-Mejías, E., Llorca, J., Molina, A., Ortíz Moncada, R., Valero-Juan, L., & Martín, V. (2015). Uso problemático de Internet en estudiantes universitarios: Factores asociados y diferencias de género. *Adicciones*, 27(4), 265-275. <https://doi.org/10.20882/adicciones.751>.
- Fortin, M. F., Côté, J., & Fillion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusodidacta.

- Gmel, G., Notari, L., & Schneider, E. (2017). *Is there an Internet addiction and what distinguishes it from problematic Internet use – An attempt to provide working definitions*. Sucht Schweiz.
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29, 604–609.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218. [https://doi.org/ 10.1089/109493100316067](https://doi.org/10.1089/109493100316067).
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioural addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19–25. [https://doi.org/ 10.1108/13665629610116872](https://doi.org/10.1108/13665629610116872).
- Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & Kuss, D. (2015). The clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*. 4, 11-23. [https://doi.org/ 10.2147/NAN.S60982](https://doi.org/10.2147/NAN.S60982).
- Gutiérrez-Portlán, I., Román-García, M., & Sánchez-Vera, M. M. (2018). Strategies for the communication and collaborative *online* work by university students. *Comunicar*, 26(54), 91-99. <https://doi.org/10.3916/C54-2018-09>.
- Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of *online* profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309-314. [https://doi.org/ 10.1089/cyber.2010.0120](https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120).
- Hanprathet, N., Manwong, M., Khumsri, J., Yingyeun, R., & Phanasathit, M. (2015). Facebook addiction and its relationship with mental health among Thai high school students. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98(3), 81-90.
- Holmgren, H. G., & Coyne, S. M. (2017). Can't stop scrolling! Pathological use of social networkings in emerging adulthood. *Addiction Research and Theory*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1294164>.
- Hong, F.Y., Huang, D. H., Lin, H.Y., & Chiu, S.L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606. [https://doi.org/ 10.1016/j.tele.2014.01.001](https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001).
- Hook, M., Gerstein, L., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling and Development*, 81(4), 462-472.

- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>.
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378-386.
- INE. (2018). Proporção de indivíduos com idade entre 16 e 74 anos que utilizaram Internet diariamente nos primeiros 3 meses do ano. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&contecto=pi&indOcorrCod=0002519&selTab=tab0.
- INE. (2020). Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias – 2020. https://doi.org/file:///C:/Users/ASUS/Downloads/20IUTICFam%C3%ADlias2020_retif20200114.pdf.
- Jafarkarimi, H. Sim, A. T. H. Saadatdoost, R., & Hee, J. M. (2016). Facebook addiction among Malaysian students. *International journal of information and education technology*, 6(6), 465 - 469. <https://doi.org/10.7763/IJiet.2016.V6.733>.
- Johnson, J. (2020). Portugal: Facebook users by age. Web site: <https://www.statista.com/statistics/805474/facebook-users-portugal/>.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS One*, 8(8), 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>.
- Kirkpatrick, D. (2010). O efeito Facebook: Os bastidores da história da empresa que conecta o mundo. https://projeto.camisetafeitadepet.com.br/imagens/banco_imagem_livros/17_livro_site.pdf.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in human behavior*, 26(6), 1237-1245.
- Kumar, J. (2018). Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance, and the moderating role of gender: A study of higher education students in India. *Computers & Education*, 123, 164-173. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.05.007>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(3), 117. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
- Laurenceau, J. P., Feldman, Barrett, L., & Pietromonaco, P. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 1238-1251.
- Levinson, D. (1977). *The seasons of a man's life*. Alfred A. Knoff.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, *33*(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>.
- Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(12), 741-746. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.057>.
- Lira, J., Pereira, M. K. S., & Fell, A. F. A. (2017). A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros. *Navus*, *7*(2), 124-129. <https://doi.org/10.22279/navus.2017.v7n2.p124-129.512>.
- Liu, C. Y., & Yu, C. P. (2013). Can Facebook use induce well-being? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(9), 674-678. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0301>.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1993). *Manual for the depression anxiety stress scales (DASS)*. Psychology Foundation Monograph. (Available from The Psychology Foundation, Room 1005 Mathews Building, University of New South Wales, NSW 2052, Australia).
- Marín-Díaz, V., Vega-Gea, E., & Passey, D. (2019). Determination of problematic use of social networks by university students. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, *22*(2), 135-152. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23289>.
- Marktest (2017, outubro 25). 96% dos utilizadores de redes sociais tem conta no Facebook. <https://doi.org/www.marktest.com/wap/a/n/id~22e5.aspx>.
- Marktest (2019). Os portugueses e as redes sociais 2019. <https://doi.org/www.marktest.com/wap/a/grp/p~96.aspx>.

- Masseé R. (2000). Qualitative and quantitative analyses of psychological distress: Methodological complementarity and ontological incommensurability. *Qualitative Health Research* 10, 411–423.
- McIntyre, E., Wiener, K. K. K., & Saliba, A. J. (2015). Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, 569-574. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.021>.
- Meena, P. S., Mittal, P. K., & Solanki, R. K. (2012). Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Industrial Psychiatry Journal*, 21, 94. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.119589>.
- Mischer, H. K. (2018). *Middle aged women on Facebook* (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853- 868. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9768-5>.
- Monacis, L., Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178-186. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Moore, K., McCabe, M., & Stockdale, J. (1998). Factor analysis of the Personal Assessment of Intimacy in Relationships Scale (PAIR): engagement, communication and shared friendships. *Sexual and Marital Therapy*, 13(4), 361-368.
- Moreira, H., Amaral, A., & Canavarro, M. C. (2009). Adaptação do personal assessment of intimacy in relationships scale (PAIR) para a população portuguesa: Estudo das suas características psicométricas. *Psychologica*, (50), 339-359.
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Koff, R., Eickhoff, J. C., Goniou, N., Davis, A., & Christakis, D. A. (2013). Associations between internet use and fitness among college students: an experience sampling approach. *Journal of Interaction Science*, 1(4), 1-8.
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441-444.

- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374-391). Sage.
- Natividade, M. S., Bernardes, K., Santos, M. P., Miranda, S., Bertoldo, J., Teixeira, M. G, Livramento, H. L, & Aragão, E. (2020). Distanciamento social e condições de vida na pandemia COVID-19 em Salvador-Bahia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(9), 3385-3392. <http://doi.org/www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/distanciamento-social-e-condicoes-devida-na-pandemia-covid19-em-salvadorbahia/17649?id=17649&id=17649>.
- Nyland, R., Marvez, R., & Beck, J. (2007). *MySpace: Social networking or social isolation?* Presented at the Midwinter Conference of the Association for Education in Journalism and Mass Communication, Reno, NV, USA.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using the SPSS program, 4th edition*. Allen & Unwin.
- Pantic, I. (2014). Redes sociais e depressão: Uma questão emergente na fisiologia comportamental e na pesquisa psiquiátrica. *Jornal de Saúde do Adolescente*, 54 (6), 745-746. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.199>.
- Peterson, J. L., Giguere, B., & Sherman, J. (2017). Social connection and social networking: Daily conflict increases nightly Facebook use among avoidant 43 participants. *Self and Identity*, 16(2), 215-230. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1247011>.
- Pontes, H. M., Andreassen, C. S., & Griffiths, M. D. (2016). Portuguese validation of the Bergen facebook addiction scale: An empirical study. *International Journal Mental Health and Addiction*, 14(6), 1062-1073. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9694-y>.
- Pontes, H. M., & Patrão, I. M. (2014). Estudo exploratório sobre as motivações percebidas no uso excessivo da Internet em adolescentes e jovens adultos. *Psychology, Community & Health*, 3(2), 90–102. <https://doi.org/10.5964/pch.v3i2.93>.
- Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the Internet addiction test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107–114. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.2.4>.
- Pontes, H. M, Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Além do “vício no Facebook”: O papel dos fatores cognitivos e do sofrimento psiquiátrico no vício em sites de redes sociais. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21, 240-247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>.

- Pordata (2017a). *Idade média ao primeiro casamento, por sexo*. <http://www.pordata.pt/Portugal/Idade+m%C3%A9dia+ao+primeiro+casamento++por+sexo-421>.
- Pordata (2017b). *Idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho*. <http://www.pordata.pt/Portugal/Idade+m%C3%A9dia+da+m%C3%A3e+ao+nascimento+d+o+primeiro+filho-805>.
- Prager, K. J. (1995). *The Psychology of Intimacy*. The Guilford Press.
- Prager, K. J., & Roberts, L. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy*, 43-60. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Primack, B. A., Shensa, A., Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., & Colditz, J. B. & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*, *69*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>.
- Qualls, N., Levitt, A., Kanade, N., Wright-Jegede, N., Dopson, S., Biggerstaff, M., Reed, C., & Uzicanin, A. (2017). Community mitigation guidelines to prevent pandemic influenza - United States. *MMWR Recomm and Rep*, *66*(1), 1-34.
- Reed, P., Osborne, L. A., Romano, M., & Truzoli, R. (2015). Higher impulsivity after exposure to the Internet for individuals with high but not low levels of self-reported problematic Internet behaviours. *Computers in Human Behavior*, *49*, 512-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.064>.
- Reis, H. T. (2006). Implications of Attachment Theory for Research on Intimacy. In M. Mikulincer & G. Goodman (Eds.), *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving and Sex*. The Guilford Press.
- Reis, H. T., & Patrick, B. (1996). Attachment and Intimacy: Component Processes. In T. Higgins & A. Kruglanski (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*. The Guilford Press.
- Ribeiro, J. L. P. (2001). Mental health inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doença*, *2* (1),77-99.
- Ridner, S. H. (2003). Nursing theory and concept development or analysis – Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* *45*(5), 536–545. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>.

- Rostaminezhad, M. A., Porshafei, H., & Ahamdi, A. A. (2019). Can effective study approaches mediate the negative effect of social networking on academic performance? *Education and Information Technologies*, 24(1), 205-217. <https://doi.org/10.1007/s10639-018-9770-y>.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>.
- Sá, R. C., S., Rosa, H. R. & Tardivo, L. S. (2021). Sentimentos e atitudes de adolescentes no isolamento social em período da pandemia por coronavírus. *Laboratório de Saúde Mental e Clínica Social do Instituto de Psicologia da USP*. <https://www.ip.usp.br/site/wp-content/uploads/2020/06/RESUMO-PESQUISA-ADOLESCENTES-40-dias.pdf>.
- Saied, S. M., Elsabagh, H. M., & El-Afandy, A, M. (2016). Internet and Facebook addiction among Egyptian and Malaysian medical students: A comparative study, Tanta University, Egypt. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(5), 1288-1297. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20161400>.
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005>.
- Schaefer, M., & Olson, D. (1981). Assessing Intimacy: The PAIR Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60.
- Segado-Boj, F., Díaz-Campo, J., Fernández-Gómez, E., & Chaparro-Domínguez, M. Á. (2019). Spanish academics and social networking sites: Use, non-use, and the perceived advantages and drawbacks of Facebook, Twitter, LinkedIn, ResearchGate, and Academia. edu. *First Monday*, 24(5). <https://doi.org/10.5210/fm.v24i5.7296>.
- Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, SICAD. (2017). Linhas de orientação técnica para a intervenção em comportamentos aditivos e dependências sem substância: A perturbação de jogo. http://www.sicad.pt/BK/Lists/SICAD_NOVIDADES/Attachments/193/Linhas%20Orientadoras%20Perturba%C3%A7%C3%A3o%20Jogo_PT.pdf.
- Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 185(3), 203-211. <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.

- Shiozawa, P., & Uchida, R. R. (2020). Social media during a pandemic: bridge or burden? *Sao Paulo Medical Journal*, 138(3), 267- 268. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2020.0151.08052020>.
- Socialbakers. (2020). Q1 Trends Report Highlights the COVID-19 Impact on Social Media Users and Brands. <https://www.socialbakers.com/press-release/socialbakers-q1-trends-report-highlights-the-covid-19-impact-on-social-media-users-and-brands>.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely? A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446-452.
- Sparrenberger, F., Santos, I. & Lima, R. C. (2003). Epidemiologia do distress psicológico: estudo transversal de base populacional. *Revista de Saúde Pública*, 37(4), 434-439.
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, do not Facebook it: Impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies, and the consequence on emotional exhaustion. *Stress & Health*, 32(4), 427-434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>.
- Stankovska, G., Angelkovska, S., & Grncarovska, S. P. (2016). Social networks use, loneliness and academic performance among university students. *BCES Conference Books*, 14(1), 255261.
- Statista. (2020). In-home media consumption due to the coronavirus outbreak among internet users worldwide as of March 2020. <https://www.statista.com/statistics/1106498/home-media-consumption-coronavirus-worldwide-by-country/>.
- Thadani, D. R., Cheung, C. M. K., & Lee, Z. W. Y. (2016). Social networking site addiction the cognitive bias perspective. *In Pacific Asia Conference on Information Systems (PACIS)*, 1-11.
- The Statistics Portal. (2018). Most famous social network sites worldwide as of April 2018, ranked by number of Actives users (in millions). *The Statistics Portal*. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networksranked-by-number-of-users/>.
- Tokunaga, R. S. (2014). A Unique Problem or the Manifestation of a Preexisting Disorder? The Mediating Role of Problematic Internet Use in the Relationships Between Psychosocial Problems and Functional Impairment. *Communication Research*, 41(4), 531 –560. <https://doi.org/10.1177/0093650212450910>.
- Tokunaga, R. S. (2014). Perspectives on Internet Addiction, Problematic Internet Use, and Deficient Self-Regulation: Contributions of Communication Research. *Annals of the*

- International Communication Association*, 39(1), 131-161.
<https://doi.org/10.1080/23808985.2015.11679174>.
- Turel, O., He, Q., Xue, G., Xiao, L., & Bechara, A. (2014). Examination of neural systems subserving facebook “addiction”. *Psychological reports*, 115(3), 675-695.
<https://doi.org/10.2466/18.PR0.115c31z8>.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic books.
- Uddln, S., & Mamun, A. A. (2018). Facebook addiction disorder: Is Facebook really addictive. *Abnormal and Behavioural Psychology*, 4(1), 1-2.
<https://doi.org/10.4172/24720496.1000135>.
- Veiga, G. F., Sotero, L., Pontes, H. M. Cunha, D., Potugal, A., & Relvas, A. P. (2018). Emerging adults and facebook use: The validation of the Bergen facebook addiction scale (BFAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-0018-2>.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wartberg, L., Kriston, L., Kammerl, R., Petersen, K. U., & Thomasius, R. (2015). Prevalence of pathological Internet use in a representative German sample of adolescents: Results of a latent profile analysis. *Psychopathology*, 48(1), 25-30. <https://doi.org/10.1159/000365095>.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 155–162.
- WHO, World Health Organization. (1986). *Young People’s Health – a Challenge for Society*. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All. Technical Report Series 731.
- WHO, World Health Organization. (2012). *Physical Activity and Adults*.
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/.
- WHO, World Health Organization. (2015). Preventing youth violence: an overview of the evidence. https://file:///C:/Users/ASUS/Downloads/9789241509251_eng.pdf.

- World Health Organization. (2019). ICD-11 implementation or transition guide. https://doi.org/icd.who.int/docs/ICD11%20Implementation%20or%20Transition%20Guide_v105.pdf.
- Wong, P. W., Li, T. M., Chan, M., Law, Y., Chau, M., Cheng, C., & Fu, K., Bacon-Shone, J., & Yip, P. S. (2014). The prevalence and correlates of severe social withdrawal (hikikomori) in Hong Kong: A cross-sectional telephone-based survey study. *International Journal of Social Psychiatry*, *61*(4), 330-342. <https://doi.org/10.1177/0020764014543711>.
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19) - related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, *17*(2), 175-176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa, K. L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress, and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS ONE*, *11* (9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, *48*(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>.
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behavior in social network services. *Information & Management*, *53*(7), 904-914.