



**ISPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

*“SEMPRE ONLINE”*

**A EXPERIÊNCIA SUBJETIVA DA DEPENDÊNCIA DO  
FACEBOOK  
NUMA PERSPETIVA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL**

**ANA FILIPA GONÇALVES BARRAL**

**Orientador de Dissertação:**

PROFESSOR DOUTOR VÍCTOR AMORIM RODRIGUES

**Professor de Seminário de Dissertação:**

PROFESSOR DOUTOR VÍCTOR AMORIM RODRIGUES

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

**MESTRE EM PSICOLOGIA**

Especialidade em Psicologia Clínica

2018

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do  
Professor Doutor Vítor Amorim Rodrigues,  
apresentada no ISPA – Instituto Universitário para  
obtenção de grau de Mestre na especialidade de  
Psicologia Clínica

## AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Vítor Amorim Rodrigues, pelo apoio e rigor científico neste processo exigente e determinante na conclusão do meu mestrado.

Aos meus pais, pelos sacrifícios árduos que fizeram, e continuam a fazer para que eu possa ser feliz e concretize os meus sonhos.

Ao meu irmão, Tiago, que o nosso caminho seja sempre juntos, tenho muito orgulho em ser tua irmã. Aos meus sobrinhos, Vicente e Gabriel, quero que saibam que o amor de tia é assim, maior que o mundo.

À avó, uma segunda mãe, sinto a tua falta, onde estiveres sei que estarás sempre a olhar por mim.

Aos amigos e colegas que o ISPA me deu, agradeço por tudo! Em especial, ao António, pela amizade única, que construímos ao longo destes cinco anos; À Sara e à Joana, é oficial, começámos este percurso juntas e vamos terminá-lo de igual forma, são um orgulho; À Vanessa e à Maria, obrigada, por cada abraço, por cada sorriso que me proporcionaram. Aos amigos do GASTagus, com vocês cresci muito, vivi momentos únicos, tive a melhor experiência da minha vida. Vocês, mudaram não só, o vosso, mas também, o meu mundo.

A toda a minha família e amigos, obrigada! Com vocês todos, espero caminhar lado a lado, por muitos e longos anos!

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	III
<b>ÍNDICE</b> .....	IV
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b> .....	VI
<b>CAPÍTULO I- <i>A Experiência Subjetiva da Dependência do Facebook: Uma Revisão Teórica</i></b> .....	1
<b>RESUMO/ABSTRACT</b> .....	1
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	2
Dependência do Facebook .....	2
<i>Ser dependente do Facebook</i> .....	4
Características Individuais: Fatores de Risco e Consequências associados à Dependência do Facebook .....	5
Pertinência do Estudo.....	12
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO 2- “SEMPRE ONLINE” A Experiência Subjetiva da Dependência do Facebook numa Perspetiva Fenomenológico-Existencial</b> .....	18
<b>RESUMO/ABSTRACT</b> .....	18
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	19
Dependência do Facebook .....	19
Características Individuais: Fatores de Risco e Consequências associados à Dependência do Facebook .....	20
Pertinência do Estudo.....	21
<b>MÉTODO</b> .....	22
Metodologia de Análise de Dados .....	22
Procedimentos .....	22
Participantes .....	24
Instrumentos .....	24
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>25</b>
Síntese de Significados.....	25
<b>DISCUSSÃO</b> .....	26
Envolvimento em Interações Virtuais .....	26
Alívio emocional .....	27
Importância dada ao Outro.....	28

Utilização Problemática do Facebook.....	30
Vivências com valência emocional negativa .....	30
Consciencialização (de ser e estar dependente) .....	32
Desejo de Mudança do modo de estar no mundo.....	34
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>41</b>
Anexo. 1- Carta de Consentimento Informado .....	41
Anexo 2. Questionário Sociodemográfico e Protocolo da Investigação – disponibilizado via <i>online</i> .....	42
Anexo 3. <i>Versão Portuguesa da Escala de Adição ao Facebook de Bergen</i> (Pontes, Andreassen & Griffiths, 2016).....	43
Anexo 4. Guião para a Entrevista Fenomenológica-Existencial .....	44

## ÍNDICE DE ANEXOS

### Índice de Tabelas

Tabela 2 – Participante N°1 (P1).....	45
Tabela 3 – Participante N°2 (P2).....	66
Tabela 4 – Participante N°3 (P3).....	85
Tabela 5 – Participante N°4 (P4).....	104
Tabela 6- <i>Constituintes Essenciais na Experiencia Subjetiva da Dependência do Facebook</i> .....	118
Tabela 7- <i>Constituintes Essenciais na Experiencia Subjetiva da Dependência do Facebook e Variâncias Empíricas</i> .....	120

### Índice de Figuras

Figura 1 – <i>Esquema Global dos Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva da Dependência do Facebook</i> .....	130
---	-----

## **CAPITULO I- A Experiência Subjetiva da Dependência do Facebook: Uma Revisão Teórica**

### **RESUMO**

A utilização excessiva das redes sociais, principalmente do Facebook, para alguns indivíduos parece tornar-se uma dependência, estando relacionada com problemas ao nível da saúde e bem-estar. A dependência do Facebook embora, ainda não seja, formalmente reconhecida como um diagnóstico clínico, tem vindo a ser amplamente estudada na literatura. Contudo, parece existir, uma falha de estudos de carácter qualitativo e/ou numa perspectiva Fenomenológica-Existencial que permitam compreender e descrever este fenómeno. Embora, certas estratégias terapias e intervenções de autoajuda, tenham sido propostas, torna-se necessário perceber, se os problemas causados por esta dependência merecem uma atenção clínica. Pretende-se com este trabalho, a realização de uma revisão de literatura que permita uma reflexão sobre o conhecimento da Psicologia acerca deste tema.

**Palavras-Chave:** *Redes sociais; Facebook; Dependência do Facebook; Dependência das redes sociais; Utilização problemática do Facebook; Revisão Teórica; Fenomenologia; Perspetiva Fenomenológica.*

### **ABSTRACT**

The excessive use of social networks sites, especially Facebook, for some individuals, seems to become a dependency, being related to health and well-being problems. The dependence of Facebook although, not yet, formally recognized as a clinical diagnosis, has been largely studied in the literature. However, there seems to be a lack of qualitative studies and in a Phenomenological-Existential perspective to understand this phenomenon. Although, certain strategies and interventions of self help, has been proposed, it becomes necessary to understand, is the problema caused by this addiction deserve a clinical attention. This study intends to carry out a literature review that allows a reflection on the knowledge of Psychology about this theme.

**Key-Words:** *Social networking sites; Facebook; Facebook addiction; Social network addiction; problematic Facebook use; Theoretical Review; Phenomenology; Phenomenological-Existential Perspective.*

## INTRODUÇÃO

"A dependência começa com a esperança de que algo possa de imediato preencher o vazio interior." (Jean Kilbourne)

A utilização das redes sociais (Facebook, Instagram, Snapchat, etc) tem vindo a aumentar exponencialmente ao longo da última década, trazendo consigo constantes mudanças no comportamento da sociedade (Guedes, Nardi, Guimarães, Machado & King, 2016). O Facebook surgiu em 2004, tornando-se a rede social mais utilizada pelas mais diversas faixas etárias e segundo as estatísticas, desde abril de 2018 conta com cerca de 2,234 milhões de utilizadores ativos em todo o mundo (Statista,2018). Através de um ambiente virtual, o Facebook, vem oferecer diferentes formas de entretenimento, facilitando a comunicação e possibilitando a criação de uma página pessoal onde podem ser partilhados, interesses, fotografias, entre outros (Pempek, Yermolayeva, Calvert, 2009; Kuss & Griffiths, 2011).

O aumento da utilização do Facebook, deve-se à melhoria constante desta plataforma, bem como, às inúmeras formas de acesso existentes,

tais como, *smartphones* e *tablets* (Donnelly & Kuss, 2016). Como consequência desta crescente popularidade, são cada vez mais, os estudos que pretendem perceber os diferentes modos de utilização desta plataforma (Carbonell & Panova, 2016; Guedes *et al.*, 2016). Atualmente, deparamo-nos com uma sociedade que muitas das vezes, não consegue apenas viver com a realidade existente, precisando de estar constantemente inserida num mundo virtual, dependendo inclusive muitas vezes dele (Gonçalves & Nuernberg, 2012).

### Dependência do Facebook

A literatura evidencia, que a utilização do Facebook pode tornar-se problemática, assumindo a forma de uma dependência comportamental (Carbonell *et al.*, 2016; Griffiths, Lopez-Fernandez, Thorouvala, Pontes & Kuss, 2018). Como tal, para compreender o fenómeno da dependência do Facebook<sup>1</sup> é vital, clarificar o que são dependências comportamentais. Para os autores Grant, Schreiber e Odlaug (2013) estas caracterizam-se pela incapacidade de resistir a um desejo ou impulso, e/ou a

---

<sup>1</sup> A dependência do Facebook é também apelidada por utilização problemática do

Facebook (Marino, Finos, Vieno, Lenzi & Spada, 2017).

uma determinada atividade, resultando em ações que são prejudiciais para a própria pessoa e para os que a rodeiam.

Quando os indivíduos envolvem-se em comportamentos repetitivos, desenvolvem alguns dos sintomas associados a dependências de substâncias químicas, tais como, o álcool e as drogas (Andreassen & Pallesen, 2014).

Entre as diversas dependências comportamentais existentes, encontra-se a dependência das tecnologias, tais como, a dependência da Internet, que tem vindo a ser uma das grandes preocupações em termos de investigação (Griffiths, 1995 cit. por Carbonell & Panova, 2016). O conceito 'dependência da Internet' tem sido criticado, por ser muito reducionista em termos de conteúdo, bem como, por ser um comportamento que está relacionado com uma determinada variante proveniente da Internet, ao qual se pode vir a ficar dependente (Chou, 2005; cit. por Andreassen & Pallesen, 2014).

Como tal, para uma melhor perceção Young (1999,2015; cit. por Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017) considerou que seria importante dividir a dependência da Internet em diferentes subtipos, sendo estes: 1) compulsões *online* (e.g., compras, apostas *online*); 2)

sobrecarga de informação, que consiste na adição à navegação na *web*; 3) dependência do computador (e.g., adição aos videojogos-*online*); 4) *Ciber-sexo* designado por adição à pornografia; 5) e por último, *Ciber-relacionamentos* (dependência dos relacionamentos *online*). Esta última alínea, engloba segundo Young (1999; cit. por Kuss & Griffiths 2011) a dependência das redes sociais - *Social Networking Site Addiction*.

Desta forma, como anteriormente referido, apesar de existirem cada vez mais estudos que evidenciam que a utilização das redes sociais, nomeadamente do, Facebook pode tornar-se uma dependência comportamental (ver como exemplos, Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012; Andreassen *et al.*, 2017), segundo o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) (American Psychiatric Association [APA], 2013; cit. por Pontes & Patrão, 2014) apenas a *Internet Gaming Disorder*, ou seja, a dependência dos videojogos-*online*, como sendo uma variante da dependência da Internet, é considerada uma dependência comportamental. Esta última versão da (APA, 2013; cit. por Guedes *et al.*, 2016) quanto às redes sociais, ainda não incluiu

esta nova forma de dependência enquanto uma entidade clínica.

Como proferido anteriormente, e mediante a literatura, esta utilização problemática do Facebook, pode levar a sintomas que normalmente são associados às dependências relacionadas com o uso de substâncias químicas (Kuss & Griffiths, 2011; Griffiths, Kuss & Demetrovics, 2014; Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014; Andreassen, 2015).

Os sintomas<sup>2</sup> foram descritos por Griffiths (2005) através do modelo de dependência, que postula que as dependências comportamentais compreendem seis componentes principais: 1) *Saliência*, 2) *Tolerância* 3) *Modificação do Humor*; 4) *Recaída/Perda do Controlo*, 5) *Retirada* 6) *Conflito*. Estes sintomas vão ser utilizados para diferenciar, um indivíduo dependente do Facebook de um não dependente.

Mediante estes critérios, aqueles considerados dependentes do Facebook, dependem muito do seu tempo a pensar em utilizar esta rede social (*Saliência*), necessitam de aumentar cada vez mais a

utilização para se sentirem satisfeitos (*Tolerância*); esta utilização leva a mudanças favoráveis do estado emocional, servindo para esquecer os problemas pessoais, reduzir a ansiedade, inquietação, sentimentos de culpa e depressão; (*Modificação do Humor*); Torna-se difícil reduzir ou deixar de utilizá-lo (*Recaída/Perda do Controlo*), não estarem envolvidos no Facebook provoca-lhes irritação e stresse (*Retirada*). Quando a prioridade, passa a ser estar no Facebook, são deixadas para segundo plano outras obrigações (e.g., estudos, trabalho, outras atividades), existindo problemas nas relações interpessoais, amorosas, familiares (*Conflito*); Sabe-se que estes sintomas podem provocar problemas na saúde e bem-estar do indivíduo dependente (Griffiths, 2005; Kuss & Griffiths, 2011; Griffiths *et al.*, 2014; Ryan *et al.*, 2014; Andreassen & Pallesen, 2014; Andreassen, 2015; Andreassen, *et al.*, 2017; Kuss & Griffiths, 2017).

### **Ser dependente do Facebook**

O Facebook tornou-se omnipresente na vida quotidiana, sendo cada vez mais, complexa a distinção

---

<sup>2</sup> Os sintomas descritos foram anteriormente, validados em relação à dependência da Internet (Kuss, Shorter, van Rooij, Griffiths,

Schoenmakers 2014; Kuss, Shorter, van Rooij, van de Mheen, Griffiths, 2014; cit. por Donnelly & Kuss, 2016).

entre tempo excessivo gasto e dependência desta plataforma (Pontes, 2017). Utilizar o Facebook, durante o dia a dia e despender muitas horas nesta plataforma, pelos mais variados motivos, não é sinónimo de estar dependente (Andreassen, 2015; Pontes, 2017).

É necessário, perceber a diferença entre ser dependente das redes sociais, neste caso do Facebook, e entre passar muitas horas a utilizar estas plataformas como parte da rotina diária, de uma forma dita saudável (Turel & Serenko, 2012; Andreassen & Pallesen, 2014; Andreassen, 2015).

Para indivíduos que utilizam o Facebook de forma saudável, não existe um envolvimento tão grande, conseguindo parar de utiliza-lo, ou simplesmente, limitar o tempo de utilização sem qualquer repercussão advinda (Błachnio, Przepiorka & Pantic 2016). Embora, indivíduos considerados como não dependentes, possam despender o mesmo tempo *online*, são aqueles que procuram satisfazer a sua carência social, ou utilizar as redes sociais como um escape, que estão em maior risco de desenvolver uma utilização problemática e tornar-se dependentes (Patrão & Hubert in, Patrão & Sampaio, 2016, p.16).

Para determinar a existência de dependência, torna-se importante perceber e avaliar a experiência subjetiva do comportamento *online* e as consequências que surgem na pessoa e naqueles que a rodeiam, pois cada pessoa possui diferentes, hábitos, costumes, limitações e níveis de tolerância (Carbonell & Panova, 2016).

### **Características Individuais: Fatores de Risco e Consequências associados à Dependência do Facebook**

Este fenómeno, pode estar relacionado com mecanismos de gratificação pessoal, ocorrendo com maior frequência em pessoas com determinados traços de personalidade, narcisismo elevado, diferentes estados de humor, ansiedade, depressão e baixa autoestima (Guedes *et al.*, 2016).

Atendendo aos mecanismos de gratificação pessoal, a teoria das necessidades básicas de Maslow (1943; cit. por Kuss & Griffiths, 2017) pode ajudar a compreender o desenvolvimento da dependência desta plataforma. Os autores Kuss e Griffiths (2017) indicam que de acordo com a teoria supracitada, as redes sociais atendem às seguintes necessidades: 1) necessidade de Segurança; 2)

necessidades sociais, permitindo diversas interações entre os indivíduos; 3) necessidade de Estima através da comparação com os outros; e, por último 4) necessidade de Autorrealização, ao conseguirem expor-se da forma que querem e/ou permitindo criar uma personalidade alternativa *online*.

Atendendo ao Modelo dos cinco fatores de personalidade ou ‘*Big five*’, parece existir uma relação significativa entre fatores de personalidade e dependência do Facebook. Esta teoria vai descrever a personalidade, mediante cinco dimensões: 1) neuroticismo 2) extroversão, 3) abertura à experiência, 4) amabilidade, 5) conscienciosidade (Wiggins, 1996; cit. por Andreassen, Griffiths, Gjertsen, Krossbakken, Kvam, Pallesen, 2013).

Particularmente, parece existir uma relação positiva entre dependência das redes sociais e as dimensões, neuroticismo (tendência a experienciar emoções desagradáveis, ansiedade, depressão) este traço provoca maior instabilidade emocional e aumenta o risco de dependência; e extroversão (ser extrovertido e social) (Andreassen *et al.*, 2013); e baixos níveis de conscienciosidade (precisão e disciplina) (Andreassen *et al.*, 2012; Andreassen *et al.*, 2013).

O narcisismo é também um traço de personalidade positivamente associado à dependência das redes sociais (Facebook), manifestado pelo ego grandioso, podendo esta problemática ser explicada por dois fatores: 1) *Necessidade de ser admirado* (e.g., publicação frequente de fotografias atrativas, elevado número de amigos no Facebook), isto é, quanto maior a necessidade dos indivíduos sentirem-se admirados, maior será o risco de desenvolverem dependência do Facebook (ver como exemplos, Brailovskaia & Bierhoff, 2016; Andreassen *et al.*, 2017), os indivíduos procuram validação dos outros através das reações positivas e feedback positivo aos seus conteúdos Bazarova e Choi, (2014); 2) *Necessidade de pertencer*, ou seja, manterem-se em relação com os outros - “seguidores”/”amigos” (ver por exemplo, Casale & Fioravanti, 2018).

Em termos de heterogeneidade, são vários os estudos que indicam que a dependência das redes sociais prevalece mais em determinados grupos. A propósito do género, o estudo de Przepiorka e Blachnio (2016)- (ver também como exemplo, Andreassen *et al.*, 2013) indica que o género feminino encontram-se mais propício a desenvolver dependência do Facebook,

dando como possível justificção, as diversas atratividades oferecidas por esta aplicao. Os autores Ryan *et al.*, (2014) pressupõem que existem níveis de dependência das redes sociais mais elevados no gênero masculino.

A propósito da idade, a literatura parece sugerir que as gerações mais jovens, particularmente os adolescentes, encontram-se em maior risco de desenvolver sintomas de dependência, por consequência da maior utilização das redes sociais (Griffiths *et al.*, 2018). No entanto, vários estudos sugerem que a dependência não está relacionada com o gênero (ver como exemplos, Turel & Serenko, 2012; Pontes, 2017). Os autores Patrão e Sampaio (2016), para além de confirmarem que o gênero não seria preditor da dependência, vieram acrescentar, que somente as preferências *online* distinguem o gênero masculino e gênero feminino. O gênero masculino prefere os jogos *online* e o gênero feminino prefere as redes sociais (e.g. atualização constante dos perfis nas redes sociais; *Fear of Missing Out*)- (Przepiorka & Blanchnio, 2016; Lopes, Patrão & Gouveia, 2018).

O contexto *Fear of Missing Out* (FOMO), em português ‘medo de ficar de fora’, é descrito como: “*preocupação em demasia que as outras pessoas estejam a ter experiencias gratificantes,*

*sem a sua presença (...) desejo de ficar continuamente online, a ver o que os outros estão a fazer”* (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013, p.1841). Percebe-se, que o ‘medo de ficar de fora’ encontra-se associado à dependência do Facebook, uma vez, que estes indivíduos despendem muito do seu tempo, a verificar constantemente as novas atualizações (ver como exemplo, Pontes, Taylor & Stavropoulos, 2018). Aqui, e uma vez mais, parece existir uma enorme necessidade destes indivíduos, em compararem-se aos outros, através desta plataforma, e estas verificações constantes, a necessidade em ver fotografias e/ou outras publicações de outras pessoas, faz com que acreditem que essas mesmas têm melhores vidas, e por sua vez, são mais felizes (Chou & Edge, 2012; cit. por Fox & Moreland, 2015).

Percebe-se que a dependência do Facebook pode causar danos mais graves do que a utilização normal (saudável) desta plataforma (Griffiths *et al.*, 2014). As investigações realizadas verificam, que quanto maior o tempo despendido *online*, mais consequências podem surgir, quanto à qualidade de vida e bem-estar físico e psicológico (Bevan, Gomez e Sparks, 2014; cit. por Fox & Moreland, 2015).

De acordo com um estudo recente de Xanidis e Brignell (2016; ver também como exemplos, Wolniczak, Cáceres-DelAguila, Palma-Ardiles, Arroyo, Solís-Vissche, Paredes-Yauri, Mego-Aquije & Bernabe-Ortiz, 2013; Zaremohzzabieh, Samah, Omar, Bolong, & Kamarudin, 2014) a dependência do Facebook, pode levar à diminuição da qualidade do sono e causar insónias, e por consequência, levar a um aumento da incidência de falhas cognitivas.

Ao nível emocional também podem surgir complicações. De acordo com o estudo elaborado por Wang, Wang, Wu, Xie, Wang, Zhao, Ouyang, Lei, 2018 (ver também como exemplo, Pontes, 2017), com uma amostra de jovens estudantes com níveis de depressão, verificou-se que com o aumento do tempo gasto nas redes sociais, existe um aumento dos níveis de depressão.

Postula-se, que indivíduos depressivos possam ter menos autocontrole emocional e mais dificuldades na socialização, por isso possam desenvolver uma utilização problemática do Facebook (Hong *et al.*, 2014; cit. por Wegmann, Stodt, & Brand, 2015).

Noutro estudo os investigadores Primack, Shensa, Escobar-Viera, Barrett, Sidani, Colditz, & James (2017) verificaram que esta temática para além de contribuir para o aumento dos níveis de depressão, pode ainda, aumentar os níveis de ansiedade social<sup>3</sup>, acrescentando que indivíduos deprimidos e/ou ansiosos para além, de despenderem mais tempo *online*, sentem-se mais motivados a utilizar as diversas redes sociais, na tentativa de preencher o vazio sentido e fugir à realidade, através da procura de suporte social nas interações estabelecidas, ou simplesmente, pretendem passar o tempo.

Outro estudo, indica que indivíduos com altos níveis de ansiedade social, podem despender muito do seu tempo a verificar constantemente as notificações do Facebook, e por consequência, experimentar sentimentos negativos, quando não recebem notificações e/ou quando estas demoram a aparecer (Marino *et al.*, 2017).

Na literatura, os dados referentes à autoestima parecem ser distintos, alguns estudos sugerem que a utilização do Facebook, é benéfica, indivíduos com

---

<sup>3</sup>Provocada pelo medo do julgamento dos outros e caracterizada pela tendência a experimentar

insegurança nas interações e sentimentos de rejeição e medo de críticas (Costa & Patrão, in Patrão & Sampaio, 2016, p.121)

baixa autoestima vão tentar compensar de algum modo a falta desta, através das interações estabelecidas e da constante procura de suporte social (e.g., através do número elevado de “amigos/seguidores”) promovendo o aumento da autoestima (ver como exemplos, Ellison, & Lampe, 2008; Gonzales & Hancock, 2011; Toma & Hancock, 2013; cit. por Fox & Moreland, 2015); outros estudos demonstram uma relação negativa entre a dependência do Facebook e a autoestima (ver como exemplos, Błachnio *et al.*, 2016; Andreassen *et al.*, 2017). Destaca-se não existir um consenso se a dependência do Facebook é uma consequência e /ou um preditor de baixa autoestima (Błachnio *et al.*, 2016; Andreassen *et al.*, 2017).

É importante referir, que existe uma relação entre dependência das redes sociais, ansiedade e depressão, mas com isto, não quer dizer que a dependência, seja a causa destes distúrbios. O estudo de Steinfield *et al.*, (2008 cit. por Carbonell & Panova, 2016) vem corroborar o que foi referido anteriormente, explicando que os indivíduos que sofrem destes distúrbios e/ou estão predispostos a tal, tem uma maior propensão a serem dependentes das redes sociais, de modo a procurarem

aliviar os sintomas através destas plataformas.

De acordo com o estudo concretizado por Longstreet e Brooks (2017; ver também como exemplos, Błachnio *et al.*, 2016; Pontes, 2017) existe uma relação entre dependência o Facebook, insatisfação com a vida, felicidade e stresse. Os resultados do estudo sugerem, que quando um individuo encontra algo que o faça feliz, os níveis de satisfação com a vida aumentam, e por sua vez, os níveis de dependência do Facebook diminuem, mas por outro lado, quando encontra-se stressado e/ou inquieto, ou até mesmo insatisfeito com a sua vida, os níveis de dependência do Facebook vão aumentar (Longstreet & Brooks, 2017).

Parece ser, cada vez, maior a necessidade de viver o aqui-e-agora e encontrar formas de escapar aos problemas do quotidiano, uma forma de não lidar com sentimentos negativos (e.g., tristeza e frustração) e são cada vez mais aqueles que percecionam o Facebook, como uma excelente ferramenta de distração (Rodrigues & Barbosa, 2018).

Mesmo quando insatisfeitos com a vida, este mundo virtual vai permitir, de certo modo, mostrar a ideia de felicidade “idealizada” através das

publicações feitas (e.g., melhores fotografias e momentos), existindo por detrás de cada publicação, uma enorme carência de aprovação dos outros (Rodrigues & Barbosa, 2018). Este escape virtual oferece diversos sentimentos positivos aos indivíduos (e.g., sensação temporária de afeto e pertença nas relações estabelecidas) que vão contribuir para o risco de dependência (Costa & Patrão in Patrão & Sampaio, 2016 p.124).

Quando os indivíduos, passam a dedicar a maior parte da sua vida, a estas plataformas, pode surgir a perda de outras funções importantes, como socializar (Patrão & Hubert in Patrão & Sampaio, 2016, p.101); sendo a vida pessoal afetada, ao utilizarem as redes sociais em detrimento das suas relações interpessoais (ver como exemplos, Griffiths *et al.*, 2014; Ryan, Chester, Reece, Xenos, 2016) e provocar ciúmes e insatisfação nos relacionamentos amorosos (Elphinston & Noller (2011); ou são muitos os indivíduos que utilizam estas plataformas como forma de evitar relacionamentos na vida real, mas também, atividades diárias e/ou outras responsabilidades (e.g., estudos, trabalho) afetando o seu desempenho (ver como exemplos, os estudos com metodologia qualitativa de

Zaremohzzabieh *et al.*, 2014; Ryan *et al.*, 2016).

Escassas as investigações de caráter qualitativo encontradas acerca desta temática. O estudo de Zaremohzzabieh, *et al.*, (2014), procurou analisar a dependência do Facebook através do Método de Interpretação Fenomenológica (IPA), utilizando entrevistas semiestruturadas, a nove estudantes universitários entre os 20-30 anos, que revelaram utilizar o Facebook durante cerca de mais de 38 horas por semana. O estudo suporta a emergência de três temas principais: 1) compulsão para verificar o Facebook; 2) utilização excessiva; 3) utilização do Facebook para evitar relacionamentos/responsabilidades/atividades diárias, sendo classificados pelos sintomas *saliência*, *tolerância* e *conflito* respetivamente. No entanto, Zaremohzzabieh *et al.*, (2014) não fornecem evidências diagnósticas referentes aos níveis de dependência, exceto, através do número de horas que os participantes relataram despende *online*.

Um estudo qualitativo recente de Ryan, *et al.*, 2016) teve também, como objetivo explorar a dependência do Facebook, baseando-se num questionário *online* com questões

baseadas nos seis sintomas centrais, anteriormente estudados para a dependência da Internet, sendo estes: 1) consequências negativas; 2) preocupação; 3) uso excessivo; 4) alteração do humor; 5) facilidade na comunicação *online*; e por fim, 6) perda do controlo. Dentro destes seis temas, surgiram neste estudo, outros subtemas: (i) interferência nas atividades diárias (estudos e trabalho) e problemas nos relacionamentos interpessoais (subtemas referentes ao tema consequências negativas); (ii) verificação de novas atualizações, partilha de conteúdos e jogos *online* no Facebook (subtemas referentes ao tema preocupação); (iii) dificuldade em deixar de utilizar e sentimentos negativos (subtemas referentes ao tema uso excessivo); (iv) solidão e infelicidade (referentes ao tema alteração do humor); e por fim, (v) comunicar no Facebook torna-se mais fácil e permite controlo social (subtemas referentes ao tema facilidade na comunicação *online*).

Torna-se necessário, perceber que tipos de respostas terapêuticas existem para esta problemática. Sabe-se, que o tratamento da dependência do Facebook, ainda é, complexo por tratar-se de uma situação clínica ainda em estudo (Patrão, Reis, Gonçalves, Moura,

Abreu & Sampaio in Patrão & Sampaio, 2016, p.170). Em segundo lugar, dada à escassez de estudos referentes ao tratamento da dependência das redes sociais, os tratamentos referentes a outras dependências comportamentais, tais como, os da dependência da Internet parecem ser aplicáveis (Griffiths *et al.*, 2014; Grant *et al.*, 2013; Andreassen & Pallesen, 2014).

As intervenções terapêuticas aplicadas que tem sido mais estudadas incluem: (i) entrevista motivacional (pretende-se ajudar o individuo analisar as vantagens e desvantagens advindas da utilização problemática e motiva-lo para a mudança) - (Patrão *et al.*, in Patrão e Sampaio, 2016, pp.171-172); (ii) técnicas de psicoterapia cognitivo-comportamental, que visa, segundo Young (2011; cit por Patrão *et al.*, in Patrão & Sampaio, 2016, p.172) ao uso de estratégias para reduzir o tempo gasto *online*, enfoque nos pensamentos negativos relacionados com a dependência e evitamento de recaídas); (iii) intervenções multimodais (intervenções familiares, individuais, de grupo e em simultâneo) e por fim, (iv) a utilização de psicofármacos.

Reconhece-se, assim, a necessidade de investir e criar novos

programas de intervenção e de prevenção incentivando à utilização saudável desta plataforma (Griffiths *et al.*, 2018).

Ao contrário das outras dependências relacionadas com substâncias, o tratamento da dependência das redes sociais deve passar pelo controlo e não pela abstinência, esta nunca seria alcançada, visto que as redes sociais e a Internet são elementos integrantes no nosso dia a dia (Griffiths *et al.*, 2014; Kuss & Griffiths, 2011; Kuss & Griffiths, 2017).

Pretende-se, com este estudo atender à experiência individual e subjetiva da dependência do Facebook e às consequências que surgem na pessoa e nos que a rodeiam, e com isto, novas formas de intervir e lidar com o seu modo de estar no mundo.

### **Pertinência do Estudo**

São cada vez mais, os estudos existentes centrados na dependência do Facebook, no entanto falta investigação de ordem qualitativa e fenomenológico-existencial acerca da experiência vivida pelo sujeito dependente desta plataforma. Foram apenas encontrados dois estudos fenomenológico-existenciais na literatura referentes à

dependência do Facebook (ver como exemplo, Zaremohzzabieh *et al.*, 2014; Ryan *et al.*, 2016), contudo, o primeiro é baseado no *Método de Análise Fenomenológica Interpretativa (IPA)*.

Propõem-se uma investigação atual, com metodologia qualitativa, um estudo fenomenológico-existencial com entrevistas semiestruturadas analisadas através do Método de pesquisa de Amedeo Giorgi. Neste estudo, torna-se necessário, perceber as vivências subjetivas de adultos dependentes do Facebook, bem como, aprofundar melhor quais os seus sintomas relevantes e corroborar a importância e a origem dos mesmos, bem como, as origens do sofrimento individual vivido. É importante ainda, perceber a definição pessoal, de cada sujeito de dependência e se existe o reconhecimento desta mesma. Pretende-se desenvolver um maior conhecimento e compreensão desta experiência, bem como, dar suporte teórico fenomenológico e existencial, que possibilite averiguar a necessidade de tratamento para esta problemática.

## REFERÊNCIAS

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 501–517. doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of behavioral addictions*, 2(2), 90-99. doi: 10.1556/JBA.2.2013.003
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. doi:10.2174/13816128113199990616.
- Andreassen, C.S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Curr Addict Rep.* (2), 175–184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*. 287–293. doi:10.1016/j.addbeh.2016.03.006.
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64, 635–657. doi:10.1111/jcom.12106
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. doi: 10.1016/j.chb.2015.10.026.
- Brailovskaia, J., & Bierhoff, H. (2016). Cross-cultural narcissism on Facebook: Relationship between self-presentation, social interaction and the open and covert narcissism on a social networking site in Germany and Russia. *Computers in Human Behavior*, 55, 251–257.
- Carbonell, X., & Panova, T. (2016). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 1-10. doi: 10.1080/16066359.2016.1197915.

Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors* (76), 312–318. doi: 10.1016/j.addbeh.2017.08.038.

Donnelly, E., Kuss, D.J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Addiction & Prevention Medicine*. 2(1), 107. doi: 10.19104/japm.2016.107.

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 631–635. doi.org/10.1069/cyber.2010.0318

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers In Human Behavior*, 45(1), 168-176. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.083.

Gonçalves, B. G., & Nuernberg, D. (2012). A dependência dos

adolescentes ao mundo virtual. *Revista de Ciências Humanas*, 46(1), 165-182.

Guedes, E., Nardi, A. E., Guimarães, F. M. C. L., Machado, S., and King, A. L. S. (2016). *Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders*. *Med. Expr.* (3), 1–6. doi: 10.5935/MedicalExpress.2016.01.01

Grant, J. E., Schreiber, L. R., & Odlaug, B. L. (2013). Phenomenology and Treatment of Behavioural Addictions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 252–259. doi:10.1177/070674371305800502

Griffiths, M.D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191–197.

Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*, 119–141. doi: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9.

Griffiths, M., Fernandez, M. T., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview Executive summary. *International*

Gaming Research Unit, Nottingham Trent University, 1-8.

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*, 8(9), 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.

Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*. (50), 73-77. doi:10.1016/j.techsoc.2017.05.003

Lopes, R.S. Patrão, I. & Gouveia, M.J (2018). Percepção do Tempo Online: Revisão de Literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(1), 151-156.

Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M., & Spada, M. M. (2017). Objective Facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior*, 73, 541–546. doi:10.1016/j.chb.2017.04.015

Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). Dependências online: O poder das tecnologias. Lisboa: Pactor.

Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238. doi:10.1016/j.appdev.2008.12.010

Pontes, H., & Patrão, I. (2014). Estudo exploratório sobre as motivações percebidas no uso excessivo da Internet em adolescentes e jovens adultos. *Psychology, Community & Health*, 3(2), 90-102. doi:10.5964/pch.v3i2.93.

Pontes, H. M. (2017). Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of Behavioral Addictions*, 1-10. doi: 10.1556/2006.6.2017.075

Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond “Facebook Addiction”: The Role of Cognitive-Related Factors and Psychiatric Distress in Social Networking Site Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social*

*Networking*, 21(4), 240–247.  
doi:10.1089/cyber.2017.0609

Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-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 U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9.  
doi:10.1016/j.chb.2016.11.013

Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. *Computers In Human Behavior*, 60(1), 13-18.  
doi:10.1016/j.chb.2016.02.045

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

Rodrigues, V., & Barbosa, F. (2018). As Redes Sociais e o Vazio Existencial. *Revista Brasileira De Ciências Da Vida*, 6(2), 1-15.

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.  
doi:10.1556/JBA.3.2014.016.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2016). A qualitative exploration of Facebook addiction: Working toward construct validity. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 55-76. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0004

Statista. Most Famous Social Network Sites Worldwide as of April 2018, Ranked by Number of Active Users. Acedido a 24 abril 2018. *Disponível em:* <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528.  
doi: 10.1057/ejis.2012.1

Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Ouyang, M., & Lei, L. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 127, 162-167. doi: 10.1016/j.paid.2018.02.008.

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(3), 155–162. doi:10.1556/2006.4.2015.021

Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Mego-Aquije, K. & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PloS one*, 8(3), e59087. doi:10.1371/journal.pone.0059087.

Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers In Human Behavior*, 55(Part A), 121-126. doi:10.1016/j.chb.2015.09.004

Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A., Omar, S. Z., Bolong, J., & Kamarudin, N. A. (2014). Addictive Facebook use among university students. *Asian Social Science*. 10(6), 107-116. doi:10.5539/ass.v10n6p107

## CAPÍTULO 2- “SEMPRE ONLINE”- A Experiência Subjetiva da Dependência do Facebook numa Perspetiva Fenomenológico-Existencial

### RESUMO

**Problema.** Com o crescimento da utilização do Facebook, na última década, vários estudos sugerem que sua utilização para alguns indivíduos pode tornar-se uma dependência. No entanto, falta investigação de ordem qualitativa acerca da experiência individual vivida pelos sujeitos dependentes do Facebook. **Objetivo.** Pretende-se compreender a essência dos significados subjetivos associados à experiência individual vivida por adultos dependentes do Facebook. **Método.** Abordagem qualitativa, método de pesquisa de Amedeo Giorgi. Contando, com um questionário inicial de dados demográficos e de autoavaliação e entrevistas semiestruturadas a quatro indivíduos (3 do género feminino, 1 do género masculino), com idades compreendidas entre os 23-52 anos. **Resultados.** Emergência de sete constituintes essenciais, Envolvimento em Interações virtuais, Alívio emocional, Importância dada ao Outro, Utilização Problemática do Facebook, Vivências com valência emocional negativa, Consciencialização, Desejo de mudança do modo de estar no mundo. **Discussão.** Entende-se, que através das vivências de valência emocional negativa, indivíduos dependentes do Facebook adquirem uma consciencialização (de ser e estar dependente) que culmina num desejo de mudança do seu modo de estar no mundo. Este estudo permite abrir novas linhas de investigação, bem como, fazer uma reflexão sobre a prática clínica ligada a este fenómeno.

**Palavras-Chave:** *Dependência do Facebook; Dependência das redes sociais; Fenomenologia; Perspetiva Fenomenológica-Existencial.*

### ABSTRACT

**Problem.** With the increase of Facebook usage, in the last decade, many studies suggest that this usage, for some individuals, may become an addiction. However, few qualitative studies were made about the individual experience of the individuals addicted to Facebook. **Objective.** This study aims to understand the essence of the subjective meanings associated to the individual living experience of adults addicted to Facebook. **Method.** Qualitative approach, search method of Amedeo Giorgi. Using an initial demographic questionnaire and self-evaluation followed by semi-structured interviews to four individuals. (three of the female gender, one of the male gender), with age between 23-52 years old. **Results.** seven essential constituents were found. engagement in virtual interaction, Emotion relief, importance given to the other. problematic use of the Facebook, negative emotion experiences, awareness and the desire of change in the way of being in the world. **Discussion.** Through the negative emotions experiences, individuals addicted to Facebook, become aware of their condition and culminate in the desire of change in the way of being in the world. This study allows the opening of new lines of investigation, like doing a reflection about the clinical practice associated to this phenomenon.

**Key-Words:** *Facebook addiction; Social network addiction; Phenomenology; Phenomenological-Existential Perspective.*

## INTRODUÇÃO

O Facebook passou a ser a rede social mais utilizada pelas mais diversas faixas etárias, contando em abril de 2018, com cerca de 2,234 milhões de utilizadores ativos em todo o mundo (Statista, 2018); trazendo consigo constantes mudanças no comportamento da sociedade (Guedes, Nardi, Guimarães, Machado & King, 2016).

Hoje em dia, deparamo-nos com uma sociedade, que muitas das vezes não consegue apenas viver com a realidade existente, precisando de estar constantemente inserida num mundo virtual, dependendo inclusive muitas vezes dele (Gonçalves & Nuernberg, 2012). Assim sendo, por consequência desta crescente utilização, são cada vez mais os estudos, que pretendem perceber os seus diferentes modos de utilização (Guedes *et al.*, 2016).

### **Dependência do Facebook**

A literatura demonstra que a utilização do Facebook, pode tornar-se problemática assumindo a forma de uma dependência comportamental (ver como exemplos, Andreassen, Torsheim, Brunborg & Pallesen, 2012; Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017). Esta caracteriza-se, pela incapacidade de

resistir a um desejo ou impulso e/ou a uma determinada atividade, resultando em ações que são prejudiciais para a própria pessoa e para os que a rodeiam (Grant, Schreiber & Odlaug, 2013). O envolvimento em comportamentos repetitivos desencadeia, em determinados indivíduos, alguns dos sintomas associados às dependências de substâncias químicas (Kuss & Griffiths, 2011; Griffiths, Kuss & Demetrovics, 2014; Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014; Andreassen & Pallesen, 2014; Andreassen, 2015). Estes sintomas vão ser utilizados para diferenciar utilizadores dependentes das redes sociais, e vão ser descritos por Griffiths (2005) através do modelo de dependência, que postula que os comportamentos aditivos compreendem seis componentes principais: 1) *Saliência*, 2) *Tolerância* 3) *Modificação do Humor*; 4) *Recaída/Perda do Controlo*, 5) *Retirada* 6) *Conflito*.

Desta forma, pessoas consideradas dependentes das redes sociais, nomeadamente do Facebook “*dedicam muito do seu tempo e esforço a pensar e a navegar nas redes sociais, podendo estes sintomas de dependência desencadear repercussões ao nível das relações interpessoais, nos estudos/trabalho, noutras atividades do*

*dia a dia e ainda ao nível da sua saúde, bem-estar físico e psicológico”* (p.4054) (Andreassen & Pallesen, 2014). A literatura parece sugerir, que são as gerações mais jovens, particularmente os adolescentes, que apresentam maior risco de desenvolver sintomas de dependência, por consequência da maior utilização das redes sociais Griffiths, Fernandez, Pontes, Kuss, 2018).

### **Características Individuais: Fatores de Risco e Consequências associados à Dependência do Facebook**

A dependência do Facebook, pode ocorrer com maior frequência em pessoas com determinados traços de personalidade, narcisismo elevado, diferentes estados de humor, ansiedade, depressão e baixa autoestima (Guedes *et al.*, 2016).

Quanto à personalidade importa focar a relação entre a dependência do Facebook e a Teoria dos ‘*Big Five*’, particularmente, parece existir uma relação positiva entre as dimensões, neuroticismo (experienciar sentimentos negativos, ansiedade, depressão) e extroversão (ser extrovertido e social) (Andreassen, Griffiths, Gjertsen, Krossbakken, Kyan, Pallesen, 2013); bem como, baixos níveis de conscienciosidade (Andreassen *et al.*,

2012; Andreassen *et al.*, 2013). O narcisismo é também, um traço de personalidade positivamente associado à dependência do Facebook, podendo ser explicado, pela *necessidade de ser admirado*, através da publicação frequente de fotografias atrativas, elevado número de amigos no Facebook (ver como exemplos, Toma & Hancock (2013); Bazarova e Choi (2014); Brailovskaia & Bierhoff, 2016; Andreassen *et al.*, 2017).

A dependência do Facebook pode aumentar os níveis de ansiedade (ver como exemplo, Primack, Shensa, Escobar-Viera, Barrett, Sidani, Colditz, & James, 2017); estes indivíduos tendem a preferir interações sociais virtuais, em vez de interações no mundo real (Caplan, 2010 cit. por Marino, Finos, Vieno, Lenzi & Spada, 2017); despendendo muito do seu tempo a verificar constantemente as notificações do Facebook e experimentando sentimentos negativos, quando não tem notificações (Marino *et al.*, 2017). Postula-se, que indivíduos ansiosos e/ou deprimidos despendem mais tempo *online* na tentativa de preencher o vazio sentido, através da procura de suporte social nas interações estabelecidas (Primack *et al.*, 2017).

Como tal, importa referir, que a dependência não é a causa destes distúrbios, isto é, são aqueles que sofrem destes distúrbios e/ou estão predispostos a tal, que tem uma maior propensão para serem dependentes ao procurarem aliviar os sintomas através desta plataforma (Steinfeld *et al.*, 2008 cit. por Carbonell & Panova, 2016); utilizando-a como uma excelente ferramenta para regular o seu estado de humor e reduzir o stress (Lee, Cheung & Thadani, 2012).

Quanto à autoestima, muitos indivíduos procuram o Facebook para compensar o facto de terem baixa autoestima, no entanto, parece não existir um consenso se a dependência do Facebook é uma consequência e /ou um preditor de baixa autoestima (Błachnio, Przepiorka, Pantic (2016); Andreassen *et al.*, 2017).

Quando os indivíduos passam a dedicar a maior parte do seu tempo nesta plataforma, podem surgir outros problemas, tais como, diminuição da qualidade do sono e insónias (Xanidis e Brignell (2016; ver também como exemplos, Wolniczak, Cáceres-DelAguila, Palma-Ardiles, Arroyo, Solís-Vissche, Paredes-Yauri, Mego-Aquije & Bernabe-Ortiz, 2013; Zaremohzzabieh, Samah, Omar, Bolong, & Kamarudin, 2014); vida pessoal afetada, ao utilizarem o Facebook em

detrimento das suas relações interpessoais (ver como exemplos, Griffiths *et al.*, 2014; Ryan, Chester, Reece, Xenos, 2016); são muitos os indivíduos que utilizam esta plataforma como forma de evitar relacionamentos na vida real, mas também atividades diárias e/ou outras responsabilidades (e.g., estudos, trabalho) afetando o seu desempenho (ver como exemplos, os estudos com metodologia qualitativa de Zaremohzzabieh *et al.*, 2014; Ryan *et al.*, 2016).

Por forma, a determinar a existência de dependência, torna-se importante perceber e avaliar a experiência subjetiva do comportamento *online* e as consequências que surgem na pessoa e naqueles que a rodeiam, pois cada pessoa possui diferentes, hábitos, costumes e limitações e níveis de tolerância (Carbonell & Panova, 2016).

### **Pertinência do Estudo**

Neste sentido, têm-se conseguido deter informação acerca deste fenómeno, todavia falta informação precisa, quanto a investigação de ordem qualitativa. Desta forma, o objetivo do presente estudo, passa pela tentativa de compreensão da experiência subjetiva e vivida da dependência do Facebook.

## MÉTODO

### Metodologia de Análise de Dados

A análise qualitativa permite desenvolver uma compreensão de como o mundo é construído através do conhecimento do outro, desta forma, compreender os fenómenos segundo a perspectiva dos sujeitos que os vivenciam (Garnica, 1997).

Seguindo esta linha de pensamento, realizou-se um estudo qualitativo fenomenológico que possibilitou a compreensão da experiência vivida pelos indivíduos dependentes do Facebook. De acordo com Giorgi e Sousa (2010) esta abordagem assenta, em primeiro lugar na compreensão do fenómeno da consciência e, em segundo lugar, na totalidade da experiência vivida. Aqui, pressupõem-se uma descrição exaustiva do fenómeno da experiência vivida, para tal, é necessário que o investigador faça o uso da redução psicológica-fenomenológica (*epóche*), ou seja, coloque em suspenso a atitude natural de senso comum e pré-conceitos existentes sobre o fenómeno investigado por forma, a evitar enviesamentos (Giorgi & Sousa, 2010).

### Procedimentos

Foi realizado, um pedido de colaboração disponibilizado via *online* através da plataforma Facebook. O *link online*, incluía o protocolo da investigação (ver Anexo 2), o questionário sociodemográfico e uma escala (ver Anexo 3). Foi assegurado o anonimato e a confidencialidade das respostas dos indivíduos, destinando-se os dados recolhidos apenas para fins académicos.

Numa primeira fase procedeu-se à primeira recolha de dados através do questionário sociodemográfico (ver Anexo 2) com questões consideradas relevantes: Idade; Género; Situação atual (estuda/trabalha); Estado relacional; contacto de e-mail<sup>4</sup> e aplicou-se a Escala de Adição ao Facebook de Bergen desenvolvida por Andreassen *et al.*, (2012), adaptada para a população portuguesa por Pontes, Andreassen e Griffiths (2016) – (ver Anexo 3).

Posteriormente, à recolha de dados, foi feito o tratamento estatístico dos mesmos, e a seleção dos participantes que recolhessem os critérios pretendidos (inclusão/exclusão), ou seja, foram selecionados indivíduos que

---

<sup>4</sup> De notar, que o contacto e-mail foi pedido para posteriormente, o investigador conseguir

contactar o participante para uma segunda fase do estudo (ver explicação mais à frente).

apresentassem uma possível dependência do Facebook (mediante, os resultados da escala). Cerca de 50 indivíduos, disponibilizaram-se a colaborar nesta investigação, preenchendo o questionário<sup>5</sup> disponibilizado via *online*. Somente quatro, foram selecionados e contactados via e-mail para participarem na segunda fase do estudo.

Numa segunda fase, procedeu-se à segunda recolha de dados, através de uma entrevista semiestruturada. No dia da entrevista a cada participante, foi novamente dada uma breve explicação do objetivo do estudo, não sendo dadas informações pormenorizadas sobre possíveis questões feitas durante a entrevista, de forma a garantir a espontaneidade e evitar o enviesamento das respostas, e foi entregue a carta de Consentimento Informado (ver Anexo 1). Após o seu preenchimento, e reforçado o pedido de autorização para gravação da entrevista, bem como, a confidencialidade dos seus dados pessoais, procedeu-se à entrevista.

É de salientar que todas as entrevistas foram realizadas presencialmente (numa data e local

acordados por ambas as partes) com exceção de uma, que devido à distância residencial do participante, teve de ser efetuada por Videochamada, através da plataforma Facebook (sendo o consentimento informado, preenchido e enviado por e-mail). As entrevistas, tiveram uma duração de aproximadamente 30 a 45 minutos dependendo da facilidade dos mesmos em verbalizar a sua experiência.

Posteriormente, as entrevistas foram transcritas na íntegra e analisadas através do Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia de Amedeo Giorgi. Seguindo, segundo Giorgi e Sousa (2010), quatro passos essenciais: 1) conhecer o sentido geral das entrevistas, sem colocar hipóteses interpretativas; 2) divisão das mesmas em unidades de significado; 3) transformação das unidades através da variação livre imaginativa em expressões de caráter psicológico; 4) e determinada a estrutura geral de significados psicológicos.

---

<sup>5</sup>Continha informação, acerca de ambas as fases do estudo, como tal, todos os participantes foram previamente informados que poderiam vir a ser

contactados pelo investigador para uma segunda fase do estudo.

## **Participantes**

Quatro participantes, três do género feminino e um do género masculino, com idades compreendidas entre os 23 e os 52 anos e que experienciam o fenómeno da dependência do Facebook.

Segue-se uma breve descrição de cada um dos participantes:

P1 é um homem de 27 anos, solteiro; Situação atual: trabalha como Psicólogo Clínico numa Clínica;

P2 é uma mulher de 23 anos, solteira; Situação atual: Estudante de Psicologia;

P3 é uma mulher de 52 anos, casada; Situação atual: trabalha numa empresa como Consultora de gestão;

P4 é uma mulher de 26 anos, vive em união de facto; Situação Atual: Estuda (12ºano) e trabalha numa empresa como gestora de cliente.

## **Instrumentos**

*Questionário sociodemográfico*, contava com quatro questões sociodemográficas: Idade; Género; Situação atual (estuda/trabalha); Estado relacional e o Contacto e-mail.

*Versão Portuguesa da Escala de dependência do Facebook de Bergen*,

desenvolvida por Pontes *et al.*, (2016). Esta escala, pretende avaliar uma possível dependência do Facebook. Um instrumento composto por seis itens, seguindo seis características principais de dependência (ou seja, saliência, tolerância, modificação do humor, retirada, conflito e recaída) - (Griffiths 2005). A avaliação é feita pelos participantes de acordo com uma escala de respostas com amplitude variante entre 1 a 5 pontos (1 =Muito raramente; 2 = Raramente; 3 = Às vezes; 4 = Frequentemente; 5= Muito frequentemente) dentro de um período de tempo de 12 meses (e.g.,“*Com que frequência durante o último ano tentou reduzir a utilização do Facebook, sem sucesso?*”). Os participantes que obtenham pontuações de 3 (3=“às vezes”) ou superiores, em todos os seis itens poderão ser classificados como prováveis dependentes do Facebook.

A *Entrevista presencial fenomenológica semiestruturada* foi eleita como o principal meio para a obtenção de uma descrição detalhada e completa da experiência vivida pelos entrevistados acerca deste fenómeno, permitindo gerar significados psicológicos relativos ao estudo. Contendo uma pergunta de caráter exploratório (“*Descreva-me a sua*

experiência enquanto dependente do Facebook”) e questões abertas que surgem a partir das descrições dos participantes.

## RESULTADOS

### Síntese de Significados

**Tabela 1- Constituintes Essenciais na Experiencia Subjetiva da Dependência do Facebook.**

<b>Envolvimento em Interações virtuais</b>
<b>Alívio emocional</b>
<b>Importância dada ao Outro</b>
<b>Utilização Problemática do Facebook</b>
<b>Vivências com valência emocional negativa</b>
<b>Consciencialização (de ser e estar dependente)</b>
<b>Desejo de mudança do modo de estar no mundo</b>

Os quatro participantes parecem conceber um **Envolvimento em Interações virtuais**, evidenciado através da comunicação de ideias e/ou crenças aos outros (P1,P3,P4); partilha e procura intensiva de conteúdos (P1,P2,P3,P4), e/ou procura de formas de entretenimento (P4).

Para todos os participantes, este envolvimento vai ser uma forma de **Alívio emocional**, cada individuo pretende, escapar aos problemas pessoais (P1,P2,P3,P4), escapar aos pensamentos negativos (P1,P2), alterar o seu estado de humor (Frustrações) (P3), reduzir o stresse (P2, P4) reduzir a ansiedade (P1,P2,P3,P4), compensar o facto de ter baixa autoestima (P1, P2).

Este alívio emocional, é ainda reforçado, através da **Importância dada ao Outro** (que se encontra inerente ao envolvimento em interações virtuais) por forma, a ser reconhecido, apreciado e bem-visto pelos outros (P1,P2,P3,P4), a uma necessidade de validar as suas capacidades, crenças e/ou imagem física/intelectual, através de comentários/”gostos” (P1,P2,P3,P4), eliminação de conteúdos partilhados (P1,P2), verificações constantes do *feed* de notícias e/ou ver a vida dos outros através do Facebook (P2,P4), e necessidade de comparar-se com os outros (P1,P2).

A destacar, que o conjunto destes aspetos, promove em todos os participantes uma **Utilização Problemática do Facebook**, associada ao aumento da frequência de utilização (P1,P2,P3,P4), pensamento constante em utilizar o Facebook (P1,P2,P3,P4), e à

dificuldade em deixar de utilizar e/ou limitar o tempo de utilização (P1,P2,P3,P4).

O conjunto destes aspetos despertam, **Vivências com valência emocional negativa**, irritação (P1,P2,P3), stresse (P2), ansiedade (P1,P2,P4), perda/falta de interesse noutras atividades (P2,P4), distúrbios ao nível da qualidade do sono e/ou insónias (P3,P4), impacto negativo nos estudos (P2,P4), impacto negativo na vida profissional (P1,P3), problemas nas relações interpessoais causados pela utilização do Facebook em simultâneo na presença de outros significativos, e/ou pela preferência dada ao Facebook (P1,P2,P3,P4), inveja nas relações amorosas (P2).

Todos estes fatores podem conduzir à **Consciencialização** (de ser e estar dependente) do próprio, (P1,P2,P3,P4), com ajuda dos outros significativos (P1). Por fim, todos os participantes demonstram um **Desejo de mudança do seu modo de estar no mundo**, onde pretende-se reduzir e/ou deixar de utilizar o Facebook (P1,P2,P3,P4), sendo elaboradas novas prioridades (P2,P3), estratégias individuais para reduzir e/ou deixar de utilizar o Facebook (P2,P3), surgindo a necessidade de trabalho terapêutico

(P1,P4) e a concretização de mudança (P3).

Em suma, para os participantes a experiência de dependência do Facebook, parece surgir de um **Envolvimento em Interações virtuais**, como forma de **Alívio emocional**, fortalecido através da **Importância dada ao Outro**, incitando a uma **Utilização problemática do Facebook**. Estes fatores originam **Vivências com valência emocional negativa** e levam os indivíduos à **Consciencialização** (de ser e estar dependente) e ao **Desejo de mudança do modo de estar no mundo**.

## DISCUSSÃO

No presente estudo, pretende-se compreender a forma como os participantes vivenciam a dependência do Facebook, através das descrições das suas experiências vividas. Foram encontrados sete constituintes essenciais comuns a todos os participantes.

### Diálogo com a Literatura

#### *Envolvimento em Interações Virtuais*

Tendo em conta uma revisão de literatura, para entendermos o que leva à utilização problemática do Facebook,

torna-se importante perceber os tipos de atividades e interações que cada indivíduo desempenha nesta plataforma (Griffiths *et al.*, 2014).

Este primeiro constituinte reflete a envolvimento destes participantes em diversas formas de interação no Facebook. Apesar de todos os participantes revelarem que utilizam esta plataforma para comunicar com os outros significativos, isso não parece ser aquilo que os faz estar constantemente ‘ligados’ ao Facebook. Deste modo, estes participantes, através da partilha e procura intensiva de conteúdos pretendem: Comunicar as suas ideias e/ou crenças aos outros não significativos (e.g., envolvimento em páginas de debates, administração de páginas no Facebook) [*“(...) envolvo-me em coisas que me dão uma excitação, e uma avidez bastante grande, gosto muito de ler notícias polémicas e comenta-las nas redes sociais e envolver-me em debates em discussão com as outras pessoas.”*(P1, U.S.10); *“(...) administrar páginas relacionadas com causas (...) sou muito ativista e tenho várias paginas para defender a causa animal e é aí que eu gasto muito tempo.”*(P3,U.S.3)];

Pretendem ainda, partilhar fotografias pessoais [*“(...) então era uma foto no café com a amiga, outra foto com*

*o namorado a passear e outra com a família era umas três ou mais fotos de uma vez (...)*”(P2, U.S.8)]; e encontrar diferentes formas de entretenimento (e.g., ver vídeos) [*“(...) passo muito tempo no Facebook, mais a ver páginas de receitas, de vídeos engraçados (...).*”(P4, U.S.18)].

Tal como Marino *et al.*, (2017) indicam, indivíduos dependentes do Facebook, vão desenvolver diversas relações virtuais, por forma a compensar as suas relações interpessoais vistas como insatisfatórias na vida real e vão partilhar frequente conteúdos e fotografias, como uma estratégia para reduzir sentimentos negativos.

### ***Alívio emocional***

Percebe-se, nestes participantes, que este envolvimento em interações virtuais vai ser percecionado, como uma forma de alívio emocional. Surge assim, o segundo constituinte- *Alívio emocional*. Tal como, preconizado por Rodrigues e Barbosa (2018), a procura de meios para não lidar com sentimentos negativos (e.g., tristeza e frustração) e escapar aos problemas do quotidiano, é cada vez maior, por isso muitos passam a percecionar o Facebook, como uma excelente ferramenta de distração [*“(...) eu não estar bem, distraiu-me dos meus*

*problemas (...) quando estou mais deprimida tenho o Facebook (...).*”(P4, U.S.59)]; bem como, uma excelente forma de regular o estado de humor, reduzir o stresse (Lee *et al.*, 2012); a ansiedade sentida no dia a dia [*“(...) vou para as redes sociais e faço “refresh”, “refresh”, “refresh”, refresh”, e parece que aquilo me alivia imenso o stresse (...) reduz a minha ansiedade, e abstrai-me desses meus pensamentos negativos.*”(P2,U.S.30);*“Foi-me diagnosticado um transtorno de ansiedade generalizada e esse não consigo contornar tão bem e por isso preciso de utilizar o Facebook para tal(...)*reduz um pouco.”(P4,U.S.70)]. Estas conclusões, vão de encontro com o proferido por Primack *et al.*, 2017) que referem que indivíduos ansiosos tentam preencher o vazio sentido e fugir à realidade, através da procura de suporte social nas interações estabelecidas no Facebook. Bem como, o estudo de Steinfield *et al.*, (2008 cit. por Carbonell & Panova, 2016) acrescenta, que indivíduos que sofrem destes distúrbio e/ou estão predispostos a tal, tem uma maior propensão a serem dependentes do Facebook.

Ao compreendermos a relação entre a dependência do Facebook e a Teoria dos ‘Big Five’, percebemos que a dimensão de neuroticismo provoca

maior instabilidade emocional e pode aumentar o risco de dependência (Andreassen *et al.*, 2013). O presente estudo não afirma que os quatro participantes tenham este traço de personalidade mais elevado, porém todos descrevem experienciar emoções desagradáveis, tais como, ansiedade, stresse.

Percebe-se ainda, que alguns participantes através do Facebook, procuram compensar o facto de terem baixa-autoestima [*“(...) tenho mesmo muito baixa autoestima confesso (...) aquilo que eu partilho em vez de a minha imagem corporal é a minha imagem intelectual.*”(P1, U.S.15)]. No presente estudo, mediante o proferido pelos participantes, a dependência do Facebook parece ser uma consequência advinda da baixa autoestima, indo de encontro com alguns estudos (ver como exemplos, Ellison, & Lampe, 2008; Gonzales & Hancock, 2011; cit. por Fox & Moreland, 2015).

### ***Importância dada ao Outro***

Percebe-se, nestes participantes que o alívio emocional vai ainda ser reforçado, através do terceiro constituinte- *Importância dada ao Outro*.

Tendo em conta o estudo efetuado por Bazarova e Choi (2014), os indivíduos através da divulgação de diferentes conteúdos procuram no Facebook, uma forma de serem reconhecidos e bem-vistos, procuram validação dos outros, ou seja, pretendem obter reações positivas e um feedback positivo [“(…) gosto de ter os likes, as reações, os risos, os adoros, sabe-me bem saber que estou a ser apoiado que os outros reconhecem aquilo que eu sei, e isso vê-se através das reações deles nos comentários.” (P1, U.S.22)]. E tal, como sugerido no estudo de Toma e Hancock (2013), esta procura intensa de validação dos outros parece tornar-se central para a autoestima dos indivíduos. Desta forma, no presente estudo, verifica-se que esta procura quando é alcançada, desperta nestes participantes sentimentos positivos, mas quando esta validação, não é alcançada da forma esperada, isto é, quando não obtém reações positivas, e/ou um número elevado de ‘gostos’ leva a que alguns dos participantes eliminem conteúdos por si partilhados [“(…)tenho menos “gostos” é uma confirmação que não estou mesmo bonita naquela foto e isso mexe muito comigo, sinto-me mal e tenho vontade, quero mesmo eliminar porque parece que tenho ali tipo lixo no Facebook (…).” (P2, U.S.20);“(…) para

*manter aquela minha imagem deste titã intelectual (...) apago as publicações que faço que tenham reações más, negativas.” (P1, U.S.32)].*

Seguindo a ideia de Ryan *et al.*, (2014), indivíduos dependentes do Facebook, despendem muito do seu tempo a verificar o *feed* de notícias do Facebook à procura de novas atualizações [“(…)estou aqui a fazer aquilo umas 10 vezes a fazer “refresh” e não passo daquilo parece que estou viciada naquilo(…)” (P2,U.S.24)“(…) faço mais isso de estar a verificar as novas atualizações, estar sempre a ver o que estão a fazer, é um bocado um escape, não sei, para a minha ansiedade (P2,U.S.26);“(…) dou mesmo por mim, várias vezes a abrir o Facebook a correr o *Feed* de notícias até chegar a uma altura em que eu já vi há meia hora atrás aquilo tudo (...).” (P4, U.S.76); a ver os perfis e publicações de outras pessoas e a reagir aos conteúdos através de “gostos” e comentários e por sua vez, comparar-se a estes mesmos [“(…)há certas raparigas e certas coisas que eu vou ver, porque gosto imagina, de seguir redes sociais de pessoas famosas que entram em reality shows e às vezes fico ‘epá gostava de ter aquilo’(…)” (P2,U.S.78)].

### ***Utilização Problemática do Facebook***

Observa-se, nestes participantes, que o conjunto destes fatores levam a um aumento da frequência de utilização do Facebook, vista por estes, como excessiva [*“Eu considero que utilizo mais do que devia (...).”* (P3,U.S.1); *“E tenho mesmo a consciência que utilizo o Facebook de uma forma mesmo excessiva.”* (P1,U.S.63)]; despendendo todos os dias muitas horas diárias *online* [*“(…) 12 horas por dia (…) todos os dias, mas no fim de semana talvez (…) fique umas 16 horas por dia.”* (P1,U.S.5); *“(…)dias em que estive seguramente ligada umas 10 horas, com poucos intervalos pelo meio, chegando a almoçar e jantar com o computador à frente (...).”*(P3, U.S.58)]; preenchendo todo o tempo livre, no Facebook [*“(…)quando acordo é sempre aquele momento da ronha e lá vou eu às redes sociais, quando chega o comboio que são logo 45 minutos (...) nas redes sociais.”*(P2,U.S.51); *“(…) tenho um tempo livre (...) lá vou eu e no metro lá vou eu usar o Facebook, nos outros transportes (...) no intervalo do trabalho lá vou eu Facebook.”*(P4,U.S.4)]. Aspetos que vão de encontro com o estudo de Zaremohzzabieh *et al.* (2014) que refere que indivíduos dependentes

do Facebook, tem a noção que utilizam o Facebook frequentemente e excessivamente durante o dia.

Todos os participantes, indicaram que pensavam constantemente em aceder ao Facebook, sentindo dificuldade em manter-se longe e/ou limitar o tempo de utilização [*“(…)não conseguia entrar em contacto com o mundo real tinha de estar sempre ligado a estas novas tecnologias.”*(P1, U.S.75); *“(…) muitas vezes consigo evitar utilizá-lo e outras não.”*(P4, U.S.26)]. Estes resultados são corroborados, pelo estudo de Ryan *et al.*, (2016), que verifica que existe dificuldade em limitar o tempo e/ou deixar de utilizar o Facebook, no entanto é possível, mas vão manifestar-se sentimentos negativos em vez de sintomas fisiológicos. No próximo constituinte irá ser explicado, mais aprofundadamente este tópico.

### ***Vivências com valência emocional negativa***

A utilização problemática do Facebook pode causar danos mais graves do que da utilização normal (saudável) desta plataforma (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014) – surgindo nestes participantes *vivências com valência emocional negativa*.

Tal como, descrito na revisão de literatura de Andreassen (2015) para indivíduos dependentes do Facebook, não estarem envolvidos nesta plataforma, provoca-lhes irritação e stress [“(…)quando não tenho dados móveis fico a pensar imenso nisto fico a ‘stressar’ porque não tenho nada para fazer (P2,U.S.52), não me apetece ler livros a não ser abrir as redes sociais.”(P2, U.S.53); “(…) senti-me mesmo muito irritada (…) muitas vezes que eu tinha comentários para ler e de repente ficava sem conseguir ir ao Facebook (…).”(P3,U.S.40); e ansiedade, tal como, comprovado no estudo qualitativo de Ryan *et al.*, (2016) [“(…) sinto-me mal, epá digamos que me sinto à toa, sem nada para fazer e sinto-me ansiosa (…).” (P4, U.S.44); “(…) se eu continuasse com a minha vida quotidiana e não tivesse acesso às redes sociais ia-me sentir muito ansiosa, muito nervosa (…) no dia a dia.” (P2, U.S.59)]. É de notar, que estes participantes mesmo quando privados de aceder ao Facebook revelam sentir perda/falta de interesse noutras atividades do dia a dia.

De acordo com um estudo recente de Xanidis e Brignell (2016), esta utilização excessiva pode provocar distúrbios ao nível da qualidade do sono e insónias [“(…) prejudico aqui muitas

*horas de sono, por ficar até mais tarde a gerir páginas, ler comentários (…).”(P3,U.S.24);“(…) à noite fico com insónias porque (…) dou mesmo por mim, várias vezes a abrir o Facebook a correr o feed de notícias (…).”(P4, U.S.77)]. Revela-se ainda, um impacto negativo nos estudos [“(…) estar constantemente a interromper o meu estudo (….) o que aconteceu, foi que os meus exames estavam todos a ir por, água abaixo não estava a passar a nada.”(P2,U.S.36) e na vida profissional, deixando para trás tarefas importantes [“(…)fechava-me no meu escritório, entrava no Facebook nas minhas páginas da causa animal (….) assuntos da empresa iam ficando para trás (…).” (P3, U.S.47] sendo repreendidos por colegas de trabalho, por utilizarem o Facebook [“(…) disseram ‘tens parar de usar o telemóvel’ repararam realmente que havia essa minha necessidade de ir ao telemóvel e utilizar o Facebook”(P1, U.S.68)]. Algumas destas conclusões, podem ser sustentadas através do estudo de Andreassen e Pallesen (2014) no qual se conclui, que a utilização do Facebook, para fins pessoais no local de trabalho, provoca um impacto negativo no seu desempenho.*

Tal como proferido no estudo efetuado por Elphinston e Noller (2011) a utilização problemática do Facebook pode provocar problemas (ciúmes e insatisfação) nos relacionamentos amorosos. Para além disso, no presente estudo, um dos participantes reportou, a inveja, como outro problema nas relações amorosas [*“(...) os meus namorados faziam-me um bocadinho inveja e ciúmes através das redes sociais, e eu utilizava isso para vingarme e fazia-lhes o mesmo (...)”* (P2, U.S.16)]. Averiguou-se que esta utilização problemática pode trazer outro tipo de problemas nas relações interpessoais (parceiros amorosos, amigos, familiares), tais como, utilizarem o Facebook em simultâneo na presença dos outros significativos [*“(...) o meu marido estar a falar comigo e eu nem lhe ligo, ele tem de gritar o meu nome (...) isto já aconteceu tanto com amigos como com ele.”* (P4,U.S.32)]; Reconhecendo que despendem menos tempo e/ou prestam-lhes menos atenção [*“(...) tenho uma menina pequenina (...) e em vez de estar a descontraír no Facebook se calhar poderia estar a brincar com ela (...)”* (P4,U.S.28)]. Estas conclusões, encontram-se sustentadas mais uma vez, pelo estudo atual de Ryan *et al.*, (2016), que refere que os parceiros amorosos dos indivíduos dependentes do

Facebook, sentem-se incomodados com o tempo que estes mesmos despendem no Facebook, e/ou quando estão a utilizar o Facebook durante o tempo que poderiam estar a usufruir juntos.

A preferência dada ao Facebook é notória, os participantes admitiram que recusavam convites para sair com amigos [*“(...) passo mais tempo online no Facebook do que saíu com os meus amigos, muitas vezes eu recuso convites para sair para alguns programas (...) para ficar online.”* (P3, U.S.75)]; por forma, a evitar conversas em situações de convívio [*“(...) uma vez estava num jantar com os meus amigos e aquela conversa estava de tal forma a angustiar-me que tive de ir para o Facebook.”* (P1, U.S.82)]; Tal como observado por Zaremohzzabieh *et al.*, (2014), muitos indivíduos utilizam estas plataformas como forma de evitar relacionamentos na vida real.

### ***Consciencialização (de ser e estar dependente)***

Se compreendermos que estes indivíduos desenvolveram uma maior capacidade de autoconhecimento concebida, através de diversos acontecimentos de vida intrínsecos a estas vivências de valência emocional

negativa, e através dos outros significativos, observamos que todos os participantes adquiriram uma consciencialização do seu estado de dependência desta plataforma [*“(..).Talvez desde o ano passado, comecei a perceber que realmente estava dependente, talvez foi quando as pessoas começaram a reparar e a comentar mais esta minha utilização excessiva do Facebook, e também talvez eu tenha começado a reparar em mim próprio(...).”*(P1,U.S.87); *(...)criámos uma página no Facebook, depois eu era uma das administradoras mais assíduas porque os outros tinham mais que fazer, depois atrás dessa página foram outras* (P3,U.S.17) *acabei por de alguma forma ficar viciada no Facebook (...).”*(P3,U.S.19)].

Percebe-se ainda, que estes indivíduos concebem diferentes perceções, daquilo que para si, é estar dependente do Facebook [*“Para mim, ser e estar dependente é se não as tiver sentir-me ansiosa, se não as tiver...não estar bem, e é o caso.”*(P2,U.S.67); *“(..).é fazer parte da minha vida, não conseguir viver sem, é eu não passar um dia sem ir a uma rede social, acho que isso é estar dependente.”*(P4, U.S.53)] o que parece ser legítimo, mesmo revelando fatores e

sintomas comuns, cada experiência é vivida de forma diferente, e cada um parece reconhecer as consequências advindas da sua utilização problemática, e alguns fatores de cariz emocional, que parecem incentivar a essa mesma utilização [*“(..).ia pensado sobre o porquê desta minha dependência, mais eu tinha vontade de utilizar porque parece que dava conta das minhas próprias falhas.”* (P1, U.S.88); *“(..). estar dependente, acho que tem muito a ver com o meu psicológico porque eu tenho fases na minha vida que digamos, caiu um bocadinho, vou abaixo (...).”*(P4,U.S.57)].

Todavia, importa frisar que este constituinte não se torna expectável com o preconizado pela literatura, uma recente revisão de literatura de Carbonell e Panova (2016) revela, que a consciencialização de estar dependente, ainda não foi relatada em estudos anteriores (ver como exemplos, Andreassen *et al.* 2013; Zaremohzzabieh *et al.* 2014; Ryan *et al.*, 2016) bem como, não foi pedido tratamento por parte dos participantes, nesse sentido, os investigadores não reportaram ser necessário, fornecer-lhes intervenção psicológica.

Porém, estudos sobre outro tipo de dependências, como do álcool de

Dare e Derigne (2010; cit. por Carbonell e Panova, 2016) ou dependência da Internet (ver como exemplo, Jiang e Leung, 2012), demonstram que a consciencialização da dependência é um fator importante para o tratamento e procura de estratégias para reduzir a utilização problemática.

### ***Desejo de Mudança do modo de estar no mundo***

Promove-se, em cada um dos participantes, um *Desejo de mudança do modo de estar no mundo*, que parece surgir das vivências de valência emocional negativa, em conjunto com a consciencialização do seu estado de dependência. Percebe-se, que o desejo de mudança, passa por conseguir reduzir a utilização, ou seja, não pretendem deixar de utilizar definitivamente o Facebook, por proporcionar-lhes alívio emocional e/ou por considerarem que não iriam conseguir fazê-lo [*“(...) deixar de usar por completo no dia a dia (...) não quero até pelo que me trás de bom, o alívio do stresse, etc, (...) e sinto mesmo que não iria conseguir, mas quero reduzir para meu próprio bem.”*(P2,U.S.97); há exceção de um dos participantes, cujo o objetivo passa por conseguir deixar de utiliza-lo [*“A tendência é reduzir a minha vinda às redes sociais até próximo de zero ou zero (...).”*(P4, U.S.69)]. O

que faz com que este participantes queiram, reduzir e/ou deixar de utilizar o Facebook, é a elaboração de novas prioridades [*“(...) quero preservar o meu casamento (...)concentrar-me mais em vertentes da minha vida às quais liguei pouco durante quase uma década.”*(P3,U.S.33); *“(...)enquanto estou a estudar, e quando estou com os meus amigos e namorado, tenho de conseguir tentar usar menos as redes sociais porque sei que deixo de estar a dar-lhes mais atenção.”*(P2, U.S.96)]. Estes resultados, parecem ir de encontro ao proferido pelos autores Griffiths *et al.*, (2014) que ressalvam que em termos de tratamento, ao contrário dos vícios relacionados com substâncias, quanto às redes sociais, o principal objetivo deve passar pelo controlo da dependência e não pela abstinência. A abstinência nunca seria alcançada com sucesso, tendo em conta, que as redes sociais e a Internet passaram a ser elementos integrantes no nosso quotidiano (Kuss & Griffiths, 2011; Kuss & Griffiths, 2017).

Percebe-se ainda, que alguns dos participantes declararam ter elaborado algumas estratégias individuais para reduzir a utilização do Facebook [*“(...) já sou mais ponderada (...)faço uma sessão de fotos, e penso hoje vou publicar uma, daqui a uma semana publico outra e*

*depois quando me apetecer (...).*” (P2, U.S.86)].

Noutros, emerge uma necessidade de trabalho terapêutico. Através, das entrevistas, compreende-se que esta necessidade de trabalho terapêutico, não se encontra, somente direcionada à dependência do Facebook, mas também, surge simultaneamente para conseguir lidar com outras dificuldades [“(…) *cheguei ao meu limite (...) preciso de ajuda para aprender a lidar com os meus problemas e também porque sinto mesmo que estou sempre agarrada ao Facebook (...).*”(P4, U.S.80); “(…) *lá dentro sinto-me autêntico, cá fora sinto que tenho de vestir sempre esta máscara (...) pretendo mesmo procurar ajuda, ser acompanhado por alguém para saber lidar melhor com tudo isto.*”(P1,U.S. 106)]. Ao contrário do presente estudo, em estudos anteriores, não surgiu nos participantes, a necessidade de trabalho terapêutico (Carbonell & Panova, 2016).

Por último, um dos participantes, durante a entrevista decretou, ter recentemente conseguido reduzir o tempo de utilização, com sucesso [“(…) *passava 4 horas ou 5 horas, e às vezes 6 horas por dia (...) agora há cerca de 1 mês consigo estar 1 hora por dia, tem dias em que estou 2 horas*

*(...).*”(P4,U.S.30)] de notar, que esta redução, deu início após a elaboração de novas prioridades e elaboração de estratégias.

Uma vez que esta é uma investigação qualitativa fenomenológica, importa abordar as temáticas da generalização das limitações deste estudo. Em primeiro lugar, a forma de recolha de dados através do Facebook, o que possibilitou uma amostra maioritariamente do género feminino (visto ser o género feminino, a utilizar mais as redes sociais - Przepiorka & Blanchnio, 2016); bem como, pode ter sido uma das causas para que a amostra fosse limitadora. A idade também pode ter sido uma limitação, visto que um dos participantes revela ter uma idade substancialmente diferente dos outros, podendo enviesar o estudo da experiência vivida, devido às diferenças geracionais.

No que concerne às sugestões para investigações futuras (i) investigar qualitativamente a essência da questão geracional do fenómeno da dependência do Facebook; (ii) são necessários mais estudos qualitativos e/ou longitudinais que acompanhem os indivíduos durante um período de tempo de modo a confirmar os sintomas desta dependência

bem como, explorar o desejo de mudança e a sua concretização; (iii) recolha de dados através de uma avaliação mista (qualitativa e quantitativa) que permita encontrar uma amostra representativa e um controlo mais eficaz de possíveis variáveis parasitas, através do método quantitativo, mas também compreender o fenómeno em profundidade através do método qualitativo; (iv) tendo em conta, que os participantes utilizam o Facebook para alívio emocional (como constatado no presente estudo), seria importante para pesquisas futuras determinar que perturbações psiquiátricas exibem comorbilidade com esta utilização problemática do Facebook, para um melhor plano de intervenção (tal como, visto anteriormente quanto à dependência da internet, segundo Patrão *et al.*, in Patrão & Sampaio, 2016).

Jiang e Leung (2012) relativamente à dependência da Internet demonstraram que uma maior consciência faz com que exista uma maior tendência para procurar medidas preventivas e estratégias para reduzir a utilização problemática. O presente estudo, parece demonstrar o mesmo relativamente ao Facebook, e deste modo, permite fornecer algumas linhas orientadoras para a prática clínica. Para

além disso, a consciencialização e o desejo de mudança surgem como constituintes fundamentais para pensar em novas formas de intervir e lidar com estes indivíduos, que autoidentificam-se como dependentes do Facebook. Segundo, Griffiths *et al.*, (2018) parece existir a necessidade, de criar novos programas de intervenção e prevenção da dependência das redes sociais, incentivando à utilização saudável destas plataformas.

## CONCLUSÃO

Em modo de conclusão, o presente estudo permite compreender que a experiência vivida da dependência do Facebook, parece emergir de um **Envolvimento em Interações virtuais** onde os participantes revelam os diferentes motivos para utilizar o Facebook, e onde revelam que estas interações vão proporcionar um **Alívio emocional**, que vai ainda ser reforçado através da **Importância dada ao Outro** ao sentirem necessidade de reconhecimento e validação externa. Estes três constituintes promovem a **Utilização problemática do Facebook** sendo que, para estes participantes, torna-se cada vez mais difícil deixar de utilizar o Facebook, culminando em **vivências com valência emocional negativa**. É através destas vivências que surge uma **consciencialização (de ser e**

**estar dependente**) que advém de um autoconhecimento do próprio e/ou através da ajuda dos outros significativos, onde cada um, declarou o que é ser e estar dependente. Através destas vivências e desta consciencialização cada indivíduo apresenta um **desejo de mudança do seu modo de estar no mundo**, onde o objetivo, passa por conseguir reduzir a utilização do Facebook, e para tal, alguns vão elaborar estratégias individuais e outros, referem a necessidade de trabalho terapêutico.

Estas conclusões contribuem para aprofundar os conhecimentos acerca deste fenómeno e da experiência subjetiva de indivíduos dependentes do Facebook, bem como, fornecer dados relevantes para a prática clínica.

## REFERÊNCIAS

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 501–517. doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of behavioral addictions*, 2(2), 90-99. doi: 10.1556/JBA.2.2013.003
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. doi:10.2174/13816128113199990616.
- Andreassen, C.S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Curr Addict Rep.* (2), 175–184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*. 287–293. doi:10.1016/j.addbeh.2016.03.006.
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64, 635–657. doi:10.1111/jcom.12106
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional

study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. doi: 10.1016/j.chb.2015.10.026

Brailovskaia, J., & Bierhoff, H. (2016). Cross-cultural narcissism on Facebook: Relationship between self-presentation, social interaction and the open and covert narcissism on a social networking site in Germany and Russia. *Computers in Human Behavior*, 55, 251–257.

Carbonell, X., & Panova, T. (2016). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 1-10. doi: 10.1080/16066359.2016.1197915.

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 631–635. doi: 10.1069/cyber.2010.0318

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers In Human Behavior*, 45(1), 168-176. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.083.

Garnica, A. V. M. (1997). Algumas notas sobre pesquisa qualitativa e fenomenologia. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação*, Botucatu, 1(1), 109-122.

Giorgi, A., Sousa, D. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século.

Gonçalves, B. G., & Nuernberg, D. (2012). A dependência dos adolescentes ao mundo virtual. *Revista de Ciências Humanas*, 46(1), 165-182.

Guedes, E., Nardi, A. E., Guimarães, F. M. C. L., Machado, S., and King, A. L. S. (2016). *Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders*. *Med. Expr.* (3), 1–6. doi: 10.5935/MedicalExpress.2016.01.01

Grant, J. E., Schreiber, L. R., & Odlaug, B. L. (2013). Phenomenology and Treatment of Behavioural Addictions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 252–259. doi:10.1177/070674371305800502

Griffiths, M.D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191–197

Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*, 119–141. doi: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9.

Griffiths, M., Fernandez, M. T., Pontes, H. M., & Kuss, D. J. (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview Executive summary. *International Gaming Research Unit, Nottingham Trent University, 1-8*.

Jiang, Q., & Leung, L. (2012). Effects of individual differences, awareness-knowledge, and acceptance of Internet addiction as a health risk on willingness to change Internet habits. *Social Science Computer Review, 30(2)*, 170-183. doi: 10.1177/0894439311398440

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, 8(9)*, 3528-3552. doi: 10.3390/ijerph8093528

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons

learned. *International journal of environmental research and public health, 14(3)*, 311.

Lee, Z. W. Y., Cheung, C. M. K., & Thadani, D. R. (2012). An investigation into the problematic use of Facebook. *Proceedings of the 45th Hawaii International Conference on System Sciences*, 1768–1776. doi:10.1109/HICSS.2012.106

Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M., & Spada, M. M. (2017). Objective Facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior, 73*, 541–546. doi:10.1016/j.chb.2017.04.015

Pontes, H. M., Andreassen, C. S., & Griffiths, M. D. (2016). Portuguese validation of the Bergen Facebook addiction scale: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14(6)*, 1062-1073. doi:10.1007/s11469-016-9694-y

Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-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 U.S. young adults.

*Computers in Human Behavior*, 69, 1–9.  
doi:10.1016/j.chb.2016.11.013

Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. *Computers In Human Behavior*, 60(1), 13-18.  
doi:10.1016/j.chb.2016.02.045

Rodrigues, V., & Barbosa, F. (2018). As Redes Sociais e o Vazio Existencial. *Revista Brasileira De Ciências Da Vida*, 6(2), 1-15.

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.  
doi:10.1556/JBA.3.2014.016.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2016). A qualitative exploration of Facebook addiction: Working toward construct validity. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 55-76. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0004

Statista. Most Famous Social Network Sites Worldwide as of April 2018, Ranked by Number of Active Users. Acedido a 24 abril 2018. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 321–331.  
Doi:10.1177/0146167212474694

Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Mego-Aquije, K. & Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS one*, 8(3), e59087. doi: 10.1371/journal.pone.0059087

Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers In Human Behavior*, 55(Part A), 121-126.  
doi:10.1016/j.chb.2015.09.004

Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A., Omar, S. Z., Bolong, J., & Kamarudin, N. A. (2014). Addictive Facebook use among university students. *Asian Social Science*. 10(6), 107-116. doi:10.5539/ass.v10n6p107

## **ANEXOS**

### **Anexo. 1- Carta de consentimento Informado**

Eu, Filipa Gonçalves, encontro-me a realizar um estudo com vista à elaboração da Dissertação de Mestrado na área de Psicologia Clínica no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas Sociais e da Vida (ISPA). O presente estudo visa a compreender o fenómeno da Utilização Problemática do Facebook, ou seja, pretende-se uma descrição e compreensão da experiência individual de cada participante.

Como primeiro momento desta investigação, foi-lhe pedido que preenche-se via *online* a um questionário. Nesta segunda fase da investigação ser-lhe-á pedido para participar numa entrevista individual, com duração aproximadamente de 45 minutos, conduzida pelo investigador. Pretende-se:

- A participação neste estudo é voluntária.
- A entrevista será gravada em forma de áudio e o conteúdo da gravação será, tal como toda a informação obtida, anónima e confidencial, usada apenas pelo investigador para fins académicos.
- Poderá desistir a qualquer momento sem que isso traga quaisquer consequências negativas.

**Declaro que compreendi e aceito participar nesta investigação:**

**Data:** Lisboa, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

Assinatura da Investigadora: \_\_\_\_\_

## **Anexo 2. Questionário Sociodemográfico e Protocolo da Investigação – disponibilizado via *online***

Eu, Filipa Gonçalves, estou realizar um estudo para a dissertação de mestrado em Psicologia Clínica no ISPA, que tem como principal objetivo entender o fenómeno da Utilização Problemática do Facebook, ou seja, pretende-se uma descrição e compreensão da experiência individual de indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos.

Este estudo vai ser composto por duas fases. Nesta primeira fase será pedido que preencha um questionário sociodemográfico, que inclui algumas questões referentes à utilização do Facebook, mensuradas segundo uma escala de *Likert* com amplitude variante entre 1 a 5 pontos. O preenchimento deste questionário terá um tempo previsto de cerca de 2 minutos. Alguns dos participantes poderão posteriormente, vir a ser contactados via e-mail para participar na segunda fase desta investigação, que consiste numa entrevista individual direcionada pelo investigador.

Saliento que toda a informação obtida neste estudo será anónima e confidencial, utilizada apenas para fins académicos, podendo desta forma desistir a qualquer momento.

Após a leitura deste documento, para qualquer esclarecimento envie um e-mail para ([filipaa\\_27@hotmail.com](mailto:filipaa_27@hotmail.com)) ou envie mensagem privada através do Facebook.

### **A- Dados sociodemográficos:**

**1. Idade:**\_\_

**2. Género:**

Feminino\_\_

Masculino\_\_

**3. Situação atual (estudos e/ou trabalho):** \_\_\_\_\_

**4. Estado Relacional**

Solteiro(a) \_\_\_\_

Casado(a) \_\_\_\_

Outra opção \_\_\_\_\_

**Endereço de e-mail** \_\_\_\_\_

**Anexo 3.** *Versão Portuguesa da Escala de Adição ao Facebook de Bergen*  
(Pontes, Andreassen & Griffiths, 2016)<sup>6</sup>

1	=	Muito raramente,
2	=	Raramente;
3	=	Às vezes;
4	=	Frequentemente
5	=	Muito frequentemente.

As questões que se seguem irão avaliar alguns dos seus hábitos em relação ao uso do Facebook. Deste modo avalie em que medida concorda ou discorda, tendo em conta com que frequência ocorreram durante o último ano.

*Com que frequência durante o último ano...*

1. Passou demasiado tempo a pensar no Facebook ou planeou usá-lo?

**0 1 2 3 4 5**

2. Sentiu necessidade de utilizar o Facebook cada vez mais?

**0 1 2 3 4 5**

3. Usou o Facebook para esquecer os seus problemas?

**0 1 2 3 4 5**

4. Tentou reduzir a utilização do Facebook, sem sucesso?

**0 1 2 3 4 5**

5. Ficou irrequieto(a) ou perturbado(a) caso o(a) tenham proibido de usar o Facebook?

**0 1 2 3 4 5**

6. Usou o Facebook em demasia de modo a que isso tivesse tido um impacto negativo no seu trabalho/estudos?

**0 1 2 3 4 5**

---

<sup>6</sup> Pontes, H. M., Andreassen, C. S., & Griffiths, M. D. (2016). Portuguese validation of the Bergen Facebook addiction scale: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(6), 1062-1073.

## **Anexo 4. Guião para a Entrevista Fenomenológica-Existencial**

### **GUIÃO PARA ENTREVISTA FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL**

#### **1. Utilização do Facebook**

- Há quanto tempo utiliza o Facebook
- Tempo/frequência de utilização;
- Motivações para a utilização do Facebook
- O que faz dentro do Facebook;
- Quais os conteúdos partilhados e com que frequência;

#### **2. Experiência de ser Dependente do Facebook**

- *Considera-se dependente?*
- *O que é para si é ser/estar dependente das Redes Sociais/Facebook?*
- *Desde quando sentiu que estaria a ficar dependente?*

Aqui pretende-se explorar a forma de estar-no-mundo, uma descrição tão completa quanto possível da experiência vivida do fenómeno da dependência do Facebook.

- Comportamentos *online*/ comportamentos problemáticos no Facebook;
- Pensamentos, Emoções e Sentimentos;
- Importância do Facebook na vida do participante;
- Gratificações advindas da utilização;
- Consequências advindas (Dinâmica Familiar, Relações Interpessoais, Relações Amorosas, Trabalho/Estudos, Bem-estar físico e psicológico).

**Anexo 5.** Tabela 2 – Participante Nº 1 (P1)

Transcrição da entrevista	Comentários	Significado psicológico
<p><b>Quando é que começou a utilizar as redes sociais, nomeadamente o Facebook?</b></p> <p>P1- “Bem...eu comecei a utilizar a Internet desde o início quando ele começou a surgir e a ficar mais popular, foi por volta de 2003, 2002, não me recordo muito bem que idade é que tinha, mas ainda tínhamos aqueles routers muito simples e ainda só havia a Internet explore. Nessa altura ainda não tinha uma utilização muito grande da Internet, se calhar eu utilizava mais videojogos...se calhar era uma coisa mais direta... porque na Internet ainda não tinha uma utilização assim muito para além do Google e do MSN e não eram coisas que eu utilizava assim com muita frequência. Mais para a frente quando começou a surgir o Facebook, eu criei logo conta em 2007 penso eu, logo desde o início, antes do Facebook tinha o Hi5 mas não era uma coisa que eu utiliza-se com muita frequência... mas foi o Facebook que eu comecei a utilizar com mais frequência... Na altura não o usava assim de uma maneira tão frequente se calhar usava-o mais como substituto do Menssenger, se calhar o que eu utilizava mais no computador eram os vídeo jogos, no entanto de uns anos para cá comecei a ter uma utilização muito mais frequente do Facebook, isto é, o</p>	<p>P1 refere que utilizava mais os vídeo jogos</p> <p>Criou conta no Facebook em 2007, apesar de nesta altura ter outras redes sociais, tais como, o MSN, Hi5, foi o Facebook que passou a utilizar com mais frequência. Nesta altura não utilizava o Facebook frequentemente, utilizava-o apenas como um substituto do Menssenger, no entanto atualmente há uns anos para cá começou, a ter uma utilização muito mais frequente do Facebook, pois, o Facebook começou a ter outras funcionalidades que despertavam o seu interesse.</p>	<p>U.S.1 Utilização do Facebook com grande frequência desde há uns anos.</p>

<p>Facebook começou a ter outras funcionalidades que despertavam o meu interesse... e como despertavam o meu interesse comecei a utilizar mais.</p>		
<p>Talvez utilize mais o Facebook do que vídeo jogos que era uma coisa que me dava bastante prazer mas agora, substitui um pelo outro, utilizo o Facebook em casa, utilizo o Facebook nos transportes...ahh às vezes até utilizo o Facebook quando estou com os meus amigos...sim por isso o Facebook é talvez a rede social que eu utilize mais. Hum, utilizo o instagram...hum mas não é uma rede social que ligue muito...que não tem as coisas que eu procuro nas redes sociais, se calhar a rede social que eu uso mais a seguir ao facebook é o Youtube...lá está porque o Youtube proporciona aquilo que eu procuro em grande escala nas redes sociais.</p>	<p>P1 substituiu os videojogos pelo Facebook. Revela que atualmente talvez utilize mais o Facebook do que os vídeo jogos que antigamente lhe causavam bastante prazer.</p> <p>Refere que utiliza o Facebook, em casa, nos transportes, e quando está com os amigos. P1 considera o Facebook como sendo a rede social que mais utiliza.</p> <p>P1 utiliza o Instagram não com grande frequência por, esta plataforma não proporcionar o que procura nas redes sociais.</p> <p>O Youtube é a segunda rede social que mais utiliza, por proporcionar o que procura em grande escala.</p>	<p>U.S.2. Utilização do Facebook enquanto substituto dos videojogos.</p> <p>U.S.3 Consciência de que utiliza o Facebook em todo o lado e que é a rede social que atualmente utiliza mais por proporcionarem o que procura “em grande escala”.</p>
<p><b>O que procura em grande escala?</b> <b>P1:</b> As trocas de ideias e os debates...</p>	<p>P1 procura em grande escala através das redes sociais, troca de ideias e debates.</p>	<p>U.S.4 procura debater e trocar ideias através das redes sociais</p>
<p><b>E- E sabe mais ou menos precisar quanto tempo despense no Facebook?</b> P1- hum, talvez sem exageros umas 16 horas por dia...não, não...isso é exagerado... isso é demais...hum 12 horas...12 horas por dia, 12 horas todos os dias. Hum, mas no fim de semana talvez sim utilize muito mais...fique umas 16 horas por</p>	<p>P1 indica que despense nas redes sociais cerca de 12 horas por dia, todos os dias, e aos fins-de-semana chega a estar cerca de 16 horas por dia.</p>	<p>U.S.5 Perceção do tempo (horas) que despense <i>online</i> por dia no Facebook (12 horas todos os dias da semana; 16 horas ao fim de semana).</p>

<p>dia. Até mesmo às vezes quando estou no meu estágio nos intervalos quando não tenho nada para fazer lá vou eu espreitar o Facebook, é uma coisa bastante recorrente.</p>	<p>Refere que enquanto está no local de estágio é bastante recorrente ir ao Facebook, quando sente que não tem nada para fazer.</p>	<p>U.S.6 Utilização recorrente do Facebook no local de trabalho, durante os intervalos quando não tem nada para fazer.</p>
<p><b>O que o motiva a utilizar o Facebook?</b>  P1- Acho que em grande parte o Facebook, é uma forma de eu ocupar a minha cabeça... o que quero dizer com isto, sinto que sou uma pessoa com uma hiperconsciência, parece que estou sempre consciente do momento, o aqui e o agora, ou então, por outro lado quando não estou muito consciente estou com bastantes pensamentos circulares a pensar sempre nas mesmas coisas, uma, duas, três, quatro, cinco vezes...ah e às vezes é extremamente exaustivo. Lembro-me claramente de uma vez, surgiu-me um tema pessoal em que fui para a cozinha às 11 horas da noite e só voltei para o quarto às 3 horas da manhã e estive essas horas todas a pensar sobre o mesmo tema de maneira circular, sem sair do mesmo sítio e isso era uma coisa que era recorrente todos os dias. E o Facebook, permite-me ocupar a cabeça e desviar-me tanto de estar hiperconsciente do momento como quebrar esses pensamentos circulares negativos, de pensar nos meus problemas, e como é que eu faço isso... eu envolvo-me em coisas que me dão uma excitação, e uma...e uma avidez bastante grande, gosto muito de ler notícias polémicas</p>	<p>Revela que o Facebook é uma forma de ocupar a cabeça, pois considera-se uma pessoa hiperconsciente. Quando não está muito “consciente” tende a ter com frequência pensamentos circulares pensando sempre nas mesmas coisas, sendo para P1 bastante exaustivo.</p> <p>Para P1 o Facebook permite-lhe ocupar a cabeça, quebrar os pensamentos circulares negativos, esquecer os problemas pessoais e deixar de estar tão hiperconsciente. Para isso P1 envolvesse em coisas que provoquem nele “excitação”, tais como, ler e comentar notícias polémicas, debates e discussões com outras pessoas nas redes sociais.</p>	<p>U.S.7 Utilização do Facebook como forma de lidar com a “hiperconsciência” e com “pensamentos circulares” recorrentes.</p> <p>U.S.8 exaustivo quando pensar sempre nas mesmas coisas (“bastantes pensamentos circulares”).</p> <p>U.S.9 Utilização do Facebook como forma de esquecer os problemas “pensar sempre nas mesmas coisas”, como forma de quebrar os pensamentos circulares negativos” e de estar “hiper-consciente”.</p> <p>U.S.10 Envolvimento em atividades que causam excitação, por forma a quebrar pensamentos circulares.</p>

<p>e comenta-las nas redes sociais e envolver-me em debates em discussão com as outras pessoas.</p> <p>É por isso que de certa forma gosto mais do Youtube do que do Instagram. O Instagram não é uma rede social que permita tanto isso, é mais imagens, é mais exposição, não é uma coisa que me interesse muito nas redes sociais. Mas o Youtube e o Facebook permitem essa procura... eu às vezes deliberadamente vou a todos os jornais portugueses nas páginas do Facebook, ler as notícias, ler esses comentários e muitas vezes comentar. Lembro-me muito bem de uma vez numa manhã procurei cerca de 8 jornais, e depois uma coisa que para mim foi bastante boa foi ter-me posto num grupo do Facebook de debates em que eu estou constantemente, constantemente, constantemente, a debater lá... e essa rede social permite-me estar nesse envolvimento sempre, sempre, sempre, não há... se calhar nos debates mais clássicos é sempre necessário marcar uma hora e só era aquela hora, aqui é uma coisa informal se for preciso discute-se 24 horas sobre 24 horas e isso é uma coisa que me deixa extremamente entusiasmado.</p>	<p>P1 revela que o Instagram é uma rede social mais para exposição da imagem, e isso é algo que não lhe interessa muito nas redes sociais.</p> <p>Procura intensiva de jornais portugueses nas páginas do Facebook, para ler e comentar, revelando que numa manhã chegou a procurar cerca de 8 jornais. Constantemente envolve-se em debates num grupo do Facebook em que está inserido. Para P1 o Facebook permite-lhe este envolvimento, se necessário 24 sobre 24 horas, deixando-o extremamente entusiasmado.</p>	<p>U.S.11 Instagram visto como uma rede social para exposição da imagem.</p> <p>U.S.12 Falta de interesse em partilhar a imagem exterior através das redes sociais.</p> <p>U.S.13 Procura intensiva de páginas de debates no Facebook e entusiasmo sentido face aos mesmos.</p>
--	---	---

<p><b>Utiliza o Facebook mais para comunicar...</b></p> <p>P1- Sim utilizo o Facebook mais para comunicar, talvez não tanto através do Messenger para estar sempre às conversas, mas comunicar as minhas ideias...sim não uso tanto para partilhar fotografias, vídeos, coisas...quer dizer eu uso para partilhar mas não tanto propriamente o mesmo que os outros utilizam, isto quer dizer o quê...se calhar eu não sou uma pessoa que aprecie tanto a minha figura física, nem o meu corpo, tenho mesmo muito baixa autoestima confesso, e talvez não tenha uma avidez para partilhar fotografias mas eu tenho uma sobrevalorização da minha parte intelectual.</p> <p>Então se calhar aquilo que eu partilho em vez de a minha imagem corporal é a minha imagem intelectual e então procuro o reconhecimento dos outros através desta comunicação destes debates, ou seja, “toma eu sei isto mais do que tu”, “toma eu sei argumentar”, “eu sei expor a minha palavra, tu não tens razão”, é mais nesse sentido eu partilho em certa forma a minha imagem intelectual não a minha imagem física...é por isso que depois o Instagram não é uma coisa muito apelativa para mim porque não é isso que permite... às vezes eu no Instagram tento publicar frases e imagens, não de mim coisas mais intelectuais e lá está não há muita correspondência porque lá está o Instagram não é uma plataforma que me permita partilhar esse tipo de</p>	<p>P1 utiliza o Facebook para comunicar, mas não tanto para conversar através da aplicação “Messenger”, mas sim, para comunicar as suas ideias.</p> <p>Revela ainda que não utiliza tanto o Facebook para partilhar vídeos e fotografias, por não apreciar tanto a sua figura física, nem o seu corpo, acrescentado que sente ter uma elevada baixa autoestima. No entanto indica, que sobrevaloriza a sua parte intelectual.</p> <p>Vai partilhar a sua imagem intelectual, procurando reconhecimento dos outros através da comunicação feita através dos debates no Facebook. P1 dá o seguinte exemplo: “toma eu sei isto mais do que tu”, “toma eu sei argumentar”, “eu sei expor a minha palavra, tu não tens razão”.</p> <p>Pretende partilhar a sua imagem intelectual, não a sua imagem física.</p> <p>Salienta que a razão de o Instagram não ser tão apelativo para si, deve-se ao facto de ser uma rede social que não permitir partilhar tanto a sua imagem intelectual. Revela já ter partilhado frases e imagens através do Instagram sobre</p>	<p>U.S.14 Utilização do Facebook para comunicar as suas ideias.</p> <p>U.S.15 Desvalorização da figura física, falta de interesse em partilhar fotografias pessoais, baixa autoestima.</p> <p>U.S.16 Sobrevalorização da sua intelectualidade.</p> <p>U.S.17 Procura de reconhecimento nas redes sociais através da comunicação (debates).</p> <p>U.S.18 partilha da imagem intelectual nas redes sociais e não a imagem física.</p> <p>U.S.19 Instagram não permite partilhar a “imagem intelectual”</p> <p>U.S.20 Tentativa sem sucesso ao partilhar a sua imagem intelectual no Instagram através de imagens e frases.</p>
--	--	---

<p>coisas, por isso o Facebook torna-se uma rede social que permite essa partilha.</p>	<p>assuntos “mais intelectuais” onde não obteve o feedback esperado, sendo por isso, para si o Facebook uma rede social que permite essa partilha.</p>	<p>U.S.21 Facebook permite a partilha da imagem intelectual através de imagens e frases.</p>
<p><b>E- Pode explicar-me melhor aquilo que espera cada vez que partilha algo?</b></p> <p>P1- hum eu espero se calhar duas coisas. Das pessoas que eu sei que concordam comigo eu gosto de ter os likes, as reações, os risos os adoros, sabe-me bem saber que estou a ser apoiado que os outros reconhecem aquilo que eu sei, e isso vê-se através das reações deles nos comentários. Dos meus adversários é o comentário, sentir que ele me vai desafiar, que ele vai contrapor e eu contrapor por cima, claro que é como uma relação de domínio quem é que é dominante, e mais inteligente e sentir o apoio dos outros através dessas reações.</p>	<p>Indica que pretende duas coisas ao partilhar no Facebook. Das pessoas que considera que concordam consigo, pretende receber “likes”, reações tais como emojis de “risos” e “corações”. Gosta de saber que está a ser apoiado e reconhecido através das reações aos seus comentários. Por outro lado, dos seus “adversários” pretende receber e fazer comentários que o façam sentir desafiado, diz ser “como uma relação de domínio” onde se pretende saber quem é o dominante e mais inteligente.</p>	<p>U.S.22 Procura de suporte social e reconhecimento através das “reações, “gostos”, comentários” por parte daqueles que partilham a mesma opinião.</p> <p>U.S.23 Utilização do conhecimento como forma de domínio, forma de comparação com os outros.</p>
<p><b>E- E como lida quando não tem o resultado/reação que esperava nas suas publicações?</b></p> <p>P1- Eu já eliminei publicações, e já me envolvi em determinadas discussões, que provavelmente não correram assim tao bem... mas se calhar vai ser um bocadinho contraditório o que vou dizer, mas se calhar sou capaz de ter eliminado mais imagens e mais fotografias do que propriamente comentários...vou dar um exemplo claro, eu sou uma</p>	<p>Revela ter eliminado publicações e já ter-se envolvido em discussões que não correram na melhor forma por não ter conseguido as reações pretendidas nas mesmas. Eliminou na totalidade mais imagens e fotografias do que comentários.</p>	<p>U.S.24 Publicações eliminadas por não obter o resultado/reação esperado(a).</p> <p>U.S.25 Envolvimento em discussões no Facebook.</p> <p>U.S.26 Partilha de conteúdos provocadores nas redes sociais.</p>

<p>         pessoa muito provocadora e muitas vezes para instigar estas discussões eu digo frases e partilho imagens que provoquem e eu lembro-me claramente de uma vez no Facebook e no Instagram partilhar uma imagem a gozar com o Islão, lá está com humor negro e aquilo causou uma grande discussão e uma reação bastante negativa e ok eu pensei para mim “eu não estou aqui a mostrar nada intelectual, só estou a ser estúpido, ok então vou apagar” porque depois dei por mim a pensar que estava a ser um bocado mal visto. Porque depois as pessoas em vez de me apreciarem pelo intelecto, estão a ver-me como um idiota uma pessoa desrespeitadora e não queria ter muito essa fama no Facebook, e de certa forma não queria passar essa imagem de mim. Eu gosto de pensar em mim como um titã intelectual que consegue refutar as falácias dos outros e os argumentos, consigo...consigo usar racionalidade para perceber o mundo, ser uma pessoa cética do início ao fim, ou seja, estar a fazer aquelas publicações, aquelas más reações das outras pessoas, a própria imagem que eu tenho de mim de um titã intelectual sentia-se um pouco frágil, “então ok vou apagar isto, para manter aquela minha imagem deste titã intelectual.” E apago as publicações que faço que tenham reações más, negativas.       </p>	<p>         P1 considera ser uma pessoa muito provocadora, por forma a instigar discussões, partilha imagens e frases que provoquem.          Revela ter partilhado no Facebook e no Instagram uma fotografia com humor negro que originou reações negativas e discussões. Após as reações negativas P1 sentiu que não estava a mostrar nem a ser apreciado pelo seu intelectual, estava a ser mal visto pelas outras pessoas, como um idiota e uma pessoa desrespeitadora, decidiu apagar a imagem, não quer ter essa “fama” no Facebook.       </p> <p>         P1 vê-se como um “titã intelectual” que consegue refutar os argumentos dos outros, usando a racionalidade sendo uma pessoa cética do início ao fim. Revela sentir a sua imagem enquanto um “titã intelectual” um pouco frágil, devido às reações negativas às suas publicações. Para manter a imagem de “titã intelectual” P1 apaga as publicações com reações negativas.       </p>	<p>         U.S.27 Reações negativas e discussões causadas pelos conteúdos com humor negro partilhados por P1.       </p> <p>         U.S.28 Eliminação de Imagens por terem reações negativas.       </p> <p>         U.S.29 Preocupação com a opinião dos outros e com a imagem que faz transparecer através das publicações.       </p> <p>         U.S.30 Autoperceção enquanto “titã intelectual” frágil, devido às reações negativas às publicações.       </p> <p>         U.S.31 Preocupação com a opinião dos outros e com a imagem que faz transparecer através das publicações que faz.       </p> <p>         U.S.32 Eliminação de publicações com reações negativas por forma, a continuar a ser visto como um “titã intelectual”       </p>
--	--	---

<p><b>E- E quem respondia a essas publicações?</b></p> <p>P1- Eram os meus amigos e isso é que me meteu mais a pensar, porque por norma eu debato e troco ideias com pessoas que não conheço pessoalmente e lá está grande parte daquele grupo de debate que eu entrei nenhum deles conheço pessoalmente e então nos jornais muito menos, encontrava uma pessoa aleatória que não concordava com a opinião dela e respondia, ou então uma publicação polémica por exemplo, ontem foi aprovada a mudança de sexo aos 16 anos e eu fui lá comentar, por outro lado às vezes nem gosto de futebol e vou comentar uma publicação só para provocar e ter a reação pretendida mas normalmente as reações dessas pessoas não me afetam negativamente porque a opinião delas não tem sentido para mim mas sentir que as minhas publicações eram postas em causa por amigos meus que me conhecem pessoalmente, ai sim eu dizia “espera lá porque é que eu estou a fazer isso, porque é que estou a ter estas reações” parecia que os meus amigos estavam a quebrar esta margem de racionalidade que eu tinha construído perante mim próprio, que procurava sempre, sempre reafirmar através destes debates no facebook.</p>	<p>No Facebook por norma troca ideias e debate com pessoas que não conhece pessoalmente, quando não concorda com uma opinião por norma responde (comentários), ou comenta publicações polémicas, ou até mesmo sobre temas que não gosta, tais como, futebol, simplesmente para provocar e ter a reação que pretende.</p> <p>Quando as reações negativas vinham de pessoas que não conhecia, P1 não se sentia afetado. Por outro lado, quando as suas publicações eram colocadas em causa por amigos, P1 sentia que estavam a “quebrar a sua racionalidade” que tanto tentava através dos debates no facebook.</p>	<p>U.S.33 Gosto pela provocação.</p> <p>U.S.34 Preocupação apenas com a opinião dos amigos. (Reações negativas às publicações de P1)</p> <p>U.S.35 Procura reafirmar a sua racionalidade através dos debates no Facebook.</p>
<p><b>E- Em algum momento essas discussões fora para além do Facebook?</b></p> <p>P1- Uma vez partilhei uma publicação sobre feminismo e isso gerou uma discussão</p>	<p>Apenas uma das discussões, causada pelo conteúdo partilhado por P1, foi para</p>	<p>U.S.36 Relações interpessoais afetadas e</p>

<p>bastante forte com trocas de opinião, e como seria de esperar eu ganhei essa discussão ele não tinha hipótese contra mim. E desde essa discussão, que a relação dele comigo foi muito diferente afetou muito a nossa relação e notei que essa foi a discussão no facebook que notei que afetou mais uma relação cá fora, isso afetou muito a nossa relação, passou realmente essa amargueza que houve na discussão cá para fora, porque na minha perspectiva não era necessário passar ideias não era necessário chegar àquele ponto, era evitável, foi desnecessária esta discussão, mas senti que do lado dele foi algo mesmo pessoal.</p> <p>Onde muitas vezes sinto que passa cá para fora não tanto discussões...mas eu sou uma pessoa que gosta bastante de humor negro gosto muito de mandar imagens, por Messenger no Facebook, não tanto publicar e gosto de mandar imagens aos meus amigos com algumas piadas com algum humor negro muitas vezes agressivo e já reparei que há amigos meus que às vezes não gostam e depois cá forma retaliam um pouco comigo e dão me lições de moral sobre isso.”</p>	<p>além do Facebook afetando a sua relação com a pessoa em questão. P1 afirma ter ganho a discussão e que a pessoa em questão não teria hipótese contra si. P1 afirma ainda, que a discussão causada foi na sua opinião evitável e desnecessária.</p> <p>P1 revela gostar de partilhar conteúdos, imagens, com humor negro com os amigos, através do Messenger do Facebook. Os conteúdos de humor negro partilhados por P1 são muitas vezes de carácter agressivo, fazendo com que os amigos não gostem destas partilhas e fora do Facebook, retaliem e deem lições de moral a P1.</p>	<p>comprometidas devido a conteúdos partilhados no Facebook.</p> <p>U.S.37 Partilha de conteúdos com humor negro de carácter agressivo com os amigos, através do Messenger do Facebook.</p> <p>U.S.38 Retaliações e lições de moral, dadas pelos amigos, devido aos conteúdos de humor negro partilhados.</p>
<p><b>E- E como é que isso o faz sentir?</b></p> <p>P1- não sei...é uma pergunta um pouco complicada. Faz sentir... faz-me sentir mal estas discussões no Facebook, sinto que a imagem que quero passar</p>	<p>Revela sentir-se mal e incompreendido em relação à imagem que quer transmitir através das suas</p>	<p>U.S.39 Incompreensão em relação à imagem que</p>

<p>ou até mesmo aquilo que eu acho, pelo qual eu faço aquilo, não é bem compreendida, porque eu gosto de mandar humor negro e as pessoas criticam, e até me poem a mim em causa, sinto que não compreendem, no outro dia discuti com uma amiga minha por eu partilhar excessivamente conteúdos de humor negro e ela disse “pois tu tens de perceber porque é que tu partilhas excessivamente este tipo de fotos, até tens um bom sentido de humor mas é sempre esse tipo de fotos e que poderia não ser só pra criticar as pessoas que são racistas...” e isso meteu-me a pensar e voltamos a falar disso fora das redes sociais mas senti que ficou ali alguma crispação, criada dentro do Facebook afetando a nossa relação cá fora.</p> <p>E de certa forma se calhar eu consigo responder melhor a essa questão, tenho receio parece que esta imagem que eu criei sobre mim no Facebook, cá fora seja um bocadinho abalada.</p>	<p>publicações nas redes sociais.</p> <p>Revela gostar de partilhar conteúdos de humor negro e que as pessoas o criticam, não compreendendo, colocando-o em causa por isso. P1 revela ter tido uma discussão com uma amiga no Facebook, devido aos conteúdos excessivos de humor negro partilhados por P1. Refere que esta discussão criada no Facebook afetou a relação que tinha com a amiga.</p> <p>P1 sente receio que a imagem que criou dentro do facebook seja afetada, fora do Facebook no seu quotidiano.</p>	<p>pretende transmitir nas redes sociais.</p> <p>U.S.40 Criticas devido ao conteúdo de humor negro partilhado.</p> <p>U.S.41 Incompreensão em relação ao tipo de humor negro partilhado por P1</p> <p>U.S.42 Relação interpessoal afetada devido a conteúdos partilhados por P1 no Facebook (Discussões).</p> <p>U.S.43 Receio que a imagem que criada no Facebook seja afetada na vida quotidiana</p>
<p><b>E- E que imagem é essa que criou?</b></p> <p>P1- hum, como ei de responder a isso...talvez duas imagens até acho que aquilo que eu sou fora das redes sociais e dentro das redes sociais é um bocadinho diferente. Sinto que dentro das redes sociais consigo mostrar uma imagem mais...mais como eu quero ser do que propriamente aquilo que sou, sinto que fora das redes sociais tenho muita dificuldade em ser assertivo em dizer as coisas como realmente são e nas redes</p>	<p>Afirma que aquilo que é fora das redes sociais e dentro das redes sociais difere. Pretende transmitir duas imagens de si, onde dentro das redes sociais sente que consegue demonstrar mais aquilo que pretende ser do que aquilo que realmente é.</p> <p>Revela que fora das redes sociais tem muita dificuldade em ser assertivo, e dentro das redes</p>	<p>U.S.44 Facebook forma de mostrar a imagem daquilo que quer ser e não do que realmente é na vida quotidiana.</p> <p>U.S.45 Facebook como um meio para ser assertivo e dizer o que pensa.</p>

<p>sociais principalmente no Facebook sinto uma força enorme para ser assertivo dizer aquilo que penso. Eu sei que cá fora não conseguiria dizer metade das coisas que penso nem ter metade dos debates que eu tenho no Facebook.</p> <p>Sinto que a minha imagem no Facebook é mais forte, é isso, é mais forte, e sinto que cá fora sinto-me fraco, talvez até mais vazio, sinto que quando no Facebook sou mais forte todas aquelas interações com as pessoas me preenchem de alguma maneira, se calhar é isso, é isso reconhecimento, sinto que sou muito mais reconhecido no Facebook do que cá fora.</p> <p>Uma vez falei em público num evento e todos adoraram mas, eu não consegui ver o vídeo por ter simplesmente de ouvir a minha voz, faz-me uma aversão enorme, no entanto no Facebook posso escrever e sinto que me consigo expressar muito melhor a escrever do que a falar. Sinto que o Facebook é um caminho muito mais forte para ser reconhecido do que cá fora, até porque de certa forma, cá fora pelo menos muitos dos meus amigos cá fora construíram uma imagem de mim próprio que não queria passar, muito mais de “palhaço, brincalham, muito mais de alguém que poder ser gozado” e muitas vezes fora das redes sociais na vida real é muito mais difícil desprendermo-nos dessa imagem e especialmente quando estamos a evoluir.</p> <p>Nas redes sociais quando estou a interagir posso criar esta</p>	<p>sociais, principalmente no Facebook sente “uma força enorme” para ser assertivo e dizer aquilo que pensa.</p> <p>P1 sente que a imagem construída por si no Facebook é mais forte, em comparação com a sua imagem fora do Facebook que é onde se sente fraco e vazio. Dentro do Facebook, as interações que faz com as pessoas, fazem sentir-se preenchido, e muito mais reconhecido do que no seu quotidiano.</p> <p>Sente que se expressa melhor a escrever ao em vez de falar, e o Facebook permite-lhe isso.</p> <p>P1 salienta uma vez mais que o Facebook é um caminho “muito mais forte” para ser reconhecido pelos outros. Revela que fora do Facebook, os seus amigos, tem uma imagem de si, preconcebida, como sendo “brincalham”, “palhaço”, alguém que pode ser “gozado”, sendo por isso difícil, para os amigos desprenderem-se dessa imagem.</p> <p>Nas redes sociais ao interagir com as outras pessoas, P1 sente que pode criar e fomentar o seu reconhecimento.</p>	<p>U.S.46 Sentimento de ser mais forte no Facebook e mais fraco e vazio no mundo real.</p> <p>U.S.47 Sente-se preenchido e reconhecido através das interações feitas através do Facebook.</p> <p>U.S.48 Sentimento de que através do Facebook consegue expressar-se melhor através da escrita.</p> <p>U.S.49 Facebook como um “caminho mais forte” para ser reconhecido.</p> <p>U.S.50 Pensamento de que fora das redes sociais tem uma imagem preconcebida pelos amigos “palhaço, brincalham, alguém que é gozado.”</p> <p>U.S.51 Redes sociais como forma de ser reconhecido.</p>
--	---	---

<p>imagem de reconhecimento e alimentar sempre, sempre esse reconhecimento.</p> <p>Enquanto, que os meus amigos reais já tem essa imagem formada de mim, mudar essa imagem torna-se muito mais difícil com eles do que no Facebook, se calhar por acharem que eu só digo parvoíces e sou brincalham e só faço disparates e se calhar quero dizer uma coisa séria e criar uma imagem séria de mim é muito mais difícil porque não me levam a sério.</p> <p>Enquanto no Facebook eu sou como uma tábua rasa e consigo escrever aquilo que quero nessa tábua e essa tábua é aquilo que eu sou no Facebook e se eu quiser mudar essa imagem consigo muda-la facilmente... lá está porque essas pessoas não me conhecem tão bem, ou também muitas vezes não interajo com as mesmas pessoas posso estar sempre a reescrever essa tábua, esse reconhecimento, essa imagem de uma pessoa intelectual, racional que se calhar não consigo cá fora e isso de certa forma é o que depois me apela mais às redes sociais...se calhar passo tanto tempo nas redes sociais porque de uma maneira ou de outra muitas vezes sinto-me mais autêntico no Facebook do que cá fora e essa busca constante de autenticidade, contrariamente com sentir que não sou autêntico fora das redes sociais apela-me muito mais a essa utilização.</p> <p>Tanto que quando tenho amigos em que realmente consigo construir essa imagem</p>	<p>P1 sente maior dificuldade em mudar na vida real a imagem, preconcebida pelos amigos, do que no Facebook. Afirma que fora do Facebook criar uma imagem mais “séria” será mais difícil, pelo facto de talvez os seus amigos o vejam como brincalham, como alguém que só faz disparates.</p> <p>Afirma que no Facebook pode ser como uma “tábua rasa” conseguindo escrever aquilo que quer nela, ou seja, pode criar uma imagem e altera-la facilmente e transmitindo-a, pois as pessoas com quem interage no Facebook, não o conhecem tão bem, ou muitas vezes não interage com as mesmas pessoas permitindo-lhe “reescrever” aquilo que é, a imagem de alguém reconhecido, intelectual e racional, algo que afirma não conseguir fora das redes sociais.</p> <p>Aquilo que apela P1 a passar mais tempo nas redes sociais é o conseguir sentir-se autêntico, uma busca constante por autenticidade, e o facto de sentir que fora das redes sociais não o consegue ser.</p> <p>P1 revela que quando fora das redes sociais tem amigos com quem consegue contruir a imagem que pretende, de alguém intelectual e reconhecido, já não sente tanta necessidade</p>	<p>U.S.52 Dificuldade em mudar na vida real a imagem, preconcebida pelos amigos.</p> <p>U.S.53 Facebook permite ser uma “tábua rasa”</p> <p>U.S.54 Interação com diferentes pessoas no Facebook permite “reescrever” aquilo que P1 é.</p> <p>U.S.55 Facebook forma de criar, alterar e transmitir facilmente a imagem que fora do Facebook não consegue ter, “imagem de alguém reconhecido, intelectual e racional.”</p> <p>U.S.56 Demasiado tempo despendido nas redes sociais para sentir-se autêntico, contrariamente ao que sente fora das redes sociais (“Busca constante de autenticidade”).</p> <p>U.S.57 Quando no quotidiano consegue construir a imagem que pretende “intelectual e reconhecido” P1 não sente tanta necessidade de utilizar o Facebook.</p>
---	---	---

<p>que quero de mim, de alguém intelectual, reconhecido cá fora já não tenho tanta necessidade de usar as redes sociais quando estou com os meus amigos, mas quando esses meus amigos já tem essa imagem formada tão vincada de mim, tenho muito mais avidez de, ok vou usar as redes sociais, se calhar sou capaz de estar em jantares ou em convívios com esses amigos e de repente começo a usar o Facebook, enquanto se calhar eles querem estar a falar comigo. E se calhar para compensar aquilo que não tenho cá fora procuro um bocado essa autenticidade no Facebook, esse reconhecimento. Sinto que não consigo desconstruir a imagem que tenho cá fora de mim próprio, e então no Facebook há essa possibilidade. E tenho mesmo a consciência que utilizo o Facebook de uma forma mesmo excessiva.</p>	<p>de utilizar as redes sociais quando está com eles. No entanto quando os amigos já tem uma imagem formada de si, P1 sente necessidade ir utilizar as redes sociais. Revela que mesmo em jantares ou convívios e os amigos querem estar a falar consigo, P1 sente necessidade estar a utilizar o Facebook.</p> <p>Procura compensar aquilo que não tem fora das redes sociais, a autenticidade e reconhecimento, através do Facebook. P1 sente que fora do Facebook não consegue mudar a imagem preconcebida pelas pessoas e que no Facebook tem essa possibilidade.</p> <p>Consciência que utiliza o Facebook de forma excessiva.</p>	<p>U.S.58 Necessidade de utilizar as redes sociais, com amigos com uma imagem preconcebida de si.</p> <p>U.S.59 Necessidade de utilizar as redes sociais mesmo em situações de convívio com os amigos.</p> <p>U.S.60 Procura no Facebook, o que não tem na vida real- autenticidade e reconhecimento</p> <p>U.S.61 Dificuldade em alterar a imagem preconcebida na vida real.</p> <p>U.S.62 Facebook como uma forma de alterar a imagem preconcebida pelos outros na vida real.</p> <p>U.S.63 Consciencialização da utilização excessiva do Facebook.</p>
<p><b>E- Considera-se dependente do Facebook?</b></p> <p>P1- Eu disse há pouco que considerava que utilizava o Facebook excessivamente, mas se calhar não por consciência própria mas sim por reparo por parte desses próprios amigos. Havia situações completamente gritantes que eu se calhar nem sequer tinha noção, eu lembro-me de estar nesses convívios com eles e de repente começava a falar no telemóvel e apagava completamente eu ignorava, porque estava a escrever</p>	<p>P1 percebeu que utilizava excessivamente as redes sociais, não por consciência própria, mas sim quando os seus amigos começaram a chama-lo à atenção. Revela sentir necessidade de utilizar cada vez mais o Facebook e em muitos convívios com os seus amigos “apagar” por completo, ignorando-os por estar a escrever no Facebook.</p>	<p>U.S.64 Consciencialização da utilização em excesso, por reparos por parte dos outros significativos.</p> <p>U.S.65 Necessidade de utilizar cada vez mais as redes sociais em situações de convívio com os amigos.</p> <p>U.S.66 Sensação de “apagar por completo” ignorando os</p>

<p>qualquer coisa no Facebook, lá está esta necessidade de utilizar cada vez mais.</p> <p>E onde estou a estagiar já fizeram esse reparo disseram “tens parar de usar o telemóvel” repararam realmente que havia essa minha necessidade de ir ao telemóvel e utilizar o Facebook. E de certa forma sim acho que sou dependente, e quando os outros começam a reparar e a chamar-me à atenção, se calhar está fora do meu controlo.</p> <p>Eu digo-lhe se o Facebook fechasse hoje eu não sei o que faria, acho que sentiria um enorme desespero, e onde é que eu ia partilhar as minhas coisas, onde ia ocupar a minha cabeça estava aqui num turbilhão e lá vinham os meus pensamentos circulares, circulares, circulares...e tenho a certeza que seria uma experiencia bastante difícil para mim, acho que não sei como lidava com isso.</p> <p>Eu várias vezes tentei reduzir, e não consegui, depois troco uma dependência pela outra, esta questão de ir para as novas tecnologias como disse há bocado antes utilizava muito os videojogos do que as redes sociais, agora é um pouco ao contrário, e algumas vezes deixei de usar o Facebook e ia para os videojogos, não conseguia entrar em contacto com o mundo real tinha de estar sempre ligado a estas novas tecnologias. E na verdade depois o Facebook tornou-se uma coisa muito mais apelativa para mim do que propriamente os videojogos, porque nos videojogos eu utilizava um</p>	<p>Revela que atualmente no seu local de estágio já se deram conta da sua necessidade de ir constantemente ao Facebook, inclusive P1 foi chamado à atenção, e foi-lhe pedido que deixa-se de utilizar o telemóvel.</p> <p>Consciência de que é dependente do Facebook, que é algo que está fora do seu controlo a partir do momento em que os outros começam a reparar e a chama-lo à atenção.</p> <p>O Facebook fechar seria para P1 uma experiência bastante difícil, não sabendo como lidar e sentido um enorme desespero, por não ter onde partilhar as suas coisas e ocupar a sua cabeça voltando a ter pensamentos circulares.</p> <p>Afirma já ter tentado reduzir diversas vezes a utilização das redes sociais sem sucesso. Hoje em dia, P1 utiliza mais as redes sociais do que os videojogos, mas ao tentar reduzir a utilização do Facebook tende a trocar uma dependência por outra, ou seja, passa a utilizar em demasia os videojogos. Revela que não conseguia estar em contacto com o mundo real, tinha de estar</p>	<p>amigos por estar no Facebook.</p> <p>U.S.67 Utilização das redes sociais no local de trabalho (estágio).</p> <p>U.S.68 Pedido por parte dos colegas de trabalho, para deixar de utilizar o telemóvel e o Facebook.</p> <p>U.S.69 Consciencialização da dependência do Facebook.</p> <p>U.S.70 Sentimento que a dependência pelo Facebook encontra-se fora de controlo (face aos reparos dos outros significativos)</p> <p>U.S.71 Experiência bastante difícil e desespero sentido, sem saber como lidar caso o Facebook fechasse.</p> <p>U.S.72 Regresso dos pensamentos circulares se não existir o Facebook</p> <p>U.S.73 Várias tentativas de reduzir o uso do Facebook mas sem sucesso.</p> <p>U.S.74 Substituição de uma dependência por outra (videojogos pelas Redes sociais).</p> <p>U.S.75 Dificuldade em estar em contacto com o mundo real.</p>
---	---	---

<p>Avatar não era realmente eu, continuava a ser um boneco, enquanto aqui sou a pessoa que sou não um boneco.</p>	<p>sempre ligado às estas novas tecnologias. O Facebook passou a ser mais apelativo para P1 do que os videojogos. Revela que no Facebook consegue ser a pessoa que é, mas nos videojogos ao utilizar um Avatar não o consegue fazer, pois é apenas um boneco.</p>	<p>U.S.76 Necessidade de estar sempre ligado às novas tecnologias. U.S.77 Facebook a rede social mais apelativa.</p>
<p><b>E- Como define ser dependente?</b></p> <p>P1- Se eu impor a mim próprio, limitar a mim próprio um número máximo de horas...utilizar por exemplo o Facebook cinco horas, não conseguiria, eu iria estar por exemplo longe do telemóvel sem utilizar o Facebook eu iria estar constantemente a pensar em utilizar Facebook, a suspirar e a suspirar e a pensar “bolas que seca, que seca, que seca” e iria querer mesmo ir para o Facebook. E às vezes dava por mim em situações que de todo não poderia utilizar o Facebook e queria utiliza-lo e como não podia utilizar o Facebook começava a ficar muito ansioso, muito tenso e as pessoas claramente notavam essa ansiedade essa tensão e ficavam mesmo preocupadas com a minha reação. Isto acontecia principalmente quando estava com os meus amigos lembro-me de uma vez que estava num jantar com os meus amigos e aquela conversa estava de tal forma a angustiar-me que tive de ir para o Facebook e depois senti que eles reparavam e</p>	<p>No caso de P1 ser dependente, passa por não conseguir impor a si próprio um número máximo de horas para utilizar o Facebook, estar apenas cinco horas, para si não seria possível. Estar longe do telemóvel iria fazer com que P1 estivesse constantemente a pensar e com vontade de utilizar o Facebook, estaria a “suspirar” e sempre a “pensar que seca”.</p> <p>Em situações em que se encontra privado de aceder ao Facebook, P1 sente-se muito ansioso e tenso. Revela que as pessoas ao repararem no seu estado de ansiedade e tensão demonstram ficar bastante preocupadas com a sua reação. Estas situações decorrem principalmente, quando P1 está em convívio com os amigos, em jantares por exemplo, tendo vontade de aceder ao Facebook ao</p>	<p>U.S.78 Dificuldade em limitar o tempo e em deixar de utilizar o Facebook. U.S. 79 Necessidade de utilizar cada vez mais o Facebook. U.S. 80 Necessidade em pensar cada vez mais no Facebook, quando privado. U.S.81 Ansiedade quando privado de aceder ao Facebook. U.S.82 Vontade em aceder ao Facebook quando P1 sente-se angustiado com alguma conversa numa situação de convívio com os amigos.</p>

<p>discriminavam e comentavam e eu sentia-me mais ameaçado e ainda sentia mais vontade de ir para o Facebook. Uma vez tiraram-me o telemóvel das mãos para eu não estar a mexer e no Facebook e eu não conseguia a aguentar...não conseguia, não conseguia de todo, fiquei irritado com isso. E por isso não sei... acho que essa e muitas situações me fazem pensar que é dependência, é ...eu estar em situações que devia estar a controlar o meu uso do Facebook e querer controlar o uso e não conseguir. Isto não é uma coisa que eu faça porque quero, eu simplesmente tenho a necessidade de estar no Facebook para não ficar muito ansioso.</p>	<p>sentir-se angustiado com alguma conversa. Durante estes convívios com os amigos, P1 sente-se ameaçado e com mais vontade de aceder ao Facebook, quando os amigos reparam e o discriminam por estar nas redes sociais. Revela não ter aguentado e ter ficado irritado, quando uma vez, os amigos tiraram-lhe o telemóvel das mãos, para não estar no Facebook. Estar em situações que deveria controlar a utilização do Facebook e não consegue, fazem com que P1 pense que está dependente. Revela ter necessidade de estar no Facebook para não ficar muito ansioso.</p>	<p>U.S.83 Maior vontade em aceder ao Facebook quando amigos discriminam P1 por estar no Facebook durante as situações de convívio.  U.S.84 Irritação sentida quando amigos o privam de aceder ao Facebook.  U.S.85 Consciência de estar dependente do Facebook, ao querer controlar a utilização e não conseguir.  U.S.86 Necessidade de estar no Facebook, para evitar estar muito ansioso.</p>
<p><b>E- Quando teve início esta sua experiência enquanto dependente do Facebook?</b> P1- Talvez desde o ano passado, comecei a perceber que realmente estava dependente, talvez foi quando as pessoas começaram a reparar e a comentar mais esta minha utilização excessiva do Facebook, e também talvez eu tenha começado a reparar em mim próprio e em quantas horas eu utilizaria, e de certa forma através dos outros também fui percebendo que havia esta questão de dependência muito forte e claro depois eu também gosto muito de pensar sobre mim. E pensava “tão mas porque é que eu uso isto”, e depois também tinha um efeito oposto...à medida que eu ia</p>	<p>Revela, ter sido desde o ano de 2017, que começou a perceber, que estaria a ficar dependente, ao sentir que as pessoas começaram a reparar e a comentar sobre a sua utilização excessiva do Facebook. P1 começou também a reparar em si próprio, e em quantas horas utilizava o Facebook. Foi através dos outros de certa forma, que P1 diz ter percebido a sua questão de dependência muito forte, mas também pelo facto de gostar de pensar sobre si mesmo, e interrogar-se sobre o porquê da sua utilização. Pensar sobre o</p>	<p>U.S.87 Consciencialização de estar dependente desde o ano de 2017.  U.S.87 Consciencialização de dependência muito forte, através dos outros significativos (amigos) e por reflexão do próprio.</p>

<p>pensado sobre o porquê desta minha dependência, mais eu tinha vontade de utilizar porque parece que dava conta das minhas próprias falhas.</p>	<p>porquê de estar dependente, fazia com que P1 sentisse cada vez mais, vontade de as utilizar, dando conta das suas próprias falhas.</p>	<p>U.S.88 Necessidade de utilizar cada vez mais o Facebook, ao pensar sobre a dependência, dando conta das próprias falhas.</p>
<p><b>E- E porque é que isso dava-lhe mais vontade de utilizar?</b></p> <p>P1- Sentia mais vontade porque se eu sentia que não era reconhecido cá fora mas era reconhecido cá dentro. E de certa forma quando estava cá fora, sentia essa falta de reconhecimento de maneira muito mais intensa. Fazia-me utilizar ainda mais, é como se sentisse um alívio enorme, como se descansasse a minha mente, como se não tivesse... imagine eu sou uma pessoa que sente muito cansaço e ali, é como se estivesse a descansar a minha cabeça, não tinha a cabeça sempre a mil não estava sempre híper-consciente a utiliza-la, é como se estivesse a descansar, conseguia descansar ... descansar a minha cabeça naquele momento e através do Facebook.</p>	<p>P1 revela ter mais vontade em aceder ao Facebook, porque é onde consegue sentir-se reconhecido. Falta de reconhecimento fora das redes sociais, sentida por P1 de forma intensa.</p> <p>P1 refere que cada vez mais, utiliza o Facebook, porque permite-lhe descansar a cabeça, causando-lhe um enorme alívio e permite que não esteja sempre híper-consciente.</p>	<p>U.S.89 Necessidade de utilizar cada vez mais o Facebook ao sentir-se reconhecido.</p> <p>U.S.90 Falta de reconhecimento na vida real.</p> <p>U.S.91 Utilização excessiva do Facebook, ao permitir descansar a cabeça causando um alívio enorme.</p>
<p><b>E- Pode dizer-me melhor o que quer dizer com conseguir descansar a cabeça?</b></p> <p>P1- Imaginemos eu sou uma pessoa híperanalísante... estou sempre a analisar todas as situações e todos os momentos, tenho uma dificuldade muito difícil de simplesmente estar... só estar. Preciso de estar a pensar sobre as coisas uma, duas, três, quatro vezes, esta</p>	<p>P1 refere, que precisa de pensar e analisar várias vezes as coisas, fazendo com que o seu cérebro esteja sempre em funcionamento, sentindo dificuldade em “simplesmente estar.” Em situações de convívio P1 híper-analisa as situações para proteger-se, sente que precisa de ter cuidado com</p>	<p>U.S.92 Utilização do Facebook como forma de fugir a um estado de “híper-análise”.</p>

<p>postura super analítica faz com que o meu cérebro esteja sempre em funcionamento, e por exemplo, quando estou nessas situações de convívio eu estou a híper-analisar as situações para me proteger, ou seja, “tenho de ter cuidado com o que vou dizer, senão já sei que vão pegar naquilo, na na na na na.”</p> <p>O facebook oferece-me uma possibilidade de fugir, ou seja, em vez de estar a híper-analisar a situação estou a ir para o Facebook distraiu-me ali, e ao menos nessa distração sou reconhecido, por aquilo que quero ser reconhecido não por aquilo que reconhecem de mim cá fora.</p>	<p>aquilo que vai dizer em frente às pessoas, tem medo que “peguem” naquilo que diz.</p> <p>P1 vê no Facebook a possibilidade de fugir ao seu estado de híper-análise, permitindo-lhe distrair-se, e ser reconhecido da forma que quer ser e não pelo que reconhecem de si no seu quotidiano.</p>	<p>U.S.93 Facebook como uma forma de distração e para obter reconhecimento.</p>
--	---	---

<p><b>E- E o Facebook não provoca esse cansaço?</b></p> <p>P1- Exato, não de todo antes pelo contrário eu sinto-me muito cansado por esta maneira analítica de ser, estar sempre a avaliar as coisas. Ao menos nas redes sociais se-calhar estou a deslocar ou pôr toda essa energia numa coisa concreta e consigo abstrair-me a minha dificuldade muitas vezes é essa a capacidade de abstrair das coisas, de relativizar, e as redes sociais tornam-se um veículo para eu relativizar... relativizar e abstrair-me dos pensamentos e problemas da vida. Apesar de haver outra grande coisa eu valorizo muito a minha parte intelectual e há em mim, não é um pensamento delirante nem um complexo de Deus, mas há de certa forma um desejo de ser onisciente, conhecer tudo, saber tudo... aquela frase que o Sócrates dizia “tudo o que nós conhecemos é uma gota no universo do conhecimento” e eu queria conhecer esse universo inteiro, imagine às vezes eu estou a debater ou simplesmente estar a navegar na Internet e não sei um termo, e vou procurar e se calhar leio esse termo e vou procurar outro e outro e gosto de absorver estes conhecimentos mas depois também gosto de aplicar, ou seja, quando eu estou nas redes sociais e estou a debater e consigo mostrar-me intelectualmente superior ao outro é como se eu entrasse em contacto com esse desejo de omnisciência, ser reconhecido como um génio, como uma pessoa inteligente, como um</p>	<p>Afirma que se sente muito cansado por estar sempre a analisar, avaliar as coisas. Sendo a sua dificuldade muitas vezes, abstrair-se e relativizar, e nas redes sociais consegue fazer-lo, ou seja, consegue abstrair-se e relativizar os pensamentos e problemas da vida.</p> <p>P1 revela que valoriza muito a sua intelectualidade, sentindo o desejo de ser onisciente, conhecer tudo e saber tudo, procurando saber.</p> <p>Revela gostar de absorver conhecimento e aplica-lo, fazendo isso através dos debates nas redes sociais, conseguindo mostrar-se intelectualmente superior, como se entrasse em contacto com o desejo de ser onisciente, ser reconhecido como um génio, como uma pessoa inteligente, como um “titã intelectual.”</p> <p>O Facebook permite P1 não sentir-se tão cansado, nem o desgaste em ter de manter uma máscara, demonstrando ser quem não é. O Facebook permite P1</p>	<p>U.S.94 Utilização das redes sociais como forma de abstração e relativização face aos diversos pensamentos e problemas do quotidiano.</p> <p>U.S.95 Sobrevalorização da sua intelectualidade.</p> <p>U.S.96 Desejo de ser onisciente, conhecer tudo e saber tudo.</p> <p>U.S.97 Debates nas redes sociais como forma de mostrar ser intelectualmente superior aos outros, “omnisciente”, reconhecido como um génio e visto como “titã intelectual”.</p> <p>U.S.98 Facebook forma de não sentir-se cansado.</p>
---	---	--

<p>titã intelectual como eu disse há bocado e certa forma, não sinto tanto desgaste em ter de manter uma máscara ou algo que não sou, ali simplesmente sou o que sou e ser o que sou, e o Facebook permite-me então não sentir tão cansado. Eu cá fora sinto constantemente que tenho de manter uma máscara e essa máscara é exaustiva parece que estou sempre a analisar a coisa para não cair a ficha, não quer propriamente dizer que eu esteja a ser falso mas simplesmente sinto que eu não consigo expressar aquilo que sou porque as pessoas não me dão essa oportunidade, porque não conseguem modificar a opinião que tem sobre mim e parece que não conseguem sair daquele movimento, ou daquela ideia que tinha de mim e às vezes quero mostra como evolui e como estou diferente e não consigo ser. E de certa forma, estou sempre a analisar o que dizem e pensam sobre mim, essa ideia negativa que têm de mim. E então as redes sociais são um escape para isso, é como se ca fora me sentisse vazio e nas redes sociais me sentisse cheio.</p>	<p>conseguir simplesmente ser quem realmente é.</p> <p>No mundo real P1 sente constantemente necessidade de manter uma “máscara” pois tem dificuldade em expressar aquilo que é, por falta de oportunidade das outras pessoas ao não conseguirem alterar a imagem preconcebida que tem de P1. Tem dificuldade em mostrar aos outros que mudou e evoluiu.</p> <p>P1 encontra-se, constantemente a analisar o que os outros dizem e pensam negativamente sobre si, utilizando as redes sociais como um escape a isso. Sentindo-se vazio no mundo real, e “cheio” dentro das redes sociais.</p>	<p>U.S.99 Facebook permite P1 ser quem realmente é sem ter de manter uma máscara.</p> <p>U.S.100 Dificuldade em expressar aquilo que é no mundo real.</p> <p>U.S.101 Redes sociais como um escape à necessidade de estar a analisar-se a si e aos outros.</p> <p>U.S.102 Vazio no mundo real, e “cheio” nas redes sociais.</p>
--	--	--

<p><b>E- Em modo conclusão há mais alguma coisa que queira acrescentar acerca desta sua experiência enquanto dependente do Facebook?</b></p> <p>P1- hum, talvez se eu tivesse percebido que teria este risco de dependência mais cedo, talvez não me tivesse envolvido tanto no Facebook e tivesse procurado talvez ajuda, de forma a me ajudar a lidar melhor com esta questão de me sentir dependente do Facebook. Eu atualmente, sinto que é muito difícil desprender-me, porque sinto que apesar de perceber o porquê de o utilizar assim excessivamente, o Facebook continua a ser extremamente apelativo para mim, muito mais apelativo do que cá fora... lá dentro sinto-me autêntico, cá fora sinto que tenho de vestir sempre esta máscara, por isso, eu não quero deixar de usa-lo mas quero reduzir. Ao ter esta noção, sentir cada vez mais, dificuldade em desligar-me disto, pretendo mesmo procurar ajuda, ser acompanhado por alguém, para saber lidar melhor com tudo isto.</p>	<p>Afirma que se tivesse percebido mais cedo que poderia ficar dependente do Facebook, não se teria envolvido tanto, e talvez tivesse procurado ajuda por forma a saber lidar melhor com a questão de dependência.</p> <p>Hoje em dia, sente que é muito mais difícil desprender-se do Facebook, e que, mesmo percebendo o porquê de o utilizar excessivamente, pois estar no Facebook continua a ser muito mais apelativo do que o mundo real. P1 dentro do Facebook, consegue sentir-se autêntico e no mundo real sente que tem de “vestir uma máscara” como tal, não pretende deixar de utilizar o Facebook mas quer reduzir a utilização. Afirma, ter a noção que cada vez mais é complicado “desligar-se” do Facebook, por isso, pretende procurar ajuda e ser acompanhado psicologicamente.</p>	<p>U.S.103 Perceção do risco de dependência mais cedo, levaria, a um envolvimento menor e à procura de ajuda.</p> <p>U.S.104 Dificuldade em desprender-se, o Facebook continua a ser mais apelativo do que o mundo real (Mesmo tendo a consciência da utilização excessiva)</p> <p>U.S.105 Desejo de reduzir a utilização do Facebook, mas não deixar de utiliza-lo, por permitir sentir-se autêntico.</p> <p>U.S.106 Necessidade/procura de ajuda psicológica.</p>
--	---	---

**Anexo 6.** Tabela 3 – Participante N° 2 (P2)

<b>Transcrição da entrevista</b>	<b>Comentários</b>	<b>Significado psicológico</b>
<p><b>E- Desde quando é que começou a utilizar o Facebook?</b></p> <p>P2- Ok... face ao Facebook eu tenho o Facebook desde 2010 e desde então e acho que tenho vindo a usar mais, consoante também as pessoas vão tendo o Facebook, as cusquices no Facebook, as fotos, o que as pessoas publicam. Depois entretanto imagina eu tive o Facebook ainda não tinha namorado, depois quando comecei a ter namorados parece que ia aumentando até para cuscar os Facebooks dos namorados, etc, depois havia problemas através das redes sociais era sempre através do Facebook que isso acontecia. Depois veio o Instagram... o Instagram criei em 2013 mas ainda assim continuava muito no Facebook ...depois comecei a frequentar mais o Instagram era sempre todos os dias a por fotos... epá não sei explicar o porquê de ter de todos os dias a ir ao Facebook e ao Instagram... e às vezes parece que tenho telefone na mão e, como não tenho nada para fazer entro de 5 em 5 minutos.</p>	<p>Utiliza o Facebook desde 2010, considerando desde então que o seu uso tem vindo a aumentar, quer pelo aumento dos membros do Facebook e conteúdos partilhados por estes (fotos, “cusquices”), bem como, quando começou a namorar. Devido ao Facebook começou a ter problemas nas suas relações.</p> <p>P2 em 2013 passou também a utilizar o Instagram, mas afirma não ter largado o Facebook. Após instalar o Instagram passou a frequentá-lo cada vez mais, partilhando todos os dias fotografias. Afirma, não saber a razão de sentir necessidade em aceder às redes sociais todos os dias, principalmente quando tem o telemóvel na mão e não tem nada para fazer, chega a entrar de 5 em 5 minutos nas redes sociais.</p>	<p>U.S.1 Aumento da utilização do Facebook</p> <p>U.S.2 Problemas na relação amorosa devido aos conteúdos partilhados no Facebook.</p> <p>U.S.3 Necessidade em aceder constantemente às redes sociais quando não tem nada para fazer (“entro de 5 em 5 minutos.”)</p>

<p><b>E- O que a motiva a utilizar mais essas redes sociais?</b></p> <p>P2- Epá... olha muito sinceramente o porquê de eu... o porquê de eu passar os dias a meter fotos, não sei tipo...tipo imagina eu já cheguei a uma altura em que quero por fotos para deixar memórias, ou seja, agora no Facebook começou-se a puder meter álbuns, então é um álbum da faculdade, um álbum dos amigos dali, um álbum dos amigos de acolá, consoante eu vou passando os momentos e as coisas eu quero partilhar uma foto para depois mais tarde recordar. Tanto no Facebook como no Instagram parece que é uma cena diária parece que quero todos os dias meter algo do meu dia a dia, parece que é uma cena normal, não sei, não sei explicar, já faz parte do meu quotidiano. E tanto o Facebook como o Instagram servem também para “cuscar” um bocadinho a vida dos outros ahh epá não sei.</p>	<p>Consciência de que partilha constantemente fotografias sendo que no Facebook P2 começou a criar vários álbuns de fotografias, pretendendo com isso criar memórias para mais tarde vir a recordar os conteúdos partilhados. P2 sente necessidade de partilhar todos os dias fotografias sobre o seu dia a dia, percecionando isso como sendo algo normal. P2 afirma que utiliza tanto o Instagram como o Facebook para “cuscar”, ou seja, ver a vida das outras pessoas.</p>	<p>U.S.4 Consciencialização da partilha constante de fotografias nas redes sociais e criação de vários álbuns com o intuito de mais tarde vir a recordar.</p> <p>U.S.5 Utilização das redes sociais para partilhar fotografias.</p> <p>U.S.6 Partilha constante e diária de fotografias que retratem o seu dia a dia.</p> <p>U.S.7 Utilização das redes sociais como forma de “cuscar” a vida dos outros.</p>
<p><b>E- Disse que publica todos os dias, que tipo de publicações e quantas faz?</b></p> <p>P2- No passado era para ai à vontade imagina... nesse dia tinha imagina de manhã tinha um café com uma amiga, de tarde ia com o meu namorado passear e de noite tinha um jantar com a família...então era uma foto no café com a amiga, outra foto com o namorado a passear e outra com a família era umas 3 ou mais fotos de uma vez, tudo a especificar o que eu estava a fazer naquele dia. Hoje em dia, se me apetecer meter uma fotografia que eu ache imagina de uma</p>	<p>Afirma que antigamente partilhava 3 ou mais fotografias seguidas retratando especificamente o que fez durante o seu dia.</p> <p>Atualmente P2 refere que já não tem tanta paciência para partilhar tantas fotografias por dia, publicando apenas fotografias em que acha que está bonita ou alguém refere que está, caso contrário não o faz.</p>	<p>U.S.8 Publicação de várias fotografias seguidas por dia, que retratem o dia a dia.</p> <p>U.S.9 Publicação de fotografias quando p2 considera estar bonita, ou alguém refere que está, caso contrário não o faz (importância dada ao Outro).</p>

<p>sessão fotográfica que fiz com o meu namorado ponho e já fiz 30 mil coisas naquele dia e como não estava bonita ou ...já não tenho tanta paciência para publicar, 3 fotos por dia se me apetecer, meto uma foto gira que tenho no telemóvel e coloco, mais nada, ou se me apetecer imagina vamos todos juntos e alguém me tira fotografia e me diz “ah estás gira” e eu ponho senão estou eu não ponho, já não é tão frequente estar a por fotografias como metia.</p>		
<p><b>E- O que está à espera, cada vez que partilha algo ?</b>  P2- Principalmente os “gostos” tipo imagina...sei lá gosto de ver o número de “gostos” não sou assim tão obcecada com o número de “gostos” mas gosto de ver até que ponto vão o número de “gostos” e gosto de ver quem mete os “gostos”, tipo imagina chego ao ponto de “há deixa ver se naquela foto quantos pessoas meteram” e ver quem são as pessoas que frequentemente me vão meter “gostos” e às vezes consoante isso também vou meter “gostos” nessas pessoas porque elas também metem em mim. É um bocado isto, é um bocado uma troca de “gostos” não sei... tipo imagina eu cheguei a um ponto que as redes sociais para mim são mais um sitio de recordação e também para mostrar aos outros... não sei é um bocado também uma certa necessidade de mostrar aos outros admito.</p>	<p>Ao publicar nas redes sociais P2 espera receber “gostos”, não considera-se obcecada mas ainda assim, gosta de ver quantos “gostos” consegue atingir. Afirma que costuma verificar quem mete “gostos” nas suas fotografias, e só por isso retribui colocando “gostos” nas fotografias dessas pessoas.</p> <p>Revela que para as redes sociais para além de serem um espaço para criar recordações, são também um espaço para mostrar aos outros. P2 admite sentir uma certa necessidade de mostrar aos outros.</p>	<p>U.S.10 Necessidade de obter vários “gostos” nas publicações.</p> <p>U.S.11 Verificação da quantidade de “gostos” e retribuição dos “gostos” obtidos.</p> <p>U.S.12 Redes sociais como um espaço de recordações.</p> <p>U.S.13 Necessidade de mostrar algo aos outros através dos conteúdos partilhados nas redes sociais</p>

<p><b>E- Falou de uma certa necessidade de mostrar... o que quer dizer com isso?</b></p> <p>P2- Não sei... tipo imagina, às vezes... eu vou explicar, hoje em dia às vezes quando vou às redes sociais vejo raparigas que põem fotos em praias muita giras e não sei quê, se eu algum dia combino alguma coisa com uma amiga minha e vou também para uma praia muita gira tenho ‘bué’ aquela necessidade de <i>“olha agora também vou meter uma foto neste sitio muita gira e não sei quê”</i> é mais esse tipo de necessidade de mostrar. Em casos anteriores era mais necessidade de mostrar como eu já falei, imagina ... o meu vício começou quando começaram as minhas relações amorosas, comecei a ser mais viciada nas redes sociais por causa das minhas relações amorosas que não tinham sucesso e muitas das vezes os meus namorados faziam-me um bocadinho inveja e ciúmes através das redes sociais e eu utilizava isso para vingar-me e fazia-lhes o mesmo, começou por aí, nessa altura.</p>	<p>Hoje em dia, a necessidade de P2 em mostrar algo passa por, ver fotografias bonitas de raparigas publicadas nas redes sociais, e sentir necessidade de tirar fotografias igualmente bonitas e publicá-las.</p> <p>Antigamente a sua necessidade de mostrar estava relacionada com os seus relacionamentos amorosos. Afirma que o seu “vício” pelo Facebook teve inicio quando começou a ter namorados, relações essas, que não tiveram sucesso. Os namorados de P2 faziam-lhe ciúmes e provocavam-lhe inveja através das redes sociais, P2 vingava-se fazendo o mesmo.</p>	<p>U.S.14 Necessidade de ver fotografias de raparigas bonitas, reproduzi-las e publicá-las (Comparar-se aos outros)</p> <p>U.S.15 Insucesso nas relações amorosas vistas como o início do “vício” pelo Facebook.</p> <p>U.S.16 Utilização das redes sociais para provocar ciúmes e inveja aos parceiros amorosos.</p>
<p><b>E- Anteriormente referiu que pretendia receber “gostos” alguma vez eliminou alguma publicação por não ter obtido o resultado por si esperado?</b></p> <p>P2- Já! Já eliminei, imagina, fotografias que não tinha a certeza se estava muito gira e imagina tinha menos “gostos” do que aquilo que eu estava há espera e pensei “não está tão</p>	<p>P2 afirma já ter apagado fotografias das redes sociais, por não ter a certeza se estava gira, por consequência de não ter obtido o número de “gostos” por si esperados.</p>	<p>U.S.17 Eliminação de fotografias, ao considerar não estar tão gira, por consequência de não ter obtido o número de “gostos” por si esperados.</p>

<p>gira como eu queria, tem poucos “gostos” é porque não estou assim tão gira, de certeza então, vou apagar”.</p> <p>Mas também já tive casos em que achei que a fotografia estava gira, não tinha aquela insegurança inicial de “ah se calhar não devo meter” e a fotografia não teve os “gostos” que eu queria mas na mesma mantive a fotografia, porque inicialmente achava que a fotografia estava gira e mantive. Por isso, lá está eu tiro consoante aquilo que eu acho da fotografia, se eu tenho insegurança por aquela fotografia porque acho que não está tao gira e acabei por metela e depois não obtenho aquilo que eu queria, ou seja, o número de “gostos” acabo por apagar. Se eu gostar e não tiver o número de “gostos” que eu estava à espera mantenho na mesma. Eu acho que esta história de eu eliminar as fotografias por não ter tantos “gostos”, tipo imagina, acho que tem um bocadinho a ver com a minha insegurança porque se eu não tenho insegurança face àquela fotografia, se eu tenho mesmo a certeza que aquela fotografia está gira, sinto-me segura de mim mesma, o fato de ter menos “gostos” não me vai influenciar... não sei. Tipo se à partida já tenho insegurança face àquela fotografia, se eu já me acho feia...depois tenho menos “gostos” é uma confirmação que não estou mesmo bonita naquela foto e isso mexe muito comigo, sinto-me mal e tenho vontade, quero</p>	<p>Revela terem existido situações, em que as fotografias que decidi partilhar (por considerar estar gira, e não sentir insegurança ao partilhá-las), não atingiram o número de “gostos” por si esperados, mas P2 manteve-as publicadas.</p> <p>Quando P2 sente insegurança em relação às fotografias que tem publicadas (por considerar não estar tão bonita) e não obtém o número de “gostos” por si esperados acaba por apagá-las. Fazem sentir-se mal e com vontade de eliminá-las ao sentir que tem “lixo” no Facebook e Instagram. P2 não apaga as fotografias que gosta mesmo não obtendo o número de “gostos” por si esperados.</p> <p>Refere que o Instagram é a rede social que utiliza com maior frequência para publicar fotografias e que o Facebook utiliza para comunicar e as fotografias que partilha são com o intuito de crias memórias para mais tarde recordar.</p>	<p>U.S.18 Gostar das fotografias partilhadas faz com que não sejam eliminadas, mesmo quando não são obtidos o número de “gostos” esperados.</p> <p>U.S.19 Eliminação de fotografias, face à insegurança em relação às mesmas (“acho que não está tao gira”) e ao número de “gostos” inferiores.</p> <p>U.S.20 Sentimentos negativos quando não obtém o número de “gostos” esperados “sentir-se mal (...) sentir que tem “lixo” no Facebook.”</p> <p>U.S.21 Utilização do Facebook para comunicar e criar “memórias” e recordações através das fotografias partilhadas.</p>
---	--	--

<p>mesmo eliminar porque parece que tenho ali tipo lixo no Facebook e Instragam, estás a entender. As fotos mesmo que eu quero meter é no Instagram e as principais para marcar dias meto no Facebook, tipo já não é tão frequente no Facebook estar a publicar fotografias é mais falar com as pessoas, tipo mais criar memórias no Facebook, para ser aquela cena engraçada avisarem-me daqui a 2 anos que eu tenho a memória do dia tal, até vou lá mesmo alterar as datas, é mais por ai já não utilizo tanto para a publicação das fotos é mais recordação. No Instagram ai eu acho que é onde passo mais de metade do meu tempo. Mas eu em ambas as redes sociais vou em todo o lado, quando estou nos comboios, metro, quando estou nas aulas aborrecida é Instagram e Facebook, tipo faço aquela cena de estar sempre a fazer “refresh” para ver quantos gostos eu tenho, quem é que já meteu ‘instastorys’ novos tipo estou constantemente a fazer isso, e até me irrita porque eu tenho noção que estou aqui a fazer aquilo umas 10 vezes a fazer “refresh” e não passo daquilo parece que estou viciada naquilo.</p> <p>Epá não sei, não sei é mesmo quando não tenho nada para fazer, ou opa não sei, parece que quando estou mais ansiosa ... quando estou mais ansiosa vou lá mais vezes ao Facebook e ao Instagram, e é quando faço mais isso de estar a verificar as novas atualizações, estar sempre a ver o que estão a fazer, é um bocado um escape, não</p>	<p>P2 utiliza tanto o Instagram como o Facebook, em todo o lado, nos transportes e nas aulas quando está aborrecida.</p> <p>P2 revela estar constantemente em ambas as redes sociais, a fazer “refresh” para verificar se existem novas atualizações, ou seja, quantos “gostos” tem, quem meteu “instastorys” chegando a ficar irritada consigo própria por ter noção que o faz cerca de 10 vezes e com a sensação que está viciada.</p> <p>P2 acede várias vezes às redes sociais e verifica constantemente as novas atualizações, quando não tem nada para fazer ou quando está mais ansiosa. Para P2 estar constantemente a ver o que as outras pessoas estão a fazer é um escape para tentar reduzir a sua ansiedade.</p>	<p>U.S.22 Utilização do Instagram e do Facebook em todo o lado. (“comboios, metro, quando estou nas aulas aborrecida”)</p> <p>U.S.23 Aborrecimento incentiva a utilização das redes sociais.</p> <p>U.S.24 Compulsão para verificar constantemente as atualizações do Facebook e do Instagram, “sempre a fazer “refresh”</p> <p>U.S.25 Irritação e sensação de estar “viciada” pela verificação constante das atualizações (10 vezes a fazer “refresh”).</p> <p>U.S.25 Entrada e verificação constante das atualizações das outras pessoas, quando não tem nada para fazer ou num estado de maior ansiedade.</p> <p>U.S.26 Verificação constante daquilo que as outras pessoas estão a fazer nas redes sociais, como um escape para reduzir a ansiedade.</p>
---	---	--

<p>sei, para a minha ansiedade, para ver se reduz a minha ansiedade, é mais por aí...</p>		
<p><b>E- É como um escape para a sua ansiedade?</b>  P2- Imagina eu estou mais ansiosa, imagina em época de exames e isto que vou dizer sei que é uma cena que me prejudica imenso nos estudos... eu estou a estudar e começo a pensar que o exame vai ser difícil, começo a ter aqueles pensamentos de que vai tudo correr mal, e aí eu em três tempos vou buscar o meu telemóvel e vou para as redes sociais e faço “refresh”, “refresh”, “refresh”, refresh”, e parece que aquilo me alivia imenso o stresse. Tipo não vou negar, acaba por me ‘desfocalizar’ dos estudos mas ao mesmo tempo reduz a minha ansiedade, e abstrai-me desses meus pensamentos negativos.</p>	<p>Consciência de que as redes sociais prejudicam os seus estudos.  Quando se encontra a estudar e se encontra mais ansiosa começa a ter pensamentos negativos em que tudo vai correr mal, P2 sente a necessidade de ir buscar o telemóvel para aceder às redes sociais, fazendo várias vezes “refresh”, ou seja, verifica várias vezes o mural das redes sociais para ver se existem novas publicações, isto permite-lhe aliviar o stresse.  P2 tem consciência que as redes sociais a distraem dos estudos, mas ao mesmo tempo reduzem a sua ansiedade e permitem abstrair-se dos pensamentos negativos recorrentes.</p>	<p>U.S.27. Consciencialização de que as redes sociais prejudicam os estudos.  U.S.28 Pensamentos negativos num estado maior de ansiedade, provocam uma maior utilização das redes sociais.  U.S.29 Compulsão para verificar as redes sociais (“Vou para as redes sociais e faço refresh, refresh, refresh”)  U.S.30. Sensação de alívio do stresse e ansiedade devido às redes sociais.  U.S.31 Redes sociais como forma de abstrair-se dos pensamentos negativos.</p>

<p><b>E- Então acha que as redes sociais também afetam os seus estudos?</b></p> <p>P2- Sim como disse prejudicam, sem dúvida alguma! Eu por exemplo... Olha vou-te dar um exemplo, este ano na primeira fase de exames ah... por exemplo, eu passei os dias todos trancada em casa mas tinha sempre o telefone ao lado, eu este ano comecei com um pensamento que nunca tive... comecei a pensar que os exames me iam correr muita mal, fiquei mais ansiosa e tinha o telefone ao lado e como faço sempre o escape para minha ansiedade, e para não ter pensamentos negativos é ir para as redes sociais, e cheguei a um ponto de estar constantemente a interromper o meu estudo para ir ver as redes sociais ...o que aconteceu... foi que os meu exames estavam todos a ir por, água abaixo não estava a passar a nada, o que acontece na segunda fase dos exames meti o telefone de lado, as redes sociais de lado, obvio que não por completo, mas ai consegui ultrapassar toda aquela fase negativa e consegui passar a tudo mas...mas de facto vi os meus estudos a serem prejudicados por causa de estar nas redes sociais nessa altura.</p>	<p>Consciência que as redes sociais prejudicam os seus estudos.</p> <p>Revela que este ano para estudar para a primeira fase de exames da faculdade, passou todos os dias trancada em casa mas sempre com o telemóvel consigo. Afirma que passou a época a pensar que os exames lhe iriam correr muito mal, ficando muito mais ansiosa, e para reduzir essa ansiedade e esses pensamentos negativos utilizou como sempre as redes sociais como um escape, chegando a interromper constantemente o seu estudo. Por consequência os seus exames começaram a correr todos mal e não conseguiu nesta primeira época, passar nos exames.</p> <p>Na segunda fase de exames P2 colocou de lado o telemóvel (não por completo) e conseguiu passar a todos os exames.</p>	<p>U.S.32 Consciência de que as redes sociais prejudicam os estudos.</p> <p>U.S.33 Impacto negativo nos estudos devido à utilização frequente das redes sociais.</p> <p>U.S.34 Aumento da ansiedade provocado pelos pensamentos negativos em época de exames da faculdade.</p> <p>U.S.35 Redes sociais como um escape para ansiedade e para os pensamentos negativos</p> <p>U.S.36 Impacto negativo nos estudos, devido à interrupção constante para verificar as redes sociais,</p> <p>U.S.37 Sucesso nos exames da faculdade ao colocar o telemóvel de lado (mesmo que não por completo).</p>
--	--	---

<p><b>E- Em mais algum aspeto sentiu que as redes sociais a prejudicaram?</b></p> <p>P2- humm, nas minhas relações pessoais eu senti sem dúvida alguma um impacto. No Facebook a começar pela história dos meus ex-namorados, tive um namorado que gostava muito de ‘mandar bocas’ através do Facebook e isso prejudicava muito a minha relação, até um certo ponto acaba por prejudicar fazíamos ciúmes um ao outro e isso também prejudicava. Depois imagina, até mesmo hoje em dia... eu sou um pouco obcecada com isto, eu por exemplo com o meu namorado recentemente, hoje em dia, no presente... eu meto uma foto e eu digo, (ele não liga às redes sociais e eu ligo) eu digo “olha eu meti uma foto tens de ir meter gosto” e ele que não é nada ligado a isto começa tipo a refilar comigo, a dizer “epá ok quando eu for vou lá meter” e eu digo “não mas tens de ir agora” e ele “não ok mas quando eu for, vou lá meter, não tem de ser agora”, e isto porquê...porque a importância que cada um dá é diferente e para mim é importante que ele vá logo lá meter um “gosto” e é importante ter um “gosto” do meu namorado e para ele não é assim tão importante...acaba por irritar...pronto não gera discussão mas irrita e prejudica-nos um bocadinho.</p> <p>Agora em termos de amizades, também já tive amigas não tão recentes mas... amigas que mandavam bocas através de legendas de fotografias, amigos</p>	<p>Consciência que as redes sociais tem impacto negativo nas suas relações pessoais. Revela o Facebook afetou a sua relação com um ex-namorado, faziam ciúmes um ao outro através do Facebook.</p> <p>Hoje em dia P2 pede sempre ao namorado para ir colocar “gosto” na fotografia que acabou de publicar, insistindo caso ele não o faça naquele momento. P2 diz sentir-se um pouco obcecada com isto, revelando ser importante para si ter um “gosto” do seu namorado e que ele o coloque, logo assim que lhe é pedido. Segundo P2 estas situações não geram discussão entre o casal, mas causam irritação, prejudicando-os um pouco enquanto casal.</p> <p>Quanto a amizades, P2 revela que ter tido amigos que utilizavam as redes sociais (legendas, das fotografias) para “mandar-lhe bocas” acabando por prejudicar a relação de amizade que tinham.</p>	<p>U.S.38 Consciência do impacto negativo nas relações interpessoais causado pelas redes sociais.</p> <p>U.S.39 Relação amorosa afetada devido a ciúmes provocados por ambos através do Facebook.</p> <p>U.S.40 Importância dada aos “gostos”</p> <p>U.S.41 Irritação sentida por P2 e o parceiro amoroso devido à importância dada por P2 aos “gostos”</p> <p>U.S.42 Relações interpessoais prejudicadas devido às redes sociais.</p>
--	---	--

<p>que ...um amigo recentemente que andava a fazer isso mandava-me bocas através de fotografias e acho que isso acaba por prejudicar as relações. Até mesmo quando as pessoas não dão tanta importância e outras dão mais, acaba por prejudicar toda a gente no geral e no meu caso já prejudicou. Por exemplo...agora lembrei-me de uma coisa, o facto de as pessoas estarem <i>online</i> ou não... eu digo ao meu namorado “olha estás online no Facebook” e ele diz-me que não está, e eu digo-lhe “não desculpa mas tenho aqui o registo” tipo isso causa muitas confusões e muitas discussões na nossa relação, e ao contrário também acontece, ele ver-me online e eu dizer “olha estava a fazer não sei o quê e não te consegui responder” e ele acha por eu ter estado online deveria ter lhe mandado mensagem. Com vê as Redes Sociais são como uma telenovela. São também como um escape para os meus problemas... lá estão mesmo como uma telenovela, vou ver um bocadinho a vida dos outros para fugir um bocadinho da minha, ou seja, o que é que ele está a fazer, e aquele, e aquele... e imagina às vezes entro um bocadinho em conflito com a minha autoestima porque...às vezes pode não ser verdade mas às vezes vejo as pessoas muita bem, aqui e ali e eu sempre na minha rotina a ir para a faculdade, sempre a mesma rotina e certa forma entro um bocadinho em conflito</p>	<p>P2 refere que o estar <i>online</i> no Facebook e não responder ou enviar mensagem, é motivo para diversas discussões e confusões entre P2 e o namorado, ambos dão importância a isso.</p> <p>P2 considera as Redes Sociais como um escape para os seus problemas. Para P2 as Redes Sociais são como uma telenovela, onde consegue ver a vida dos outros, fugindo um pouco da sua própria vida, do seu quotidiano. Revela ter noção, que muitas vezes o que vê nas redes sociais, não corresponde à realidade, ainda assim, não deixa de comparar o seu dia a dia e a sua vida rotineira com a vida mais ativa das outras pessoas. Isto faz P2 sentir-se muitas vezes triste, afetando a sua autoestima.</p>	<p>U..S.43 Importância dada ao estado <i>online</i> do Facebook e ao facto do parceiro amoroso não responder, gera discussões.</p> <p>U.S.44. Utilização das Redes Sociais como um escape para os problemas pessoais.</p> <p>U.S.45 Perceção das redes sociais como sendo uma telenovela, que permitem ver a vida dos outros, e deste modo, fugir um pouco da sua.</p> <p>U.S.46 Comparar-se com a vida das outras pessoas nas redes sociais.</p> <p>U.S.47 Tristeza sentida e autoestima afetada por comparação da sua vida à das outras pessoas nas redes sociais.</p>
--	---	--

<p>com o meu dia a dia e acaba por afetar minha autoestima e acaba por me deixar triste muitas das vezes. Quando estou chateada e não quero pensar nisso refugiei-me muito nas redes sociais, vou às redes sociais ver o que os outros estão a fazer, como já o disse reduz a minha ansiedade mas ao mesmo tempo entra em conflito com a minha autoestima.</p>	<p>Quando P2 está chateada e não quer pensar nisso, procura refúgio através das redes sociais, vendo o que os outros estão a fazer. Ver o que os outros fazem através das redes sociais, reduz a sua ansiedade mas, ao mesmo tempo afeta a sua autoestima.</p>	<p>U.S.48. Redes sociais como um refúgio para não pensar nos problemas.</p> <p>U.S.49 Redução da ansiedade e autoestima afetada por ver a vida das outras pessoas nas redes sociais. (Comparação com os outros)</p>
--	--	---

<p><b>E- Disse-me ao início que utilizava todos os dias. Quanto tempo mais ou menos despende no Facebook?</b></p> <p>P2- sim... tipo umas 8 horas, no geral acho que são uma 8 horas por dia, lá está quando acordo é sempre aquele momento da ronha e lá vou eu às redes sociais, quando chega o comboio que são logo 45 minutos, fico os 45 minutos nas redes sociais, às vezes quando não tenho dados móveis fico a pensar imenso nisto fico a ‘stressar’ porque não tenho nada para fazer não dá para ir às redes sociais, não me apetece ler livros a não ser abrir as redes sociais. Até mesmo quando estou com os amigos, posso estar a conversar mas quando perco o foco ali da conversa, vou ali às redes sociais, sempre que arranjo um momento extra é sempre nas redes sociais... eu já tentei reduzir o tempo, até para meu próprio bem por causa dos dados móveis mas nunca consegui, na realidade nunca consegui e é eu costume dizer ao meu namorado que ele tem o vício de fumar e eu tenho o vício de estar nas redes sociais, que ele não consegue deixar e eu também não consigo. Por vezes quando estou com ele e estamos a ver um filme eu tenho de ir às redes sociais e ele diz mas deixa isso” e eu digo-lhe que é a pausa dele para o cigarro e a minha para as redes sociais. Não consegui, já tentei, mas eu pretendo mesmo tentar reduzir para meu próprio bem, ainda não sei é como o vou conseguir fazer. Hum, se tiver problemas com dados móveis...</p>	<p>Afirma despende cerca de 8 horas por dia nas redes sociais. Ao acordar acede às redes sociais bem como durante os 45 minutos que vai nos transportes. Quando não tem dados móveis, P2 fica stressada, sente que não tem nada para fazer, não lhe apetece fazer outra coisa para além de aceder às redes sociais.</p> <p>Quando está com os amigos, assim que se distrai da conversa acede de imediato às redes sociais.</p> <p>Afirma ter tentado reduzir o tempo que despende nas redes sociais, para “<i>seu próprio bem</i>”, por causa dos dados móveis, mas nunca conseguiu.</p> <p>Afirma que o namorado tem o “vício” do tabaco e P2 o “vício” das redes sociais. Por diversas vezes, P2 é chamada à atenção pelo namorado, que lhe pede para largar o telemóvel e as redes sociais enquanto estão juntos (por exemplo, a ver um filme).</p> <p>Afirma, já ter tentado deixar de aceder às redes sociais, mas não conseguiu. Pretende reduzir para seu próprio bem mas ainda não sabe como o irá fazer.</p>	<p>U.S. 50. Utilização das redes sociais cerca de 8 horas por dia.</p> <p>U.S.51 Utilização das redes sociais nos transportes e logo ao acordar.</p> <p>U.S.52 Stresse sentido quando não existem dados móveis.</p> <p>U.S.53 Falta de interesse noutras atividades quando privada de aceder às redes sociais.</p> <p>U.S.54 Utilização das redes sociais em situações de convívio com os amigos.</p> <p>U.S.55. Tentativas de redução do tempo de utilização das redes sociais, para “seu próprio bem”, por causa dos dados móveis” sem sucesso.</p> <p>U.S.56 Consciencialização do “vício” pelas redes sociais.</p> <p>U.S.57 Utilização das redes sociais em simultâneo quando está com o namorado e pedido por parte do mesmo “largar” as redes sociais enquanto estão juntos.</p> <p>U.S.58 Desejo de vir a conseguir reduzir a utilização das redes sociais para seu próprio bem, mas sem saber como fazê-lo.</p>
--	---	--

<p><b>E- Como se sentiria caso tivesse um problema com os dados móveis?</b></p> <p>P2- Depende do contexto... se eu continuasse com a minha vida quotidiana e não tivesse acesso às redes sociais ia-me sentir muito ansiosa, muito nervosa, ia-me sentir...epá não sei explicar, ia-me sentir com imensa ansiedade no dia a dia. Agora se fosse num contexto de férias e fosse para um sítio onde não tivesse o telemóvel e fosse mesmo para relaxar para estar com pessoas de quem eu gosto, aí muito sinceramente...epá tinha aquela necessidade de tirar fotografias mas aí não precisava das redes sociais tinha uma máquina fotográfica era na boa e depois iria publicar... lá está, daí não me fazer tanta diferença se não tivesse aí as redes sociais não tinha problema, a minha vida estava fixe, não precisava de saber da vida dos outros, estava a curtir as férias com as pessoas de quem eu gostava, estava a tirar fotografias para depois mais tarde publicar e criar memórias e pronto. Agora no contexto do quotidiano não... porque lá está para mim as redes sociais são um escape para reduzir a ansiedade e também para me distrair das várias vezes que estou aborrecida no dia a dia.</p>	<p>Caso P2 tivesse de continuar com a sua vida quotidiana, ficaria muito ansiosa e nervosa durante o seu dia a dia ao estar privada de aceder às redes sociais.</p> <p>Por outro lado, P2 pensa que estando de férias com as pessoas que gosta, sentido que a sua vida estava bem, não tendo telemóvel e redes sociais, sentiria menos vontade de publicar fotografias e não precisaria de saber da vida dos outros. Continuaria a tirar fotografias com uma máquina para mais tarde publicar nas redes sociais.</p> <p>No seu quotidiano não conseguiria estar sem redes sociais porque permitem-lhe reduzir a ansiedade e distrair-se, quando está por várias vezes aborrecida no dia a dia.</p>	<p>U.S.59 Ansiedade e Nervosismo, quando privada de aceder às redes sociais e ao continuar com a rotina do quotidiano.</p> <p>U.S.60 Mesmo privada de aceder ao telemóvel e às redes sociais, continuaria a tirar fotografias para mais tarde publicar nas redes sociais.</p> <p>U.S.61 Dificuldade em estar privada das redes sociais no seu quotidiano.</p> <p>U.S.62 Redes sociais, como uma forma de reduzir a ansiedade e como forma de distração em caso de aborrecimento no dia a dia.</p>
--	--	---

<p><b>Considera-se dependente das redes sociais?</b></p> <p>P2- Sim completamente, muito dependente das redes sociais...aliás lá está e eu não fosse dependente conseguia perfeitamente não ir ao Instagram e ao facebook, no caso de não ter dados móveis, quando não tenho dados móveis sinto-me ansiosa para ir para um sítio com Wi-Fi. Mesmo de férias acredito que estaria menos ansiosa porque estava num contexto mais relaxado, mas tinha sempre aquela coisa “ain apetece-me mesmo publicar esta fotografia, queria mesmo ir publicar esta fotografia” mesmo nesse caso teria aquele bichinho de querer ir, mas tinha aquele bichinho “epá apetece-me mesmo publicar esta fotografia o quanto antes”, “tenho de publicar já, epá depois vou ter de publicar mil” ia ter aquela ansiedade de ter de publicar mil fotografias das férias. Por isso se não fosse dependente acho que não me sentiria ansiosa, não tinha esta noção que mesmo estando de férias ia ter esse bichinho de publicar aquelas fotografias o quanto antes.</p>	<p>Consciência de que é muito dependente das redes sociais. P2 afirma que se não fosse dependente conseguiria estar sem aceder ao Instagram e Facebook caso não tivesse dados móveis, não sentiria ansiedade para ir para um local com Wi-Fi.</p> <p>Revela estando de férias num contexto mais relaxado, estaria menos ansiosa. Ainda assim sentiria uma certa ansiedade e vontade de aceder e publicar várias fotografias a retratar as férias.</p> <p>Considera que se não fosse dependente não estaria ansiosa, não teria a noção que mesmo estando de férias ia ter vontade de publicar fotografias o quanto antes.</p>	<p>U.S.63 Consciencialização de que é dependente das redes sociais (Facebook e Instagram)</p> <p>U.S.64 Ansiedade sentida quando privada de aceder à Internet e procura de um local que tenha acesso.</p> <p>U.S.65 Ansiedade sentida e vontade em aceder e publicar nas redes sociais, mesmo estando de num local, de férias.</p> <p>U.S.66 Consciencialização de que se não fosse dependente das redes sociais, não se sentiria ansiosa e com vontade em fazer publicações mesmo estando de férias.</p>
--	--	---

<p><b>E- Como define ser dependente?</b></p> <p>P2- Para mim, ser e estar dependente é... se não as tiver sentir-me ansiosa, se não as tiver...não estar bem, e é o caso.</p>	<p>P2 falando de si, considera que ser e estar dependente é se não tiver acesso às redes sociais sentir-se ansiosa, é não sentir-se bem.</p>	<p>U.S.67. Ser e estar dependente é sentir-se ansiosa e não estar bem.</p>
<p><b>E- Quando começou a sentir-se assim?</b></p> <p>P2- Foi a partir daquele momento que as redes sociais começaram a interferir com as minhas relações que eu comecei a sentir-me dependente face a isso, aliás a partir do momento que as pessoas que me eram importantes começaram a meter coisas sobre mim nas redes sociais e cortavam relações comigo e eu continuava a ter as redes sociais deles eu começava a ter cada vez mais aquela necessidade de ir ver as redes sociais deles, eu ia ver... comecei a torna-me dependente a partir daí, depois com o evoluir das redes sociais apareceu o Snapchat, Instastorys no Facebook e instagram apareceu isso tudo é mais um sitio onde as pessoas metem tudo 24 sobre 24 horas, ai ainda fiquei mais dependente, ai porque queria ver tudo o que as pessoas estavam a fazer, principalmente dos meus amigos, queria ver onde elas estavam, o que estavam a fazer...mais por ai. Eu sei que isto é uma coisa que me pode prejudicar as relações com os outros, mas já estou a tentar mudar mas acho que já consegui a um certo ponto controlar mais um bocado</p>	<p>P2 começou a sentir-se dependente das redes sociais, quando estas começaram a interferir nas suas relações. Foi então a partir do momento em que pessoas importantes para si, começaram a partilhar coisas negativas sobre si nas redes sociais e deixaram de ser seus amigos, P2 começou a sentir cada vez mais necessidade de continuar a seguir e ver os seus perfis.</p> <p>Com o evoluir das redes sociais, foram aparecendo outras aplicações que permitiam partilhar o dia a dia 24 sobre 24 horas, tais como, o Stapchat, os InstaStorys no Instagram e no Facebook, que vieram contribuir para o crescer desta dependência vivenciada por P2. Afirma que sentia necessidade de ver tudo o que as pessoas publicavam, principalmente os seus amigos.</p> <p>Consciência que a sua dependência pode prejudicar as suas relações</p>	<p>U.S.68 Consciencialização do que deu início à dependência (quando as relações interpessoais começaram a sair afetadas).</p> <p>U.S.69 Necessidade em ver tudo o que os “amigos” partilham sobre si nas redes sociais.</p> <p>U.S.70 Aparecimento de novas redes sociais e evolução de outras, contribuiu para o crescer da dependência.</p> <p>U.S.71 Necessidade em ver o que as outras pessoas partilham nas redes sociais.</p> <p>U.S.72 Consciencialização que a dependência pelas redes sociais podem afetar as relações interpessoais e tentativa de mudança.</p>

<p>isso...imagina, em termos de namorado eu respeito a maneira de ele ver e ele a minha, também já não tenho aquele namorado que me metia indiretas no Facebook e no Instagram, depois imagina ahh...com os amigos também já é falado quando não se gosta, acho que isto é mais controlável não é um vicio como o vicio do tabaco. Imagina o que quero dizer com isto é que apesar de eu saber que isto é algo mau, acho que não é assim tão mau quanto os outros vícios, a comparar com o vício do álcool, do tabaco não é assim tão mau. As únicas consequências da minha dependência que eu vejo disto, é um bocado, baixar a autoestima isso é uma realidade, e acontece, que é por exemplo invejar um bocadinho a vida dos outros, invejar um bocadinho o que os outros têm e eu não tenho...ah... nesse aspeto é um bocado mais incontrolável, basta eu estar um bocadinho mais insegura, mais vulnerável, que qualquer coisa que me apareça com qualquer coisa que eu não tenha é logo “porque é que eu não tenho isto, quero já isto”. Em relação ao afetar as relações com as outras pessoas acho que é controlável eu nesse aspeto já consigo controlar mais isso, tipo não digo que agora um amigo que eu tenha que não me conheça assim tão bem que tenha a mania de meter dicas no Facebook ou no Instagram que eu não goste...que eu não vá ter problemas...posso ter mas acho que é uma cena que se controla.</p>	<p>interpessoais, no entanto, P2 já está a tentar mudar e já consegue controlar um pouco mais nesse sentido. Considera ser um “vício” mais controlável, em comparação com o “vício” do tabaco. P2 embora considere a dependência pelas redes sociais, como “algo mau”, em comparação com outros “vícios”, tais como, álcool, tabaco, não considera ser assim tão má. Para P2 as únicas consequências provenientes da dependência das redes sociais, e que experiência, são a baixa autoestima, utilizando como exemplo, a inveja sentida pela vida dos outros, pelo que os outros têm e P2 não. Torna-se difícil para P2 não sentir inveja do que os outros têm e querer ter também (para P2 é algo incontrolável), revelando-se na sua maioria em momentos em que se faz sentir mais insegura e mais vulnerável. Relativamente ao facto das redes sociais afetarem as relações com outras pessoas, p2 considera já conseguir controlar, não querendo com isso dizer que por completo. No que toca à autoestima, P2 revela sentir necessidade de ver o que as outras pessoas fazem nas redes sociais, seguir perfis de outras raparigas, perfis de pessoas de <i>Reality shows</i>, desejando ter certas coisas</p>	<p>U.S.73 Dependência das redes sociais vista como “algo mau”, mas não tanto em comparação com outros “vícios” (álcool, tabaco).</p> <p>U.S.74 Baixa-autoestima como sendo a uma das consequências negativas que resultam da dependência das Redes sociais.</p> <p>U.S.75 Inveja da vida dos outros (nas redes sociais) sentida em momentos de maior insegurança e vulnerabilidade.</p> <p>U.S.76 Baixa-autoestima e Inveja sentida pela vida dos outros, como sendo as únicas consequências negativas provocadas pela dependência das redes sociais.</p> <p>U.S.77. Autoestima ligada à necessidade de ver o que os outros fazem diariamente no seu quotidiano.</p> <p>U.S.78 Comparação com os outros através das redes sociais</p> <p>U.S.79 Necessidade de ter o que os outros têm nas redes sociais.</p>
--	---	---

<p>Em termos de autoestima entra a necessidade de ver o que os outros fazem, imagina há certas raparigas e certas coisas que eu vou ver, porque gosto imagina, de seguir redes sociais de pessoas famosas que entram em <i>reality shows</i> e às vezes fico “epá gostava de ter aquilo” não sei tenho essa necessidade, por um lado, parece que me baixa a autoestima e por outro quero fazer algo para alcançar ter também aquilo que eles têm e eu ainda não tenho.</p> <p>Eu considero-me dependente tanto no Facebook como no Instagram. Eu utilizo o Facebook é mais para comunicar, com o meu namorado por exemplo eu falo desde que tenhamos dados móveis o sitio por onde mais falamos é sempre pelo Facebook, eu estou constantemente a publicar fotografias, publicar, publicar, publicar, vou também vendo perfis de outras pessoas. No Instagram faço o mesmo, mas com esta história dos Instastorys meto vários, quando são dias especiais, fazer destaques uma intenção de fazer recordações de ir depois lá ver o que fiz no meu dia a dia e nem ligo muito ao número de amigos ligo mais às publicações aos “gostos” que as pessoas me fazem, as fotos eu tenho cerca de 2000 e tal fotos no Instagram... e no Facebook à vontade próximo de 10 álbuns, e o álbum que mais uso já o tenho desde 2014 e tem para ai sei lá ...muitas fotos lá está e estas fotografias são mais para recordação, no Instagram é</p>	<p>que estas pessoas têm. P2 afirma que tudo isto baixa a sua autoestima, mas por outro lado, a faz querer fazer algo para conseguir ter também aquilo que os outros têm.</p> <p>Consciência de que é dependente do Facebook e do Instagram. P2 utiliza o Facebook e o Instagram mais para comunicar, publicar diversas fotografias, vê perfis de outras pessoas. Acrescenta que no Instagram faz as mesmas coisas e ainda publica Instastorys do seu dia a dia.</p> <p>Revela não dar tanta importância ao número de amigos nas redes sociais, mas sim às publicações e ao número de “gostos” que recebe.</p> <p>No Instagram P2 tem cerca de mais de 2000 fotografias publicadas e no Facebook cerca de 10 álbuns de fotografias. Afirma que as suas fotografias do Instagram são para mostrar aos outros aquilo que tem e faz diariamente, no Facebook são para recordação.</p> <p>Revela que o grande feedback que recebia das outras pessoas em relação às fotografias partilhadas fomentou o seu “vício” pelas redes sociais.</p>	<p>U.S.80 Consciencialização de que é dependente do Facebook e do Instagram.</p> <p>U.S.81 Utilização do Facebook e o Instagram para comunicar, publicar fotografias e ver os perfis das outras pessoas.</p> <p>U.S.82 Importância dada às publicações e ao número de “gostos”</p> <p>U.S.83 Número elevado de fotografias publicadas no Facebook.</p> <p>U.S.84 Fotografias publicadas no Facebook para recordação, e fotografias publicadas no Instagram para mostrar aos outros o que tem e faz.</p> <p>U.S.85 “Vício” pelas redes sociais fomentado pelo Feedback das outras pessoas às fotografias partilhadas</p>
---	---	---

<p>mais para mostrar aos outros, aquilo que tenho e faço. E lá está “se a P2 não partilha fotos é porque aconteceu algo de mal à P2.” Quando entrei para a faculdade aumentaram ainda mais este meu gosto por fotografias chamaram-me de “selfie” e tudo o que eu tinha de fazer era tirar fotos nas praxes, então já que eu tirava fotografias juntei o útil ao agradável publicava tanto no Facebook como no Instagram e tinha grande feedback por parte das pessoas e isso acabava por me criar este vício pelas redes sociais. Hoje em dia eu sei que já sou mais ponderada também com o crescimento pessoal mas ainda assim... por exemplo faço uma sessão e fotos, e penso hoje vou publicar uma, daqui a uma semana publico outra e depois quando me apetecer e se naquele dia não tirasse fotografia nenhuma, publicava outra dessa sessão, eu acabo por planear sou sincera. Neste último verão eu tirava fotografias todos os dias, depois não publicava todas, publicava só uma do dia, depois o que acontece tinha mais 500 que gostava e eu fazia uma lista no meu telemóvel das que mais gostava e acabava por meter todos os dias uma, mesmo que não fosse daquele dia...eu tinha era de meter para mostrar “eu tenho o meu biquíni novo, eu tenho um telemóvel novo” era para mostrar. Eu tudo o que recebo tenho de mostrar não sei explicar porquê.</p>	<p>P2 considera, que hoje em dia, está mais ponderada, não publicando tanta fotografias diariamente, partilha semanalmente. Mesmo publicando menos ainda planeia as fotografias que vai partilhar diariamente e semanalmente nas redes sociais.</p> <p>No último verão revela ter feito uma lista no telemóvel das fotografias que tirou e que mais gostou, publicando uma todos os dias nas redes sociais para mostrar tudo aquilo que tinha e recebia.</p>	<p>U.S.86 Mudança e/ou diminuição da quantidade de fotografias partilhadas</p> <p>U.S.87 Plano diário e semanal das fotografias a partilhar nas redes sociais.</p> <p>U.S.88 Elaboração de uma lista de fotografias a publicar diariamente.</p> <p>U.S.89 Necessidade de mostrar aos outros o que tem através das suas publicações nas redes sociais.</p>
---	--	---

<p><b>E- Há mais alguma coisa que queira acrescentar acerca da forma como vivencia esta experiencia enquanto dependente do Facebook?</b></p> <p>Hum, eu sei que este vicio tem consequências negativas para a minha autoestima mas lá está eu também considero que, por outro lado, tem consequências positivas, acaba por me aliviar um bocadinho o stresse...tem consequências negativas nos estudos, isso sem dúvida alguma, e já tive a prova disso, não vou negar que agora na fase que estou prestes a entrar de exames me vá custar a desprender das redes sociais...porque vai, lá está como é sempre difícil desvincular-me das redes sociais. Quando as pessoas me dizem “quando estou a estudar eu meto o telefone em silêncio ou desligo o telefone”, epá eu não consigo, eu tenho de ir ver o Instagram, eu tenho de ir ver o Facebook ... isso para mim não dá. Mas lá está, eu sei e quero mesmo tentar mudar isso, quero mesmo, porque como já disse vai ser para meu próprio bem, pelo menos, enquanto estou a estudar, e quando estou com os meus amigos e namorado, tenho de conseguir tentar usar menos as redes sociais porque sei que deixo de estar a dar-lhes mais atenção. Não deixar de usar por completo no dia a dia, porque isso não quero até pelo que me trás de bom, o alívio do stresse, etc, como disse há pouco e sinto mesmo que não iria conseguir, mas reduzir para meu próprio bem.</p>	<p>Consciência que o seu “vício” pelas redes sociais trazem-lhe consequências negativas para a sua autoestima e nos estudos, mas, por outro lado, também trazem a P2 consequências positivas, tais como, o alívio do stresse sentido.</p> <p>Afirma ser difícil desvincular-se das redes sociais, mesmo em época de exames sente a necessidade de ir ao Instagram e ao Facebook, nestas alturas revela que não conseguiria desligar ou colocar em silêncio, o telemóvel tal como as amigas fazem.</p> <p>Ainda assim P2 pretende mudar e tentar reduzir a utilização das redes sociais para seu próprio bem, no horário de estudo, e enquanto está com os amigos e namorado, porque estar nas redes sociais faz com que P2 não lhes dê tanta atenção. P2 não pretende deixar de utilizar as redes sociais por completo, no seu dia a dia, por sentir que não iria conseguir faze-lo e porque as redes sociais proporcionam-lhe sentimentos positivas, alívio do stresse.</p>	<p>U.S.90 Consciencialização de ser e estar dependente das redes sociais.</p> <p>U.S.91 Consciencialização que a dependência pelas redes sociais trazem consequências negativas e positivas.</p> <p>U.S.92 Autoestima e estudos prejudicados, vistos como consequências negativas da dependência.</p> <p>U.S.93 Alívio do stresse, visto como uma consequência positiva advinda da dependência.</p> <p>U.S.94 Dificuldade em desvincular-se das redes sociais.</p> <p>U.S.95 Necessidade de aceder às redes sociais durante o horário de estudo.</p> <p>U.S.96 Desejo de mudança, passa em tentar reduzir a utilização das redes sociais para o próprio bem, durante o horário de estudo e enquanto está com os outros significativos.</p> <p>U.S.97 Desejo de mudança não passa por deixar de utilizar por completo as redes sociais, por considerar que não iria conseguir faze-lo e pelo que traz de positivo “alívio do stresse”</p>
--	--	--

**Anexo 7.** Tabela 4 – Participante N° 3 (P3)

Transcrição da entrevista	Comentários	Significado psicológico
<p><b>E- Desde quando começou a utilizar o Facebook?</b></p> <p>P3- Utilizo as redes sociais desde 2009, o Facebook desde 2010. Utilizo com mais frequência o Facebook, mas tenho também o Twitter, Google+, basicamente são estes</p>	<p>P3 utiliza as redes sociais desde 2009, sendo o Facebook a que utiliza com maior frequência.</p>	
<p><b>E- Com que frequência?</b></p> <p>P3- Eu considero que utilizo mais do que devia, em média umas 3 horas por dia, todos os dias...ah e se formos a pensar se utilizo bastante, ou não, depende do ponto de vista, porque utilizo para administrar páginas relacionadas com causas no Facebook, mais concretamente no âmbito da causa animal, sou muito ativista e tenho várias paginas para defender a causa animal e é aí que eu gasto muito tempo.</p>	<p>Consciência que utiliza as redes sociais mais do que devia. P3 despense todos os dias, cerca de 3 horas por dia, nas redes sociais.</p> <p>P3 gasta muito tempo no Facebook a administrar páginas relacionadas com causas, na sua maioria ligadas à causa animal.</p>	<p>U.S.1 Consciencialização da frequência de utilização “utiliza mais do que devia”.</p> <p>U.S.2 Perceção do tempo (horas) de utilização das redes sociais (3 horas por dia, todos os dias).</p> <p>U.S.3.Perceção do tempo elevado despendido a administrar páginas no Facebook.</p>
<p><b>E- O que a motiva a utilizar o Facebook?</b></p> <p>P3- É conseguir sensibilizar as pessoas para o respeito pelos animais, basicamente é isso claro também tenho uma página de dissertações em que o objetivo é um bocadinho fazer com que as pessoas colaborem umas com as outras é tentar ajudar conforme posso, na causa animal tenho páginas com mais de 100 mil pessoas</p>	<p>A motivação de P3 para utilizar as redes sociais passa por conseguir sensibilizar pessoas para o respeito pelos animais. No Facebook P3 revela que apesar de também administrar uma página de dissertações, a maior parte do seu trabalho é feito a administrar páginas ligadas à causa animal, onde conta</p>	<p>U.S.4 Sensibilizar pessoas para os direitos animais através de páginas nas redes sociais, principal motivação para a utilização.</p>

<p>associadas, é aqui que faço a maior parte do trabalho. Isto não é trabalho remunerado, no fundo é um bocadinho com o objetivo de sensibilizar.</p>	<p>com mais de 100 mil pessoas associadas.</p>	<p>U.S.5 Utilização das redes para administrar páginas relacionadas com causas (animais).</p>
<p><b>E- Nessas páginas quantas publicações costuma fazer?</b>  P3- No Facebook eu todos os dias faço pelo menos uma...muitas vezes a pedir às pessoas para votarem ou para mandarem e-mails para pressionar determinadas empresas a não terem comportamentos que possam prejudicar os animais, muitas votações, links para notícias de conquistas que se vão fazendo, que vão existindo, basicamente é isso, às vezes a partilhar os dos outros para espalhar a mensagem, lá está o objetivo é sensibilizar as pessoas para estas causas.</p>	<p>P3 faz todos os dias pelo menos uma publicação nas suas páginas do Facebook, com o objetivo de sensibilizar as pessoas para as causas dos animais.</p>	<p>U.S.6 Publicação de conteúdos diários no Facebook.</p>

<p><b>E- E o que espera cada vez que partilha algo nas redes sociais?</b></p> <p>P3- É mesmo para as pessoas refletirem, porque acho que as pessoas se devem evoluir e devem mais respeito pelos animais nos tempos de hoje, eu sou integralmente vegetariana, portanto é uma causa que me é muito querida e pronto acho que há muitas pessoas que ainda não estão sensíveis para a questão e o que eu espero mesmo é qualquer gota de água que eu consiga num oceano enorme, qualquer pessoa que eu consiga sensibilizar de alguma forma isso deixa-me com um sentido de dever cumprido, por isso é que é relativo se eu passo tempo em excesso ou não ...claro que passo tempo em excesso uma vez que prejudico a minha vida pessoal.</p>	<p>Através das suas publicações P3 pretende sensibilizar de alguma forma e fazer com que o maior número de pessoas reflitam acerca da causa animal, e este feito deixa-a com o sentido de dever cumprido. Por esta razão P3 considera ser relativo o tempo que passa no Facebook (se é ou não, em excesso). P3 afirma ter a consciência que passa tempo em excesso no Facebook, e que isso prejudica a sua vida pessoal.</p>	<p>U.S.7 Publicações feitas no Facebook com o objetivo de sensibilizar pessoas para que reflitam e respeitem os animais.</p> <p>U.S.8 Sentimento de dever cumprido ao sensibilizar as pessoas através das publicações (importância dada ao outro).</p> <p>U.S.9 Relativização quanto à utilização em excesso das redes sociais.</p> <p>U.S.10 Consciencialização do tempo em excesso despendido no Facebook e que este prejudica a vida pessoal.</p>
---	--	--

<p><b>E- E de que forma é que prejudica a sua vida pessoal?</b></p> <p>P3- Por exemplo, prejudica pois estou menos tempo com o meu marido do que estaria se não estivesse tanto tempo no Facebook...basicamente por aí... saiu menos com os amigos porque fico a noite inteira enfrente ao computador a fazer publicações e a responder a comentários, ainda pra mais uma das minhas páginas, é anti-touradas e é um assunto extremamente polémico e há sempre muitos comentários para responder, portanto acaba sempre por prejudicar a vida pessoal e mesmo a vida profissional, muitas vezes em vez de estar a trabalhar estou a tentar sensibilizar pessoas para uma causa nas redes sociais.</p>	<p>P3 tem consciência, que por passar a noite inteira no computador a fazer publicações e a responder a comentários, passa menos tempo com o marido e com os amigos.</p> <p>P3 afirma ter sempre muitos comentários para responder nas suas páginas, acabando por ter a consciência que o tempo que despende no Facebook acaba por afetar a sua vida pessoal e a sua vida profissional. P3 encontra-se muitas vezes nas redes sociais a sensibilizar pessoas, em vez de estar a trabalhar.</p>	<p>U.S.11 Relação com o marido afetada devido ao tempo em excesso no Facebook.</p> <p>U.S.12 Menos tempo com os amigos para ficar a noite inteira a responder a comentários no facebook.</p> <p>U.S.13 Consciencialização de que a vida pessoal e profissional são afetadas devido ao tempo em excesso no Facebook.</p> <p>U.S.14 Utilização do Facebook no horário de trabalho.</p>
<p><b>E- Teve impacto no seu trabalho?</b></p> <p>P3- É assim por passar tanto tempo nas redes sociais eu ganho menos dinheiro porque se calhar trabalho menos e não aceito alguns trabalhos, porque eu trabalho em dois regimes para algumas empresas de consultadoria e free-lancer e se calhar, se eu não passasse tanto tempo nas redes sociais poderia aceitar mais trabalho do que</p>	<p>Revela que por despende tanto tempo nas redes sociais, trabalha menos ao aceitar menos trabalhos e que por consequência ganha menos dinheiro.</p> <p>Consciência que se não estivesse tanto tempo nas redes sociais poderia aceitar mais trabalho, afirmando</p>	<p>U.S.15 Consciencialização que a vida profissional é afetada (Menos trabalhos aceites e menos dinheiro, por despende demasiado tempo nas redes sociais).</p>

<p>aquele que aceito...nesse caso prejudica recebo menos ao fim do mês claro... Para não falar que às vezes pago anúncios no Facebook para chegar a mais pessoas portanto ainda gasto mais do meu dinheiro pessoal para algumas publicações chegarem a mais gente...sem ter nenhum retorno económico com isso obviamente.</p>	<p>que neste sentido as redes sociais a prejudicam, pois recebe menos dinheiro ao fim do mês. P3 sem ter qualquer retorno económico, gasta dinheiro em anúncios no Facebook, para conseguir chegar a mais pessoas ao divulgar as suas publicações.</p>	<p>U.S.16 Dinheiro gasto em anúncios no Facebook, para divulgar publicações.</p>
---	--	--

<p><b>E- Pode explicar-me melhor porque escolheu seguir este caminho, ter várias páginas no Facebook?</b></p> <p>P3- Pois foram umas atrás das outras, esta necessidade surgiu pois eu moro numa região que costuma haver touradas, houve uma altura que veio uma tourada aqui para a zona e eu e algumas pessoas organizamos, um protesto. Para fazermos o protesto surgiu a necessidade de criarmos um blog, depois criamos uma página no Facebook, depois eu era uma das administradoras mais assíduas porque os outros tinham mais que fazer, depois atrás dessa página foram outras e isto, acaba por ser de certa forma um vício estou muito mais tempo nas redes sociais a administrar as páginas. Eu acabei por de alguma forma ficar viciada no Facebook ...também... tenho de admitir.</p>	<p>P3 em conjunto com algumas pessoas, organizou um protesto contra touradas, sendo que para isso tiveram a necessidade de criar um blog e uma página de Facebook. P3 revela ter-se tornado a administradora mais assídua das páginas, porque os restantes tinham outras coisas para fazer. Após a criação destas páginas, foram criadas mais páginas no Facebook, P3 afirma ser um “vício”, pois despende muito tempo nas redes sociais a administrar as páginas. P3 reconhece ter ficado viciada no Facebook.</p>	<p>U.S.17 Necessidade de criar várias páginas no Facebook, tornando-se (P4) uma admitradora assídua.</p> <p>U.S.18 Consciencialização de que despende muito tempo nas redes sociais.</p> <p>U.S.19 Reconhecimento do “vício” pelo Facebook.</p>
--	---	---

<p><b>E- Considera-se dependente do Facebook?</b></p> <p>P3- Sim eu considero ter uma adição pelo Facebook... mas não me considero extremamente dependente.</p>	<p>P3 considera ter uma “adição” pelo Facebook, mas não considera estar extremamente dependente.</p>	<p>U.S.20 Consciência de ter uma “adição” pelo Facebook, não considerando ser extremamente dependente.</p>
<p><b>E- O que é para si ser dependente?</b></p> <p>P3- Quando alguém é extremamente dependente, em determinadas alturas da vida a pessoa não percebe que tem de dedicar menos tempo ao Facebook e que há assuntos mais importantes e que não podem ficar para trás... eu nesse aspeto não sou dependente por exemplo, eu se precisar de ajudar alguém na minha família, etc, eu consigo estar menos tempo nas redes sociais do que noutras alturas que não tenho coisas que para mim sejam prioritárias. Por isso acho que quem é extremamente dependente o resto acaba e a pessoa dá sempre prioridade às redes sociais e eu não dou sempre... ok, por exemplo, muitas vezes durmo menos se calhar à noite passo muito tempo nas redes sociais e prejudico aqui muitas horas de sono, por ficar até mais tarde a gerir páginas, ler comentários, mas eu acho que um pessoa extremamente dependente põe o vício à frente de tudo ...eu não ponho à frente de tudo, tudo, tenho alguns limites mesmo assim apesar de tudo. Lá está sou dependente... tenho</p>	<p>P3 quando alguém é muito dependente, não percebe que em determinadas alturas tem de dedicar menos tempo ao Facebook de modo a dar primazia a assuntos mais importantes. Revela não ser dependente neste aspeto, conseguindo despende menos tempo nas redes sociais, quando surgem situações que para si são prioritárias (e.g., ajudar um familiar).</p> <p>Para P3 alguém extremamente dependente, dá sempre prioridade às redes sociais. P3 revela não dar sempre prioridade às redes sociais. Consciência que muitas vezes, prejudica muitas horas de sono, dorme menos, por passar muito tempo nas redes sociais a gerir páginas e a ler comentários. P3 considera ter alguns limites não colocando o “vício” pelas redes sociais à frente de tudo.</p>	<p>U.S.21 Definição de ser “extremamente” dependente, alguém que não percebe que tem de despende menos tempo no Facebook de modo a dar primazia a assuntos mais importantes.</p> <p>U.S.22 Diminuição do tempo despendido no Facebook, quando surgem situações prioritárias (e.g., ajudar um familiar).</p> <p>U.S.23 Perceção de que alguém extremamente dependente dá sempre prioridade às redes sociais, o que no seu (P3) caso não acontece.</p> <p>U.S.24 Horas de sono perdidas, por despende demasiado tempo no Facebook (Gerir páginas, ler comentários)</p> <p>U.S.25 Noção de ter limites, não colocando o “vício” à frente de tudo.</p>

<p>esta adição mas não sou tanto como algumas pessoas.</p>	<p>Consciência que é dependente, mas não tanto como algumas pessoas.</p>	<p>U.S.26 Consciência que é dependente do Facebook.</p>
<p><b>E- Durante esta sua experiência enquanto dependente, de alguma forma já tentou reduzir o uso do Facebook?</b></p> <p>P3- sim, sim já tentei várias vezes reduzir sem sucesso...mas curiosamente ultimamente, eu reduzi bastante o tempo e estou a conseguir estar menos tempo, para ai desde há um mês para cá.</p>	<p>P3 tentou várias vezes reduzir o tempo dependido nas redes sociais, sem qualquer sucesso, somente acerca de um mês revela ter conseguido.</p>	<p>U.S.27 Diversas tentativas para reduzir o uso do Facebook, sem sucesso.</p> <p>U.S.28 Tentativa de redução de utilização do Facebook, no último mês bem-sucedida.</p>
<p><b>E- Reduziu de que forma?</b></p> <p>P3- Pronto, eu disse-lhe que passo uma média de 3 horas por dia no Facebook já tive uma altura em que passava 4 horas ou 5 horas, e às vezes 6 horas por dia, por exemplo, ao fim de semana... e agora há cerca de 1 mês consigo estar 1 hora por dia, tem dias em que estou 2 horas já não vou todos os dias... reduzi um bocado ultimamente.</p> <p>O estar a passar menos tempo com o meu marido devido às redes sociais tal como disse há pouco...o que fez com que eu no ultimo mês passe muito menos tempo nas redes sociais porque eu percebi que as coisas não podiam continuar assim, estava afetar-nos nós quase não conversávamos, por exemplo eu estava no quarto à noite e ele estava a ver televisão e eu estava agarrada ao computador e realmente eu percebi, e a principal razão de eu ter</p>	<p>P3 revela que passa em média cerca de 3 horas por dia no Facebook. Antigamente chegou a passar cerca de 4 ou 5 horas por dia durante a semana e cerca de 6 horas por dia ao fim de semana no Facebook. Há cerca de 1 mês P3 reduziu o tempo de utilização do Facebook, deixando de frequentá-lo todos os dias, utilizando-o apenas durante cerca de 1 ou 2 horas. Estar a passar menos tempo com o marido, fez com que P3 no último mês decidisse reduzir o tempo gasto nas redes sociais. Revela que a sua relação estava a ficar afetada pois já quase que não conversavam, P3 quer preservar o seu casamento que dura há 27 anos e esta foi a principal razão que fez com que reduzisse bastante</p>	<p>U.S.29 Noção do tempo despendido (4-6 horas)</p> <p>U.S.30 Redução do tempo despendido no Facebook, no último mês, deixando de frequentar todos os dias ( passando a utilizar 1 hora ou 2 horas por dia).</p> <p>U.S.31 Redução do tempo gasto nas redes sociais, no último mês por passar menos tempo com o marido.</p> <p>U.S.32 Relação com o marido afetada devido ao tempo gasto em excesso nas redes sociais.</p>

<p>começado a tentar passar menos tempo nas redes sociais foi essa, porque quero preservar o meu casamento a nossa relação já dura há muitos anos, uns 27 anos, e pronto acabei por reduzir muito há conta disso...curiosamente agora é ele que passa mais tempo no Facebook que eu...</p>	<p>o tempo de utilização do Facebook. Refere que atualmente é o marido que despende mais tempo no Facebook.</p>	<p>U.S.33 Preservação do casamento como a principal razão, para querer despende menos tempo nas redes sociais.</p>
<p><b>E- E o que sente em relação a isso?</b> P3- ah...eu acho que ele vai acabar por se cansar ainda no outro dia lhe disse. Mas ele usa mais por motivos profissionais porque ele é professor e tem de responder aos alunos dele através do Facebook e eu às vezes penso que eu está assim, a ver uns vídeos parvos, que não interessam nada mas não, ele está a trabalhar, ele utiliza mais para trabalhar. Hum lembrei-me agora... eu por exemplo, se estiver irritada em vez de ligar a televisão vou para as redes sociais, se sentir que estou chateada com alguma coisa, ou até mais ansiosa, vou para as redes sociais e fico de tal maneira absorvida no que estou a fazer que em certa forma serve para esquecer os meus problemas... Eu também não tenho nenhum perfil pessoal, com informações minhas, a única coisa que faço é o perfil que tenho administro as páginas, uma administra quatro depois outro administra duas, é muito por ai... nunca quis expor a minha vida pessoal nas redes sociais.</p>	<p>P3 refere que o marido utiliza as redes sociais mais por motivos profissionais. Revela que quando está irritada, chateada e/ou ansiosa utiliza as redes sociais, ficando de tal forma absorvida no que está a fazer, servindo desta forma para esquecer os seus problemas.</p> <p>P3 nunca quis expor a sua vida pessoal nas redes sociais, por isso não tem nenhum perfil pessoal no Facebook.</p>	<p>U.S.34 Utilização do Facebook quando sente-se irritada, chateada, ansiosa.</p> <p>U.S.35 Utilização do Facebook para esquecer problemas pessoais.</p> <p>U.S.36 Não ter um perfil pessoal no Facebook por não querer expor a vida pessoal.</p>

<p><b>E- E nunca quis ter um perfil pessoal?</b></p> <p>P3- Não porque preservo muito a minha privacidade, sempre preservei...porque acho que o Facebook entra muito na privacidade das pessoas toda a gente consegue saber tudo sobre aquela pessoa quando vai ao perfil e os meus perfis realmente as pessoas não conseguem saber nada nem que “gostos” é que eu tenho, nem quem são os amigos...pronto nem tenho amigos praticamente, tenho um ou outro familiar com quem às vezes troco mensagens e pouco mais, sempre evitei ter páginas de perfil normais. Por isso é que eu lhe disse, o tempo todo que eu gasto é a administrar páginas.</p>	<p>P3 nunca quis ter um perfil pessoal no Facebook por preservar a sua privacidade nas redes sociais. No seu perfil no Facebook P3 tem a informação privada, tem poucos amigos adicionados, e alguns familiares com quem por vezes troca mensagens. Revela que o Tempo que passa no Facebook é a administrar páginas.</p>	<p>U.S.37 preservação da privacidade no Facebook.</p> <p>U.S.38 Tempo despendido no Facebook a administrar páginas.</p>
--	---	---

<p><b>E- Como se sentiria caso estivesse privada de aceder ao Facebook?</b></p> <p>P3- Ai sim, já aconteceu! Senti-me mesmo muito irritada, é que o meu dia a dia é fazer sensibilização ou incentivar pessoas através do Facebook e muitas vezes que eu tinha comentários para ler e de repente ficava sem conseguir ir ao Facebook, sem dados móveis, e uma vez que houve uma avaria da operadora da internet e fiquei irritadíssima e liguei para lá e só me apetecia mudar e sim... já aconteceu ficar bastante irritada mesmo e ter uma campanha dos animais em curso e ser importante estar ali a responder às pessoas, perguntas e incentivar e ficar mesmo muito irritada por ter ficado sem internet... e uma avaria fora de casa também já aconteceu.</p>	<p>P3 afirma, que o seu dia a dia passa por sensibilizar e incentivar pessoas através do Facebook, por várias vezes sentiu-se bastante irritada ao ter ficado privada de aceder às redes sociais (sem dados móveis e/ou por falha da internet, dentro e fora de casa).</p>	<p>U.S.39 Sensibilizar e incentivar pessoas diariamente através do Facebook.</p> <p>U.S.40 Irritação quando privada de aceder às redes sociais/internet.</p>
<p><b>E- Já o faz há quanto tempo?</b></p> <p>P3- No Facebook desde 2010 e nas redes sociais comecei em 2009 com blogs, na altura com o Hi5 que entretanto deixou de existir não fazia mais sentido...portanto há 9 anos. Já utilizei mais as redes sociais do que agora, mesmo este último mês reduzi bastante. As pessoas passavam muito mais tempo no Facebook do que passam agora, eu noto que as pessoas cada vez estão menos no Facebook, acho que o Facebook está a perder muita atividade mesmo.</p>	<p>P3 já faz sensibilização através das redes sociais há cerca de 9 anos, iniciando no ano de 2009 através dos Blogs e Hi5, passando em 2010 até aos dias de hoje, a faz-lo através do Facebook.</p> <p>Revela que já utilizou mais as redes sociais, tendo reduzido bastante a sua utilização no último mês.</p> <p>P3 pensa que o Facebook está a perder atividade, tendo reparado que hoje em dia as pessoas cada vez menos utilizam o Facebook.</p>	<p>U.S.41 Sensibilização através das páginas de Facebook há 9 anos.</p> <p>U.S.42 Redução do uso do Facebook no último mês e perceção de que já utilizou mais as redes sociais.</p>

<p><b>E- Em que altura durante esta sua experiencia, sentiu que despendia mais tempo no Facebook?</b></p> <p>P3- Eu em 2010, estava sempre a pensar no Facebook a toda a hora e a ver e entrar a toda a hora. Na maioria dos dias da semana, gastava umas 7 horas por dia por conta do Facebook a fazer publicações, a comentar, a responder a comentários e mensagens, ou a preparar conteúdos para publicar, tudo no âmbito da causa animal. Nessa altura, eu era empresária e sócia-gerente de duas empresas. As respetivas atividades em nada estavam relacionadas com animais e essas empresas nunca tiveram páginas no Facebook e na empresa fechava-me no meu escritório, entrava no Facebook nas minhas páginas da causa animal, isto prejudicava-me porque os assuntos da empresa iam ficando para trás, por causa de existir o Facebook. Claro que depois de sair da empresa, e já em casa, também ainda voltava a entrar no Facebook até porque o horário de mais movimento era e é entre as 21h00 e as 22h00, e esse era o horário ideal para fazer a maioria das publicações. Conclusão neste ano eu estava quase sempre nas redes sociais, ou a preparar conteúdos para publicar nas mesmas, ou a pensar em voltar a entrar entretanto.</p> <p>Em 2011, comecei a dedicar-me ligeiramente menos ao Facebook. Começavam a surgir muitas outras páginas de defesa</p>	<p>P3 em 2010 pensava, acedia e verificava constantemente, a toda a hora, o Facebook, despendendo mais de 7 horas por dia, a preparar conteúdos para publicar, a fazer publicações e a responder a comentários e mensagens, relativos à causa animal. Revela que nesta altura, trabalhava como empresária e sócio-gerente em duas empresas, e durante as horas que estava na empresa, frequentava as suas páginas de Facebook sobre a causa animal, deixando os assuntos da empresa para trás, prejudicando o seu trabalho.</p> <p>Utilizando o Facebook novamente ao regressar a casa, revelando que entre as 21h00 e as 22h00 seria o horário de maior movimento no Facebook para fazer publicações.</p> <p>P3 revela que no ano de 2010 esteve quase sempre a pensar em aceder às redes sociais e nas redes sociais, a preparar conteúdos e a fazer publicações.</p> <p>No ano de 2011, P3 passou a dedicar-se ligeiramente menos ao Facebook,</p>	<p>U.S.43 Pensamento constante no Facebook (Ano de 2010)</p> <p>U.S.44 Compulsão para entrar e verificar o Facebook “entrar a toda a hora” (Ano de 2010)</p> <p>U.S.45 Perceção do tempo despendido (7 horas por dia) a fazer publicações, comentários, responder a comentários e na preparação de conteúdos no Facebook.</p> <p>U.S.46 Utilização do Facebook no local de trabalho.</p> <p>U.S.47 Impacto negativo no trabalho devido à utilização constante do Facebook “os assuntos da empresa iam ficando para trás”.</p> <p>U.S.48 Horário de maior movimento estipulado por P3 para fazer as publicações no Facebook (entre as 21h00 - 22h00).</p> <p>U.S.49 Pensamento constante em aceder às redes sociais.</p> <p>U.S.50 Utilização constante das redes sociais.</p> <p>U.S.51 Ligeira redução do tempo despendido no Facebook a fazer publicações e a responder a comentários (Ano de 2011).</p>
---	---	--

<p>dos animais, administradas por outros e comecei a poupar algum tempo na preparação de materiais para publicação e a reduzir o tempo de leitura, de respostas a comentários, já havia dias em que partilhava publicações dos outros. Ainda assim, para aí até finais de 2012, todos os dias pensava muito frequentemente no Facebook. Quando não estava ligada, pensava se as minhas publicações originais nas páginas estavam ou não a chegar a muita gente e a ser muito ou pouco partilhadas, se estavam a ser muito ou pouco comentadas e se haveria comentários de pessoas com as quais deveria interagir, porque lá está, até hoje em dia, eu gosto de sentir que estão a gostar das minhas publicações, ao ter feedback positivo significa que estou a conseguir chegar a mais pessoas. Conclusão eu entre 2011 e 2012, passava menos tempo no Facebook, creio que um total de umas 4 horas durante o dia do que 2010, mas pensava recorrentemente em entrar e fazia várias entradas de média duração, em vez de estar quase sempre ligada. Depois a partir de 2013 e até inícios de Fevereiro deste ano, passei a “ter dias”. Nalguns desses dias fazia passagens rápidas pelo Facebook só para publicar e muitas das vezes, apenas partilhar alguma coisa e manter assim as páginas com atividade, no máximo uma partilha por página por dia, para a generalidade das páginas. Nesses dias, pensava pontualmente no Facebook ao</p>	<p>fazendo menos publicações, e respondendo menos a comentários, ao surgirem mais páginas administradas por outras pessoas. Ainda assim, até aos finais de 2012, P3 revela que ainda pensava, todos os dias, muito frequentemente no Facebook. Quando não estava no Facebook, P3 ficava a pensar se as suas publicações estavam a ser muito ou pouco partilhadas e comentadas, se teria comentários que precisassem de resposta e se estavam a chegar a muitas pessoas. Revela que ainda hoje em dia, gosta de sentir que as outras pessoas estão a gostar das suas publicações, gosta de receber feedback positivo pois revela que está a conseguir chegar a muitas pessoas.</p> <p>P3 entre 2011 e 2012 apesar de ainda pensar recorrentemente em aceder ao Facebook passou a frequentá-lo, durante menos tempo, cerca de 4 horas por dia, fazendo várias entradas mas de curta duração.</p> <p>Desde 2013 até inícios de Fevereiro de 2018, P3 afirma, por vezes ter feito passagens rápidas pelo Facebook, no máximo uma publicação por dia. Pensando pontualmente no Facebook ao longo do dia, chegando a estar online apenas durante 1 hora.</p>	<p>U.S.52 Pensamento constante no Facebook (Ano de 2012).</p> <p>U.S.53 Preocupação/Pensamento se as publicações feitas estariam a ter o impacto pretendido (Muito comentadas e partilhadas).</p> <p>U.S.54 Importância do Feedback positivo das outras pessoas às suas publicações.</p> <p>U.S.55 Pensamento constante em aceder ao Facebook.</p> <p>U.S.56 Redução do tempo de utilização do Facebook (“cerca de 4 horas por dia”).</p> <p>U.S.57 Redução do tempo despendido e de publicações feitas nas redes sociais (2013 a Fevereiro 2018)</p>
--	--	---

<p>longo do dia, e entrava de vez em quando, houve muitos dias em que não gastei mais de uma hora. Quando, em determinados contextos, se justificava fazer apelos à ação passava muitas horas seguidas no Facebook...tendo havido dias em que estive seguramente ligada umas 10 horas, com poucos intervalos pelo meio, chegando a almoçar e jantar com o computador à frente estando no Facebook, ou, em casos em que fiz esse tipo de publicações sem ter tempo disponível para as gerir, passava pouco tempo ligada, mas a pensar recorrentemente em como estariam a correr as coisas...que impacto estavam a ter as publicações e “devo ter carradas de perguntas por responder” e “tenho de conseguir um tempinho para ir agradecer a quem está a colaborar”.</p> <p>Por isso desde 2013 até à data, devo ter uma média de 3 horas e meia diárias no Facebook, sendo essa média de umas 3 horas por dia no último ano, incluindo neste tempo a preparação de textos e imagens para publicação. Durante todo este período, inclusive no último ano, houve dias em que pensei poucas vezes no Facebook e outros, em que ou estive muito tempo ligada, ou, não o podendo fazer, passei, não o dia todo, mas grande parte do dia, a pensar nas acções/Facebook. Penso que posso afirmar que nestes últimos anos...e mesmo no último ano, estando menos tempo ligada que</p>	<p>Desde 2013 até inícios de Fevereiro de 2018, também muitas vezes passou horas seguidas no Facebook (cerca de 10 horas), com poucos intervalos pelo meio, chegando a fazer as refeições com o computador à frente. Quando tinha pouco tempo para estar <i>online</i> a gerir as suas publicações, P3 recorrentemente pensava que impacto estariam a ter.</p> <p>Desde 2013 até à data, depende cerca de 3 horas e meia diárias no Facebook.</p> <p>No último ano existiram dias em que P3 pensou poucas vezes no Facebook, e outros dias em que pensou muito no Facebook. P3 afirma ter passado a vida a pensar nas redes sociais, isto é, a pensar mais vezes do que aquilo que gostaria.</p>	<p>U.S.58 Horas seguidas no Facebook com poucos intervalos.</p> <p>U.S.59 Utilização do Facebook durante as refeições.</p> <p>U.S.60 Pensamento recorrente no impacto das publicações (quando não está <i>online</i>).</p> <p>U.S.61 Tempo despendido atualmente no Facebook, cerca de 3 horas e meia diárias.</p> <p>U.S.62 Consciencialização de que passou a vida inteira a pensar no Facebook, mais vezes do que aquilo que gostaria.</p>
--	--	---

<p>anteriormente, de certa forma, passei a vida a pensar nas redes sociais, eu pensei seguramente mais vezes do que gostava de ter pensado. Como disse, de Fevereiro até à data, estou numa espécie de “desmame”, havendo até páginas que deixei de administrar, continuando a ser administradas por outras pessoas, e uma em que coloquei uma mensagem de pausa por um ano, daqui a um ano logo se vê...</p>	<p>Atualmente P3 encontra-se, desde Fevereiro a fazer uma espécie de “desmame” do Facebook, tendo inclusive, deixado de administrar algumas páginas, deixando numa delas uma mensagem referindo que fará uma pausa por um ano.</p>	<p>U.S.63 Estratégias para reduzir a utilização, deixando de administrar algumas páginas.</p>
<p><b>E- Atualmente ainda sente essa necessidade de utilizar cada vez mais o Facebook?</b>  P3- A necessidade de vir a utilizar as redes sociais tem vindo a decrescer ano após ano... O que verdadeiramente me moveu e me fez passar tanto tempo nas redes sociais nos últimos anos foi querer contribuir para um mundo melhor, em que haja mais respeito pelos animais não humanos. Para isso, era importante chegar ao maior número de pessoas possível e fazer algo que me parecesse que não estava a ser feito, criei as páginas no Facebook. Por um lado, tenho a sensação que as pessoas em geral começam a reduzir o tempo que passam nas redes sociais e a filtrar cada vez mais o que leem. Como tal, sinto que o que fiz durante todos estes anos utilizando as redes sociais já não tem atualmente a mesma importância para mim e que é uma boa altura para me começar a desligar e a concentrar-me mais em vertentes da minha vida às</p>	<p>Revela que a sua necessidade de utilizar as redes sociais tem vindo a decrescer de ano após ano. O que fez P3 despende tanto tempo nas redes sociais, foi querer que houvesse mais respeito pelos animais, como tal, para chegar ao maior número de pessoas criou páginas no Facebook.</p> <p>P3 revela ter a sensação que as pessoas começam a reduzir o tempo que despendem nas redes sociais e a filtrar o que leem. P3 sente que atualmente o que fez durante tantos anos nas redes sociais já não tem para si, a mesma importância, sendo uma boa altura para começar a desligar-se das redes sociais e dedicar-se a vertentes da sua vida, às quais ligou pouco até ao momento. Contudo P3 refere, que atualmente ainda sente</p>	<p>U.S.64 Necessidade de utilizar o Facebook tem vindo a decrescer nos últimos anos.</p> <p>U.S.65 Motivação para a despende tanto tempo no Facebook (páginas de defesa dos animais)</p> <p>U.S.66 Necessidade reduzir a utilização do Facebook e dedicar-se a outras vertentes da vida (Mudança de prioridades)</p> <p>U.S.67 Necessidade de aceder ao Facebook não com o propósito inicial de gerir páginas (Mudança de objetivos)</p>

<p>quais liguei pouco durante quase uma década. Não quer dizer que não sinta alguma necessidade de ir entrando no Facebook, até mesmo para me manter atualizada sobre algum trabalho que tenho interesse em ir seguindo ou para descontrair, incluindo quando visito os perfis de alguns familiares, amigos, colegas e conhecidos, mas deixei de sentir necessidade de utilizar as redes sociais com o propósito que me fez passar tanto e tanto tempo nelas, ou seja, gerir as páginas. A tendência é mesmo para reduzir a minha vinda às redes sociais até próximo de zero ou zero, não só por a necessidade de utilizar as redes sociais ter vindo a diminuir, mas também porque o tempo não chega para tudo e ultimamente tenho sentido que está na altura de cuidar das tais vertentes da minha vida que foram ficando para trás.</p>	<p>alguma necessidade de ir ao Facebook, mas não com o propósito inicial de gerir páginas. P3 pretende ir ao Facebook para manter-se atualizada sobre algum trabalho, para descontrair e para visitar perfis de familiares, amigos, colegas e conhecidos.</p> <p>P3 pretende reduzir ou deixar de utilizar as redes sociais “próximo de zero ou zero”, não apenas pela necessidade de as utilizar ter vindo a diminuir, mas também, por considerar que o tempo não chega para tudo, e sentir que está na altura de cuidar de certas vertentes da sua vida.</p>	<p>U.S.68 Novo propósito para continuar a utilizar o Facebook, será manter-se atualizada, descontrair e visitar perfis.</p> <p>U.S.69 Pretende reduzir ou deixar usar o Facebook (“próximo de zero ou zero”)- Novos objetivos.</p> <p>U.S.70 Necessidade de reduzir a utilização do Facebook e dedicar-se a outras vertentes da sua vida (Novas prioridades).</p>
<p><b>E- Então acha que o Facebook poderia ser eliminado da sua vida?</b></p> <p>P3- É assim pra minha vida elas não são essenciais mas acho que são importantes. Acho que são extremamente importantes para dar a conhecer por exemplo, o trabalho que as organizações sem fins lucrativos...acho que ai é possível fazer-se um excelente trabalho em organizações que</p>	<p>P3 não considera as redes sociais como sendo essenciais, mas considera importantes para a sua vida. Refere que as redes sociais são muito importantes na divulgação do trabalho de organizações sem fins lucrativos, pois através do Facebook é possível chegar</p>	<p>U.S.71 Redes sociais vistas como importantes, mas não essenciais na sua vida.</p> <p>U.S.72 Importância das redes sociais na divulgação do trabalho de organizações sem fins lucrativos.</p>

<p>tem poucos meios e que através do Facebook conseguem chegar a muita gente e passar a palavra e divulgar a injustiça, nesse aspeto acho que sim que são muito importantes. Mas para as pessoas eu não acho que seja assim tão importante, acho que são boas por exemplo, para uma pessoa reaver contatos antigos e eu pensei muitas vezes se devia ter um perfil no Facebook porque perdi o contato com muita gente que gostava de voltar a ter contato com essas pessoas... mas eu faço uma coisa, eu não tenho um perfil pessoal mas vou vendo os perfis de alguns amigos através do meu...portanto estou menos atualizada ao que se passa com amigos que não vejo no dia a dia mas gosto de saber qualquer coisa deles e vou vendo...portanto para além desta vertente de andar aqui a defender causas, também acabo por fazer aquilo que as pessoas que tem perfis pessoais fazem, também acabo por ir ver as outras pessoas, elas não veem o que se passa comigo mas eu vejo o que se passa com elas...</p>	<p>a muitas pessoas. P3 não considera as redes sociais importantes para as pessoas, mas que são boas para reaver contatos antigos, perdeu o contacto com muitas pessoas o que fez com que muitas vezes pensasse se deveria ter um perfil pessoal. Apesar de não ter um perfil pessoal, P3 continua a ver os perfis de alguns amigos e de outras pessoas, apenas elas não conseguem ver o que se passa consigo.</p>	<p>U.S.73 Facebook como forma de chegar a muitas pessoas.</p>
--	--	---

<p><b>E- Tenta ter contacto com essas pessoas?</b></p> <p>P3- Não, todos me perguntam se tenho Facebook e eu digo sempre “não tenho, não tenho, não sei como é que funciona, não percebo nada do Facebook.” Passo mais tempo online no Facebook do que saíu com os meus amigos, muitas vezes eu recuso convites para sair para alguns programas porque, tenho algo importante para tratar nas páginas dos animais e quero estar enfrente ao computador, tranquila, concentrada...já me aconteceu muitas vezes para ficar online nas redes sociais.</p>	<p>P3 não revela às outras pessoas que tem Facebook, dizendo sempre que não sabe como funciona.</p> <p>Tem consciência que passa mais tempo no Facebook, do que com os amigos, recusando várias vezes convites para sair, para ficar tranquila e concentrada enfrente ao computador nas redes sociais a tratar de assuntos importantes nas suas páginas.</p>	<p>U.S.74 Não revela aos outros significativos que tem e que sabe como o Facebook funciona.</p> <p>U.S.75 Consciencialização, de que passa mais tempo nas redes sociais do que com os amigos.</p> <p>U.S.75 Recusa de convites de amigos para ficar no computador nas redes sociais.</p>
--	--	--

<p><b>E- Isso teve algum impacto negativo nas suas relações?</b></p> <p>P3- O facto de eu recusar os convites por ficar no Facebook...vai-se perdendo o contacto com este e aquele mas não me preocupa demasiado... Também as pessoas da minha idade já não saem tanto como os jovens, por isso... Na minha vida pessoal se causa um impacto negativo, só às vezes como já lhe disse. Eu por vezes tenho umas irritações pontuais com o Facebook... já uma vez por exemplo fiquei sem uma página porque não a tinha como página de organização mas como perfil e lá se foram 5000 pessoas há vida e perderam-se não sei quantas publicações e isso irrita-me um bocado mas eu acho que sou uma pessoa muito autocontrolada. Também às vezes tem o retorno, uma pessoa ficar muito feliz porque chegou muita gente e consegui uma vitória qualquer e eu consegui alguma, portanto há emoções positivas e negativas por utilizar tanto o Facebook.</p>	<p>Refere que recusar convites para sair com os amigos por ficar no Facebook não a preocupa em demasia, nem ir perdendo o contacto com algumas pessoas, e que as pessoas da sua idade já não saem tanto quanto os jovens.</p> <p>P3 considera que as redes sociais por vezes tem um impacto negativo na vida pessoal, referindo ter irritações pontuais causadas pelo Facebook, chegando a perder uma das suas páginas e várias publicações, ainda assim, P3 considera ser uma pessoa muito autocontrolada.</p> <p>Revela que através do Facebook também consegue ter um retorno positivo, ficando feliz por chegar a muitas pessoas através das publicações. Para P3 utilizar em demasia o Facebook causa emoções positivas e negativas.</p>	<p>U.S. 76 Desvalorização face ao recusar convites para sair com amigos para ficar no Facebook, ou pelo facto de perder contacto com algumas pessoas.</p> <p>U.S.77 Impacto negativo na vida pessoal.</p> <p>U.S.78 Irritações pontuais causadas pelo Facebook.</p> <p>U.S.79 Perceção de ser alguém muito autocontrolada.</p> <p>U.S.80 Impacto positivo, o retorno de chegar a muitas pessoas através das publicações.</p> <p>U.S.81 Emoções positivas (Felicidade) e negativas causadas pela utilização excessiva do Facebook.</p>
--	---	---

**Anexo 8.** Tabela 5 – Participante N° 4 (P4)

Transcrição da entrevista	Comentários	Significado psicológico
<p><b>E- Diga-me há quanto tempo utilizada o Facebook?</b>  P4- Hum...bem eu já as uso há bastante tempo as redes sociais...para ai há mais de 10 anos. Neste momento as únicas redes sociais que eu utilizo são duas... o Facebook e o Instagram, mas mais maioritariamente o Facebook, não utilizo mais nenhuma, estou no Facebook todos os dias... muitas horas por dia.</p>	<p>P4 utiliza as redes sociais há mais de 10 anos, sendo que atualmente apenas utiliza o Facebook e o Instagram. O Facebook é a rede social que mais utiliza, frequentando-o todos os dias, despendendo várias horas por dia.</p>	<p>U.S.1 Facebook a rede social que utiliza com mais frequência</p> <p>U.S.2 Utilização das redes sociais todos os dias, várias horas por dia.</p>
<p><b>E- Pode especificar melhor?</b>  P4- Por exemplo, eu dou por mim a inconscientemente no telefone, nem dou conta de ir ao Facebook, percebe é muito inconscientemente. Tenho um tempo livre, imagine...quando não estou a fazer nada lá vou eu e no metro lá vou eu usar o Facebook, nos outros transportes lá vou eu ao Facebook... no intervalo do trabalho lá vou eu Facebook. Tenho de ir sempre lá nem que sejam 5 minutos vou lá várias vezes ao dia...se calhar vou ai</p>	<p>P4 afirma que acede ao Facebook inconscientemente. Refere que utiliza o Facebook em todo o lado (transportes e no intervalo do trabalho), quando não tem nada para fazer.</p> <p>P4 afirma ter que frequentar todos os dias o Facebook, nem que apenas durante 5 minutos, acedendo várias vezes (cerca de 8 vezes por</p>	<p>U.S.3 Sentimento de que utiliza inconscientemente o Facebook.</p> <p>U.S.4 Consciência de que utiliza o Facebook em todo o lado (transportes, intervalo do trabalho)</p> <p>U.S.5 Utilização do Facebook quando não tem nada para fazer.</p>

<p>umas 8 vezes por dia, umas 5 horas por dia.</p>	<p>dia) e despendendo cerca de 5 horas por dia.</p>	<p>U.S.6 Necessidade de utilizar o Facebook várias vezes ao dia (“se calhar umas 8 vezes por dia, 5 horas por dia”)</p>
<p><b>E- O que a motiva a utilizar o Facebook?</b> P4- Olha em primeiro lugar falo com muitos amigos meus através do Facebook, pelo Messenger que é mais prático...além disso gosto de ver as publicações dos outros, notícias...e epá distrai-me imenso, basicamente é por isso.</p>	<p>P4 utiliza o Facebook para comunicar com os amigos através do Messenger, para ver publicações dos outros e notícias e como forma de distração.</p>	<p>U.S.7 Utilização do Facebook para comunicar com os amigos. U.S.8 Utilização do Facebook para ver publicações e notícias. U.S.9 Utilização do Facebook como forma de distração.</p>
<p><b>E- Distrai imenso?</b> P4- Eu dou por mim, por exemplo... fui há pouco ao café e liguei o Facebook e quando olho para as horas, já tinha passado uma meia hora e eu ainda estava só a ver o Feed de notificações do Facebook, passou essa meia hora e nem dei conta, percebe, fico demasiado tempo a ver só o Feed do Facebook. E distrai-me imenso, tipo aquele momento que não tenho nada para fazer ou tipo, estou stressada vou ao Facebook, vou rindo, fico alegre com os vídeos engraçados que vão aparecendo naquelas páginas engraçadas, vão aparecendo essas coisas e eu vou vendo. É assim, eu no Facebook não sou de fazer</p>	<p>P4 passa demasiado tempo a ver o Feed de notícias do Facebook, não dando conta do tempo passar quando está no Facebook. Revela que o Facebook a distrai, quando não tem nada para fazer ou quando se sente mais stressada costuma aceder ao Facebook e vai rindo vendo vídeos engraçados. Afirma que não utiliza tanto o Facebook para fazer muitas publicações, mas quando as faz, gosta de partilhar conteúdos relevantes, que considere que merecem ser partilhados (por exemplo, fotografias com alguém que goste, artigos pertinentes) e</p>	<p>U.S.10 Demasiado tempo despendido a ver o Feed de notícias do Facebook. U.S.11 Utilização do Facebook sem dar conta do tempo passar. U.S.12 Utilização do Facebook como forma de distração. U.S.13 Utilização do Facebook quando P4 sente que não tem nada para fazer. U.S.14 Utilização do Facebook em caso de stresse.</p>

<p>grandes publicações, mas quando faço, eu faço publicações de jeito, que acho que merecem ser partilhadas, tipo uma fotografia com alguém importante, um artigo pertinente e eu gosto de sentir que tenho reações positivas dos outros, aqueles tais “gostos” e comentários ao que partilho isso faz-me sentir bem, gosto de ter vários, por um lado quer dizer aquelas pessoas concordam comigo. Mas eu passo muito tempo no Facebook, mais a ver páginas de receitas, de vídeos engraçados, tipo coisas desse género, a ver a vida das outras pessoas o que fazem no dia a dia eu gosto de ver isso e estou a entreter-me um bocadinho.</p> <p>Eu sinto que passo muito tempo a pensar em utilizar as redes sociais, eu por exemplo há uns dois anos atrás quando não tinha nada para fazer ia buscar um livro, ou ia até a uma biblioteca, ou até ao café ler o jornal, e hoje em dia nem sequer passa pela minha cabeça isso eu por exemplo, estou no sofá, ou a seguir ao jantar sentome e estou no Facebook, até posso estar a ver televisão mas estou ao mesmo tempo no Facebook a ver o feed, percebe...é esta necessidade de utiliza-lo cada vez mais e mais.</p>	<p>gosta de receber reações positivas às suas publicações, ter vários “gostos” e comentários. Os vários “gostos” e comentários recebidos fazem P4 sentir-se bem, e com a perceção que os outros concordam consigo.</p> <p>Revela que passa muito mais tempo a ver páginas de receitas e vídeos engraçados, bem como, afirma gostar de ver o dia a dia das outras pessoas, utilizando o Facebook para entreter-se.</p> <p>P4 sente que passa demasiado tempo a pensar em utilizar as redes sociais. Revela que antigamente quando não tinha nada para fazer ia ler um livro/biblioteca ou até ao café ler o jornal, hoje em dia, não pensa nisso, P4 prefere ficar em casa no Facebook ou a ver televisão e ao mesmo tempo no Facebook. Afirma que tem a necessidade de utilizar cada vez mais e mais o Facebook.</p>	<p>U.S.15 Emoções positivas causados pelos conteúdos do Facebook (“vou rindo, fico alegre com os vídeos engraçados”)</p> <p>U.S.16 Gosto pela partilha de conteúdos relevantes (“fotografia com alguém importante, um artigo pertinente”).</p> <p>U.S.17 Necessidade de ter vários “gostos” e comentários nas publicações, sensação que os outros concordam consigo.</p> <p>U.S. 18 Utilização do Facebook como forma de entretenimento (“ver vídeos engraçados”)</p> <p>U.S.19 Ver a vida dos outros no Facebook.</p> <p>U.S.20 Sentimento de que passa demasiado tempo a pensar em utilizar as redes sociais.</p> <p>U.S.21 Utilização do Facebook quando está sem nada para fazer.</p> <p>U.S.22 Substituição de antigos hobbies (ir à biblioteca, ler um livro, ir ao café ler o jornal) para estar em casa no Facebook.</p> <p>U.S.23 Necessidade de utilizar cada vez mais o Facebook.</p>
--	--	--

<p><b>E- Necessidade de utilizar cada vez mais...Pode especificar melhor?</b></p> <p>P4- Eu até posso tentar controlar e ir ver um filme, mas quer dizer, se eu tiver o telemóvel ao pé de mim, quando dou por mim eu já estou no Facebook. É muito inconsciente, ou seja, eu abro o meu Facebook de uma forma inconsciente, ou seja, isso para mim não quer dizer que tenha insucesso ao tentar reduzir, mas também não é bem-sucedida a tentativa de deixar de usar, de reduzir, percebe? É que não é insucesso mas também não é sucesso, porque muitas vezes eu evitei isso... muitas vezes consigo evitar utiliza-lo e outras não, percebe?</p>	<p>P4 revela que pode tentar controlar o uso do Facebook, indo ver um filme, mas quando dá por si, já está agarrada ao telemóvel no Facebook. P4 refere que acede de forma inconsciente ao Facebook e que muitas vezes consegue reduzir ou deixar de utiliza-lo e outras vezes não consegue. P4 considera nesta tentativa de reduzir ou deixar de utilizar o Facebook não tem sucesso nem insucesso.</p>	<p>U.S.24 Tentativa sem sucesso de controlo da utilização do Facebook.</p> <p>U.S.25 Sensação de aceder inconscientemente ao Facebook, mesmo quando encontra-se a fazer outras coisas.</p> <p>U.S.26 Redução da utilização do Facebook, por vezes, bem sucedida, outras não.</p>
---	--	--

<p><b>E- hum, hum.</b></p> <p><b>E- Que impacto teve esta elevada utilização, na sua vida?</b></p> <p>P4- Um impacto negativo por vezes...Eu tenho uma menina pequenina não é que vá cortar alguma relação entre mim e ela, mas por vezes afeta a nossa relação, pois eu sinto que ela está ao meu lado, por exemplo, na mesa a pintar, e em vez de estar a descontrair no Facebook se calhar poderia estar a brincar com ela. Eu acho mesmo que prejudica um pouco a nossa relação, passo menos tempo com ela por assim dizer por estar agarrada ao Facebook.</p>	<p>A elevada utilização do Facebook tem um impacto negativo na vida de P4. Não considera que vá “cortar” a relação que tem com a filha, mas que por vezes, em vez de estar meia hora a descontrair no Facebook poderia estar a brincar com a filha, em certa parte, P4 sente que prejudica um pouco a relação que tem com a filha. Despende menos tempo com a filha por estar no Facebook.</p>	<p>U.S.27 Impacto negativo na vida pessoal</p> <p>U.S.28 Consciencialização que poderia despende mais tempo a brincar com a filha em vez de estar no Facebook.</p> <p>U.S.29 Desequilíbrio na relação com a filha, causado pela elevada utilização do Facebook.</p> <p>U.S.30 Menos tempo passado com a filha, por estar no Facebook.</p>
--	--	---

<p><b>E- Sem ser com a sua filha, noutras relações teve esse impacto negativo?</b></p> <p><b>P4-</b> É assim com os amigos, é mais no aspeto que eu sou muito despistada com o telemóvel, mas depois eles veem publicações no Facebook...publicações não, mas um “gosto” ou um “visto” de uma mensagem e tipo, respondem-me logo, “epá atendias-me o telefone, responder às mensagens que é bom não respondes, mas para estares no Facebook.” Acho que é a única situação que já causou desconforto com os meus amigos, ou por exemplo com o meu marido estar a falar comigo e eu nem lhe ligo, ele tem de gritar o meu nome e dizer “estás a ouvir, larga a porcaria do Facebook” isto já aconteceu tanto com amigos como com ele.</p>	<p>P4 ao estar no Facebook e não responder às chamadas ou mensagens dos amigos já causou desconforto na sua relação com amigos. Muitas vezes por P4 estar tão envolvida no Facebook, o seu marido ou os amigos precisam de gritar o seu nome, para que preste atenção e largue o Facebook, causando algum desconforto.</p>	<p>U.S.31 Desconforto sentido por P4 na sua relação com os amigos, causado pelo Facebook.</p> <p>U.S.32 Desconforto causado nas relações interpessoais e amorosa por estar tão envolvida e atenta ao Facebook.</p>
<p><b>E- E no seu trabalho?</b></p> <p><b>P4-</b> No trabalho não sinto, não uso de todo as redes sociais, por exemplo mas no intervalo do trabalho, na hora do almoço como disse há pouco, durante 5 a 10 minutos é obrigatório...eu estou a beber um café e estou no Facebook um bocadinho. Deixa-me pensar... eu estudo e trabalho como disse, e nos estudos há sempre aquela meia hora que estou no Facebook e se estivesse a estudar ganhava muito mais do que em estar no Facebook, porque fico a interromper o estudo constantemente.</p>	<p>P4 não utiliza o Facebook durante o horário de trabalho, somente nos intervalos ou na hora de almoço, para si é obrigatório ir durante 5 a 10 minutos.</p> <p>P4 interrompe constantemente o estudo para estar no Facebook. Revela que se estivesse a estudar durante a meia hora que está no Facebook ganharia muito mais.</p>	<p>U.S.33 Utilização do Facebook somente nos intervalos do Trabalho.</p> <p>U.S.34 Impacto negativo nos estudos devido à utilização do Facebook (interrupções constantes).</p>

<p><b>E- Considera que utiliza em excesso o Facebook?</b></p> <p><b>P4-</b> Neste momento sim, tenho a consciência. Eu estou de baixa médica, mas mesmo sem estar de baixa acho que uso mesmo demasiado em excesso o Facebook. Eu uso em todo o lado, estou no autocarro, estou no Facebook, saí do autocarro e vou no Facebook, ou seja, todo o trajeto do meu trabalho até casa ou vice-versa, entro no Facebook. Mas neste momento muito passo mais tempo do que há dois anos atrás, estou de baixa médica, estes dias e podia aproveitar para fazer muitas mais coisas e passo o dia todo no sofá ou na cama no Facebook, porque não há mais nada para fazer. Por isso neste momento acho que sim é um exagero o tempo que passo no Facebook, eu passo muito tempo a navegar a ver o Feed do Facebook, simplesmente só a ver, percebe!? A ver as publicações das outras pessoas daquilo que estão a fazer no dia a dia, ver páginas que me interessem,</p>	<p>P4 encontra-se de baixa médica e tem a consciência de que neste momento, e mesmo sem estar de baixa, utiliza em excesso o Facebook.</p> <p>Revela que utiliza o Facebook em todo o lado, mesmo durante todo o trajeto do trabalho até casa.</p> <p>Em comparação com há dois anos atrás, P4 considera que neste momento utiliza muito mais o Facebook. Revela que ao estar de baixa poderia aproveitar para fazer muitas outras coisas, mas passa o dia inteiro no sofá ou na cama no Facebook, porque não tem mais nada para fazer.</p> <p>P4 considera como sendo um exagero o tempo que passa neste momento no Facebook. P4 passa muito tempo simplesmente só a ver o Feed do Facebook, a ver as publicações daquilo que as outras pessoas fazem no dia a dia e a ver páginas que tem interesse.</p>	<p>U.S.35 Encontra-se de baixa médica.</p> <p>U.S.36 Consciencialização de que utiliza em excesso o Facebook, mesmo quando não estava de baixa médica.</p> <p>U.S.37 Utilização do Facebook em todo o lado.</p> <p>U.S.38 Crescente utilização do Facebook.</p> <p>U.S.39 Sentimento que não tem nada para fazer, dias de baixa médica passados na cama ou no sofá <i>online</i> no Facebook,</p> <p>U.S.40 Consciência que o tempo que despense neste momento no Facebook é um exagero.</p> <p>U.S.41 Tempo despendido no Facebook, simplesmente a ver o Feed de notícias (ver as publicações das outras pessoas, e páginas que tem interesse).</p>
--	--	--

<p><b>E- Hum, hum. Estar simplesmente a ver, o que isso a faz sentir?</b></p> <p><b>P4-</b> Oh estou distraída, distrai-me bastante ... estou distraída, depois imagina há aquelas páginas no Facebook que tem vários temas, sobre alimentação, documentários, e eu vou pesquisando e vendo...estou sempre a ver coisas diferentes. Imagina que não percebo alguma coisa no Facebook, agarro e vou ao Google perceber o que é que é.</p>	<p>Refere que o Facebook a distraí bastante, onde P4 vai vendo coisas diferentes nas diferentes páginas.</p>	<p>U.S.42 Utilização do Facebook como forma de distração.</p>
<p><b>E- Como é que se sente quando fica privada de aceder ao Facebook?</b></p> <p><b>P4-</b> Sinto-me mal né, como disse uso para me distrair, principalmente no tempo que passo sozinha. E se não tenho o Facebook, sinto-me mal, epá digamos que me sinto à toa, sabe? Sem nada para fazer, sinto-me ansiosa. E penso “E agora o que é que eu vou fazer, se não tenho bateria ou não tenho internet.” É muito isto.</p>	<p>P4 utiliza o Facebook para distrair-se, principalmente quando está sozinha. Quando privada de aceder ao Facebook P4 sente-se mal, “à toa” e sem nada para fazer, e sente-se ansiosa.</p>	<p>U.S.43 Utilização do Facebook como forma de distração.</p> <p>U.S.44 Sentimentos negativos, sensação de estar “à toa” sem nada para fazer e ansiosa quando privada de aceder ao Facebook.</p>
<p><b>E- Não sente interesse em fazer outras atividades?</b></p> <p><b>P4-</b> É assim não, mas eu não abduco de estar com o meu marido ou com os meus amigos por exemplo, para estar <i>online</i>. Mas o que acontece muitas vezes é que por exemplo eu sei perfeitamente que os meus amigos vão ao café, e eu prefiro ficar sem dúvida, no sofá a descansar, tapadinha a ver</p>	<p>P4 não sente interesse noutras atividades quando privada de aceder ao Facebook, mas não deixa de estar com o seu marido e com os amigos para estar <i>online</i>. No entanto, revela que muitas vezes prefere ficar em casa a descansar a ver televisão e no Facebook</p>	<p>U.S.45 Falta de interesse por outras atividades.</p> <p>U.S.46 Não abdicar de estar com o marido ou com os amigos para estar <i>online</i> no Facebook.</p>

<p>televisão e no Facebook. Se não for no Facebook, vejo um filme, mas entretanto vou ao Facebook.</p>	<p>em vez de ir ao café com os amigos.</p>	<p>U.S.47 Preferir ficar em casa a descansar, a ver televisão ou no Facebook, em vez de ir ao café com os amigos.</p>
<p><b>E- Disse-me há pouco que considerava que utilizava em excesso o Facebook. De alguma forma considera-se dependente do Facebook?</b></p> <p>P4- Hum do Facebook dependente...hum sabe que muitas vezes nós somos dependentes mas não damos conta que somos dependentes. Eu posso dar um exemplo, eu há cerca de um mês tive um fim de semana num sítio que não havia rede, nem sequer tínhamos rede no telemóvel nem sequer tinha Facebook, não tinha rede, mas consegui estar ali aqueles dois dias ali bem, quer dizer... mas assim que cheguei fui logo para o Facebook, acho então que sim que sou. Sim, sim desde o momento, em que eu vou inconscientemente ao Facebook, posso-me considerar dependente, é quase um não conseguir viver sem o Facebook. Ainda pra mais é uma coisa que faz parte da minha vida, digamos assim. Porque lá está vou inconscientemente ao Facebook, estou muito dependente, nem que seja só passar o dedo e ver ali as notícias, tenho de ir todos os dias, distraiu-me ali, mas sim eu considero-me dependente.</p>	<p>P4 afirma que muitas vezes as pessoas são dependentes e não dão conta. P4 considera-se dependente do Facebook, dando um exemplo do seu quotidiano, P4 foi passar um fim de semana a um local sem rede e sem internet conseguindo estar bem, mas assim que regressou a casa sentiu necessidade de ir logo para o Facebook.</p> <p>Considera-se muito dependente a partir do momento em que acede inconscientemente ao Facebook, sente necessidade de ir todos os dias, distrair-se.</p> <p>Considera que o Facebook faz parte da sua vida, afirmando que para si “é quase como um não conseguir viver sem o Facebook.”</p>	<p>U.S.48 Consciencialização de ser dependente do Facebook</p> <p>U.S.49 Consciencialização de estar muito dependente, ao aceder “inconscientemente” ao Facebook”.</p> <p>U.S.50 Necessidade em frequentar o Facebook todos os dias, nem que apenas 5 minutos.</p> <p>U.S.51 Utilização do Facebook como forma de distração.</p> <p>U.S.52 Facebook como fazendo parte da vida, “é quase como um não conseguir viver sem o Facebook.”</p>

<p><b>E- E o que é para si estar dependente?</b></p> <p><b>P4-</b> Lá está, eu estar dependente é isso, é fazer parte da minha vida, não conseguir viver sem, é eu não passar um dia sem ir a uma rede social, acho que isso é estar dependente. Eu acho que é um estar dependente inconsciente, eu abro o Facebook várias vezes ao dia sem ter a consciência que o estou a abrir, para mim é uma dependência.</p>	<p>Para P4 estar dependente, é quando o Facebook faz parte da sua vida e não consegue viver, nem passar um dia sem utilizá-lo. É estar dependente inconscientemente, refere que abre o Facebook várias vezes ao dia, sem ter consciência que o está a abrir.</p>	<p>U.S.53 Noção de estar dependente, é, esta plataforma fazer parte da vida, não conseguir viver, nem passar um dia sem o Facebook.</p> <p>U.S.54 Entradas constantes no Facebook sem ter consciência que o faz, é estar dependente.</p>
<p><b>E- Desde quando deu início esta sua experiência enquanto dependente do Facebook?</b></p> <p><b>P4-</b> Posso dizer que, quem me conhece há muitos anos sabe que eu nunca fui virada para as redes sociais, nem para Facebook's etc, nada disso, mas posso dizer que, há pelo menos uns 6 meses que eu noto que tudo isto que estou a dizer... estar mais dependente do Facebook, 6 meses no mínimo.</p>	<p>Revela que nunca foi muito virada para as redes sociais, tais como, o Facebook, mas há cerca de 6 meses considera que está mais dependente do Facebook.</p>	<p>U.S.55 Perceção de que nem sempre foi adepta das redes sociais.</p> <p>U.S.56 Sensação de estar mais dependente do Facebook, há cerca de 6 meses.</p>
<p><b>E- Pode especificar melhor?</b></p> <p><b>P4-</b> Ah, é assim eu até se calhar sei o porquê de estar dependente, acho que tem muito a ver com o meu psicológico, porque eu tenho fases na minha vida que digamos, caiu um bocadinho, vou abaixo. Antigamente quando ia abaixo, tinha os amigos, uma boa conversa de café ajudava, hoje em dia, com as redes sociais sinto, que não</p>	<p>Consciência que encontra-se dependente devido ao seu “estado psicológico”, tendo fases na sua vida em “vai abaixo.” Revela que anteriormente quando não está bem, uma boa conversa no café com os amigos ajudava, hoje em dia, com as redes sociais P4 prefere ficar em casa.</p>	<p>U.S.57 Consciencialização de estar dependente do Facebook devido ao seu “estado psicológico”</p> <p>U.S.58 Preferencia em estar <i>online</i> no Facebook em vez de sair de casa, quando não está bem.</p>

<p>preciso sair da minha casa, porque quando eu não estou bem eu prefiro estar em casa, no meu ambiente... antigamente tinha de sair para estar distraída, mas hoje em dia não preciso de o fazer, pois tenho o Facebook. Eu acho que tem muito a ver com isso, com o facto de eu não estar bem, distraiu-me dos meus problemas através do Facebook. Aquele porto de abrigo, em casa sinto-me protegida, posso chorar, rir, e nem preciso sair de casa. Acho que é por aí, quando estou mais deprimida tenho o Facebook. E quando os meus amigos estão a trabalhar, eu estou de baixa, mas tenho o Facebook, tenho sempre o Facebook e estou distraída. Antigamente não havia o Facebook e estava mais deprimida se calhar ligava a uma amiga a dizer “olha vou aí ter contigo, vamos falar um bocado” e hoje em dia não preciso, tenho o Facebook. Digamos que o Facebook é o meu companheiro.</p>	<p>Utiliza o Facebook para distrair-se dos seus problemas quando não está bem. Atualmente P4 tendo o Facebook, já não sente necessidade de sair de casa para distrair-se, pois em casa sente-se protegida e pode rir e chorar.</p> <p>P4 quando está mais deprimida, ou quando os seus amigos estão a trabalhar, sente que tem sempre o Facebook para distrair-se.</p> <p>P4 revela que antigamente quando não existia Facebook e estava deprimida, talvez ligasse a uma amiga para conversar, hoje em dia, não precisa de fazê-lo pois tem o Facebook.</p> <p>P4 afirma que o Facebook é seu companheiro.</p>	<p>U.S.59 Utilização do Facebook como forma de distração dos problemas do quotidiano.</p> <p>U.S.60 Falta de interesse em sair de casa para distrair-se, por ter o Facebook.</p> <p>U.S.61 Utilização do Facebook como forma de distração quando está mais deprimida, ou quando os amigos não estão disponíveis.</p> <p>U.S.62 Substituição das conversas ao telefone com as amigas, pelo Facebook, quando encontra-se deprimida.</p> <p>U.S.63 Facebook, visto como sendo o “seu companheiro”</p>
<p><b>E- Em modo conclusão há mais alguma coisa que queira acrescentar acerca da forma como vivencia esta experiência enquanto dependente do Facebook?</b></p> <p><b>P4-</b> É assim, acho que sim. Eu acho que muitas vezes tenho a noção, e fico feliz por ainda não ter perdido esta noção, que muitas vezes nas redes sociais muitas vezes no Facebook pessoas que publicam coisas que não são realidade, ou notícias de há 3 ou 4 anos, as</p>	<p>P4 refere ficar feliz por ainda ter a noção da realidade face à veracidade das publicações existentes no Facebook, ao contrário de muitas pessoas.</p>	<p>U.S.64 Noção da realidade face à veracidade das publicações existentes no Facebook</p>

<p>       pessoas estão tão vidradas no Facebook, eu também passo lá muitas horas...mas consigo ter o discernimento de... apesar de eu não ser muito de publicar coisas, mas se eu vir um artigo ou uma publicação que vejo que não é credível ou verdadeiro eu nem o continuo a ler. Eu acho que a maioria dos utilizadores do Facebook, acredita em tudo. Esta é a minha visão por passar mais tempo no Facebook. Eu no momento que eu começar a publicar coisas sem sentido no Facebook é porque alguma coisa de muito má está a acontecer comigo, e apesar de passar tanto tempo no Facebook nos últimos meses, e apesar de sentir que não estou no meu melhor psicologicamente, fico feliz por ter o discernimento e capacidade de não aceitar todos como amigos, ter cuidado com o que publico, etc.     </p> <p>       Foi-me diagnosticado transtorno obsessivo compulsivo e como disse, tenho altos e baixos vou passando por várias fases, eu este transtorno obsessivo compulsivo eu consigo contornar muito bem. Foi-me diagnosticado um transtorno de ansiedade generalizada e esse não consigo contornar tão bem e por isso preciso de utilizar o Facebook para tal quando me sinto mais ansiosa, porque vai ajudar-me, reduz um pouco. Esta ansiedade vai de encontro com problemas que eu tive no passado em que tive uma depressão em muito jovem e fui internada muito jovem, felizmente hoje em dia consigo     </p>	<p>       Afirma que se algum dia começar a publicar coisas sem sentido no Facebook é porque alguma coisa de muito má está a acontecer consigo. Apesar de passar muito tempo nos últimos meses no Facebook e sentir que não está no seu melhor psicologicamente, P4 revela estar feliz por ter o discernimento de não aceitar qualquer pessoa como amigo e ter cuidado com o que publica.     </p> <p>       P4 revela ter-lhe sido diagnosticado um transtorno obsessivo compulsivo, mesmo tendo altos e baixos consegue controla-lo bem. Foi também diagnosticado em P4 um transtorno de ansiedade generalizada, ao qual P4 refere não conseguir controlar tão bem e para isso necessita de utilizar o Facebook, ajudando-a a reduzir um pouco a sua ansiedade. P4 relaciona a sua ansiedade com uma depressão que teve em jovem tendo estado internada, revela que hoje em dia, consegue fazer uma vida normal apesar de ter muitos altos e baixos.     </p>	<p>       U.S.65 Consciência que despende muito tempo no Facebook nos últimos meses.     </p> <p>       U.S.66 Consciência que não está no seu melhor psicologicamente.     </p> <p>       U.S.67 Discernimento de não aceitar qualquer pessoa no Facebook e não fazer qualquer tipo de publicação.     </p> <p>       U.S.68 Transtorno obsessivo compulsivo.     </p> <p>       U.S.69 Transtorno de ansiedade generalizada.     </p> <p>       U.S.70 Utilização do Facebook quando está ansiosa, permitindo reduzir a ansiedade.     </p> <p>       U.S.71 Em jovem teve uma depressão e foi internada.     </p>
---	---	--

<p>fazer uma vida normal, mas tenho muitos altos e baixos. E eu acho mesmo, que esta dependência que sinto está ligada ao meu estado psicológico.</p>	<p>P4 relaciona o seu estado psicólogo e a sua dependência do Facebook</p>	<p>U.S.72 Perceção que o estado psicólogo encontra-se relacionado com a dependência do Facebook.</p>
<p><b>E- E de que forma?</b>  <b>P4-</b> Eu por exemplo, se me stresso muito agarro em mim e vou para o café, ou em casa fumo um cigarro e agarro-me logo ao Facebook ou a outra rede social, eu instalei agora o Instagram, para ser mais uma e ir vendo quando estou com stress ou mais ansiosa e alivia-me. E o facto de eu ir lá muito inconscientemente, às vezes dou por mim a abrir constantemente tantas vezes o Facebook, estar lá nem 1 minuto a ver o Feed e fecha-lo e se calhar passado um tempo volto a fazê-lo inconscientemente, entro constantemente. Acontece-me à noite fico com insónias porque eu dou por mim a chegar um momento que já não tenho mais notícias, porque as pessoas vão dormir e já não fazem mais publicações novas, e eu dou mesmo por mim várias vezes a abrir o Facebook a correr o Feed de notícias até chegar a uma altura em que eu já vi há meia hora atrás aquilo tudo, fecho o Facebook e estou a jogar imagine um jogo no</p>	<p>Revela que para colmatar o stress sentido, P4 fuma um cigarro e agarra-se ao Facebook ou ao Instagram. P4 instalou recentemente o Instagram para ter mais uma rede social onde possa aliviar o stress e a ansiedade.</p> <p>P4 considera que acede constantemente e inconscientemente ao Facebook, estando nem cerca de um minuto a ver/verificar o Feed. Isto provoca-lhe insónias, e dando por si a abrir constantemente o Facebook, vendo todas as publicações no Feed até não ter mais, repetindo este processo várias vezes, voltando novamente a ver todas as publicações anteriormente vistas. Revela, que isto encontra-se ligado ao seu transtorno obsessivo compulsivo,</p>	<p>U.S.73 Utilização do Facebook para aliviar o stress.</p> <p>U.S.74 Utilização das redes sociais como forma de aliviar a Ansiedade.</p> <p>U.S.75 Sensação de aceder “inconscientemente” ao Facebook.</p> <p>U.S.76 Compulsão para entrar e verificar constantemente o Feed do Facebook</p> <p>U.S.77 Insónias provocadas pela verificação compulsiva do Feed de notícias do facebook.</p> <p>U.S.78 Perceção que a compulsão para entrar e verificar constantemente o feed do Facebook, está ligada ao seu transtorno obsessivo compulsivo</p>

<p>telemóvel, desligo o jogo e volto ao Facebook e estão lá as mesmas notícias de há meia hora atrás e eu volto a ver aquilo tudo e aí eu já vou mais para o transtorno obsessivo compulsivo. Eu ligo o Facebook inconscientemente e perceber que estão lá as mesmas publicações de há meia hora atrás, abri-lo e fecha-lo, abri-lo e fecha-lo é inconsciente eu não consigo controlar. Eu já fui seguida por vários psicólogos... neste momento já cheguei ao meu limite, e vim abaixo, outra vez, preciso de ajuda para aprender a lidar com os meus problemas, e também porque sinto mesmo que estou sempre agarrada ao Facebook, esta utilização excessiva não pode continuar, porque não é normal eu preferir ficar em casa no Facebook, pretendo utilizá-lo menos tempo, eu vou mesmo procurar novamente ajuda psicológica.</p>	<p>sendo algo que não consegue controlar.</p> <p>P4 anteriormente já foi seguida por vários psicólogos, neste momento sente que atingiu o seu limite e que precisa de ajuda para aprender a lidar com os seus problemas e por não querer continuar a fazer uma utilização excessiva do Facebook, sente que está sempre “agarrada” a esta plataforma. P4 não considera normal preferir ficar em casa no Facebook, pretende utilizá-lo menos e afirma que vai novamente procurar ajuda psicológica.</p>	<p>U.S.79 Frequentou (P4) vários psicólogos.</p> <p>U.S.80 Consciência de ter atingido o seu limite, necessidade de aprender a lidar com os problemas e com a utilização excessiva do Facebook “(...) <i>estou sempre agarrada ao Facebook</i>”</p> <p>U.S.81 Desejo de mudar (utilizar menos tempo o Facebook), e procurar ajuda psicológica.</p>
---	---	--

**Anexo 9. Tabela 6-** Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva da Dependência do Facebook

<p><b>Envolvimento em Interações virtuais</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicação de ideias e/ou crenças aos outros (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Partilha e procura intensiva de conteúdos (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Procura de formas de entretenimento (P4)</li> </ul>
<p><b>Alívio emocional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escapar aos problemas pessoais do quotidiano (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Escapar aos pensamentos negativos do quotidiano (P1, P2)</li> <li>▪ Regular o estado de humor (frustrações) (P3)</li> <li>▪ Reduzir o stresse (P2, P4)</li> <li>▪ Reduzir a ansiedade (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Compensar o facto de ter baixa autoestima (P1, P2)</li> </ul>
<p><b>Utilização Problemática do Facebook</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aumento da frequência de utilização (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Pensamento constante em utilizar o Facebook (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Dificuldade em deixar de utilizar e/ou limitar o tempo de utilização (P1,P2,P3,P4).</li> </ul>
<p><b>Importância dada ao Outro</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ser reconhecido, apreciado e bem-visto pelos outros (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Necessidade de validar capacidades, crenças e/ou imagem física/intelectual através de comentários/”gostos” (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Eliminação de conteúdos partilhados (P1,P2)</li> <li>▪ Verificações constantes do <i>feed</i> de notícias e/ou ver a vida dos outros através do Facebook (P2,P4)</li> <li>▪ Necessidade em comparar-se aos outros (P1,P2).</li> </ul>
<p><b>Vivências com valência emocional negativa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Irritação (P1,P2,P3)</li> <li>▪ Stresse (P2)</li> <li>▪ Ansiedade (P1,P2,P4)</li> <li>▪ Perda/falta de interesse noutras atividades (P2, P4)</li> <li>▪ Distúrbio ao nível da qualidade do sono e/ou insónias (P3,P4)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Impacto negativo nos estudos (P1,P4)</li> <li>▪ Impacto negativo na vida profissional (P1,P3)</li> <li>▪ Problemas nas relações interpessoais causados pela utilização do Facebook em simultâneo na presença dos outros significativos e/ou pela preferência dada ao Facebook (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Inveja nas relações amorosas (P2)</li> </ul>
<b>Consciencialização (de ser e estar dependente)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Do próprio (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Com ajuda dos outros significativos (P1)</li> </ul>
<b>Desejo de Mudança do seu modo de estar no mundo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pretende-se reduzir e/ou deixar de utilizar o Facebook (P1,P2,P3,P4)</li> <li>▪ Elaboração novas prioridades por forma a reduzir e/ou deixar de utilizar o Facebook (P2,P3)</li> <li>▪ Elaboração de estratégias individuais para reduzir e/ou deixar de utilizar o Facebook (P2,P3)</li> <li>▪ Necessidade de trabalho terapêutico (P1 e P4)</li> <li>▪ Concretização de mudança (P3)</li> </ul>

**Anexo 10.** Tabela 7 – *Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva da Dependência do Facebook e Variâncias Empíricas*

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4
<b>Envolvimento em Interações virtuais</b>	<p>“(…)Facebook permitem essa procura (…) eu às vezes deliberadamente vou a todos os jornais portugueses nas páginas do Facebook, ler as notícias, ler esses comentários e muitas vezes comentar (…) numa manhã procurei cerca de 8 jornais, e depois uma coisa que para mim foi bastante boa foi ter-me posto num grupo do Facebook de debates em que eu estou constantemente, constantemente, constantemente, a debater lá (…).” (U.S.13)</p>	<p>“Eu utilizo o Facebook é mais para comunicar, com o meu namorado por exemplo eu falo desde que tenhamos dados móveis o sitio por onde mais falamos é sempre pelo Facebook, eu estou constantemente a publicar fotografias, publicar, publicar, publicar, vou também vendo perfis de outras pessoas.” (U.S.81)</p>	<p>“(…)eu todos os dias faço pelo menos uma publicação,muitas vezes a pedir às pessoas para votarem ou para mandarem e-mails para pressionar determinadas empresas a não terem comportamentos que possam prejudicar os animais, muitas votações, links para notícias(…) às vezes a partilhar os dos outros para espalhar a mensagem (…).” (U.S.6)</p>	<p>“(…)falo com muitos amigos meus através do Facebook, pelo Messenger que é mais prático(…).” (U.S.7)</p> <p>“(…) gosto de ver as publicações dos outros, notícias (…).” (U.S.8)</p>

<p><b>Alvío emocional</b></p>	<p>“(…)eu simplesmente tenho a necessidade de estar no Facebook para não ficar muito ansioso.” (U.S.86)</p> <p>“(…) o Facebook, permite-me ocupar a cabeça e desviar-me tanto de estar hiper-consciente do momento como quebrar esses pensamentos circulares, de pensar nos meus problemas, e como é que eu faço isso, eu envolvo-me em coisas que me dão uma excitação (...) bastante grande, gosto muito de ler notícias polémicas e comenta-las nas redes sociais e envolver-me em debates em discussão com as outras pessoas.” (U.S.10)</p>	<p>“(…) eu este ano comecei com um pensamento que nunca tive, comecei a pensar que os exames me iam correr muita mal, fiquei mais ansiosa e tinha o telefone ao lado e como faço sempre é o escape para minha ansiedade, e para não ter pensamentos negativos é ir para as redes sociais (...)” (U.S.35)</p>	<p>“(…) se estiver irritada em vez de ligar a televisão vou para as redes sociais, se sentir que estou chateada com alguma coisa (...)”(U.S.34)</p> <p>“(…) fico de tal maneira absorvida no que estou a fazer que em certa forma serve para esquecer os meus problemas (...)” (U.S.35)</p>	<p>“(…) distrai-me imenso, tipo aquele momento que não tenho nada para fazer ou tipo (...)” (U.S.12)</p> <p>“(…) estou stressada vou ao Facebook (...)” (U.S.14)</p> <p>“(…)agarro-me logo ao Facebook ou a outra rede social, eu instalei agora o Instagram, para ser mais uma e ir vendo quando estou (...) mais ansiosa e alivia-me (...)” (U.S.74)</p> <p>“Antigamente não havia o Facebook e estava mais deprimida se calhar ligava a uma amiga a dizer ‘olha vou ai ter contigo, vamos falar um bocado’ e hoje em dia não preciso, tenho o Facebook.” (U.S.63)</p>
-------------------------------	---	--	---	--

	<p>“(...) é como se sentisse um alívio enorme (...) ali, é como se estivesse a descansar a minha cabeça, não tinha a cabeça sempre a mil não estava sempre híper-consciente a utiliza-la (...)” (U.S.91)</p>			<p>“Digamos que o Facebook é o meu companheiro.”( U.S.64)</p>
<p><b>Importância dada ao Outro</b></p>	<p>“(...) sou reconhecido, por aquilo que quero ser reconhecido não por aquilo que reconhecem de mim cá fora.” (U.S.93)</p> <p>“(...) cá fora sinto-me fraco, talvez até mais vazio no Facebook sou mais forte (...) todas aquelas interações com as pessoas me preenchem (...)” (U.S.46)</p> <p>“(...)sinto que sou muito mais reconhecido no Facebook do que</p>	<p>“(...) gosto de ver até que ponto vão o número de “gostos” e gosto de ver quem mete os “gostos” (...)” (U.S.10)</p> <p>“(...) ver quem são as pessoas que frequentemente me vão meter “gostos” e às vezes consoante isso também vou meter “gostos” nessas pessoas porque elas também metem em mim.” (U.S.11)</p> <p>“(...) vejo raparigas que põem fotos em praias muita giras e</p>	<p>“(...)qualquer pessoa que eu consiga sensibilizar de alguma forma isso deixa-me com um sentido de dever cumprido (...)2 (U.S.8)“(...)por isso é que é relativo se eu passo tempo em excesso (...)” (U.S.9)</p> <p>“(...)a pensar recorrentemente (...) que impacto estavam a ter as publicações (...)” (U.S.60)</p>	<p>“(...) eu gosto de sentir que tenho reações positivas dos outros, aqueles tais “gostos” e comentários ao que partilho isso faz-me sentir bem, gosto de ter vários, por um lado quer dizer aquelas pessoas concordam comigo.” (U.S.17)</p> <p>“(...)ver a vida das outras pessoas o que fazem no dia a dia eu gosto de ver isso (...)” (U.S.19)</p>

	<p>cá fora (...)” (U.S.47)</p> <p>“(...)Dos meus adversários é o comentário, sentir que ele me vai desafiar, que ele vai contrapor e eu contrapor por cima, claro que é como uma relação de domínio quem é que é dominante, e mais inteligente e sentir o apoio dos outros através dessas reações.” (U.S.23)</p> <p>“(...) ‘eu não estou aqui a mostrar nada intelectual, só estou a ser estúpido, ok então vou apagar’ (...)” (U.S.28)</p> <p>“(...) estava a ser um bocado mal visto (...) as pessoas em vez de me apreciarem pelo intelecto, estão a ver-me como um idiota uma pessoa desrespeitadora e não queria ter muito essa fama</p>	<p>não sei quê, se eu algum dia combino alguma coisa com uma amiga minha e vou também para uma praia muita gira tenho ‘bué’ aquela necessidade de, olha agora também vou meter uma foto neste sitio muita gira e não sei quê” (...)” (U.S.14)</p> <p>“(...)tem poucos ‘gostos’ é porque não estou assim tão gira, de certeza então, vou apagar”(...)” (U.S.17)</p> <p>“(...) servem também para ‘cuscar’ um bocadinho a vida dos outros.” (U.S.7)</p>		<p>“(...) é um exagero o tempo que passo no Facebook, eu passo muito tempo a navegar a ver o Feed do Facebook, simplesmente só a ver (...)” (U.S.41)</p> <p>“(...) às vezes dou por mim a abrir constantemente tantas vezes o Facebook, estar lá nem 1 minuto a ver o Feed e fecha-lo e se calhar passado um tempo volto a faze-lo (...)” (U.S.76)</p>
--	---	---	--	--

	no Facebook (...).”(U.S.29)			
<b>Utilização Problemática do Facebook</b>	<p>“(...) utilizo o Facebook em casa, utilizo o Facebook nos transportes...ahh às vezes até utilizo o Facebook quando estou com os meus amigos (...)proporciona aquilo que eu procuro em grande escala nas redes sociais..” (U.S.3)</p> <p>“(...)Eu várias vezes tentei reduzir, e não consegui (...)” (U.S.73)</p> <p>“(...) troco uma dependência pela outra (...) algumas vezes deixei de usar o Facebook e ia para os videogogos (...) (U.S74).</p> <p>“(...)não conseguia entrar em contacto com o mundo real (...) (U.S.75)</p>	<p>“(...) são uma 8 horas por dia (...)”(U.S.50)</p> <p>“(...) e às vezes parece que tenho telefone na mão e, como não tenho nada para fazer entro de 5 em 5 minutos.” (U.S.3)</p> <p>“(...)sempre que arranjo um momento extra é sempre nas redes sociais, eu já tentei reduzir o tempo, até para meu próprio bem por causa dos dados móveis mas nunca consegui (...)” (U.S.55)</p>	<p>“(...) estava sempre a pensar no Facebook a toda a hora (...)” (U.S.43)</p> <p>“(...) estava sempre a (...) ver e entrar a toda a hora.”(U.S.44)</p> <p>“(...)gastava umas 7 horas por dia por conta do Facebook a fazer publicações, a comentar, a responder a comentários e mensagens, ou a preparar conteúdos para publicar (...)” (U.S.45)</p> <p>“(...) já tentei várias vezes reduzir sem sucesso (...)” (U.S.27)</p> <p>“(...)nestes últimos anos...e mesmo no último</p>	<p>“(...)Tenho de ir sempre lá nem que sejam 5 minutos vou lá várias vezes ao dia...se calhar vou ai umas 8 vezes por dia, umas 5 horas por dia.”(U.S.6)</p>

	<p>“(…) tinha de estar sempre ligado a estas novas tecnologias.” (U.S.76)</p>		<p>ano, estando menos tempo ligada que anteriormente, de certa forma, passei a vida a pensar nas redes sociais, eu pensei seguramente mais vezes do que gostava de ter pensado.” (U.S.62)</p>	
<p><b>Vivências com valência emocional negativa</b></p>	<p>“(…) queria utiliza-lo e como não podia utilizar o Facebook começava a ficar muito ansioso, muito tenso(…)” (U.S.81)</p> <p>“(…) Uma vez tiraram-me o telemóvel das mãos para eu não estar a mexer e no Facebook e eu não conseguia a aguentar (...) fiquei irritado com isso (...)” (U.S.84)</p>	<p>“(…) consequências da minha dependência (...) um bocado baixar a autoestima isso é uma realidade, e acontece (U.S.74)</p> <p>“(…) é por exemplo invejar um bocadinho a vida dos outros, invejar um bocadinho o que os outros têm e eu não tenho (...)” (U.S.75)</p> <p>“Até mesmo quando estou com os amigos, posso estar a conversar mas quando perco o foco ali da conversa, vou</p>	<p>“(…) estou menos tempo com o meu marido do que estaria se não estivesse tanto tempo no Facebook (...)” (U.S.11)</p> <p>“(…)saiu menos com os amigos porque fico a noite inteira enfrente ao computador a fazer publicações e a responder a comentários (...)” (U.S.12)</p> <p>“(…)por passar tanto tempo nas redes sociais eu ganho menos</p>	<p>“(…)nos estudos há sempre aquela meia hora que estou no Facebook e se estivesse a estudar ganhava muito mais (...) porque fico a interromper o estudo constantemente.” (U.S.34)</p>

	<p>“(...) discuti com uma amiga por eu partilhar excessivamente conteúdos de humor negro (...) ficou ali alguma cristação, criada dentro do Facebook afetando a nossa relação cá fora (...)” (U.S.42)</p> <p>“(...) se o Facebook fechasse hoje, eu não sei o que faria, acho que sentiria um enorme desespero (...) acho que não sei como lidava com isso.” (U.S.71)</p>	<p>ali às redes sociais (...)” (U.S.54)</p> <p>“(...)eu sou um pouco obcecada com isto, eu por exemplo com o meu namorado(...)eu meto uma foto e eu digo (...) ‘olha eu meti uma foto tens de ir meter gosto’ e ele que não é nada ligado a isto começa tipo a refilar comigo, a dizer ‘epá ok quando eu for vou lá meter’ e eu digo ‘não mas tens de ir agora’(...) é importante ter um “gosto” do meu namorado e para ele não é assim tão importante...acaba por irritar...pronto não gera discussão mas irrita e prejudica-nos um bocadinho (...)” (U.S.41)</p>	<p>dinheiro porque se calhar trabalho menos e não aceito alguns trabalhos (...)” (U.S.15)</p>	
--	---	--	---	--

<p><b>Consciencialização</b> (de ser e estar dependente)</p>	<p>“Se eu impor a mim próprio, limitar a mim próprio um número máximo de horas (...) não conseguiria (...)” (U.S.78)</p> <p>“(...) eu iria estar constantemente a pensar em utilizar Facebook (...)” (U.S.80) “(...) e iria querer mesmo ir para o Facebook.” (U.S.79)</p> <p>“(...)E de certa forma sim acho que sou dependente, e quando os outros começam a reparar e a chamar-me à atenção, se calhar está fora do meu controlo.”(U.S.70)</p> <p>“(...)o Facebook continua a ser extremamente apelativo para mim, muito mais apelativo do que</p>	<p>“(...) completamente, muito dependente das redes sociais se eu não fosse dependente conseguia perfeitamente não ir ao Instagram e ao Facebook, no caso de não ter dados móveis (...)”(U.S.63)</p> <p>“Foi a partir daquele momento que as redes sociais começaram a interferir com as minhas relações que eu comecei a sentir-me dependente (...)” (U.S.68)</p> <p>“(...)este vício (...) tem consequências positivas, acaba por me aliviar um bocadinho o stresse, tem consequências negativas nos estudos, isso sem dúvida alguma, e já tive a prova disso (...)”(U.S.91)</p>	<p>“Considero ter uma adição pelo Facebook... mas não me considero extremamente dependente.” (U.S.20)</p> <p>“(...) eu se precisar de ajudar alguém na minha família, etc, eu consigo estar menos tempo nas redes sociais do que noutras alturas que não tenho coisas que para mim sejam prioritárias (...)” (U.S.22)</p> <p>“(...) eu não ponho à frente de tudo, tudo, tenho alguns limites mesmo assim apesar de tudo.” (U.S.25)</p>	<p>“(...)eu abro o Facebook várias vezes ao dia sem ter a consciência que o estou a abrir, para mim é uma dependência.” (U.S.54)</p> <p>“(...)nunca fui virada para as redes sociais, mas posso dizer que há pelo menos uns 6 meses que eu noto (...) estar mais dependente do Facebook, 6 meses no mínimo.” (U.S.56)</p> <p>“(...) volto ao Facebook e estão lá as mesmas notícias de há meia hora atrás e eu volto a ver aquilo tudo e ai eu já vou mais para o transtorno obsessivo compulsivo.” (U.S.78)</p>
--	---	--	---	--

	<p>cá fora... lá dentro sinto-me autêntico, cá fora sinto que tenho de vestir sempre esta máscara. Ao ter esta noção, sentir cada vez mais, dificuldade em desligar-me disto (...).” (U.S.104)</p>	<p>“(...) se não fosse dependente acho que não me sentiria ansiosa, não tinha esta noção que mesmo estando de férias ia ter esse bichinho de publicar aquelas fotografias o quanto antes.”(U.S.66)</p>		
<p><b>Desejo de Mudança do modo de estar no mundo</b></p>	<p>“(...) sinto que é muito difícil desprender-me (...) apesar de perceber o porquê de o utilizar assim excessivamente, o Facebook continua a ser extremamente apelativo (...) mais apelativo do que cá fora(...)por isso, eu não quero deixar de usa-lo mas quero reduzir.”(U.S.105 )</p>	<p>“(...)Eu sei que isto é uma coisa que me pode prejudicar as relações com os outros, mas já estou a tentar mudar mas acho que já consegui a um certo ponto controlar mais um bocado isso...imagina, em termos de namorado eu respeito a maneira de ele ver e ele a minha (...).” (U.S.72)</p>	<p>“(...) ultimamente, eu reduzi bastante o tempo e estou a conseguir estar menos tempo, para ai desde há um mês para cá.”(U.S.28)</p> <p>“(...) o que fez com que eu no ultimo mês passe muito menos tempo nas redes sociais (...) estava afetar-nos nós quase não conversávamos, por exemplo eu estava no quarto à noite e ele</p>	<p>“Eu já fui seguida por vários psicólogos (...) cheguei ao meu limite (...) preciso de ajuda para aprender a lidar com os meus problemas, e também porque (...) esta utilização excessiva não pode continuar, porque não é normal eu preferir ficar em casa no Facebook(....)” (U.S.80)</p> <p>“(...)pretendo utiliza-lo menos tempo, eu vou</p>

			<p>(marido) estava a ver televisão e eu estava agarrada ao computador (...).” (U.S.33)</p> <p>“(…) de Fevereiro até à data, estou numa espécie de “desmame”, havendo até páginas que deixei de administrar, continuando a ser administradas por outras pessoas, e uma em que coloquei uma mensagem de pausa por um ano, daqui a um ano logo se vê.” (U.S.63)</p> <p>“O que (...) fez passar tanto tempo nas redes sociais nos últimos anos foi (...) que haja mais respeito pelos animais (...) sinto que já não tem atualmente a mesma importância para mim e que é uma boa altura para me começar a desligar (...).” (U.S.67)</p>	<p>mesmo procurar novamente ajuda psicológica.” (U.S.81)</p>
--	--	--	---	--

			<p>“Não quer dizer que não sinta alguma necessidade de ir entrando no Facebook, até mesmo para me manter atualizada ou para descontraír (...).” (U.S.68)</p>	
--	--	--	--	--

**Anexo 11.** Figura 1 – Esquema Global dos Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva da Dependência do Facebook

