

O IMPACTO PSICOSSOCIAL DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NA QUALIDADE DOS VÍNCULOS INTERPESSOAIS

JOSÉ FELICIANO DAMIÃO

Estudante universitário - Universidade Rovuma, Moçambique

Email: zb.damiao@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-8299-1939>

ROSÁRIO MARTINHO SUNDE

Docente do Departamento de Psicologia da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade

Rovuma - Mocambique

rsunde@unirovuma.ac.mz

<https://orcid.org/0000-0001-5906-3856>

RESUMO

O uso intensivo das redes sociais digitais tem provocado transformações significativas nas dinâmicas de convivência, comunicação e construção dos vínculos humanos, influenciando profundamente as formas de interação no contexto contemporâneo. Este estudo teve como objectivo analisar os impactos psicossociais do uso excessivo das redes sociais na qualidade dos vínculos interpessoais, com enfoque nas repercussões emocionais, comportamentais e relacionais. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de carácter exploratório e descritivo, sustentada por uma perspectiva interpretativa. A recolha de dados foi realizada por meio de entrevistas semi-estruturadas com 10 participantes, seleccionados intencionalmente, com idades entre 18 a 35 anos e uso frequente de redes sociais. Os dados foram analisados segundo os procedimentos da Análise de Conteúdo de Bardin (2011), possibilitando a identificação de categorias temáticas emergentes. Os resultados evidenciam que o uso excessivo das redes sociais afecta directamente a qualidade dos vínculos interpessoais e a saúde mental, gerando um paradoxo emocional marcado pela sensação de conexão social concomitante ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e isolamento. Conclui-se que se torna urgente a promoção de práticas de uso mais conscientes, bem como o desenvolvimento de políticas públicas e intervenções psicossociais orientadas para o fortalecimento dos vínculos humanos.

Palavras-chave: Redes sociais digitais. Relações interpessoais. Impacto psicossocial. Saúde mental. Vínculos afetivos.

INTRODUÇÃO

O uso das redes sociais digitais tem-se tornado uma prática ubíqua na sociedade contemporânea, modificando profundamente as formas de comunicação, interação e construção de vínculos entre os indivíduos. A crescente digitalização das relações sociais tem gerado implicações psicossociais complexas, alterando tanto os padrões de convivência quanto os comportamentos e sentimentos dos utilizadores. Se, por um lado, as redes sociais permitem uma conectividade instantânea e a criação de novas formas de pertença, por outro, surgem preocupações quanto aos impactos adversos sobre a saúde mental e a qualidade das interações interpessoais (Souza, 2019; Santos, 2024).

O fenómeno do uso excessivo das redes sociais tem sido amplamente discutido no campo académico, especialmente no que diz respeito aos efeitos emocionais e comportamentais que pode desencadear. Estudo realizado por Lira *et al.* (2025) indica que o uso excessivo dessas plataformas está relacionado ao aumento dos níveis de ansiedade, depressão e solidão entre jovens adultos, grupo etário particularmente

vulnerável a esses fenómenos. A dificuldade em estabelecer e manter vínculos interpessoais saudáveis fora do ambiente digital também tem sido observada, com muitos utilizadores a relatarem a superficialidade e a instabilidade das relações estabelecidas online (Rosa, 2025).

Além disso, importa destacar que a interacção nas redes sociais ocorre frequentemente de forma fragmentada e dissociada da realidade quotidiana. A construção de uma identidade online, muitas vezes idealizada e distorcida, pode gerar desconforto emocional, exacerbando sentimentos de inadequação e decepção, sobretudo quando as expectativas criadas nas plataformas não são atendidas na vida real (Souza; Tozatto, 2024). A divergência entre as esferas online e offline da vida social tem provocado uma desconexão que impacta directamente a qualidade de vida dos indivíduos, comprometendo a formação de vínculos profundos e genuínos (Silva, 2025).

Neste contexto, o objectivo principal deste estudo é analisar os impactos psicossociais do uso excessivo das redes sociais sobre a qualidade dos vínculos interpessoais, com especial enfoque nas repercussões emocionais, comportamentais e nos aspectos relacionais. Pretende-se, assim, contribuir para a compreensão das complexas interacções entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico, abordando as contradições presentes no ambiente digital, onde a sensação de conexão pode, paradoxalmente, coexistir com o sofrimento emocional e o isolamento social. A relevância deste estudo evidencia-se face ao aumento contínuo do uso de plataformas digitais, especialmente entre a população jovem, e à necessidade urgente de estratégias que mitiguem os efeitos negativos do uso excessivo.

MÉTODO E MATERIAIS

O presente estudo caracteriza-se como qualitativo, de abordagem exploratória e descritiva, fundamentado numa perspectiva interpretativa. A recolha de dados foi realizada na província de Nampula, em Moçambique, durante os meses de Junho e Julho de 2025, por meio de entrevistas semiestruturadas com duração média de 30 minutos, adoptando-se o critério de saturação teórica (Fontanella; Ricas; Turato, 2008). Este procedimento visou garantir que os dados recolhidos fossem suficientes para a identificação de padrões significativos relativos aos efeitos psicossociais decorrentes do uso excessivo das redes sociais.

O roteiro das entrevistas foi desenvolvido a partir do diálogo com as pesquisas de Kuss e Griffiths (2005); Andreassen *et al.* (2017); Twenge (2017); Turkle (2011);

Nie; Hillygus (2002), e com os estudos da Psicologia Social Crítica de Martín-Baró. A escolha desses referenciais teóricos assegurou uma abordagem abrangente, contemplando diferentes dimensões do fenómeno, desde os aspectos sociais até os psicológicos e comportamentais. A diversidade das abordagens contribuiu para a construção de um quadro analítico robusto, capaz de explorar múltiplas facetas do impacto das redes sociais na vida dos indivíduos.

A análise dos dados seguiu os preceitos da Análise de Conteúdo de Bardin (2011), possibilitando a identificação e categorização das narrativas emergentes. Com base nesse procedimento, os dados foram agrupados em cinco categorias de análise: (a) percepção e uso das redes sociais; (b) efeitos emocionais e psicológicos do uso excessivo; (c) relações interpessoais e vínculos sociais; (d) conflitos entre a vida online e a vida offline; e (e) consciência e mudança comportamental. Essas categorias permitem uma compreensão holística dos impactos das redes sociais no contexto psicossocial dos indivíduos.

Participaram do estudo um total de dez indivíduos, sendo cinco mulheres e cinco homens, seleccionados intencionalmente com base em critérios específicos: faixa etária entre 18 e 35 anos e uso frequente de redes sociais (mínimo de três horas por dia, auto-relatado). Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em conformidade com as normas éticas internacionais de pesquisa com seres humanos (Declaração de Helsinque, 2013), os participantes foram entrevistados em dois formatos: remotamente ou presencialmente, conforme disponibilidade e preferência.

Todos os participantes concluíram o ensino médio, sendo que dois possuem licenciatura, um está a cursar o ensino superior, e os restantes encontram-se envolvidos em actividades de auto-sustento, predominantemente ligadas ao comércio informal. Desta amostragem, apenas dois participantes são casados e vivem com suas parceiras.

RESULTADOS

a) Percepção e uso das redes sociais

Kuss e Griffiths (2015) afirmam que o uso das redes sociais pode estar associado a padrões de dependência e comportamento compulsivo, afetando o equilíbrio da vida offline. Com base neste referencial, foram recolhidas dos participantes as seguintes informações: (i) descrição do quotidiano em relação ao uso das redes sociais; (ii) momentos do dia em que os participantes sentem maior necessidade de aceder às redes sociais; e (iii) dados sobre possíveis interferências do uso das redes sociais nas

atividades diárias ou no bem-estar. As respostas dos participantes estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1: resultados sobre percepção e uso das redes sociais

<i>Questões e respostas dos participantes</i>	<i>Freq.</i>
Você pode descrever como costuma usar as redes sociais no seu dia a dia?	
Mínimo de 3 horas por dia, uso mais Facebook e Whatsapp para conversas, compras e até mesmo vendas.	9
Mínimo de 3 horas por dia, uso Facebook e Instagram para me manter atualizado.	1
Em que momentos do dia sente mais necessidade de acessar as redes sociais?	
Durante todo dia, basta me sentir em condições para tal.	2
Nas manhãs (logo depois de acordar) e nas noites antes de dormir (21-23horas).	5
Durante quase toda a tarde.	3
Já sentiu que o uso das redes sociais interfere nas suas atividades diárias ou no seu bem-estar?	
Sim	9
Ainda não	1

Fonte: Autores conforme os dados da pesquisa

Os dados revelam um padrão de uso intenso das redes sociais entre os participantes, com a maioria relatando uma média mínima de três horas diárias dedicadas a plataformas como Facebook, Instagram e WhatsApp. Além disso, os momentos de maior necessidade de acesso concentram-se nas primeiras horas do dia e no período noturno, indicando uma relação de dependência ou utilização automatizada.

Este comportamento sugere um possível quadro de compulsividade digital, conforme apontado por (Kuss; Griffiths (2015), que associam o uso excessivo das redes sociais à perda de equilíbrio entre vida online e offline. A interferência percebida por nove participantes nas suas atividades diárias ou no seu bem-estar reforça a hipótese de que esse uso não apenas ocupa tempo, mas também afecta dimensões emocionais e funcionais da rotina, podendo enfraquecer a qualidade dos vínculos interpessoais ao deslocar o foco da convivência presencial para o ambiente virtual.

b) Efeitos emocionais e psicológicos do uso excessivo das redes sociais

Os estudos de Andreassen *et al.* (2017); Twenge (2017) e Lira *et al.* (2025) indicam uma relação entre o uso excessivo das redes sociais e sintomas de ansiedade, depressão e baixa autoestima. Com base neste referencial, foram recolhidas dos participantes as seguintes informações: (i) sentimentos e emoções após passarem muito tempo nas redes sociais; (ii) alterações no humor ou autoestima relacionadas ao que veem ou partilham nas redes sociais; e (iii) percepções de exclusão ou comparações

negativas com os outros devido ao conteúdo nas redes. As respostas dos participantes estão apresentadas na Tabela 2.

Tabela 2: resultados sobre os efeitos emocionais e psicológicos do uso excessivo

<i>Questões e respostas dos participantes</i>	<i>Freq.</i>
Como você se sente emocionalmente após passar muito tempo nas redes sociais?	
Sinto-me satisfeito.	4
Sensação de realização interior.	1
Nada diferente da vontade de ficar mais.	4
Difícil descrever, mas sinto muita alegria.	1
Já percebeu mudanças no seu humor ou autoestima relacionadas ao que vê ou compartilha nas redes?	
Sim.	10
Alguna vez sentiu-se excluído(a) ou comparou-se negativamente com os outros devido ao conteúdo nas redes?	
Sim.	9
Ainda não.	1

Fonte: Autores conforme os dados da pesquisa

Os dados desta categoria evidenciam impactos emocionais significativos associados ao uso excessivo das redes sociais. A predominância de sentimentos de insatisfação e o relato do desejo contínuo de permanência nas redes, mesmo sem prazer evidente, podem ser interpretados como sinais de uso compulsivo, conforme discutido por Andreassen *et al.* (2017).

Além disso, todos os participantes relataram alterações no humor ou na autoestima relacionadas à comparação social ou à recepção de conteúdos nas redes, corroborando a tese de Twenge (2017) sobre os efeitos negativos da exposição constante a padrões idealizados. O facto de nove participantes se sentirem excluídos ou inferiores a outros devido ao conteúdo consumido nas redes aponta para um processo de autoavaliação negativa, que pode fragilizar vínculos interpessoais ao promover insegurança, ansiedade social e sensação de inadequação no convívio presencial.

c) Relações interpessoais e vínculos sociais

Turkle (2011) argumenta que a tecnologia pode criar uma "ilusão de companhia sem intimidade", afectando a profundidade das relações. Com base neste referencial, foram recolhidas dos participantes as seguintes informações: (i) autoavaliação sobre a qualidade das relações com amigos e familiares desde que começaram a usar intensamente as redes sociais; (ii) auto-percepção sobre a qualidade da presença das pessoas do círculo próximo; e (iii) auto-percepção sobre conflitos com pessoas

importantes devido a interações nas redes sociais. As respostas dos participantes estão apresentadas na Tabela 3.

Tabela 3: resultados sobre relações interpessoais e vínculos sociais

<i>Questões e respostas dos participantes</i>	<i>Freq.</i>
Como você avalia a qualidade das suas relações com amigos e familiares desde que começou a usar intensamente as redes sociais?	
Sinto que a forma de interação mudou. Algumas vezes até recorro às redes sociais para manter nossas conversas.	3
Algo como distância emergiu, estamos ali mas conversamos menos.	1
Ainda não me apercebi algum detalhe sobre essa questão.	3
Nada piorou, só tenho tido pouco tempo de conversas presenciais com eles.	2
A qualidade é a mesma de sempre, ainda continuamos conectados.	1
Sente que conversa menos presencialmente com as pessoas do seu círculo próximo?	
Sim	9
Ainda não	1
Já teve algum conflito com alguém importante por causa de interações nas redes sociais?	
Sim	10

Fonte: Autores conforme os dados da pesquisa

Os dados evidenciam uma fragilização significativa das relações interpessoais entre os participantes, atribuída ao uso intensivo das redes sociais. A percepção de que a qualidade das interações com amigos e familiares diminuiu, aliada ao aumento de conflitos mediados pelas redes e à redução das conversas presenciais, indica um deslocamento do contacto humano para uma comunicação mais superficial.

Este fenómeno dialoga directamente com a crítica de Turkle (2011), que aponta a tendência da tecnologia de produzir uma “ilusão de companhia”, onde a presença constante não garante profundidade emocional. A maioria dos participantes percebe que suas conexões perderam intensidade ou foram marcadas por desentendimentos mediados pelas redes, reforçando a hipótese de que o uso excessivo pode afectar negativamente a qualidade e estabilidade dos vínculos afectivos.

d) Conflitos entre vida online e vida offline

A teoria do deslocamento (displacement theory) sugere que o tempo dedicado ao ambiente online pode substituir o tempo destinado às interações sociais presenciais (Nie; Hillygus, 2002). Com base nesta teoria, foram recolhidas dos participantes as seguintes informações: (i) se o tempo gasto nas redes sociais afecta o tempo disponível para encontros presenciais; (ii) auto-percepção sobre a preferência em expressar-se online ou pessoalmente; e (iii) dados sobre a perda de oportunidades ou momentos

importantes na vida offline devido ao tempo conectado. As respostas dos participantes estão apresentadas na Tabela 4.

Tabela 4: resultados sobre conflitos entre vida online e vida offline

<i>Questões e respostas dos participantes</i>	<i>Freq.</i>
Acha que o tempo gasto nas redes sociais afeta o tempo disponível para encontros presenciais?	
Sem dúvidas, afeta sim.	6
Há dias que sim, mas nem sempre.	3
Não, porque só fico quando não tenho algo a fazer.	1
Você se sente mais à vontade para se expressar online ou pessoalmente? Por quê?	
Online, porque economizo meu tempo de movimentação.	4
Online, porque dessa maneira fico a vontade e sem qualquer receio	2
Depende da pontualidade e gravidade da situação, mas muitas vezes expresso-me online.	3
Presencialmente é melhor porque consigo tirar respostas de forma directa.	1
Já sentiu que perdeu oportunidades ou momentos importantes na vida offline por estar conectado(a)?	
Sim.	9
Ainda não.	1

Fonte: Autores conforme os dados da pesquisa

A análise dos dados evidencia um deslocamento perceptível do tempo e da energia dos participantes em direcção à vida online, em detrimento de experiências significativas no mundo offline. Seis participantes reconhecem que o uso intenso das redes sociais compromete os encontros presenciais, e nove afirmam já ter perdido oportunidades ou momentos importantes por estarem conectados.

Este padrão dialoga directamente com a displacement theory de Nie e Hillygus (2002), segundo a qual o tempo investido em interacções digitais substitui e enfraquece as experiências sociais presenciais. Além disso, a preferência da maioria dos participantes por se expressar no ambiente online, onde se sentem mais livres ou confortáveis, indica uma reconfiguração da comunicação interpessoal, na qual a mediação tecnológica oferece praticidade, mas também pode promover evasão do contacto directo. Este fenómeno contribui para vínculos mais frágeis e para o afastamento de vivências afectivas mais profundas no espaço físico.

e) Consciência e mudança no comportamento

Segundo a Psicologia Social Crítica de Martín-Baró (1994), a conscientização do sujeito sobre a sua realidade pode levar à transformação de comportamentos. Com base nesta premissa, foram recolhidas dos participantes as seguintes informações: (i) consciência sobre a necessidade de reduzir o uso das redes sociais; (ii) estratégias utilizadas para equilibrar a utilização das redes sociais com a vida pessoal; e (iii)

comportamento fora das redes sociais. As respostas dos participantes estão apresentadas na Tabela 5.

Tabela 5: resultados sobre consciência e mudança no comportamento

<i>Questões e respostas dos participantes</i>	<i>Freq.</i>
Já pensou em reduzir o uso das redes sociais? O que o(a) motivaria a fazer isso?	
Sim. Sinto-me desgastado pelo tempo que gasto nas redes sociais.	4
Sim. Eu acho é melhor eu me dedicar em outras actividades mais rentáveis.	2
Não. Eu acho que lá encontro mais conectividade social.	4
Que estratégias você usa, se é que usa alguma, para equilibrar o uso das redes com a vida pessoal?	
Deixo longe o meu telemóvel e me ocupo com alguma actividade, é dessa maneira que consigo.	2
Não tenho nenhuma estratégia, só não uso redes sociais quando não tenho dados.	6
Mantenho-me perto de algumas pessoas mais próximas que fazem fluir as conversas.	2
Como imagina que seria sua vida social se as redes sociais não existissem?	
Eu não quero imaginar. Seria o fim da minha vida social.	5
Eu ficaria muito triste porque ficaria mais distante dos amigos que fiz.	3
Eu perderia toda a vida social que até agora já construí.	1
Eu ficaria triste mas poderia me adaptar, acho eu.	1

Fonte: Autores conforme os dados da pesquisa

Os dados evidenciam uma crescente consciência entre os participantes acerca dos impactos negativos do uso excessivo das redes sociais, expressa principalmente por sentimentos de desgaste emocional e pela percepção de que o tempo poderia ser investido em actividades mais produtivas. Embora alguns entrevistados associem as redes à manutenção de vínculos sociais, esta ambivalência revela uma tensão entre a necessidade de conexão e os efeitos prejudiciais do uso contínuo.

Esta dualidade está em consonância com a perspectiva de Martín-Baró (1994), que sugere que a conscientização crítica pode emergir precisamente a partir da vivência destas contradições, motivando reflexões sobre o próprio comportamento digital.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo revelam, de forma consistente, o impacto psicossocial negativo do uso excessivo das redes sociais digitais sobre a qualidade dos vínculos interpessoais, corroborando o que tem sido amplamente discutido na literatura contemporânea (Souza, 2019; Santos, 2024).

Apesar de os participantes relatarem sensações positivas imediatas, como satisfação e alegria ao utilizar as redes sociais, emergem sintomas mais profundos de sofrimento emocional, incluindo sentimentos de exclusão, comparação negativa e alterações na autoestima, tal como evidenciado por Twenge (2017), que destaca o paradoxo da hiperconectividade e o declínio da felicidade entre jovens adultos.

A análise das categorias indica que a maioria dos participantes reconhece que o uso intensivo das redes sociais interfere directamente nas suas actividades diárias e no bem-estar, sobretudo nas interacções presenciais. Este achado dialoga com a teoria do deslocamento (Nie; Hillygus, 2002), segundo a qual o tempo online substitui o tempo de convivência offline, enfraquecendo os laços sociais reais. A preferência por interacções digitais, justificada por motivos como praticidade e menor exposição emocional, reforça a “ilusão de companhia sem intimidade” discutida por Turkle (2011), na qual os laços se tornam mais superficiais, resultando num empobrecimento dos vínculos afectivos.

Além disso, os relatos dos participantes confirmam o que Santos (2024) e Rosa (2025) já haviam identificado: a superficialidade das relações estabelecidas em ambientes digitais. O distanciamento afectivo e a dificuldade em manter conversas presenciais de qualidade evidenciam uma mudança nas formas tradicionais de vínculo, deslocando as interacções humanas para contextos mediados pela tecnologia. Este fenómeno cria relações mais frágeis, instáveis e susceptíveis a mal-entendidos, frequentemente gerando conflitos interpessoais, como observado em todos os participantes do estudo.

Outro ponto relevante refere-se à construção da identidade online. Os achados indicam que comparações sociais e a busca por validação influenciam negativamente a autoestima dos utilizadores, conforme relatado por Souza e Tozatto (2024). A discrepância entre a vida apresentada nas redes e a realidade quotidiana pode gerar frustrações, ansiedade e sentimentos de inadequação, intensificando o desconforto emocional. Tal fenómeno foi confirmado pela unanimidade dos participantes, que relataram mudanças de humor relacionadas ao conteúdo consumido.

Por outro lado, verifica-se uma incipiente consciência crítica entre alguns participantes sobre os efeitos nocivos do uso excessivo, especialmente aqueles que mencionaram estratégias para reduzir o tempo conectado. Esta percepção está alinhada à Psicologia Social Crítica de Martín-Baró (1994), que sugere que a tomada de consciência é o primeiro passo para a transformação do comportamento social. No entanto, a maioria ainda não adota práticas eficazes de autocontrolo, evidenciando dificuldade em equilibrar o uso das redes com outras dimensões da vida pessoal e social.

Portanto, os resultados do presente estudo confirmam a necessidade de promover uma educação digital crítica, que auxilie os indivíduos, especialmente os jovens, a desenvolver competências socioemocionais e habilidades de autorregulação.

Adicionalmente, é fundamental que políticas públicas e instituições educativas e de saúde mental considerem estes impactos na planificação de estratégias de prevenção e intervenção, visando a promoção de vínculos interpessoais saudáveis num mundo cada vez mais digitalizado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objectivo analisar os impactos psicossociais do uso excessivo das redes sociais digitais sobre a qualidade dos vínculos interpessoais. A partir da análise de entrevistas com jovens adultos que são utilizadores frequentes dessas plataformas, identificaram-se efeitos significativos nas dimensões emocional, comportamental e relacional, evidenciando um paradoxo central: a hiperconectividade promovida pelas redes sociais não se traduz necessariamente em vínculos afectivos profundos e autênticos; ao contrário, frequentemente contribui para o empobrecimento das relações e para o isolamento social.

Os dados indicam que, embora os participantes relatem sentir-se conectados, essa conexão caracteriza-se pela superficialidade das interações, pela diminuição dos contactos presenciais e pela substituição do diálogo directo por mensagens rápidas e filtradas. Tal realidade gera, por um lado, uma sensação ilusória de proximidade com o outro e, por outro, o distanciamento das pessoas do círculo íntimo, como familiares e amigos. Este fenómeno, corroborado na literatura por Turkle (2011) e Souza (2019), manifesta-se na prática através da redução da qualidade das interações face a face, do aumento de conflitos interpessoais mediados pelas redes e da fragilização dos vínculos.

Adicionalmente, os sintomas emocionais relatados pelos participantes, como ansiedade, baixa autoestima, sentimento de exclusão, comparação negativa e solidão, refletem os efeitos psíquicos desta lógica digital. Apesar de em alguns momentos os utilizadores relatarem satisfação imediata, essa sensação é efémera e frequentemente acompanhada de desconforto emocional subsequente. A oscilação entre prazer momentâneo e sofrimento interno configura um dos principais sinais do impacto psicossocial analisado.

Quanto ao delineamento metodológico, o número reduzido de participantes (n=10) deve ser compreendido dentro da lógica qualitativa do estudo, a qual prioriza a profundidade da análise em detrimento da abrangência estatística. A amostragem intencional e o critério de saturação teórica permitiram captar percepções recorrentes e significativas sobre os efeitos do uso excessivo das redes sociais. Recomenda-se, no

entanto, que estudos futuros ampliem a diversidade do público investigado, incluindo diferentes faixas etárias e contextos socioculturais.

Em síntese, o estudo reforça a necessidade de reflexão crítica sobre a forma como as redes sociais digitais estão reorganizando a experiência relacional na contemporaneidade. A hiperconectividade, longe de garantir intimidade e presença, tem favorecido uma convivência fragmentada, acelerada e emocionalmente desgastante. Torna-se, portanto, urgente promover práticas de uso mais conscientes, bem como políticas públicas e intervenções psicossociais voltadas à reconstrução dos vínculos humanos na sua dimensão mais profunda e significativa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDREASSEN, C. S. *et al.* The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. **Addictive Behaviors**, v. 64, jan. 2017. Disponível em:

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006> Acesso em: 5 jul. 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

FONTANELLA B. J. B.; RICAS, J.; TURATO, E. R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 24(1):17-27, jan, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000100003> Acesso em: 5 jul. 2025.

KUSS, D. J.; GRIFFITHS, M. D. Social networking sites and addiction: ten lessons learned. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 12(11), p. 11326-11356, 2015. Disponível em: <http://doi.org/10.3390/ijerph14030311> Acesso em: 5 jul. 2025.

LIRA, P. P. M. *et al.* O impacto do uso excessivo de redes sociais na autoestima e nos sintomas de ansiedade em adolescentes. **REVISTA REGEO**, São José dos Pinhais, v.16, n.5, p.1-17. 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.56238/revgeov16n5-228> Acesso em: 5 jul. 2025.

MARTÍN-BARÓ, I. **Writings for a liberation psychology**. Harvard: Harvard University Press, 1994.

NIE, N. H.; HILLYGUS, D. S. The impact of internet use on sociability: time-diary findings. **IT & Society**, 1(1), Summer 2002, pp. 1-20

ROSA, E. L. Impactos da internet e das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v. 11, n. 9, set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i9.21183>

SOUZA, R. F.; TOZATTO, A. Redes sociais e os impactos na formação da identidade dos adolescentes. **Revista Sociedade Científica**, vol.7, n. 1, p.5279-5294. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.61411/rsc202479317> Acesso em: 5 jul. 2025.

SOUZA, K. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. **Educação, Psicologia e Interfaces**, Volume 3, Número 3, p. 204-217, Setembro/Dezembro, 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156> Acesso em: 5 jul. 2025.

SANTOS, S. R. **As tecnologias e as redes sociais no fortalecimento das relações intergeracionais**. 2024. Dissertação (Mestrado em Assessoria de Administração) - Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto. 2024. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.22/27081>

SILVA, A. M. *et al.* O impacto da era digital na conexão social: uma investigação das dinâmicas das Redes Sociais virtuais. **Ciências sociais Aplicadas**, volume 29-edição 150/Set 2025. DOI: <https://doi.org/10.69849/revistaft/ni10202509092119> Acesso em: 5 ago. 2025

TWENGE, J. M. **iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood - and what that Means for the Rest of Us**. New York: Atria Books, 2017.

TURKLE, S. **Alone together: why we expect more from technology and less from each other**. Nova York: Basic Books, 2011.