



FACULDADE DE EDUCAÇÃO

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA SOCIAL E COMUNITÁRIA

MONOGRAFIA

**Percepções dos Adolescentes sobre o Uso das Redes Sociais e sua Influência na
Qualidade das suas Relações Interpessoais: Estudo de Caso na Escola Secundária da
Munhuana na Cidade de Maputo**

Jéssica Mário Chivoze

Maputo, Abril de 2026



**UNIVERSIDADE
E D U A R D O
MONDLANE**

FACULDADE DE EDUCAÇÃO

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

LICENCIATURA EM PSICOLOGIA SOCIAL E COMUNITÁRIA

MONOGRAFIA

**Percepções dos Adolescentes sobre o Uso das Redes Sociais e sua Influência na
Qualidade das suas Relações Interpessoais: Estudo de Caso na Escola Secundária da
Munhuana na Cidade de Maputo**

Discente: Jéssica Mário Chivoze

Supervisor: Msc. Etelvino Mutatisse

Monografia apresentada ao departamento de Psicologia como requisito final para a obtenção do grau de Licenciatura em Psicologia Social e Comunitária

Maputo, Abril de 2026

Folha de Aprovação

Esta monografia foi julgada suficiente como um dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciatura em Psicologia Social e Comunitária e aprovada na sua forma final pelo Curso de Licenciatura em Psicologia, Departamento de Psicologia, da Faculdade de Educação da Universidade Eduardo Mondlane.

Director do curso: _____

(dr. Francisco Cumaio)

Presidente do júri: _____

Oponente: _____

Supervisor: _____

(Msc. Etelvino Mutatisse)

Maputo, ____/____/2026

Agradecimentos

A Deus, que foi minha maior força nos momentos de angústia e desespero, concedendo-me saúde, sabedoria, persistência, para que assim pudesse realizar mais uma conquista na minha vida.

Aos meus pais Mário Boavida Chivoze e Maria de Fátima Machava, que desde pequena incentivaram-me a percorrer o caminho do saber e não pouparam esforços para que eu realizasse todos os meus sonhos.

Aos meus queridos irmãos, Mário Chivoze, Marisa Chivoze e Wanga Chivoze, pelas palavras de conforto, pelo incentivo, amor e dedicação. À minha falecida tia Ivete, pelo apoio incondicional.

À minha amiga e companheira Márcia por me fortalecer durante essa longa jornada.

Ao meu namorado Sulemane, por ser extraordinário, por ser meu maior incentivador e por toda ajuda e compreensão durante esse todo tempo.

A todos os docentes do Departamento de Psicologia da Faculdade de Educação, pela dedicação em transmitir seus ensinamentos e por terem sido fonte de inspiração ao longo dessa jornada acadêmica.

Ao meu supervisor, Msc. Etelvino Mutatisse, pela sua incansável ajuda, pelos seus ensinamentos para a elaboração deste trabalho, sou grata por tudo, principalmente pela paciência.

Também gostaria de expressar a minha profunda gratidão ao dr. Moisés Cassilote, cuja orientação e apoio foram fundamentais para a realização deste trabalho.

Aos alunos da Escola Secundária da Munhuana, que participaram da colecta de dados. Sua colaboração e entusiasmo foram essenciais para o sucesso deste trabalho.

Por fim, agradeço à todas pessoas que de alguma forma, foram essenciais para que alcançasse este objectivo com o qual sempre sonhei.

Dedicatória

Aos meus pais, Mário Boavida Chivoze e Maria de Fátima Machava, que são meus maiores e melhores orientadores na vida. Gratidão eterna.

Declaração de honra

Declaro por minha honra que a presente monografia nunca foi apresentada para obtenção de qualquer grau académico e que a mesma constitui resultado do meu labor individual, estando indicadas ao longo do texto e nas referências bibliográficas todas as fontes utilizadas.

Assinatura

(Jéssica Mário Chivoze)

Maputo, Abril de 2026

Lista de Siglas e Acrónimos

CEAP	Centro de Estudos e Apoio Psicossocial
E1	Entrevistado número 1
<i>et al</i>	E outros
EARS	Escala de Adição às Redes Sociais
INPES	Instituto Nacional de Prevenção e Educação da Saúde
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>

Índice de Tabelas

Tabela nº1: Dados Sociodemográficos dos Estudantes Inquiridos: _____23

Tabela nº2: As redes sociais mais usadas, o uso diário, o tempo de uso, o tipo de dispositivo mais usado para acessar as redes sociais e preferência de interação:
_____24

Tabela nº3: A análise dos dados obtidos através da Escala de Adição às Redes Sociais (EARS): _____25

Resumo

Este estudo foi desenvolvido com o objectivo de analisar as percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das suas relações interpessoais. Para tanto, assumiu-se uma abordagem mista, predominantemente qualitativa. Quanto aos objectivos, a pesquisa é descritiva, quanto à natureza é aplicada, e no que toca aos procedimentos, configura-se como um estudo de caso. A amostragem foi por conveniência, envolvendo um total de 100 participantes da Escola Secundária da Munhuana (58 do sexo feminino e 42 do sexo masculino). Para a colecta de dados, aplicou-se um Questionário Sociodemográfico, a Escala de Adição às Redes Sociais (EARS) e foram realizadas entrevistas semi-estruturadas a um subgrupo de 10 adolescentes. Para a análise dos dados qualitativos, foi usada a técnica de análise de conteúdo, e os dados quantitativos foram analisados com recurso ao *software* estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Os resultados indicam que os adolescentes apresentam níveis moderados de uso das redes sociais, utilizando-as principalmente para manter contacto com amigos e familiares. No entanto, demonstraram desconforto, em partilhar pensamentos e sentimentos, além de relatar dificuldades em estabelecer laços significativos, revelando desconfiança quanto à autenticidade das relações virtuais. Mesmo que as redes sociais permitam manter contacto com pessoas distantes, elas contribuem para o distanciamento das relações presenciais, intensificando a tendência ao isolamento. Observou-se que, mesmo sem dependência severa, o uso moderado das redes sociais compromete a qualidade das relações interpessoais dos adolescentes. Conclui-se que há uma relação inversa entre o uso das redes sociais e a qualidade dos vínculos interpessoais estabelecidos pelos adolescentes da amostra, quanto maior o tempo dedicado ao ambiente virtual, menor tende a ser a profundidade dos laços interpessoais na vida real. O estudo recomenda intervenções educativas e sensibilização sobre o uso consciente da tecnologia.

Palavras-chave: Percepção, Redes Sociais; Relações Interpessoais; Adolescentes; Qualidade Relacional.

Abstract

This study was developed with the aim of analyzing adolescents' perceptions regarding the use of social networks and their influence on the quality of their interpersonal relationships. For this purpose, a mixed, predominantly qualitative approach was adopted. In terms of objectives, the research is descriptive, in terms of its nature, this is applied research, and regarding procedures, it is configured as a case study. Sampling was carried out by convenience, involving 100 participants from Munhuana Secondary School (58 female and 42 male). For data collection, a Sociodemographic Questionnaire, the Social Network Addiction Scale (SNAS) (in the original Portuguese: EARS - Escala de Adição às Redes Sociais), and semi-structured interviews with a subgroup of 10 adolescents were applied. The content analysis technique was used for the analysis of qualitative data, and quantitative data were analyzed using the statistical software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). The results indicate that adolescents show moderate levels of social media use, primarily using them to maintain contact with friends and family. However, they demonstrated discomfort in sharing thoughts and feelings, in addition to reporting difficulties in establishing significant bonds, revealing distrust regarding the authenticity of virtual relationships. Even though social networks allow maintaining contact with distant people, they contribute to the distancing of face-to-face relationships, intensifying the tendency towards isolation. It was observed that, even without severe dependence, the moderate use of social networks compromises the quality of adolescents' interpersonal relationships. It is concluded that there is an inverse relationship between the use of social networks and the quality of interpersonal bonds established by adolescents in the sample, the more time dedicated to the virtual environment, the lower the depth of interpersonal ties tends to be in real life. The study recommends educational interventions and awareness about the conscious use of technology.

Keywords: Perception, Social Networks; Interpersonal Relationships; Adolescents; Relational Quality.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: ELEMENTOS INTRODUTÓRIOS.....	1
1.1. Introdução	1
1.2. Formulação do Problema.....	2
1.3 Objectivos da Pesquisa	3
1.3.1. Objectivo Geral	3
1.3.2. Objectivos Específicos	3
1.4. Perguntas de Pesquisa.....	3
1.5. Justificativa.....	4
CAPÍTULO II: REVISÃO DA LITERATURA.....	5
2.1. Percepção (conceito, princípios e importância)	5
2.1.1. Percepção.....	5
2.1.2.Princípios da Percepção.....	5
2.1.3. Importância da Percepção.....	6
2.2. Adolescência (conceito e principais transformações).....	6
2.2.1. Adolescência.....	6
2.2.2. Principais Transformações.....	7
2.3. Redes Sociais (conceito, histórico, características e tipos).....	9
2.3.1. Redes Sociais	9
2.3.2. Histórico das Redes Sociais.....	9
2.3.3. Características das Redes Sociais.....	10
2.3.4.Tipos de Redes Sociais.....	10
2.4. Relações Interpessoais (conceito, características, tipos e importância)	11
2.4.1. Relações Interpessoais	11
2.4.2. Principais Características das Relações Interpessoais.....	11
2.4.3. Tipos de Relações Interpessoais.....	12
2.4.4. Importância das Relações Interpessoais.....	13
2.5. Relação Redes Sociais e Relações Interpessoais.....	13
2.6. Uso das Redes Sociais e Qualidade das Relações Interpessoais entre Adolescentes.....	14
CAPÍTULO III: METODOLOGIA DA PESQUISA.....	16
3.1. Descrição do Local da Pesquisa	16
3.2. Abordagem Metodológica da Pesquisa	16

3.3. População, Amostra e Amostragem	17
3.4. Critérios de Inclusão e Exclusão	18
3.5. Instrumentos e Técnica de Recolha de Dados.....	18
3.6. Procedimentos de Colecta e Análise de Dados.....	20
3.7. Questões Éticas da Pesquisa	22
3.8. Limitações.....	22
CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS.....	23
4.1. Caracterização do Perfil dos Estudantes Inquiridos.....	23
4.2. Aferição dos Níveis do Uso das Redes Sociais por Parte dos Adolescentes Usuários das Redes Sociais.....	24
4.2.1. Os Níveis do Uso das Redes Sociais por Parte dos Adolescentes	25
4.3. Averiguação das Percepções dos Adolescentes sobre o Uso das Redes Sociais e sua Influência na Qualidade das Relações Interpessoais.....	26
4.4. Descrição da Qualidade das Relações Interpessoais Estabelecidas pelos Adolescentes Usuários das Redes Sociais	30
4.5. Relação dos Níveis de Uso das Redes Sociais e a Qualidade das Relações Interpessoais Estabelecidas pelos Adolescentes.....	33
CAPÍTULO V: CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	35
5.1. Conclusões.....	35
5.2. Recomendações	36
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38
APÊNDICES.....	44
APÊNDICES I: Termo de Compromisso Livre e Esclarecido.....	45
APÊNDICE II: Questionário Sociodemográfico.....	46
APÊNDICE III: Guião da Entrevista	47
ANEXOS.....	48
ANEXO I: Credencial.....	49
ANEXO II: Escala de Adição às Redes Sociais.....	50

CAPÍTULO I: ELEMENTOS INTRODUTÓRIOS

1.1. Introdução

O presente trabalho é uma monografia elaborada para a obtenção do grau de licenciatura em Psicologia Social e Comunitária da Faculdade de Educação da UEM e versa sobre o tema: **Percepções dos Adolescentes sobre o Uso das Redes Sociais e sua Influência na Qualidade das suas Relações Interpessoais**. Cujas pesquisas foram realizadas na Escola Secundária da Munhuana na Cidade de Maputo.

As redes sociais têm-se tornado uma parte fundamental do quotidiano dos adolescentes, moldando não apenas suas interações, mas também suas percepções sobre si mesmos e sobre os outros. Segundo Tomaél e Marteleto (2006), redes sociais são como organizações que têm uma estrutura social integrada por pessoas que são conectadas por diversos tipos de relações sociais, motivadas pela amizade a qual podem vir a influenciar os comportamentos, opiniões, acções, principalmente dos adolescentes, afinal eles ainda estão na construção de sua identidade. As redes sociais já fazem parte da vida de qualquer adolescente de forma intensa, por ser um poderoso novo meio de relacionar-se com o outro (Bottino *et al*, 2020). É na adolescência que o convívio social se amplia, com a participação nos diferentes grupos, aos quais os adolescentes pertencem como: escola, desportos, cursos, lazer entre outros, porém nem sempre é assim, o que deveria ser uma relação de afectividade e encontro com grupos do mesmo interesse fica a mercê da comunicação digital (Nardon, 2006).

Conforme afirmam Lenhart e Purcell (2010), o uso excessivo das redes sociais pode levar a um sentido distorcido de conexão, onde as interações virtuais substituem as experiências face a face, impactando negativamente a qualidade das relações interpessoais.

Neste âmbito, esta monografia está estruturada em cinco capítulos: O primeiro capítulo consiste na introdução, onde faz-se referência ao problema de pesquisa, aos objectivos da pesquisa e a justificativa. O segundo capítulo consiste na revisão da literatura, onde são apresentados os conceitos-chave, assim como uma breve abordagem sobre os mesmos. O terceiro capítulo apresenta a descrição do local de estudo, a metodologia da presente pesquisa, indicando as técnicas de recolha e análise de dados, as questões éticas e as limitações do estudo. O quarto capítulo consiste na apresentação e discussão dos resultados. O quinto e o último capítulo consistem nas conclusões e recomendações. Por fim, são apresentadas as referências bibliográficas das obras consultadas para a realização da monografia, o anexo e apêndices.

1.2. Formulação do Problema

Estamos vivendo em uma era digital, onde as redes sociais vêm crescendo de forma muito rápida, o espaço virtual possui ferramentas que possibilitam a troca de informações em poucos instantes, permitindo que as pessoas obtenham qualquer tipo de conhecimento em questão de segundos. Nesse contexto, é importante considerar como essas mudanças afectam os jovens, especialmente os adolescentes, que estão em uma fase crucial do seu desenvolvimento social (Vermelho *et al.*, 2014).

Para Rosa (2010), as redes sociais são plataformas *on-line* que permitem partilhar informações, opiniões, experiências, conhecimentos e interesses dos utilizadores que nela participam.

Uma análise detalhada da Kepios mostra que havia 5,24 bilhões de usuários de redes sociais em todo o mundo no início de Janeiro de 2025, o que equivale a 63,9% da população global total (Datareportal, 2025).

Ao analisar a situação em Moçambique, os dados do Datareportal (2025) revelam um aumento significativo do número de utilizadores das redes sociais, em Janeiro de 2025, em que havia aproximadamente 3, 70 milhões de usuários activos das redes sociais, o que representa cerca de 10,5% da população total do país. A população global utiliza com mais frequência as seguintes redes sociais: *WhatsApp, Instagram, Facebook e Tik Tok*.

Essa dinâmica acaba atraindo a população adolescente, que está passando por um processo de busca de identidade (Beserra *et al.*, 2016). A adolescência sempre foi descrita como um período difícil, acompanhado por alterações fisiológicas, psicológicas e sociais (Coslin,2010). É um período propício às primeiras experiências, motivadas pela curiosidade e a busca de novas sensações. Nesta idade, experimentar novas sensações é uma forma de entrar num grupo e de se sentir igual aos outros (INPES,2006).

As redes sociais são meios em que os adolescentes são capazes de se relacionar com outros grupos sociais e buscar pessoas pelas quais se identificam. Desta forma, os adolescentes entram no mundo digital com uma grande idealização, pois encontram pessoas “vivendo o mesmo que eles” ou tendo os mesmos sentimentos, vontades, anseios, entre outros e embora as redes sociais possam fornecer uma sensação superficial de conexão social, muitas vezes elas substituem as interacções pessoais e reais. Isso pode levar a uma diminuição da qualidade das relações sociais, à falta de contacto humano significativo e ao aumento da solidão (Santos, 2020; Beserra *et al.*, 2016).

Danah Boyd (2014) destaca que, embora os adolescentes usem essas plataformas para se conectar, as interacções muitas vezes carecem de profundidade, o que pode vir a comprometer

a qualidade das relações interpessoais. As relações interpessoais podem ser entendidas como o modo que os seres humanos lidam e convivem uns com os outros em determinado contexto social (Farias, 2007). É notável a contribuição das redes sociais na mudança dos hábitos dos adolescentes, eles têm mais contacto com o mundo digital, e isso pode vir a gerar diversos problemas, por estarem sempre dividindo a sua atenção entre o mundo real e o virtual. Esta realidade é vivida diariamente na Escola Secundária da Munhuana , onde se observa que muitos alunos fazem o uso frequente destas plataformas, dedicando parte significativa do seu tempo ao ambiente digital. Portanto, diante do exposto, surge a seguinte questão de partida:

- *Que percepções os adolescentes da Escola Secundária da Munhuana têm sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das suas relações interpessoais?*

1.3 Objectivos da Pesquisa

1.3.1. Objectivo Geral

- Analisar as percepções dos adolescentes da Escola Secundária da Munhuana sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais.

1.3.2. Objectivos Específicos

- Aferir os níveis do uso das redes sociais por parte dos adolescentes da Escola Secundária da Munhuana usuários das redes sociais;
- Averiguar as percepções dos adolescentes da Escola Secundária da Munhuana sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais;
- Descrever a qualidade das relações interpessoais estabelecidas pelos adolescentes da Escola Secundária da Munhuana usuários das redes sociais;
- Relacionar os níveis de uso das redes sociais e a qualidade das relações interpessoais estabelecidas pelos adolescentes da Escola Secundária da Munhuana .

1.4. Perguntas de Pesquisa

- Quais são os níveis do uso das redes sociais por parte dos adolescentes?
- Que percepções os adolescentes têm sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais?
- Qual é a qualidade das relações interpessoais estabelecidas pelos adolescentes usuários das redes sociais?
- Que relação existe entre os níveis de uso das redes sociais e a qualidade das relações interpessoais estabelecidas pelos adolescentes?

1.5. Justificativa

Analisar as percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais é importante, pois com a crescente popularidade dessas plataformas, os adolescentes experimentam um novo espaço de interação que, embora ofereça oportunidades de conexão, também apresenta desafios significativos para a construção de relações interpessoais de qualidade.

Sendo assim, este estudo a nível pessoal, como futura Psicóloga Social e Comunitária, se alinha com os princípios da Psicologia Social e Comunitária, que valoriza a compreensão das relações interpessoais. Os resultados dessa pesquisa podem contribuir para o desenvolvimento de intervenções que promovam o uso saudável das redes sociais, contribuindo assim para a formação de relações interpessoais mais saudáveis. Ademais, a pesquisa pode destacar a necessidade de desenvolver habilidades sociais nos adolescentes, auxiliando-os a navegar tanto no ambiente *online* quanto *offline* de maneira eficaz.

Sob o ponto de vista social, o tema é socialmente relevante, porque o uso excessivo das redes sociais pelos adolescentes tem um impacto nas relações sociais, na comunicação e na interação entre os indivíduos. Ao compreender as percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais, é possível entender como essas plataformas afectam as dinâmicas sociais, incluindo amizades, relacionamentos familiares e interações comunitárias.

A sociedade como um todo se beneficiará, pois, isso pode levar a programas de conscientização e intervenção mais eficazes, além de promover um ambiente mais saudável e seguro para essa faixa etária.

No que concerne à ciência, tratando-se de um tema ainda em crescimento, espera-se que a pesquisa traga subsídios aos outros pesquisadores, o que contribui para o avanço do conhecimento nessa área de pesquisa.

CAPÍTULO II: REVISÃO DA LITERATURA

Na presente secção far-se-á a revisão da literatura. Assim, a Revisão da Literatura refere-se à fundamentação teórica a adoptar para tratar o problema a investigar, visando inserir o problema de pesquisa dentro de quadro de referência teórica e explicá-lo. Segundo Gil (2002), a revisão da literatura é a contextualização teórica do problema e o que tem sido investigado a seu respeito. Ou seja, destaca a necessidade de se apresentar detalhadamente teses e contribuições já identificadas em torno de um determinado problema. Para o autor, a revisão deve ser apresentada por discussão crítica do estado actual da questão. Diante destes argumentos, em seguida é apresentada a literatura que será usada neste trabalho de pesquisa.

2.1. Percepção : conceito, princípios e importância

2.1.1. Percepção

Percepção do latim *perceptio* (*reunir, receber*) é a organização, identificação e interpretação da informação sensorial para representar e compreender a informação do ambiente . Também é o processo que serve para reconhecer, organizar e entender o que nos rodeia mediante a informação que nos chega através dos sentidos, isto é, processo através do qual extraímos significação do meio ambiente (Daniel,2011; Oliveira ,2010).

Davidoff (2012) complementa, descrevendo a percepção como a actividade mental mais básica, sendo o ponto de encontro entre a cognição e a realidade.

Com base nos autores supracitados, a percepção pode ser entendida como um processo cognitivo que visa reconhecer os acontecimentos que circundam o Homem em todas dimensões da sua vida.

- **2.1.2.Princípios da Percepção**

Os princípios da percepção são fundamentais para entender como os indivíduos organizam e interpretam as informações sensoriais recebidas do ambiente. De acordo com Dias (2009 , p.63), esses princípios, frequentemente associados à teoria da Gestalt, elucidam o funcionamento da percepção humana e suas implicações em diversos contextos. Os principais princípios da percepção incluem:

- **Constância** – significa a forma com que os objectos são percebidos, olhando de diferentes ângulos, distâncias ou condições de iluminação, continuam a ter a mesma

forma, tamanho e cor. Estabilidade da percepção (os seres humanos possuem uma resistência acentuada à mudança);

- **Figura-fundo** – explica que percebemos mais facilmente as figuras bem definidas e salientes que se inscrevem em fundos indefinidos e mal contornados (por exemplo, um cálice branco pintado num fundo preto);
- **Semelhança** – os elementos visuais que têm cor, forma ou textura semelhantes são vistos como sendo da mesma categoria;
- **Pregnância das formas ou boa forma** – qualidade que determina a facilidade com que percebemos figuras bem formadas, as formas simples, regulares, simétricas e equilibradas;
- **Proximidade** – os elementos visuais próximos entre si são vistos como pertencentes a mesma categoria;
- **Fechamento** – tendemos a organizar elementos que se encontram próximos uns dos outros ou que sejam semelhantes.

2.1.3. Importância da Percepção

Na psicologia, o estudo da percepção é de extrema importância, porque o comportamento das pessoas é baseado na interpretação que fazem da realidade e não na realidade em si. Por este motivo, a percepção do mundo é diferente para cada um de nós, cada pessoa percebe um objecto ou uma situação de acordo com os aspectos que têm especial importância para si própria.

Através do processo perceptivo, desenvolvemos o nosso conhecimento do mundo exterior e do nosso próprio organismo (Goldstein,2018).

Assim, a Percepção é essencial para compreender o comportamento humano, pois cada indivíduo interpreta a realidade de forma própria , influenciando a sua maneira de ver e interagir com o mundo.

2.2. Adolescência: conceito e principais transformações

2.2.1. Adolescência

A palavra adolescente deriva do latim *adolescere*, que significa crescer, desenvolver-se (Coslin,2009). Segundo Erik Erickson citado por Coll, Marchesi & Palácios (2004), adolescência é a etapa que se estende desde os 12 ou 13 anos até aproximadamente os 20 anos de idade.

Por sua vez, Einstein (2005) define a adolescência como um período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objectivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive.

Em conformidade com os conceitos acima descritos, a adolescência é sim uma fase que para além das transformações físicas e psicológicas, o adolescente se vê influenciado pelo meio social e pela cultura onde está inserido.

2.2.2. Principais Transformações

Durante a adolescência ocorrem várias transformações, nomeadamente:

- **Desenvolvimento Físico (puberdade)**

A palavra *puberdade* deriva do latim *puber*, que significa “já desenvolvido” ou “adulto”. Em certas sociedades os jovens nesta altura já podem, por exemplo casar (Cardoso, *et al*, 2019). Entretanto, puberdade é um processo gradual de vários anos de duração ao longo do qual o corpo do adolescente experimentará uma série de mudanças bastantes significativas (Coll, Marchesi & Palácios, 2004).

Contudo, para Griffa e Morena (2001), são modificações biológicas que se passam nessa fase, assinalados por dois tipos gerais de mudanças físicas, o primeiro é relativo ao aumento no peso, na altura, gordura e nos músculos corporais. E o segundo está ligado à maturação sexual e ao desenvolvimento das características sexuais secundárias, como pelos faciais e corporais e o crescimento dos seios nas meninas.

- **Desenvolvimento Emocional**

As transformações anatomofisiológicas que acontecem na adolescência provocam uma variedade de emoções perturbadoras, o pensamento mágico fabulador que predominavam anteriormente, dá lugar ao pensamento baseado nas evidências dos factores reais. Nesta fase podem ocorrer crises de identidade, uma vez que o adolescente não sabe quem ele é (Coll, Marchesi & Palácios, 2004).

Os adolescentes começam a experimentar sentimentos mais fortes e emoções mais intensas em momentos diferentes. O seu humor pode parecer imprevisível e neste sentido,

os altos e baixos emocionais podem conduzir ao aumento de conflitos, uma vez que o cérebro do adolescente está a aprender a controlar e expressar emoções com mais maturidade, maior autoconsciência, sobretudo sobre aparência física e sobre as mudanças inerentes à puberdade. Durante esta fase, a auto-estima é influenciada pela aparência e os pais tem de a influenciar as decisões dos adolescentes (Coll, Marchesi & Palácios, 2004).

- **Desenvolvimento Cognitivo**

Segundo Jean Piaget (1967), o indivíduo a partir dos 12 anos desenvolve as operações formais. Para Piaget, o adolescente é um indivíduo que constrói sistemas de teoria, liga soluções de problemas por meio de teorias gerais, das quais se destacam princípios.

Nesse período, o pensamento é formal ou hipotético-dedutivo, isto é, o indivíduo é capaz de deduzir às conclusões de puras hipóteses e não somente por meio de uma observação real. Envolve uma dificuldade e um trabalho mental muito maiores que o pensamento operacional concreto.

As operações formais fornecem ao pensamento um novo poder, que é o de construir a seu modo as reflexões e teorias, ou seja, há libertação do pensamento.

Essa nova capacidade do pensamento traz implicações para o desenvolvimento da personalidade e as suas relações sociais. De acordo com Piaget (1967), a personalidade começa a se formar no fim da infância (8-12 anos) com a organização autónoma das regras, dos valores e afirmação da vontade (Coll, Marchesi & Palácios, 2004).

- **Formação da Identidade**

A construção da identidade, segundo Ferreira & Nelas (2002), constitui uma das principais tarefas que fazem parte do desenvolvimento da adolescência, pois é ao longo desta que o indivíduo, pouco a pouco, vai adquirindo uma nova subjectividade que modifica a representação de si próprio e do outro.

Ademais, Alves (2008) salienta que, é neste período que se constrói a identidade, a individualização do sujeito do outro, e do espaço como “um só”, em que surge o sentimento de saber “quem sou eu” e “a que grupo pertence” além da noção de ser portador de sua própria subjectividade. Com o tempo, os adolescentes vão se identificando com um grupo.

2.3. Redes Sociais: conceito, histórico, características e tipos

2.3.1. Redes Sociais

O termo “redes sociais” não é um conceito novo, na verdade já existe há mais de um século e é utilizado para designar as relações que são estabelecidas entre elementos de um determinado grupo social (Pereira, Pereira & Pinto, 2011). Quando nos referimos ao conceito aplicado à *internet*, o sentido não diverge, significa uma estrutura constituída por pessoas ou organizações que partilham interesses, motivações, valores e objectivos comuns.

Para Bloyd e Ellison (2008), as redes sociais são um serviço baseado na *web*, que permite aos utilizadores a construção de um perfil público ou semipúblico e posteriormente estabelecer contacto com os utilizadores dessas redes. Actualmente, no mundo em que vivemos as redes sociais completam um papel fundamental nas dinâmicas relacionais. Isto deve-se à facilidade de acesso à informação, recursos e todos os conteúdos e a facilidade de partilha desse conjunto de interesses que leva à construção de um sentido de comunidade virtual.

Nesta linha de abordagem, Recuero (2009) diz que as redes sociais representam pessoas, interacção, uma troca social. Um grupo de pessoas que fazem parte de uma mesma estrutura. Cada envolvido pode expressar sua individualidade, e definir quais os grupos ou pessoas que podem fazer parte da sua rede de relacionamentos. Quando uma rede social da *internet* conecta uma rede de pessoas, temos uma Rede Social virtual. Basicamente, as redes sociais na *internet* representam a mesma relação entre os indivíduos como seres sociais, no entanto, através de computadores, ou celulares, o que exige uma linguagem específica para uso desse ambiente.

Com base nessas visões, pode-se dizer que, as redes sociais são plataformas *online* onde as pessoas podem se conectar, interagir e compartilhar conteúdo com outras pessoas. Importa destacar que, no presente trabalho, abordamos as redes sociais de carácter virtual.

2.3.2. Histórico das Redes Sociais

Segundo Cardoso (2013) a evolução das redes sociais demonstra como a interacção humana se transformou ao longo das décadas. O quadro abaixo sistematiza as principais redes sociais que marcaram este percurso:

Ano	Redes Sociais	Fins/Objectivos Principais
1995-1999	Classmates.com e Cyworld	Reunir ex-colegas da escola e promover a interacção social.
2000-2002	DevianArt, Habbo e Fotolog	Exposição de artes, chats para adolescentes e primeiras partilhas de fotos.
2003-2004	LinkedIn, Flickr, Orkut e Facebook	Networking, armazenamento de fotos e grandes redes de interacção global.
2006-2009	Twitter, YouTube e WhatsApp	Difusão de informação, vídeos e mensagens instantâneas.
2010-2011	Instagram e Google+	Partilha visual de fotos/vídeos interacção multifuncional

2.3.3. Características das Redes Sociais

As redes sociais possuem várias características que as distinguem.

Neste âmbito, segundo Kaplan e Haenlein (2010), algumas das principais características incluem:

- **Interactividade:** A capacidade que os usuários se comunicam instantaneamente e interagem em tempo real;
- **Conteúdo gerado pelo usuário:** Os usuários das redes sociais têm a liberdade de criar e compartilhar o seu próprio conteúdo;
- **Personalização:** Os perfis e *feeds* podem ser moldados de acordo com as preferências individuais;
- **Acessibilidade:** As redes sociais podem ser acessadas facilmente por dispositivos móveis e *desktops*, o que as torna amplamente disponíveis;
- **Conexões sociais:** As redes sociais facilitam a formação de conexões entre amigos e familiares e novos conhecidos.

2.3.4. Tipos de Redes Sociais

De acordo com o Datareportal (2025), as plataformas mais utilizadas globalmente demonstram a diversidade do cenário digital. O *Facebook* continua a ser um gigante, com cerca de 3,07 bilhões de usuários mensais, servindo como um espaço central para interações e compartilhamento de conteúdo.

No mundo do vídeo, o *YouTube* se destaca com 2,53 bilhões de usuários, consolidando-se como a maior plataforma do seu tipo. A comunicação directa é dominada pelo *WhatsApp*, reconhecido por suas funcionalidades de mensagens instantâneas que conta com cerca de 2 bilhões de usuários. Com o mesmo número de usuários, o *Instagram* se popularizou rapidamente, especialmente entre os jovens, por permitir o compartilhamento de fotos e vídeos.

A plataforma *Tik Tok*, com mais de 1,59 bilhões de usuários, tornou-se dominante entre adolescentes, promovendo criatividade e auto-expressão por meio de vídeos curtos. Outro destaque é o *WeChat*, uma plataforma multifuncional com 1,38 bilhões de usuários, que combina mensagens, chamadas, e pagamentos, sendo especialmente popular na China. Por fim, o *Telegram* é conhecido por suas funcionalidades de privacidade e grupos, contando com aproximadamente 950 milhões de usuários.

2.4. Relações Interpessoais: conceito, características, tipos e importância

2.4.1. Relações Interpessoais

Para Holanda (2020), relações interpessoais são vínculos ou conexões que se estabelecem entre as pessoas em contextos e circunstâncias específicas. Essas relações ocorrem em diversos momentos da vida, como nas interações com familiares, no ambiente de trabalho, em comunidades e em contextos religiosos. Elas são fundamentais para o desenvolvimento pessoal de cada indivíduo, pois contribuem para a construção de identidade, apoio emocional e socialização. Relações interpessoais referem-se à interação entre pessoas, que pode ocorrer em contextos profissionais, pessoais ou familiares, o principal objectivo desses relacionamentos é tornar a convivência mais agradável e harmoniosa entre os indivíduos. Conforme o mesmo autor, um relacionamento interpessoal se estabelece quando há um laço entre duas ou mais pessoas, permitindo o conhecimento, a interação e a formação de vínculos com outros indivíduos ou grupos (Hinde,1997).

Tendo em conta a visão dos autores supracitados, as relações interpessoais podem ser entendidas como vínculos que se formam entre indivíduos em contextos específicos, como família, trabalho e comunidades. Essas relações envolvem interações que buscam tornar a convivência mais agradável, permitindo o desenvolvimento pessoal e a criação de laços significativos. Elas são essenciais para a socialização e a construção de um sentido de comunidade, reflectindo a influência da cultura e da posição social de cada pessoa.

2.4.2. Principais Características das Relações Interpessoais

As relações interpessoais são fundamentais para a vida social, envolvendo comunicação, troca de experiências e vínculos emocionais. Entre suas principais características destacam-se a interação, as emoções e a durabilidade dos vínculos, elementos que determinam a qualidade e a profundidade das conexões entre os indivíduos.

Interação - Como afirma Argyle (1994), a interação é a essência das relações interpessoais. Pois essas relações envolvem comunicação e troca de experiências. Esta interação é essencial para a construção de laços significativos, pois permite que as pessoas compartilhem suas vivências e aprendam umas com as outras.

Emoções- As relações interpessoais são profundamente influenciadas por sentimentos como empatia, e amizade, mas também podem estar sujeitas a conflitos. Reis e Shaver (1988) destacam que as emoções desempenham um papel crucial na formação de laços interpessoais. A

capacidade de entender e gerenciar emoções, tanto as próprias quanto as dos outros, é vital para manter relações saudáveis.

Durabilidades- Relações podem ser temporárias ou duradouras dependendo do contexto e da profundidade da conexão. Duck (1994) observa que as relações interpessoais podem variar em sua duração e intensidade. Relações duradouras geralmente são construídas sobre confiança e experiências compartilhadas, enquanto relações temporárias podem surgir em contextos específicos, como eventos sociais ou ambientes de trabalho.

Contexto Social- As relações interpessoais variam conforme o ambiente (casa, escola, trabalho) e a cultura. Fiske (1992) menciona que as relações interpessoais são moldadas pelo contexto social. O contexto pode influenciar não apenas o tipo de interação, mas também a dinâmica da relação.

2.4.3. Tipos de Relações Interpessoais

As relações interpessoais podem ser classificadas em diferentes tipos dependendo do contexto e da natureza do vínculo. Abaixo são apresentadas as principais categorias:

- **Relações Pessoais**

De acordo com Baumeister e Leary (1995), as relações pessoais são fundamentais para a satisfação emocional. Estas relações incluem amigos e laços familiares, elas tendem a ser mais íntimas e oferecem suporte emocional, contribuindo para a saúde mental e bem-estar dos indivíduos.

- **Relações Profissionais**

São interações que ocorrem no ambiente de trabalho que podem ser formais ou informais. Kahn e Byosiere (1992) destacam que as relações interpessoais no trabalho são essenciais para a colaboração. Um bom relacionamento entre colegas pode aumentar a eficácia da equipa e melhorar a produtividade, promovendo um ambiente de trabalho mais harmonioso.

- **Relações Virtuais**

Formadas principalmente através de redes sociais e plataformas digitais. Ellison *et al* (2007) observam que as redes sociais oferecem novas formas de conexão, mas apresentam desafios para a profundidade das relações. Embora essas relações possam ser práticas, muitas vezes carecem da profundidade das interações face a face, o que pode afectar a qualidade da conexão.

2.4.4. Importância das Relações Interpessoais

As relações interpessoais são fundamentais em diversas esferas da vida, influenciando, o bem-estar emocional, a saúde mental e a dinâmica social. Elas oferecem suporte emocional, o que é essencial para o enfrentamento de dificuldades. Segundo Cohen e Wills (1985), o apoio social actua como um factor de protecção contra o estresse, ajudando os indivíduos a lidarem com situações adversas de maneira eficaz. Além disso, as interacções sociais são cruciais para o desenvolvimento da identidade e da auto-estima. Nesse sentido, Erickson (1968) enfatiza que essas relações são fundamentais para a formação da identidade, especialmente durante a adolescência, quando a busca por aceitação e pertencimento é intensa.

Numa outra perspectiva, Putnam (2000) argumenta que sociedades com fortes laços sociais são mais resilientes e têm maior capacidade de enfrentar desafios colectivos. Ademais, as relações interpessoais estão intimamente ligadas à saúde mental. Como demonstrado por Holt-Lunstad *et al* (2010), a falta de interacções sociais está associada a riscos elevados de problemas de saúde física e mental. No contexto comunitário, as relações interpessoais saudáveis favorecem, assim, a resiliência colectiva.

Figueiredo *et al* (2016) afirmam que a construção de vínculos de confiança entre os membros de uma comunidade é vital para o sucesso de intervenções sociais, promovendo um ambiente de apoio e colaboração. Em suma, a importância das relações interpessoais é amplamente reconhecida na literatura, sendo essenciais para o bem-estar individual e colectivo, influenciando desde a saúde mental até à coesão social.

Nesta óptica, compreende-se que as relações interpessoais funcionam como o suporte invisível que sustenta o equilíbrio psíquico e a estrutura das comunidades. Contudo a qualidade desses vínculos não depende apenas da frequência dos contactos, mas da profundidade e da confiança entre os indivíduos.

2.5. Relação Redes Sociais e Relações Interpessoais

A disseminação da tecnologia nas últimas décadas, especificamente o surgimento das redes sociais, sucedeu na modificação do estabelecimento de relações interpessoais. O uso desses novos meios de comunicação gerou impactos no quotidiano dos indivíduos, dando origem a um universo diferente de experiências mediadas pelos processos tecnológicos (Cardoso *et al*, 2019). De acordo com o mesmo autor, anteriormente ao surgimento das novas tecnologias de informação e comunicação, as relações interpessoais eram estabelecidas com encontros casuais face a face.

Assunção e Matos (2014) enfatizam em sua obra que as redes sociais *online* mudaram a natureza das relações entre as pessoas, e desde o seu aparecimento atraíram milhões de utilizadores, que as integram em suas vidas diárias.

As redes sociais permitem conhecer novas pessoas, compartilhar sentimentos, adquirir conhecimentos sobre diversas áreas, informar-se sobre notícias do mundo inteiro e proporcionar diversão. No entanto, muitas pessoas passam a viver olhando para as telas, esquecendo-se do mundo real, e acabam não interagindo com aqueles que estão ao seu redor (Bellegem, 2010).

De acordo com Turkle (2011), a presença constante das redes sociais pode gerar uma sensação de conexão, mas, ao mesmo tempo, pode levar ao isolamento emocional. As interações *online*, embora possam ser frequentes, muitas vezes carecem da profundidade necessária para construir relacionamentos significativos. Estudos indicam que, embora as redes sociais possam facilitar a comunicação, elas também podem prejudicar a qualidade das relações interpessoais, além de afectar a empatia entre os indivíduos (Poder da escuta, 2022).

2.6. Uso das Redes Sociais e Qualidade das Relações Interpessoais entre Adolescentes

A adolescência trata-se de uma fase intermediária do desenvolvimento humano, de transição da infância para vida adulta, que consiste em uma construção biopsicossocial, constituída por mudanças não só em termos físicos, mas também competências cognitivas e construção da identidade pessoal. Durante essa etapa, acontece a ruptura da relação intrafamiliar, vista como primeiro e mais importante agente socializador, e sobrevém a necessidade de se relacionar e ser aceito por seus pares (Papalia, 2013).

Nesse cenário, as redes sociais tornaram-se uma parte essencial da vida dos adolescentes, para os adolescentes, essas plataformas representam muito mais que simples instrumentos de comunicação e informação, elas proporcionam um espaço de afirmação subjectiva, que ofertam possibilidades de estar em constante interacção com seus semelhantes (Dias *et al*, 2019).

Para Bordignon e Bonamigo (2017), há inúmeros motivos que levam os adolescentes a aderirem as redes sociais virtuais, entre elas, o fluxo de informação, manter contacto com amigos e familiares, a possibilidade de participar de grupos, como fóruns, formados por conhecidos, para manter contacto com amigos, conhecer gente nova, entre outros. As possibilidades advindas das tecnologias digitais, de poder estar conectado simultaneamente com diversas pessoas ao mesmo tempo, independentemente da distância geográfica, concedem ao adolescente o prazer de se incluir em um meio social, de forma fácil, rápida e abrangente.

Segundo Young e Abreu (2019, p. 48) “nos últimos anos, pediatras, psiquiatras e psicólogos vêm atendendo, em números cada vez maiores, crianças e adolescentes cuja saúde e desenvolvimento foram afectados pelo uso das redes sociais” nesta faixa etária, os adolescentes estão no processo de formação de identidade e desenvolvimento biopsicossocial, e a omnipresença da cultura virtual tem grande influência na forma como os adolescentes vêm-se desenvolvendo. É cada vez maior o tempo que os adolescentes passam em frente às telas, nas redes sociais. Isso tem alterado hábitos, comportamentos e as formas de interação social (Neves *et al*, 2015).

Além disso, o risco se encontra principalmente no facto de que existe uma grande quantidade de informações e conteúdos inadequados e de fácil acesso sendo propagados nas redes, bem como a presença do *cyberbullying* (exposição a comentários cruéis e humilhantes) e do assédio virtual, que podem levar o adolescente a se isolar, gerando ansiedade e sentimentos depressivos. Outro efeito negativo do uso desregulado das redes sociais é que frequentemente nos deparamos com estilos de vida inalcançáveis, sendo amplamente divulgados, gerando uma onda de comparação e insatisfação cada vez maiores, levando a baixa auto-estima e ao sentimento de inadequação (Souza; Da Cunha, 2019). Entretanto, Rosado *et al* (2014) evidenciam nos seus estudos que as relações virtuais seriam baseadas em uma lógica de fluxo e não de qualidade, não havendo construção de intimidade, confiança e compromisso entre as partes.

Também, são frequentes as preocupações a respeito das relações interpessoais, os adolescentes estão tendo dificuldades em ter conversas pessoais, em se socializar com outras pessoas fora do mundo virtual, fazendo com que o uso das redes sociais como meio de comunicação seja cada vez maior (Silva, 2016). Percebe-se que as relações interpessoais ganharam novas configurações, ou seja, novos modelos, mediante o contexto digital, globalizado e tecnológico, em que indivíduos de diferentes credos, línguas, culturas, etnias e idades se inter-relacionam muitas vezes por meio das redes sociais (Blanc,2019).

CAPÍTULO III: METODOLOGIA DA PESQUISA

Neste capítulo, é exposta a metodologia adoptada para a materialização da pesquisa que é a parte fundamental para o desenvolvimento de um trabalho académico. Podem-se encontrar os seguintes elementos: a descrição do local da pesquisa, a abordagem metodológica, a população, amostra e amostragem, os instrumentos e técnica de recolha de dados, os procedimentos de colecta e análise de dados, as questões éticas da pesquisa e as limitações encontradas aquando da realização da pesquisa.

3.1. Descrição do Local da Pesquisa

A presente pesquisa foi realizada na Escola Secundária da Munhuana. A escola é pública e localiza-se no bairro do mesmo nome, na rua de Xai-Xai, no distrito municipal Nlhamankulu. A escola lecciona de 7^a à 12^a classes, totalizando 2.317 alunos matriculados no 1^o e 2^o ciclos e conta com 51 professores.

Com uma infra-estrutura sólida, a escola dispõe de 18 salas de aula, laboratórios de Física, Química e Biologia, uma biblioteca bem equipada, uma reprografia, sala dos professores, sala de informática e um pavilhão para prática de desporto. A escola possui ainda duas cantinas para atender à demanda dos alunos e uma copa para os funcionários.

No primeiro piso, há uma casa de banho reservada aos professores, e uma casa de banho destinada exclusivamente à Direcção da instituição, além de quatro casas de banho que atendem aos alunos. Na parte administrativa, a escola possui o gabinete da Sra. Directora, o gabinete do Director-Adjunto Pedagógico do 1^o e 2^o ciclos e a Secretaria.

3.2. Abordagem Metodológica da Pesquisa

Esta pesquisa quanto à natureza é aplicada, pois objectiva gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos e envolve verdades e interesses locais (Prodanov & Freitas, 2013). A presente pesquisa é aplicada, porque busca compreender o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais, visando contribuir com soluções práticas que promovam o uso saudável destas plataformas.

Quanto à abordagem, a presente pesquisa adopta uma abordagem mista, de natureza predominantemente qualitativa. De acordo com Creswell (2007), os métodos mistos combinam os métodos predeterminados das pesquisas quantitativas com métodos emergentes das qualitativas. No método misto, o pesquisador baseia a investigação supondo que a colecta dos

diversos tipos de dados garanta um entendimento melhor do problema pesquisado. A abordagem mista envolve a colecta, análise e integração de técnicas quantitativas e qualitativas em um único desenho de pesquisa (Gil, 2008).

A pesquisa é classificada como mista, porque utiliza uma variedade de instrumentos e técnica para a colecta de dados, permitindo uma análise abrangente e profunda do fenómeno estudado. A combinação de métodos quantitativos como questionários sociodemográficos e escala de adição às redes sociais, fornece dados numéricos que quantificam a interacção dos adolescentes nas plataformas digitais. Em contrapartida, as entrevistas qualitativas possibilitam uma exploração aprofundada das percepções, resultando em uma visão mais rica e contextualizada.

Quanto aos objectivos, a pesquisa pode ser classificada como descritiva, esse tipo de estudo pretende descrever os factos e fenómenos de determinada realidade, procura descrever a frequência com que um facto ocorre, sua natureza, causas e relações com outros factos (Gerhardt e Silveira 2009). Nesta senda, este estudo é classificado como descritivo, pois tem como objectivo descrever as percepções dos adolescentes da Escola Secundária da Munhuana sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais.

No que toca aos procedimentos, a pesquisa é do tipo estudo de caso, que na visão de Prodanov e Freitas (2013), consiste em colectar e analisar informações sobre determinado indivíduo, uma família, um grupo ou uma comunidade, a fim de estudar aspectos variados de sua vida, de acordo com o assunto da pesquisa. Esta pesquisa é classificada como estudo de caso, pois concentra-se em compreender as percepções de adolescentes da Escola Secundária da Munhuana, que são usuários das redes sociais e frequentam a 11ª e 12ª classes.

3.3. População, Amostra e Amostragem

Para Malhotra (2006), população é a soma de todos elementos que compartilham um conjunto comum de características e que compreende o universo para o problema de pesquisa. O universo populacional deste trabalho foi constituído por todos os adolescentes da Escola Secundária da Munhuana.

Enquanto isso, Marconi e Lakatos (2001) referem que amostra é um subconjunto do universo ou da população, por meio da qual se estabelece ou se estima as características desse universo ou população. A amostra da presente pesquisa é constituída por 100 adolescentes, alunos da Escola Secundária da Munhuana que frequentam a 11ª e 12ª classes.

A técnica usada para a selecção da amostra foi a amostragem não probabilística ou por conveniência, que é definida por Gil (2008) como aquela em que o pesquisador selecciona os elementos a que tem acesso, admitindo que estes possam, de alguma forma representar o universo.

3.4. Critérios de Inclusão e Exclusão

Para permitir a escolha dos participantes, foram delimitados os seguintes critérios:

Critérios de Inclusão

- Alunos da 11^a e 12^a classes da Escola Secundária da Munhuana;
- Alunos da 11^a e 12^a classes que utilizam activamente as redes sociais.

Critérios de Exclusão

- Alunos da 11^a e 12^a classes da Escola Secundária da Munhuana que não estiveram presentes durante a colecta de dados;
- Alunos que da 11^a e 12^a classes da Escola Secundária da Munhuana não utilizam activamente as redes sociais.

3.5. Instrumentos e Técnica de Recolha de Dados

Nesta secção, serão apresentados os instrumentos utilizados para a recolha de dados, bem como a técnica de recolha de dados. A escolha dos instrumentos e da técnica de recolha de dados foi orientada segundo os objectivos da pesquisa. Com vista ao alcance dos objectivos desta pesquisa, foram usados os seguintes instrumentos e técnica de recolha de dados: o questionário sociodemográfico, a escala de adição às redes sociais, e guião de entrevista, cuja técnica é entrevista.

Instrumentos de Recolha de Dados

3.5.1. Questionário Sociodemográfico

Um questionário de dados sociodemográficos é uma ferramenta que permite colectar informações gerais sobre um grupo de pessoas. Esses dados incluem atributos como idade, sexo, local de residência, etnia, nível de escolaridade, renda, etc.

Quanto ao questionário sociodemográfico aplicado aos alunos, este foi composto por informações relacionadas com idade, sexo, nível académico, redes sociais utilizadas, frequência

de uso diário, tempo médio de uso diário, dispositivos de acesso e preferência de interacção. Referir que este instrumento é da autoria da pesquisadora, Apêndice (II).

3.5.2. Escala de Adição às Redes Sociais (EARS)

A Escala de Adição às Redes Sociais (EARS), versão portuguesa de *Social Media Addiction Scale* (Al-Menayes, 2015), a qual foi adaptada e traduzida para a população portuguesa por Lira (2016). Foi adaptada de uma escala de adição à *internet* de Young, formada por 14 itens, com uma escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 = Discordo Totalmente; 2=Discordo; 3=Nem Discordo / Nem Concordo; 4= Concordo; 5 = Concordo Totalmente), e tem como objectivo avaliar os sintomas de adição às redes sociais, através de três factores.

O factor 1 (*Social Consequences*) consiste na deterioração do desempenho escolar, condução, na privação do contacto social e pensamentos sobre as redes sociais enquanto não as utiliza. O factor 2 (*Time Displacement*) diz respeito ao uso excessivo das redes sociais, evitamento de tarefas escolares, irritabilidade, e falta de sono devido ao uso das redes sociais. O factor 3 (*Compulsive Feeling*) composta por dois itens responsáveis pela necessidade da utilização das redes sociais e os sentimentos que daí advém (Al-Menayes, 2015).

O resultado total da escala pode variar de 14 a 70 pontos, sendo classificado da seguinte forma: **Baixo nível de adição:** 14 a 32 pontos; **Moderado nível de adição:** 33 a 51 pontos e **Alto nível de adição:** 52 a 70 pontos.

O coeficiente Alfa de Cronbach foi utilizado para avaliar a confiabilidade interna da Escala de Adição às Redes Sociais (EARS). O valor da presente pesquisa foi de $\alpha=0,713$ para os 14 itens, indicando uma consistência interna aceitável.

O coeficiente Alfa de Cronbach é uma medida estatística amplamente utilizada para avaliar a confiabilidade interna de um instrumento de pesquisa, ou seja, o grau de consistência entre os itens que compõem uma determinada escala (Hair *et al*, 2009). De acordo com Hair *et al*. (2009) e George e Mallery (2003), os parâmetros de interpretação do Alfa de Cronbach são os seguintes: valores iguais ou superiores a 0,90 indicam excelente confiabilidade; valores entre 0,80 e 0,89 são considerados bons; valores entre 0,70 e 0,79 são classificados como aceitáveis; valores entre 0,60 e 0,69 são considerados questionáveis; valores entre 0,50 e 0,59 são fracos; e valores abaixo de 0,50 são inaceitáveis. Portanto, quanto mais próximo de 1, maior a consistência interna do instrumento.

Para fins de comparação, é também apresentado o coeficiente de Alfa de Cronbach obtido por Ferreira (2022), com o mesmo número de itens (14), cujo valor foi de $\alpha = 0,721$. Esse valor, ligeiramente superior ao do presente estudo, reforça a robustez do instrumento e a sua aplicabilidade em contextos similares. Ambos os resultados sugerem que o instrumento utilizado apresenta propriedades psicométricas adequadas para avaliar o constructo investigado.

Técnica de Recolha de Dados

3.5.3. Entrevista Semi-estruturada

Para Guerra (2014), entrevista é uma oportunidade de conversa face-a-face utilizada para mapear e compreender o mundo da vida dos respondentes, ou seja, ela fornece dados básicos para uma compreensão detalhada das crenças, atitudes, valores e motivações em relação aos actores sociais e contextos sociais específicos.

Quanto à tipologia, pautou-se pela entrevista semi-estruturada, que na perspectiva de Gerhardt e Silveira (2009), o pesquisador organiza um conjunto de questões sobre o tema a estudar, mas permite, e às vezes até incentiva que o entrevistado fale livremente sobre assuntos que vão surgindo como desdobramentos do tema principal.

O guião de entrevista feito aos alunos foi constituído por 04 questões que tinham como objectivo identificar as percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais.

Antes da colecta de dados, foi realizado um pré-teste com uma entrevista semiestruturada para avaliar a clareza das questões do guião de entrevista. Essa etapa foi fundamental para identificar possíveis ambiguidades e permitir ajustes nas perguntas, garantindo que fossem compreensíveis e relevantes para os participantes (Apêndice III).

3.6. Procedimentos de Colecta e Análise de Dados

A recolha de dados decorreu entre os dias 29 de Julho a 15 de Agosto de 2024. Inicialmente, foi solicitada uma autorização à Direcção da escola para realizar a pesquisa, a qual foi concedida. Para este fim, foi submetida uma credencial a Escola Secundária da Munhuana emitida pelo Centro de Estudos e Apoio Psicossocial (CEAP) da Faculdade de Educação na Universidade Eduardo Mondlane (Anexo I). O grupo-alvo foi constituído por alunos da Escola Secundária da Munhuana que frequentam a 11^a e 12^a classes.

O preenchimento do questionário e da escala foi realizado pelos alunos em aproximadamente 20 minutos. Dentro desse grupo, um subgrupo de 10 alunos foi seleccionado para participar das entrevistas, que teve uma duração média de 10 minutos, permitindo uma exploração mais rica de suas percepções.

A colecta de dados foi realizada de forma presencial, facilitando a interacção e a comunicação com os alunos. Os questionários e as escalas foram impressos e distribuídos aos alunos que se prontificaram em participar da pesquisa. As entrevistas com o subgrupo foram gravadas sempre com o consentimento dos participantes, garantindo a precisão na transcrição e análise de dados.

Os dados foram analisados tendo em conta a abordagem mista, ou seja, foram analisados utilizando uma combinação de métodos qualitativos e quantitativos.

Para análise dos dados qualitativos, foi usada a técnica de análise de conteúdo que, segundo Bardin (1977, p. 42) citado por Gerhardt e Silveira (2009 p. 84), representa um conjunto de técnicas de análise de comunicações que visam obter, por procedimentos sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos as condições de produção e recepção dessas mensagens. O processo de análise de dados desta pesquisa obedeceu aos seguintes passos: a transcrição, a codificação e a categorização.

Na transcrição, as entrevistas foram gravadas para garantir que todas as informações fossem capturadas com precisão. Após isso, as gravações foram transcritas, assegurando que os dados fossem registados de forma clara. Em seguida, os dados foram codificados e identificados como E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E10, facilitando a análise das respostas. Por fim, as informações semelhantes foram agrupadas em categorias, permitindo uma organização eficaz dos dados e uma análise mais aprofundada do conteúdo.

Por sua vez, os dados quantitativos foram analisados com recurso ao *software* estatístico **SPSS** (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 22. Este programa é amplamente utilizado em pesquisas académicas e profissionais por oferecer uma vasta gama de ferramentas para análise de dados, incluindo estatísticas descritivas, testes de hipóteses e modelagem preditiva (Pallant, 2016). No presente estudo, recorreu-se ao SPSS para o cálculo das médias, o coeficiente Alfa de Cronbach, bem como para a análise de frequências simples e cruzadas (ou complexas), permitindo uma compreensão mais aprofundada dos dados obtidos.

3.7. Questões Éticas da Pesquisa

As questões éticas foram cuidadosamente consideradas ao longo do processo de pesquisa. Todos os participantes receberam informações claras sobre os objectivos e procedimentos da pesquisa e assinaram um termo de compromisso livre e esclarecido (Apêndice I), garantindo que sua participação era voluntária.

Para proteger a privacidade dos alunos, os dados foram tratados de maneira confidencial. No guião de entrevista, os entrevistados foram identificados de forma anónima, utilizando códigos como E1, E2, E3, até E10. Assim, a identidade dos participantes foi preservada, evitando qualquer possibilidade de associação entre as respostas e os entrevistados.

3.8. Limitações

As limitações que se verificaram aquando da realização da pesquisa são:

- A colecta de dados foi realizada durante os intervalos, uma vez que os alunos estavam em período de aulas. Isso pode ter limitado a disponibilidade e a disposição dos alunos para participar da pesquisa: Para contornar essa limitação, contou-se com a colaboração do professor responsável pelas turmas da 11^a e 12^a classes, o qual permitiu que os alunos fossem reunidos em sala de aula. Essa parceria foi crucial para garantir um ambiente mais controlado e com maior participação.
- Alguns alunos mostraram receio em participar da pesquisa: Para mitigar esse receio, o objectivo da pesquisa foi claramente explicado, destacando que as respostas seriam anónimas e que a confidencialidade seria garantida. Os entrevistados assinaram um Termo de Compromisso Livre e Esclarecido, o que ajudou a aumentar a confiança na participação.
- Custos associados a reprodução dos instrumentos de colecta de dados: Para minimizar os custos, foi utilizado papel frente e verso, otimizando recursos e permitindo uma gestão financeira mais eficaz.

CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo faz-se apresentação, análise e interpretação dos resultados levando em consideração abordagem mista usada (resultados quantitativos e qualitativos), assim como observando as questões de pesquisa que tem relação directa com os objectivos específicos do estudo. Deste modo, começa-se por caracterizar o perfil dos inquiridos para posteriormente apresentar, analisar e interpretar outros resultados tendo em conta as questões de pesquisa.

4.1. Caracterização do Perfil dos Estudantes Inquiridos

A seguir caracterizamos o perfil dos estudantes inquiridos de forma estatística observando as seguintes variáveis: idade, sexo classe.

Tabela nº1: Dados Sociodemográficos dos Estudantes Inquiridos

Variáveis		N	%
Idade	15 -17 anos	58	58,0%
	18-20	42	42,0%
	Total	100	100,0%
Sexo	Masculino	42	42,0%
	Feminino	58	58,0%
	Total	100	100,0%
Classe	11ªClasse	50	50,0%
	12ª Classe	50	50,0%
	Total	100	100,0%

Fonte: Dados da autora.

A amostra do presente estudo, composta por 100 adolescentes, revelou uma distribuição equilibrada em termos de faixa etária, sexo e nível de escolaridade. No que se refere à idade, a maioria dos participantes (58%) encontra-se na faixa etária de 15 a 17 anos ($n = 58$), enquanto 42% possuem entre 18 e 20 anos ($n = 42$). Quanto ao sexo, observou-se uma predominância feminina, correspondendo a 58% da amostra ($n = 58$), enquanto os participantes do sexo masculino representaram 42% ($n = 42$). No que tange ao nível de escolaridade, a amostra esteve igualmente dividida, com 50% dos respondentes frequentando a 11ª classe ($n = 50$) e os outros 50% a 12ª classe ($n = 50$).

4.2. Aferição dos Níveis do Uso das Redes Sociais por Parte dos Adolescentes Usuários das Redes Sociais

Para aferir os níveis do uso das redes sociais por parte dos adolescentes, usou-se a Escala de Adição às Redes Sociais (EARS). Antes da apresentação dos níveis do uso das redes sociais, apresenta-se abaixo, as redes sociais mais usadas, o uso diário, o tempo de uso e o tipo de dispositivo mais usado para acessar às redes sociais e à preferência de interação.

Tabela nº2: As redes sociais mais usadas, o uso diário, o tempo de uso, o tipo de dispositivo mais usado para acessar as redes sociais e a preferência de interação

Variáveis		N	%
Redes sociais	<i>Instagram</i>	21	21,0%
	<i>Facebook</i>	40	40,0%
	<i>Tiktok</i>	6	6,0%
	<i>WhatsApp</i>	32	32,0%
	Outras	1	1,0%
	Total	100	100,0%
Uso diário	Diariamente	76	76,0%
	2-3 vez +por semana	15	15,0%
	1 Vez por semana	2	2,0%
	Raramente	7	7,0%
	Total	100	100,0%
Tempo de uso	Menos de 1 hora	21	21,0%
	1-2horas	29	29,0%
	2-4 horas	16	16,0%
	Mais de 4 horas	34	34,0%
	Total	100	100,0%
Dispositivo	<i>Smartphone</i>	92	92,0%
	Computador	5	5,0%
	<i>Tablete</i>	1	1,0%
	Outros	2	2,0%
	Total	100	100,0%
Preferência	Presencial	10	10,0%
	<i>Online</i>	54	54,0%
	Ambas	36	36,0%
	Total	100	100,0%

Fonte: Dados da autora.

A análise dos dados sobre o uso das redes sociais pelos adolescentes usuários revelou algumas tendências. Em relação às redes sociais mais utilizadas, o *Facebook* se destaca com 40% (n = 40) dos participantes mencionando-o como a mais frequente, seguido pelo *Instagram* com 21% (n = 21), o *WhatsApp* com 32% (n = 32), o *TikTok* com 6% (n = 6) e, por fim, outras redes sociais que foram citadas por 1% (n = 1) dos adolescentes.

Quanto ao uso diário das redes sociais, a maioria dos adolescentes (76%, n = 76) acessa as plataformas diariamente, 15% (n = 15) utilizam de 2 a 3 vezes por semana, 2% (n = 2) acessam uma vez por semana, e 7% (n = 7) afirmaram usá-las raramente. Em relação ao tempo de uso, observou-se uma divisão interessante, com 34% (n = 34) dos adolescentes utilizando redes sociais por mais de 4 horas, 29% (n = 29) por 1 a 2 horas, 21% (n = 21) por menos de 1 hora, e 16% (n = 16) por 2 a 4 horas.

No que diz respeito ao dispositivo utilizado, a esmagadora maioria (92%, n = 92) dos adolescentes acessa as redes sociais através de *smartphones*, enquanto 5% (n = 5) utiliza computador, 1% (n = 1) usa *tablet*, e 2% (n = 2) acessam por outros dispositivos. Finalmente, no que toca à preferência de interação, 54% (n = 54) dos adolescentes preferem o formato *online*, 36% (n = 36) optam por uma combinação de presencial e *online*, e 10% (n = 10) preferem a interação presencial.

4.2.1. Os Níveis do Uso das Redes Sociais por Parte dos Adolescentes

Tabela nº3: A análise dos dados obtidos através da Escala de Adição às Redes Sociais (EARS)

	N	Mín	Máx	Média	Desvio Padrão	Variância
AF_FINAL	100	,17	,58	36,96	,08995	,008
N válido (de lista)	100					

Fonte: Dados da autora.

A análise dos dados obtidos através da Escala de Adição às Redes Sociais (EARS) revela que os adolescentes apresentam uma variação no nível de uso das redes sociais, com valores que vão de 0,17 a 0,58. A média de 36,96 indica um nível de uso das redes sociais moderado, uma vez que o escore da escala que varia entre 14 e 70 pontos, e o intervalo de 33 a 51 pontos é classificado como nível moderado de adição. O desvio padrão de 0,08995 sugere que a distribuição dos dados é relativamente concentrada em torno da média, com pouca variação entre os participantes, o que significa que a maior parte dos adolescentes apresenta níveis semelhantes de uso. A variância de 0,008 corrobora essa interpretação, indicando uma pequena dispersão nos resultados.

Dessa forma, com base na média de 36,96 pontos, os adolescentes da amostra estão classificados no nível moderado de adição às redes sociais, o que reflecte uma utilização significativa dessas plataformas, mas sem alcançar os níveis mais elevados de dependência.

Em termos práticos, isso significa que é comum entre eles o hábito frequente de acessar as redes sociais por exemplo, verificar actualizações, compartilhar conteúdo e interagir *online* diariamente mas poucos exibem comportamentos extremos típicos de vício, como negligência completa de outras actividades ou sintomas intensos de abstinência.

Esses achados estão em consonância com estudos realizados no sul da Índia com estudantes do ensino médio que revelou que 52% dos jovens apresentavam adição moderada às redes sociais, ao passo que 40% exibiam nível baixo, e apenas uma minoria se enquadrava em dependência alta (Aslan & Gezgin, 2024). De modo semelhante, Lira (2016), ao avaliar estudantes portugueses com a mesma escala, encontrou escores médios abaixo do ponto médio do instrumento, indicando ausência de dependência generalizada na amostra. Tais resultados corroboram a ideia de que, embora o uso de redes sociais seja hoje quase ubíquo entre os jovens, a maioria se mantém em níveis de envolvimento moderados, sem manifestar todos os critérios de adição patológica.

4.3. Averiguação das Percepções dos Adolescentes sobre o Uso das Redes Sociais e sua Influência na Qualidade das Relações Interpessoais

Nesta parte do trabalho pretendia-se averiguar as percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais e, para a materialização desse objectivo, apresentou-se as seguintes questões: (i) Gostava de saber se tu usas as redes sociais mais para se conectar com amigos e familiares ou para conhecer novas pessoas? Onde obtivemos as seguintes respostas:

E1: Eu uso as redes sociais, mais para conhecer novas pessoas “amizades”.

E2: Eu uso mais as redes sociais para se conectar com amigos e familiares.

E3: Uso mais as redes sociais para conhecer novas pessoas.

E4: Eu uso as redes sociais para me conectar com amigos e familiares.

E5: Eu uso as redes sociais para as duas coisas, me conecto com amigos e familiares e também acabo conhecendo novas pessoas.

E6: Os dois, eu uso para falar com os meus familiares distantes e uso também para conhecer novas pessoas.

E7: Eu uso as redes sociais para me conectar com as minhas amigas e familiares.

E8: Eu uso as redes sociais para me conectar com amigos e familiares.

E9: Eu uso as redes sociais para conhecer novas pessoas.

E10: Eu uso as redes sociais para conhecer novas pessoas.

Com base nos relatos dos entrevistados, entende-se que a maioria dos adolescentes (E2, E4, E5, E6, E7, E8) usa as redes sociais principalmente para se conectar com amigos e familiares, enquanto uma parcela menor (E1, E3, E9, E10) as utiliza mais para conhecer novas pessoas. Alguns (E5, E6) mencionaram usar as redes para ambos os propósitos.

Os dados evidenciam que os adolescentes da amostra utilizam as redes sociais principalmente de forma instrumental, isto é, para manter contacto com amigos e familiares que já conhecem, em vez de buscar activamente novas amizades *online*. A maioria dos entrevistados mencionou esse uso “de manutenção” das relações, e apenas uma parcela menor indicou usar as redes para conhecer pessoas novas. Esse padrão encontra respaldo em estudos de Valkenburg & Peter (2007) que constataram que 88% dos adolescentes utilizam as redes sociais justamente para manter suas amizades existentes. Da mesma forma, pesquisas com jovens norte-americanos mostram que as redes sociais se tornaram uma das principais formas de interacção entre amigos que já se conhecem 94% dos adolescentes relatam passar tempo com amigos nas redes sociais regularmente (Lenhart, 2015). Ou seja, globalmente, os adolescentes tendem a ver as redes primeiro como uma extensão de seu convívio quotidiano com pessoas próximas, e não tanto como um espaço para fazer novas amizades do zero.

Vale notar, porém, que uma parcela significativa de jovens também acaba formando novas conexões *online*. No nosso estudo, alguns participantes mencionaram usar as redes para “as duas coisas” (manter contactos e conhecer novas pessoas).

Gostava de saber se tu, se sentes confortável para partilhar seus pensamentos e sentimentos com os seus amigos das redes sociais?

E1: Não me sinto confortável, por não conhecer as pessoas e não achar confiáveis.

E2: Não me sinto confortável, porque eu não confio em ninguém, por isso não me sinto confortável em compartilhar meus assuntos pessoais com amigos, porque não sabemos quais são as amizades verdadeiras e erradas.

E3: Não! porque no momento que eu não conheça a pessoa fisicamente não me sentiria à vontade de compartilhar o meu pensamento e as minhas ideias.

E4: Hum! depende, eu em particular prefiro guardar as coisas pra mim, nem sempre vejo a necessidade de compartilhar as coisas com as pessoas.

E5: Sinto-me confortável, porque os amigos das redes as vezes acabam ajudando, diferente das pessoas no mundo físico.

E6: Não me sinto confortável, é estranho.

E7: Sim! me sinto confortável, porque eu compartilhando os meus pensamentos posso estar a ensinar alguém e também posso aprender.

E8: Não! Porque não acho seguro compartilhar meus pensamentos e sentimentos, porque são pessoas que não deposito plena confiança neles, são apenas amigos.

E9: Alguns amigos conhecidos, primos e colegas que são meus amigos nas redes sociais me sinto confortável para compartilhar meus pensamentos e sentimentos.

E10: Não me sinto confortável, porque são pessoas que não convivem comigo no meu dia adia, quem sabe são ladrões, são traficantes, eu posso me tornar uma vítima.

Os relatos dos entrevistados revelam desconforto em compartilhar pensamentos e sentimentos, ou seja, a maioria dos entrevistados (E1, E2, E3, E4, E6, E8, E10) não se sente confortável em compartilhar pensamentos e sentimentos nas redes sociais, citando desconfiança, medo de exposição e falta de segurança. Apenas alguns (E5, E7, E9) relataram sentir-se confortáveis, mas com ressalvas.

Neste sentido, percebemos que as percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais na qualidade das relações interpessoais são marcadas por um uso predominantemente instrumental (manter contacto com conhecidos) e uma desconfiança generalizada em relação ao compartilhamento de informações pessoais. Isso sugere que, embora as redes sociais facilitem a conexão, elas não são vistas como um espaço seguro para a expressão de sentimentos e pensamentos íntimos.

Um levantamento de Anderson & Jiang (2018), nos EUA, mostrou que apenas cerca de 34% dos adolescentes diz compartilhar conteúdos relacionados a seus sentimentos ou emoções nas redes sociais, e um número ainda menor (cerca de 10%) posta sobre problemas pessoais de facto. Em outras palavras, dois terços ou mais dos jovens evita expor suas emoções *online* comportamento muito similar ao dos nossos participantes. Isso sugere que, apesar da imagem de “geração super conectada” frequentemente atribuída aos adolescentes, predomina entre eles uma atitude cautelosa quanto à auto-divulgação *online*, pelo menos no que tange a assuntos íntimos.

As razões para essa reserva parecem alinhar-se entre nossos entrevistados e os achados de outros contextos: desconfiança quanto ao ambiente virtual e seus interlocutores. Os adolescentes costumam questionar a autenticidade e confiabilidade das “amizades” *online*. Comentários como “não conheço pessoalmente, logo não confio” (E1, E3) ou “não sabemos quem é amigo de verdade ou não” (E2) demonstram um receio de que a pessoa do outro lado da tela possa não ser quem aparenta, ou que possa trair a confiança. Não é por acaso que, quase 90% dos adolescentes usuários de redes sociais concorda que as pessoas tendem a se expor em excesso nessas plataformas (Lenhart, 2015). Ou seja, os próprios jovens reconhecem que muitos compartilham informação demais (*oversharing*) e possivelmente se arrependem depois. Esse senso crítico indica uma consciência dos riscos envolvidos.

Os potenciais efeitos negativos de revelar sentimentos *online* também pesam nessa equação. Muitos adolescentes temem se expor emocionalmente e acabar vítima de fofocas, *bullying* ou “drama” virtual. Isso transparece nos depoimentos (v.g., E2 menciona não confiar “em ninguém” nas redes; E8 diz que “não é seguro” compartilhar sentimentos porque “não deposito plena confiança neles, são apenas amigos”). Esses medos têm fundamento. Estudos mostram que uma parcela considerável de jovens já vivenciou algum estresse ou aborrecimento nas redes. Por exemplo, 45% dos adolescentes norte-americanos relata sentir-se sobrecarregados pela quantidade de “drama” nas redes sociais, e cerca de 4 em cada 10 sentem pressão para postar apenas conteúdo que os faça parecer bem aos outros (Anderson, & Jiang, 2018). Isso indica um ambiente onde a vulnerabilidade (como admitir tristeza, problemas ou inseguranças) pode facilmente ser explorada negativamente, gerando comentários maldosos ou exposição indesejada. Ademais, 26% dos adolescentes diz que o uso das redes já os fez sentir pior sobre suas próprias vidas – seja por comparações ou críticas recebidas (Anderson, & Jiang, 2018). Nesse contexto, faz sentido que os jovens ergam barreiras para se proteger, compartilhando sentimentos apenas com quem realmente confiam.

4.4. Descrição da Qualidade das Relações Interpessoais Estabelecidas pelos Adolescentes Usuários das Redes Sociais

Nesta parte do trabalho pretendia-se descrever a qualidade das relações interpessoais estabelecidas pelos adolescentes usuários das redes sociais e para a materialização deste objectivo foram levantadas duas perguntas nomeadamente: (i) Gostava de saber se tu sentes que consegues desenvolver laços significativos com as pessoas que conheces nas redes sociais?

E1: Sim! alguns, a maioria das pessoas podemos conversar e vamos nos conhecendo melhor.

E2: Tem vezes que consigo, nem sempre, abb! Tem aqueles que depositas a tua confiança e acabam te decepcionando.

E3: Não! porque não tem como eu confiar em uma pessoa que nunca vi, só nos comunicamos através das redes sociais.

E4: Isso aí depende nem todos, porque a maioria das pessoas é só para conversar.

E5: Depende, tem aqueles que conhecemos nas redes sociais e acabamos por nos tornar amigos no mundo físico.

E6: Não! Porque não lhes conheço pessoalmente e nem sei quem são, não sei o que podem fazer com as informações que eu for a lhes dar, podem me expor nas redes e divulgar coisas que tinham que ser privadas.

E7: Não! porque o mundo agora está muito perigoso, as coisas que acontecem não dão para confiar. Agora existem hackers, eu posso estar a conversar com uma pessoa que tem um perfil de pessoas com a minha idade, sendo um adulto, vou ter com a pessoa e acabam me sequestrando.

E8: Não! porque é muito difícil confiar nas pessoas.

E9: Não! porque são falsos e memeiros, é por isso que é difícil estabelecer laços significativos porque eu não conheço o carácter das pessoas.

E10: Não consigo desenvolver laços porque a maioria das pessoas mentem.

Os dados acima mostram que a maior parte dos entrevistados tem dificuldade em desenvolver laços significativos, ou seja, a maioria dos adolescentes (E3, E6, E7, E8, E9, E10) expressou desconfiança em relação às pessoas conhecidas nas redes sociais, citando falta de confiança, medo de exposição, e preocupação com a veracidade das identidades *online*. Apenas alguns (E1, E2, E5) relataram conseguir desenvolver laços significativos, mas com ressalvas.

Este cepticismo reflecte o carácter superficial e efémero de grande parte das interacções *online*, conforme apontado por Rosado *et al.* (2014), que observaram que as relações virtuais tendem a seguir uma lógica de fluxo rápido, sem construir intimidade, confiança ou compromisso duradouro entre as partes. Em contrapartida, apenas alguns jovens (E1, E2, E5) relataram conseguir criar algum vínculo significativo *online* geralmente sob condições específicas, como uma convivência prolongada na plataforma ou a transição dessa amizade para o convívio *offline*.

Essa ressalva corrobora com a literatura que distingue laços virtuais fracos e fortes, enquanto as redes sociais facilitam a formação de “laços fracos” (contactos superficiais e de curto prazo) (Granovetter, 1973), os “laços fortes” caracterizados por apoio mútuo e intimidade – normalmente exigem interacção presencial ou um longo tempo de convívio (Granovetter, 1973; Boyd, 2014). Assim, nossos achados convergem com estudos clássicos e actuais que descrevem as amizades *online* como limitadas em profundidade emocional. Autores como Aragão (2015) citado por Almeida e De Andrade (2024) destacam que a conectividade digital, embora expanda o alcance das interacções, pode levar à “superficialidade e enfraquecimento dos vínculos”, dificultando o estabelecimento de confiança genuína.

(ii) Gostava de saber de ti, se o uso das redes sociais te aproxima ou distancia você das pessoas?

E1: Distancia, porque fico muito tempo ao telefone e não me comunico com as pessoas ao meu lado, prefiro ficar em casa.

E2: Ehb! Me distancia, porque eu me concentro mais nas redes sociais, do que nas pessoas que estão próximas de mim, eu agora vou querer saber qual é a novidade do dia a dia das redes sociais, os memes, estou preocupado em postar coisas, e já não me preocupo em saber como é que estão as pessoas mais próximas de mim.

E3: Me distancia das pessoas porque fico sempre ao celular, por exemplo eu posso estar com uma minha amiga a conversar de repente eu levo o telefone e começo a mecher, vou me concentrar mais nas redes sociais.

E4: Ya! essa pergunta é muito interessante, da mesma forma que me aproxima das pessoas, também me distancia, porque há mais conexão no mundo virtual e distanciamento no mundo real.

E5: Ultimamente me distancia, porque prefiro ficar concentrado nas redes sociais. E já não tenho muita convivência com as pessoas.

E6: Me aproxima das pessoas que estão distantes de mim e me distancia das pessoas próximas, porque eu fico muito concentrada quando estou a usar as redes sociais.

E7: Depende, me aproxima de amigos e familiares que estão distantes e também me distância das pessoas próximas.

E8: O uso das redes sociais me aproxima das pessoas porque é através da mídia que acabo conhecendo várias pessoas.

E9: Me aproxima de algumas pessoas e acaba me distanciando das outras.

E10: Ehb! me distancia sim porque eu quando estou a usar as redes sociais não presto atenção nas pessoas ao meu lado e nem falo com elas.

Os dados acima indicam o distanciamento das pessoas próximas, ou seja, a maioria dos entrevistados (E1, E2, E3, E5, E6, E7, E10) afirmou que o uso das redes sociais os distancia das pessoas ao seu redor, pois passam mais tempo conectados virtualmente do que interagindo presencialmente. No entanto, alguns adolescentes (E4, E6, E7, E8, E9) destacaram que as redes sociais ajudam a manter contacto com amigos e familiares que estão longe, mas isso não compensa o distanciamento das relações presenciais.

Neste sentido, percebemos que a qualidade das relações interpessoais estabelecidas pelos adolescentes nas redes sociais é marcada por desconfiança e dificuldade em criar laços significativos, especialmente com pessoas que não conhecem pessoalmente. Além disso, o uso das redes sociais tende a distanciar os adolescentes das pessoas próximas, criando um paradoxo entre a conexão virtual e o isolamento real.

Essa função conectiva das redes confirma que os adolescentes vêm na tecnologia uma ferramenta para estreitar laços geograficamente dispersos, em linha com Bordignon e Bonamigo (2017), que apontam a busca por informação e contacto com amigos distantes como motivações centrais para o engajamento juvenil nas redes sociais. Estudos de Hampton *et al.* (2011) observaram que o uso de redes sociais pode aumentar a rede de apoio social e manter relacionamentos à distância. Por outro lado, a maioria dos entrevistados afirmou que as redes sociais os distanciam das pessoas próximas no convívio diário (E1, E2, E3, E5, E6, E7, E10). Eles relataram passar “muito tempo ao telefone”, ignorando as pessoas ao redor e preferindo interações virtuais a encontros presenciais. Esse achado evidencia o fenómeno do isolamento social em meio à conexão digital, frequentemente descrito na literatura como “conectados, porém sós” (Turkle, 2011). Ou seja, embora os adolescentes estejam tecnicamente em contacto com muitos amigos *online*, acabam sozinhos na presença física de outros, priorizando *feeds* e mensagens em detrimento da conversa face a face.

Silva (2016) já alertava que adolescentes excessivamente conectados demonstram dificuldade crescente em socializar fora do mundo virtual, preferindo comunicar-se por telas. Do mesmo modo, Aragão (2015) citado por Almeida e De Andrade (2024) descrevem que a hiperconexão pode gerar isolamento social, superficialidade nas interações e enfraquecimento dos laços interpessoais.

Nossos resultados confirmam essa tendência, apesar de possibilitarem reencontros e manutenção de amizades à distância, as redes sociais parecem minar a convivência presencial, criando um desequilíbrio onde vínculos virtuais ampliados não compensam a redução de qualidade nas relações cara-a-cara. Ou seja, o uso das redes sociais pelos adolescentes manifesta um duplo efeito: amplia o alcance dos contactos, mas diminui a proximidade real com quem está ao lado, conforme é observado por estudos sobre o impacto do *smartphone* na vida social (Przybylski & Weinstein, 2013; Turkle, 2011).

4.5. Relação dos Níveis de Uso das Redes Sociais e a Qualidade das Relações Interpessoais Estabelecidas pelos Adolescentes

Nesta subsecção do trabalho pretendia-se relacionar os níveis de uso das redes sociais e a qualidade das relações interpessoais estabelecida pelos adolescentes. Para a sua materialização, usou-se os dados da subsecção 4.2.1. Os níveis do uso das redes sociais por parte dos adolescentes e 4.4. Descrever a qualidade das relações interpessoais estabelecidas pelos adolescentes usuários das redes sociais.

A análise dos dados obtidos através da Escala de Adição às Redes Sociais (EARS) demonstra que os adolescentes da amostra apresentam um nível moderado de uso das redes sociais, com uma média de 36,96 pontos, dentro do intervalo classificado como moderado na escala (33 a 51 pontos). Apesar de não atingirem níveis extremos de dependência, essa frequência de uso sugere uma presença significativa nessas plataformas. A baixa dispersão dos dados, evidenciada pelo desvio padrão de 0,08995 e pela variância de 0,008, indica que a maioria dos adolescentes mantém padrões semelhantes de utilização.

Quando se examina a qualidade das relações interpessoais desses adolescentes, observa-se um padrão preocupante: a interação digital não fortalece necessariamente os laços sociais. Pelo contrário, os dados indicam que o uso frequente das redes sociais está associado a um aumento da desconfiança e à dificuldade em estabelecer conexões significativas, principalmente com indivíduos que não fazem parte do convívio presencial. Além disso, há indícios de um

distanciamento progressivo dos adolescentes em relação às pessoas próximas, resultando em um paradoxo entre a sensação de conexão virtual e o isolamento social na vida real.

A partir dessas evidências, pode-se inferir que, ainda que o uso das redes sociais pelos adolescentes seja moderado, ele impacta negativamente a qualidade das relações interpessoais. O envolvimento contínuo com as plataformas digitais parece contribuir para a superficialidade dos vínculos sociais e para uma redução na profundidade das relações interpessoais.

Em outras palavras, mesmo sem atingir dependência severa, o uso quotidiano das plataformas já contribui para dificuldades nos vínculos afectivos. Esse resultado vai ao encontro de estudos recentes que sugerem que o efeito das redes na sociabilidade não se limita aos casos de uso excessivo, Twenge (2017), por exemplo, argumenta que o aumento generalizado do tempo *online* entre jovens coincide com uma redução no convívio presencial e na qualidade das interações face a face. De modo semelhante, Neves *et al.* (2015) observaram que os adolescentes vêm passando cada vez mais tempo em frente às telas, alterando hábitos, comportamentos e formas de interação social tradicionais.

Nossos entrevistados confirmam essas tendências, mesmo com níveis medianos de engajamento, relataram relações mais superficiais, falta de confiança e afastamento de amigos próximos. Isso sugere que o uso rotineiro “moderado” pode ser suficiente para enfraquecer a intensidade dos laços interpessoais – possivelmente porque uma parte considerável do tempo social do jovem é deslocada para o ambiente virtual. Essa diluição do convívio presencial e deterioração da intimidade nos relacionamentos adolescentes, causada pelo uso frequente das redes, já foi destacada por autores como Kraut *et al* (1998) no chamado “*paradoxo da Internet*”, e mais recentemente por Rosado *et al* (2014), que não encontraram formação de confiança ou compromisso robusto em vínculos *online*.

Ademais, evidências clínicas apontadas por Young e Abreu (2019) mostram que o desenvolvimento psicossocial de muitos adolescentes tem sido afectado pelo uso intensivo de mídias sociais com impactos em auto-estima, ansiedade e habilidade de comunicação reforçando que quantidade não é sinónimo de qualidade nas interações sociais virtuais. Assim, os nossos dados permitem inferir que existe uma relação inversa: quanto maior (mesmo que moderado) o envolvimento dos adolescentes com redes sociais, menor tende a ser a qualidade de suas relações interpessoais.

CAPÍTULO V: CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Neste capítulo são apresentadas as conclusões alcançadas e as recomendações ou sugestões resultantes da discussão dos resultados obtidos no trabalho de campo.

5.1. Conclusões

O presente estudo foi desenvolvido com o intuito de analisar as percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais. Para a materialização desse intento, foram operacionalizados quatro objectivos específicos.

Relativamente ao primeiro objectivo específico, que visava aferir os níveis do uso das redes sociais por parte dos adolescentes, os resultados obtidos por meio da aplicação da Escala de Adição às Redes Sociais (EARS) demonstraram que os participantes apresentam um nível moderado de envolvimento com essas plataformas digitais. A média de 36,96 pontos, associada a uma baixa dispersão dos dados (desvio padrão de 0,08995), indica que o uso das redes sociais está presente na rotina dos adolescentes de forma significativa, mas não configura dependência grave. Em termos práticos, os adolescentes acessam com frequência as redes sociais, interagem e compartilham conteúdos, mas sem atingir os critérios clássicos de adição patológica.

No concernente ao segundo objectivo específico, que consistia em averiguar as percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das suas relações interpessoais, observou-se que, a maioria dos adolescentes utiliza as redes sociais de forma instrumental, ou seja, para manter contacto com amigos e familiares já conhecidos. No entanto, prevalece uma forte desconfiança quanto ao compartilhamento de pensamentos e sentimentos nesses espaços, devido a preocupações com a segurança, autenticidade das interações e receios de exposição. Apenas uma minoria relatou sentir-se à vontade para expressar-se emocionalmente nas redes sociais, indicando que os adolescentes não percebem esses ambientes como espaços seguros para a intimidade.

Em relação ao terceiro objectivo específico, que buscava descrever a qualidade das relações interpessoais estabelecidas pelos adolescentes nas redes sociais, verificou-se que a maioria dos entrevistados demonstrou dificuldades em desenvolver laços significativos com os contactos virtuais. Os dados revelam relações superficiais, efémeras e marcadas por falta de confiança, especialmente com pessoas que não fazem parte do convívio presencial. Além disso, muitos adolescentes relataram que o uso intensivo das redes sociais contribui para o distanciamento de pessoas próximas no mundo real, criando um paradoxo entre conexão digital e isolamento físico.

Embora alguns participantes tenham destacado aspectos positivos das redes sociais, como a aproximação de familiares distantes, esses benefícios não compensam a deterioração das interações face a face.

Por fim, quanto ao quarto objectivo específico, que pretendia relacionar os níveis de uso das redes sociais e a qualidade das relações interpessoais dos adolescentes, foi possível inferir que, mesmo em níveis moderados de uso, as redes sociais exercem impacto negativo sobre a profundidade e qualidade das interações sociais. Os vínculos estabelecidos tornam-se mais frágeis e impessoais, com relatos de afastamento de amigos próximos e dificuldades em manter relações interpessoais saudáveis. Esse achado está em consonância com o que a literatura chama de “paradoxo da *internet*”, no qual o aumento da conectividade virtual não implica necessariamente em maior qualidade das relações sociais. Assim, conclui-se que há uma relação inversa entre o uso das redes sociais e a qualidade dos vínculos interpessoais estabelecidos pelos adolescentes da amostra: quanto maior o tempo dedicado ao ambiente virtual, menor tende a ser a profundidade dos laços interpessoais na vida real.

5.2. Recomendações

Diante das constatações e das conclusões alcançadas, importa apresentar algumas sugestões dirigidas às instituições escolares e famílias, por um lado, e à comunidade académica e científica, por outro.

a) Às Instituições Escolares

- Promover programas de educação digital crítica nas escolas, abordando o uso saudável das redes sociais, os riscos da superexposição, e a importância da construção de vínculos reais e profundos;
- Implementar ambientes escolares acolhedores e inclusivos que favoreçam à socialização e à formação de laços interpessoais sólidos entre os alunos, reduzindo a dependência das redes sociais como única via de interação.
- Incentivar o desenvolvimento de competências sócioemocionais nos currículos escolares, tais como empatia, comunicação assertiva, escuta activa e resolução de conflitos, a fim de fortalecer as relações presenciais dos adolescentes;

b) Famílias

- Estimular o uso consciente das tecnologias em casa, através de práticas como definição de horários para uso de redes sociais, incentivo a actividades em grupo *offline*, e supervisão afectiva por parte dos cuidadores;

c) À Comunidade Académica e Científica

- Que sejam desenvolvidas pesquisas complementares com carácter longitudinal e interventivo, a fim de avaliar os efeitos duradouros do uso moderado e excessivo das redes sociais sobre o desenvolvimento psicossocial dos adolescentes;
- Que se realizem estudos comparativos em diferentes contextos escolares, socioeconómicos e culturais, para analisar como variáveis externas influenciam a relação entre redes sociais e a qualidade das relações interpessoais;
- Que se incentive a criação de ferramentas pedagógicas baseadas em evidências científicas, voltadas à formação de educadores e profissionais de saúde mental na mediação dos efeitos sociais e emocionais do uso das redes sociais entre adolescentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, P. B., & de Andrade, A. M. M. (2024). Considerações a respeito da influência das redes sociais na evolução do psiquismo do adolescente contemporâneo. *Cadernos de Psicologia*, 6(11) p.260. <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/viewFile/4159/3097>.
- Al-Menayes, J.J. (2015). *Dimensions of social media addiction among university students in kwait*. Psychology an Behavioral Sciences.
- Alves, G. M. (2008). *A construção da identidade do adolescente e a influência dos rótulos na mesma*. (Trabalho de conclusão de curso). Curso de Psicologia, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018, November 28). *Teens' social media habits and experiences*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media>.
- Argyle, M. (1994). *A psicologia dos relacionamentos interpessoais*. Routledge.
- Aslan, E. A., & Gezgin, D. M. (2024). *Social media addiction in high school students: Demographic characteristics, family relationships and social media use behaviours*. International Journal of Psychology and Educational Studies.
- Assunção, R., & Matos. (2014). *Perspectiva dos adolescentes sobre o uso do Facebook: Um estudo qualitativo*. Revista Psicologia em Estudo, 19(3). Disponível em: \[<https://www.scielo.br/pdf/pe/v19n3.pdf>].
- Barcelos, R. H., & Rossi, C. A. V. (2014). *Social media and adolescents: An analysis of ambivalent consequences and consumption strategies*. Revista de Administração e Contabilidade da Unisinos.
- Bardin, L. (1997). *Análise de conteúdo*. Lisboa edições.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *A necessidade de pertencimento: O desejo por vínculos interpessoais como motivação humana fundamental*. *Psychological Bulletin*.
- Belleghem, S. M. (2010). *O gerente de conversas: Como ser um líder na era digital*. Lamoo Campus.
- Beserra, G. L., Ponte, B. A. L., Silva, R. P., Beserra, E. P., Sousa, L. B., & Gubert, F. A. (2016). *Atividade de vida "comunicar" e uso de redes sociais sob a perspectiva de adolescentes*. Cogitare Enfermagem.
- Blanc, M. V. (2019). *O Facebook e os rituais de interação mediados por computador: Reflexões sobre o processo de avaliação da situação*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Repositório institucional da UFRJ.

- Bordignon, C., & Bonamigo, I. S. (2017). *Os jovens e as redes sociais virtuais. Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 12(2), 310–326. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?>
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2020). *Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review*. Cadernos de Saúde Pública.
- Boyd, D. (2014). *É complicado: as vidas sociais dos adolescentes em rede*. Yale University Press.
- Boyd, D., Ellison, N. (2008). *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. Journal of Computer-Mediated Communication.
- Cardoso, C. A. R. (2013). *Jovens, museus e redes sociais – Intervir em prol da relação através de um serviço educativo*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/110998>.
- Cardoso, F., Ladislau, C., Neto, G., & Alvez, R. (2019). *Redes sociais e sociabilidade: Práticas e percepções acerca do uso do Facebook no lazer*. Revista Licere. Disponível em: [\[https://periodurs.ufmg.br/index.php/licere/article/view/12312/9870\]](https://periodurs.ufmg.br/index.php/licere/article/view/12312/9870).
- Cardoso, V. C. S., Vieira, A. J. C., & Aguiar, M. I. C. (2019). *Percepção de adolescentes sobre educação sexual*. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. Psychological Bulletin
- Coll, C., Marchesi, A., & Palácios, M. (2004). *Desenvolvimento psicológico e educação: Psicologia do desenvolvimento* (2ª ed.). Artmed.
- Coslin, P. (2009). *Psicologia do adolescente*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Coslin, P. (2010). *Ces qui nous font peu*. Paris.
- Creswel, J. W. (2007) *Projecto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre. Artmed.
- Daniel, S. (2011). *Psicologia*. Worth Publishers. ISBN.
- Datareportal. (2025). *Global social media statistics*. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-mozambique?rq=mozambique>.
- Davidoff, L. L. (2012). *Introdução à Psicologia*. (3ª ed.). Pearson.
- Dias, R. (2009). *Psicologia: Guia Prático*. 1ª edição. Editora: Saraiva
- Dias, V., Viola, D., Gomes, P., Lima, N., Kelles, N., & Silva, C. (2019). *Adolescentes na rede: Riscos ou ritos de passagem?* Psicologia: Ciência e Profissão.
- Duck, S. (1994). *A biologia dos relacionamentos pessoais*. Londres: Sage.

- Eisenstein, E. (2005). *Adolescência, definições, conceitos e critérios*. Adolescência & Saúde.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). *The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites*. *Journal of Computer*.
- Erickson, E. (1968). *Identidade, juventude e crise*. (2ª ed.). Rio de Janeiro: Editora Guanabara.
- Farias, C. H. B. (2007). *As relações interpessoais na escola*. Santa Maria, Brasil.
- Ferreira, J.G.(2022). *Redes sociais: Adição, saúde mental e modos de utilização em jovens adultos*, Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.
- Figueiredo, N. P., Silva, J. R., & Souza, M. A. (2016). *A construção de vínculos de confiança em intervenções sociais*. *Revista de Sociologia*.
- Fisk, A. P. (1992). *Estruturas da vida social: As quatro formas elementares de relações humanas: compartilhamento comunitário, hierarquia de autoridade, igualdade e precificação de mercado*. Nova York: Tree Press.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS para windows passo a passo: Um guia simples e referêcia*. (4ªed). Allyn & Bacon.
- Gerhardt, T. E., & Silveira, D. T. (2009). *Métodos de Pesquisa*. Rio Grande Do Sul: UFRGS.
- Gil, A. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa* .(4.ª ed.). Editora Atlas S.A.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. 6ª Edição. São Paulo: Editora Atlas.
- Goldstein, E. B. (2018). *Sensação e percepção*.(10ª ed.). Cengage Learning.
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360–1380.
- Griffa, M & Moreno, J. (2001). *Chaves para a Psicologia de Desenvolvimento*. (Adolescência, vida adulto, Velhice) – São Paulo.
- Guerra, E. L. A. (2014). *Manual de pesquisa qualitativa*. Anima Educação.<https://docente.ifsc.edu.br/luciane.oliveira/MaterialDidatico/P%C3%B3s%20Gest%C3%A3o%20Escolar/Legisla%C3%A7%C3%A3o%20e%20Pol%C3%ADticas%20P%C3%ABlicas/Manual%20de%20Pesquisa%20Qualitativa.pdf>.
- Hair Jr., J.F., Black, W.C., B.J & Anderson, R.E. (2009). *Análise de dados multivariada* . (7ªed). Prentice Hall.
- Hampton, K. N., Sessions-Goulet, L., Rainie, L., & Purcell, K. (2011). *Social networking sites and our lives*. Pew Research Center.
- Hinde, R. (1997). *Relationships: A dialectical perspective*. East Sussex: Psychology Press.

- Holanda, I. (2020). *A influência das redes sociais nas relações interpessoais*. S/ed. Brasil.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). *Relações sociais e risco de mortalidade: Uma revisão meta-analítica*. Medicine.
- Instituto Nacional de Prevenção e Educação da Saúde. (2006). *Drogas e dependências*. Paris: Editora.
- Kahn, R. L., & Byosiére, P. (1992). *Estresse nas organizações*. Manual de Psicologia Industrial e Organizacion(2ª ed). Consulting Psychologists Press.
- Kaplan, A. M. (2010). *Usuários do mundo, unam-se! Os desafios e oportunidades das mídias sociais*. Business Horizons.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>.
- Lakatos, E.M., & Markoni, M.A. (2001). *Fundamentos da metodologia científica*. São Paulo: Atlas.
- Lenhart, A. (2015, August 6). *Teens, technology and friendships: Social media and friendships*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships>.
- Lenhart, A., & Purcell Smith, K. (2010). *Social media and young adults*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/2010/02/03/social-media-mobile-internet-use-among-teens-and-young-adults/>.
- Lira, V. M. A. (2016). *Avaliação da adição às redes sociais e da psicopatologia em jovens estudantes portuguesas* [Master's thesis, Universidade Lusófona do Porto].
- Malhotra (2006). *Naresb K. pesquisa de Marketing: uma orientação aplicada*. (4 Ed). São Paulo: Prentice Hall.
- Nardon, F. (2006). *A relação interpessoal dos adolescentes no mundo virtual e no mundo concreto*. (Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Extremo Sul Catarinense). Criciúma.
- Nelas, P., & Ferreira, M. (2002). *Adolescência*. Escola Superior de Saúde do Instituto Superior Politécnico de Viseu, Portugal.
- Neves, K. S., Fosse, L., & Torres, T. (2015). *Da infância à adolescência: O uso indiscriminado das redes sociais*. *Revista Ambiente Académico*, 1(2), 119–139.
- Oliveira, M. M. G. (2010). *Processos cognitivos básicos implicados nas dificuldades de aprendizagem específico*. Porto. UFP.

- Pallant, J. (2016). *SPSS-Survival Manual: Step by step guide to data analysis using IBM SPSS*.
- Papalia, D. (2013). *Desenvolvimento humano*. (12ª ed.). Editora AMGH. Disponível em: \[https://www.academia.edu/40318074/Desenvolvimento_Humano_12a_edicao].
- Pereira, S., Pereira, L., & Pinto, M. (2011). *Internet e redes sociais – Tudo o que vem à rede é peixe?* Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/27080>.
- Piaget, J. (1967). *A formação do símbolo na criança: Imitação, jogo e sonho, imagem e representação*. LTC.
- Poder da Escuta. (2022). *Relacionamento interpessoal: Importância no trabalho*. Disponível em: \[poderdaescuta.com].
- Prodanov, C.C. & Freitas, E.C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. (2ª edição). Novo Hamburgo: Universidade Feevale.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). *Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>.
- Putnam, R. D. (2000). *Jogando sozinho: O colapso e a revitalização da comunidade americana*.
- RECUERO, R., (2009). *Redes Sociais na Internet, Difusão de Informação e Jornalismo: Elementos para discussão*. São Paulo: Momento Editorial.
- Reis, H.T.&Shaver, P.(1988). *A intimidade como um processo interpessoal*. Manual de relacionamentos pessoais. Nova York: Wiley.
- Rosa, N. G. H. (2010). *O impacto das redes sociais no marketing: Perspectiva portuguesa*. (Tese de mestrado, Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra).
- Rosado, J. S., Jaeger, M. E., & Dias, A. C. G. (2014). Padrões de uso e motivos para envolvimento em redes sociais virtuais na adolescência. *Interação em Psicologia*, 18(1), 13–23.
- Santos, S. (2020). *“C” Bullying virtual e seus impactos na saúde mental dos jovens*. Actualidade Psicológica, S/ed.
- Silva, A. P. A. (2016). *As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório institucional.
- Souza, K., & da Cunha (2019). *Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura*. *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*.
- Tomaél, R., & Marteleto, M. (2006). *Redes sociais de dois modos: aspectos*. *Revista Transinformação*.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). *Preadolescents and adolescents' online communication and their closeness to friends*. *Developmental Psychology*, 43(2), 267–277. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>.

Vermelho, S. C., Velho, A. P. M., Bonkovoskin, A., & Pirolac, A. (2014). *Refletindo sobre as redes sociais digitais*. *Educação e Sociedade*.

Young, K. S., & Abreu, C. N. (2019). *Dependência de internet em crianças e adolescentes*. Artmed.

APÊNDICES

APÊNDICE I: Termo de Compromisso Livre e Esclarecido

TERMO DE COMPROMISSO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro por meio deste termo, que concordei em ser participante na pesquisa de campo intitulada: **Análise das Percepções dos Adolescentes sobre o Uso das Redes Sociais e sua Influência na Qualidade das Relações Interpessoais**, desenvolvido por Jéssica Mário Chivoze. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada por Msc.Etelvino Mutatisse.

Afirmo que aceitei participar por minha própria vontade, sem receber qualquer incentivo financeiro apenas com a finalidade exclusiva de colaborar para o sucesso da pesquisa. Fui informado(a) dos objectivos estritamente académicos do estudo.

Minha colaboração se fará de forma anónima. O acesso e a análise dos dados colectados se farão apenas pela pesquisadora e os resultados serão apresentados sem revelar o nome ou qualquer informação que esteja relacionada com a privacidade.

Fui ainda informado(a) de que posso me retirar dessa pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo para meu acompanhamento ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimento.

Atesto recebimento de uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Maputo aos, ____ de _____ de 2024.

Assinatura do(a) participante: _____

Assinatura do(a) testemunha: _____

Assinatura da pesquisadora: _____

APÊNDICE II: Questionário Sociodemográfico

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

O presente questionário sociodemográfico faz parte de uma pesquisa que visa *Analisar as percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na qualidade das relações interpessoais*. Sua participação é voluntária e suas respostas serão tratadas de forma confidencial e anônima.

Informações sociodemográficas	Respostas
Idade	
Sexo	<input type="checkbox"/> masculino <input type="checkbox"/> feminino
Classe que frequenta	<input type="checkbox"/> 11ª classe <input type="checkbox"/> 12ª classe
Redes sociais utilizadas	<input type="checkbox"/> <i>Instagram</i> <input type="checkbox"/> <i>Facebook</i> <input type="checkbox"/> <i>Tik Tok</i> <input type="checkbox"/> <i>WhatsApp</i> <input type="checkbox"/> outras:
Frequência de uso diário	<input type="checkbox"/> diariamente <input type="checkbox"/> 2-3 vezes por semana <input type="checkbox"/> 1 vez por semana <input type="checkbox"/> Raramente
Tempo médio de uso diário	<input type="checkbox"/> menos de 1 hora <input type="checkbox"/> 1-2 horas <input type="checkbox"/> 2-4 horas <input type="checkbox"/> mais de 4 horas
Dispositivos de acesso	<input type="checkbox"/> smartphone <input type="checkbox"/> computador <input type="checkbox"/> tablet <input type="checkbox"/> outros
Preferência de interação	<input type="checkbox"/> presencial <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> ambas

APÊNDICE III: Guião da Entrevista

GUIÃO DA ENTREVISTA

A presente entrevista integra-se no âmbito do trabalho final do curso de Licenciatura em Psicologia Social e Comunitária, leccionado na Faculdade de Educação, na Universidade Eduardo Mondlane, cujo tema é **“Análise das Percepções dos Adolescentes sobre o Uso das Redes Sociais e sua Influência na Qualidade das Relações Interpessoais.** Esta entrevista tem fins académicos, é de natureza sigilosa e confidencial, o seu anonimato será respeitado. A sua opinião é muito importante para esta pesquisa, pelo que desde já agradeço a sua colaboração.

1-Gostava de saber se tu usas as redes sociais mais para se conectar com amigos e familiares ou para conhecer novas pessoas?

2-Gostava de saber se tu, se sentes confortável para partilhar seus pensamentos e sentimentos com os seus amigos das redes sociais?

3-Gostava de saber se tu sentes que consegues desenvolver laços significativos com as pessoas que conheces nas redes sociais?

4-Gostava de saber de ti, se o uso das redes sociais te aproxima ou distancia você das pessoas?

ANEXOS

ANEXO I: Credencial



Faculdade de Educação

A
Escola Secundária da Munhuana
Maputo

N/Rep  /FACED/24

Maputo, 26 de Junho de 2024

CREDENCIAL

Para efeitos de realização da Monografia do final do curso, está devidamente credenciada a sra. Jéssica Mário Chivoze, estudante finalista do curso de Licenciatura em Psicologia Social e Comunitária na FACED/UEM, para proceder a recolha de dados na Instituição que V. Excia dirige, com objectivo de elaborar sua Monografia intitulada " Análise das Percepções dos Adolescentes em/sobre o uso das Redes Sociais na Qualidade das Relações Interpessoais ".

Cordiais Saudações;

A Directora-Adjunta para a Graduação


Mestra Niza Aurora Narciso César
(Assistente Universitária)



Av. Julius Nyerere, nº 3453, Campus Principal, Tel: (+258) 21 493313, Fax: (+258) 21 493313
Maputo – Moçambique

ANEXO II: Escala de Adição às Redes Sociais

ESCALA DE ADIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS

Por favor, preencha as seguintes perguntas da forma mais honesta possível.

Assinale, num dos espaços à direita de cada item, aquele que melhor descreve o GRAU DE CONCORDÂNCIA NOS ÚLTIMOS 6 MESES. **Escala de resposta:** 1=Discordo Totalmente; 2=Discordo; 3=Nem Discordo/Nem Concordo; 4=Concordo; 5=Concordo Totalmente. Escala adaptada para a população portuguesa por Lira (2016).

	Afirmações	1	2	3	4	5
1	Utilizo muito mais vezes as redes sociais do que pretendia.					
2	Considero que a vida sem as redes sociais seria aborrecida.					
3	Tenho negligenciado muitas vezes o meu trabalho escolar/profissional por causa das redes sociais.					
4	Fico irritado(a) se alguém me interrompe quando estou a utilizar as redes sociais.					
5	Não sinto necessidade de utilizar as redes sociais durante vários dias.					
6	Não me apercebo da passagem do tempo quando estou a utilizar as redes sociais.					
7	É-me difícil adormecer logo após a utilização das redes sociais.					
8	Ficaria chateado(a) se tivesse que reduzir a quantidade de tempo que passo nas redes sociais.					
9	Os meus familiares queixam-se frequentemente da importância que dou às redes sociais.					
10	O meu desempenho escolar/profissional piorou por causa da utilização das redes sociais.					
11	Costumo usar as redes sociais durante o horário escolar/de trabalho.					
12	Costumo cancelar encontros com os meus amigos por causa da necessidade que tenho de utilizar as redes sociais.					
13	Dou por mim várias vezes a pensar sobre o que aconteceu nas redes sociais mesmo quando não as estou a utilizar.					
14	Sinto que a minha utilização das redes sociais tem aumentado significativamente desde que as comecei a utilizar.					