

**UNIVERSIDADE DE SOROCABA
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E ASSUNTOS ESTUDANTIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM COMUNICAÇÃO E CULTURA**

Maria José Gomes Ribas

**AS REDES SOCIAIS NA INTERNET: SUA INFLUÊNCIA NAS RELAÇÕES
INTERPESSOAIS**

**Sorocaba/SP
2025**

Maria José Gomes Ribas

**AS REDES SOCIAIS NA INTERNET: SUA INFLUÊNCIA NAS RELAÇÕES
INTERPESSOAIS**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura da Universidade de Sorocaba, como exigência parcial para obtenção do título de Mestra em Comunicação e Cultura.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Alzira De Almeida Pimenta

Sorocaba/SP

2025

Ficha Catalográfica

R366r Ribas, Maria José Gomes
As redes sociais na internet : sua influência nas relações
interpessoais / Maria José Gomes Ribas. – 2025.
101 f. : il.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Alzira de Almeida Pimenta
Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura) - Universidade
de Sorocaba, Sorocaba, SP, 2025.

1. Internet – Aspectos sociais. 2. Redes sociais on-line 3.
Relações humanas – Efeitos das inovações tecnológicas. 4.
Comunicação interpessoal – Aspectos sociais. I. Pimenta, Maria
Alzira de Almeida, orient. II. Universidade de Sorocaba. III. Título.

Elaborada por Regina Célia Ferreira Boaventura – CRB-8/6179.


Maria José Gomes Ribas

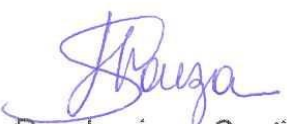
**AS REDES SOCIAIS NA INTERNET: SUA INFLUÊNCIA NAS
RELAÇÕES INTERPESSOAIS**

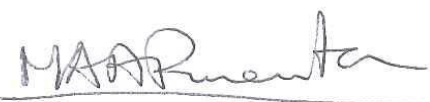
Dissertação aprovada para obtenção do grau de Mestre no Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura da Universidade de Sorocaba.

Aprovada em: 29/09/2025.

BANCA EXAMINADORA:


Profa. Dra. Janaina De Oliveira Nunes Ribeiro
Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF


Profa. Dra. Luciana Coutinho P. De Souza
Universidade de Sorocaba - UNISO


Profa. Dra. Maria Alzira de Almeida Pimenta
Universidade de Sorocaba- UNISO

Sorocaba/SP

2025

Dedico esta dissertação à memória dos meus amados pais, Estevão e Leonor, cujas lições de amor, integridade e perseverança continuam a guiar meus passos. Seus exemplos e valores permanecem vivos em cada conquista da minha vida.

Agradecimentos

A Deus, fonte de força, sabedoria e inspiração, agradeço por guiar meus passos e me sustentar em cada desafio desta caminhada. Sem Sua graça e amparo, esta conquista não seria possível.

À minha orientadora, Dra. Maria Alzira de Almeida Pimenta, expresso minha profunda gratidão pela dedicação, paciência e ensinamentos ao longo desta jornada. Seu olhar atento e suas orientações foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho.

Ao meu amigo e ex-gerente, Rodrigo Buzin Siqueira do Amaral, agradeço por acreditar em mim e por me incentivar a seguir adiante, confiando no meu potencial e oferecendo o suporte necessário para que eu pudesse conciliar minha vida acadêmica e profissional.

À minha família, meu alicerce incondicional, agradeço pelo amor, paciência e apoio inestimáveis. Cada gesto de carinho e cada palavra de incentivo foram essenciais para que eu chegasse até aqui.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para esta conquista, meu sincero e profundo agradecimento.

RESUMO

Esta pesquisa teve como tema a influência das redes sociais virtuais nas relações interpessoais. Foi desenvolvida no Programa de Pós-graduação da Universidade de Sorocaba, na linha de pesquisa Mídias e Práticas Socioculturais. A pergunta norteadora foi: como as pessoas percebem a influência das redes sociais na qualidade de suas relações interpessoais? A hipótese considerou que o uso excessivo das redes sociais pode impactar negativamente a qualidade dessas relações e a saúde mental dos usuários. O objetivo geral foi compreender como as redes sociais *online* influenciam as relações interpessoais nas dinâmicas de conexão, interação e compartilhamento que ocorrem entre os indivíduos, especialmente no ambiente digital. Para atingir tal objetivo, a pesquisa buscou: (1) identificar o surgimento das redes sociais online e as metamorfoses na comunicação interpessoal promovidas pela internet; (2) compreender os hábitos comunicacionais do sujeito proporcionados pelas redes sociais online; e (3) entender as implicações das mudanças comunicacionais e de hábitos nas relações interpessoais online e offline. A investigação fundamentou-se em aportes teóricos que abordam os efeitos sociais e simbólicos da mediação tecnológica: Lévy, com os conceitos de virtualidade, ciberespaço e inteligência coletiva; Recuero, com a análise da estrutura das redes sociotécnicas; Jenkins, com sua abordagem da cultura participativa; Bauman, com a discussão acerca da fragilidade dos vínculos na modernidade líquida; Livingstone e Haddon, com a exploração dos riscos e mediações nas tecnologias digitais; Turkle, com a reflexão sobre novas formas de intimidade; além de Young, Abreu e Peirano, com a explanação quanto a dependência, algoritmos e economia da atenção. Esses referenciais orientaram a construção do instrumento de pesquisa de campo, com aplicação de um questionário *online* no Senac Salto, com adesão voluntária. A amostra foi composta por acessibilidade, sem filtragem de faixa etária, escolaridade ou área de atuação, com o intuito de captar percepções gerais sobre o uso das redes. Para os dados, aplicou-se a técnica de Análise de Conteúdo, de Bardin, possibilitando a categorização temática e a interpretação qualitativa das respostas. Embora as plataformas digitais ampliem a conectividade e ofereçam novas formas de interação, os resultados indicaram que: elas impõem desafios como a superficialidade dos vínculos, a dependência digital, a ausência de estratégias conscientes de uso e a falta de preocupação com a segurança no ambiente virtual; alguns respondentes têm dificuldade em responder questões abertas, o que pode sugerir preferência por interações mais rápidas e práticas; outros não consideram os contatos virtuais como amigos reais; e, mais amplamente, o uso das redes envolve múltiplas motivações – lazer, aprendizagem, *networking* e interação social –, exigindo maior equilíbrio entre os mundos *online* e *offline*. Os resultados da pesquisa podem contribuir para entender as dinâmicas socioculturais contemporâneas e oferece subsídios para práticas mais conscientes que fortaleçam os vínculos humanos diante dos desafios impostos pela conectividade contínua.

Palavras-chave: Redes Sociais; Internet; virtualização; Interações; Influências.

ABSTRACT

This research focused on the influence of virtual social networks on interpersonal relationships. It was conducted in the Graduate Program at the University of Sorocaba, in the research line Media and Sociocultural Practices. The guiding question was: how do people perceive the influence of social networks on the quality of their interpersonal relationships? The hypothesis considered that excessive use of social networks can negatively impact the quality of these relationships and the mental health of users. This research focused on the influence of virtual social networks on interpersonal relationships. It was carried out in the Graduate Program at the University of Sorocaba, within the research line Media and Sociocultural Practices. The guiding question was: how do people perceive the influence of social networks on the quality of their interpersonal relationships? The hypothesis is considered that excessive use of social networks may negatively impact the quality of these relationships and the mental health of users. The overall objective was to understand how online social networks influence interpersonal relationships in the dynamics of connection, interaction, and sharing that occur among individuals, especially in the digital environment. To achieve this objective, the research aimed to: (1) identify the emergence of online social networks and the transformations in interpersonal communication promoted by the internet; (2) understand the communication habits of individuals facilitated by online social networks; and (3) understand the implications of changes in communication and habits on online and offline interpersonal relationships and (3) understand the implications of changes in communication and habits on online and offline interpersonal relationships. The investigation was based on theoretical contributions that address the social and symbolic effects of technological mediation: Lévy, with the concepts of virtuality, cyberspace, and collective intelligence; Recuero, with the analysis of the structure of sociotechnical networks; Jenkins, with his approach to participatory culture; Bauman, with the discussion about the fragility of bonds in liquid modernity; Livingstone and Haddon, with the exploration of risks and mediations in digital technologies; Turkle, with the reflection on new forms of intimacy; in addition to Young, Abreu and Peirano, with the explanation regarding dependency, algorithms, and the attention economy. These references guided the construction of the field research instrument, which involved the application of an online questionnaire to employees of Senac Salto, with voluntary participation. The sample was composed without filters by age range, education, or area of activity, aiming to capture general perceptions about the use of social networks. For data analysis, Bardin's Content Analysis technique was applied, enabling thematic categorization and qualitative interpretation of the responses. The results indicated that, although digital platforms expand connectivity and offer new forms of interaction, they also impose challenges such as the superficiality of relationships, digital dependency, the absence of conscious usage strategies, and a lack of concern for safety in the virtual environment; that some respondents have difficulty in answer open questions, which may suggest a preference for quicker and more practical interactions; that some do not consider virtual contacts as real friends; and that the use of networks involves multiple motivations – leisure, learning, networking, and social interaction – requiring a greater balance between online and offline worlds. The research contributes to understanding contemporary sociocultural dynamics and provides support for more conscious practices that strengthen human bonds in the face of challenges posed by continuous connectivity.

Keywords: Social Networks; Internet; virtualization; Interactions; Influences.

Lista de Ilustrações

Quadros

1 - Resumo das contribuições das pesquisas analisadas	28
2- Unidades de Registro - pergunta 5	51
3 - Unidades de Contexto - pergunta 5	54
4 - Categorias - pergunta 5	56
5 - Unidades de Registro - pergunta 11	64
6 - Unidades de Contexto - pergunta 11	67
7 - Categorias - pergunta 11.....	69
8 - Unidades de Registro - pergunta 14	75
9 - Unidades de Contexto - pergunta 14	76
10 - Categorias - pergunta 14	77
11 - Unidades de Registro - pergunta 12	78
12 - Unidades de Contexto - pergunta 12	80
13 - Categorias - pergunta 12	82

Gráficos

1 - Perfil dos respondentes	49
2 - Preferência por Rede Social	50
3 - Comparativo: Tempo Estimado X Tempo Registrado nas Redes sociais	57
4 - Situações em que o participante mais utiliza as Redes Sociais	59
5 - Tipos de conteúdos mais compartilhados nas Redes Sociais	60
6 - Média de amigos <i>online</i> e presencial	63
7 - Qualidade das interações/amizades nas Redes Sociais	70
8 - Conexão percebidas nas Redes Sociais	73

Figuras

1 - Etapas da técnica de análise de Bardin (2011)	33
2 - Nuvem de respostas	66

Abreviaturas

ARPANET - Advanced Research Projects Agency Network (Rede da Agência de Projetos de Pesquisa Avançada).

CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoas de Nível Superior .

CGI - Comitê Gestor da Internet no Brasil.

CERN - Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire (Organização Europeia para a Pesquisa Nuclear).

CETIC - Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação.

DARPA - Defense Advanced Research Projects Agency (Agência de Projetos de Pesquisa Avançada de Defesa).

FOMO - Fear of Missing Out (Medo de Perder Algo).

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

ITU - International Telecommunication Union (União Internacional de Telecomunicações).

TIC - Tecnologias da Informação e Comunicação.

UC – Unidade de Contexto

UR – Unidade de Registro

Sumário

1	INTRODUÇÃO	133
2	METODOLOGIA E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	312
	2.1 Metodologia	311
	2.2 Fundamentação Teórica	333
	2.2.1 Surgimento das Redes Sociais online e as metamorfoses na comunicação interpessoal promovidas pela internet	344
	2.2.1.1 Surgimento e evolução das plataformas digitais e redes sociais	344
	2.2.1.2 As Plataformas Digitais e as Redes Sociais no Brasil	36
	2.2.2.3 Ambiente Digital	367
	2.2.2 Compreender os hábitos comunicacionais do sujeito proporcionados	38
	2.2.2.1 Hábitos comunicacionais no ambiente digital	388
	2.2.3 Entender as implicações das mudanças comunicacionais e de hábitos nas relações interpessoais online e offline	40
	2.2.3.1 Implicações comunicacionais e desafios da sociabilidade híbrida	40
	2.2.3.2 Curadoria Algorítmica e a Economia da Atenção	423
	2.2.3.3 Desinformação e Fake News	434
	2.2.3.4 Impactos e Desafios	445
3	PERFIL DOS RESPONDENTES MAPEAMENTO DAS ESCOLHAS E ENGAJAMENTOS NAS REDES SOCIAIS	467
	3.1 Perfil	467
	3.1.1 Idade	467
	3.1.2 Sexo	468
	3.1.3 Última formação escolar	468
	3.2 Mapeamento das escolhas e dos engajamentos	489
	3.2.1 Engajado em redes sociais	489
	3.2.2 Critérios para se engajar a uma rede social online	51
	3.2.3 Tempo que imagina passar e que efetivamente passa em redes sociais online	546
	3.2.4 Situações ou momentos em que mais utiliza as redes sociais	567
	3.2.5 Conteúdo que mais costuma compartilhar nas redes sociais	589
	3.2.6 Quantos amigos você estima ter em suas redes sociais online e presencialmente?	61
	3.2.7 Motivação para ter amigos nas redes sociais online	623
4	RELAÇÃO/INTEGRAÇÃO DOS USUÁRIOS NAS REDES SOCIAIS ONLINE	70
	4.1 A qualidade das interações/amizades nas redes sociais	70
	4.2 Quanto se sente conectado enquanto usa redes sociais	72
	4.3 Como o tempo gasto nas redes sociais afeta seu convívio	724
	4.4 Estratégia usada para controlar o tempo gasto nas redes sociais	758
	4.5 O impacto do tempo nas redes sociais em suas relações interpessoais	82
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	824
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	Error! Bookmark not defined.8
	APÊNDICE A – Formulário da pesquisa de campo	92
	APÊNDICE B - Quadro de respostas	914

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, venho sendo atravessada por uma reflexão cada vez mais presente sobre o uso das ferramentas tecnológicas em minha vida, tanto no âmbito familiar quanto no profissional, bem como em outros espaços de convivência social dos quais participo ativamente. Como mãe, educadora e integrante de diferentes ambientes sociais, percebo de forma direta como as plataformas digitais se entrelaçam às dinâmicas do cotidiano, promovendo interação e conexão, mas também impondo desafios às relações humanas.

No contexto familiar, passei a notar uma mudança sutil, porém inquietante. Momentos antes dedicados ao fortalecimento dos vínculos – jantares em família ou encontros ao final do dia – foram gradualmente sendo tomados por notificações incessantes e pela dispersão provocada pelas telas. Ainda que estivéssemos fisicamente próximos, uma distância emocional começou a se instaurar, com interações presenciais dando lugar a trocas superficiais mediadas pelas redes sociais. Essa constatação me levou a refletir sobre o que estamos sacrificando ao priorizar a conexão digital em detrimento da convivência plena.

No ambiente escolar, tenho observado a mesma tendência entre os estudantes. A escola, tradicionalmente entendida como espaço de trocas humanas significativas, vem sendo profundamente afetada pela presença constante dos dispositivos móveis. A atenção dos alunos tornou-se fragmentada, e as interações face a face foram substituídas por comunicações rápidas e dispersas. Essa mudança compromete não apenas o desempenho acadêmico, mas também o desenvolvimento de competências socioemocionais fundamentais à formação integral.

Durante o período em que esta pesquisa foi desenvolvida, o Brasil sancionou a **Lei nº 14.979/2025**¹, que regulamenta o uso de celulares e dispositivos eletrônicos nas escolas públicas e privadas. A medida surgiu em resposta às transformações observadas no ambiente educacional, especialmente quanto à distração, dispersão e prejuízo das interações presenciais provocados pelo uso contínuo das tecnologias digitais em sala de aula. A iniciativa evidencia que o debate sobre o impacto das tecnologias ultrapassou o campo acadêmico,

alcançando o âmbito das políticas públicas e reforçando a necessidade de pesquisas sobre o tema.

Essas experiências reforçaram a percepção de que o fenômeno não se limita a contextos específicos. A influência das redes sociais atravessa diferentes esferas da vida cotidiana, reconfigurando padrões de convivência, comunicação e atenção. Diante dessas observações, surgiu a necessidade de transformar tais inquietações em objeto de investigação. O impacto das redes sociais nas relações interpessoais revela-se complexo e ultrapassa a distração momentânea, manifestando-se, muitas vezes, em sentimentos de ansiedade, solidão e desconexão emocional. Nesse sentido, a pesquisa apresentada a seguir busca aprofundar essa problemática.

Na atualidade, a integração global impulsionada pelas Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC), remodelou significativamente as relações sociais, culturais, econômicas e políticas em escala global. A internet e as redes sociais emergiram como plataformas essenciais nesse processo, desempenhando um papel central na sociabilidade contemporânea. Contudo, enquanto essas tecnologias conectaram pessoas e facilitaram o compartilhamento de informações, elas, do mesmo modo, têm trazido desafios significativos relacionados à qualidade das interações interpessoais.

Diante desse cenário de transformações profundas nas formas de convivência humana, a presente pesquisa teve como tema “ **As Redes Sociais na Internet: sua influência nas relações interpessoais**” e partiu da seguinte pergunta norteadora: como as pessoas percebem a influência das redes sociais na qualidade de suas relações interpessoais? A hipótese levantada sugeriu que o aumento do tempo dedicado às redes sociais está relacionado à diminuição da qualidade das interações interpessoais *offline*. Quanto mais tempo os indivíduos passam conectados, maior é a probabilidade de que suas interações face a face sejam enfraquecidas, resultando em relações mais frágeis e superficiais. Essa problemática foi abordada com base em estudos que indicaram que o uso intensivo de redes sociais poderia impactar tanto os hábitos comunicacionais quanto os laços sociais tradicionais.

O estudo justificou-se pela necessidade de entender o papel das redes sociais na formação e na manutenção das relações interpessoais, destacando os impactos psicológicos, sociais e culturais associados ao uso dessas plataformas. Ao contribuir para uma reflexão crítica sobre essas dinâmicas, a pesquisa oferece

subsídios para a promoção de práticas mais conscientes e equilibradas, capazes de fortalecer as relações humanas tanto no ambiente online quanto offline. Vários autores já se debruçaram sobre essa questão, como Bauman (2000) que discutiu como a modernidade líquida fragilizou as relações humanas, enquanto Peirano (2022) alertou para os efeitos do *design* algorítmico na atenção e no comportamento dos indivíduos. Além disso, Young e Abreu (2013) exploraram a relação entre a dependência digital e os efeitos negativos na saúde mental e na qualidade das interações interpessoais.

Os fundamentos teóricos desta pesquisa incluíram ainda os conceitos de virtualidade e ciberespaço, explorados por Lévy (1996, 1999), e as análises de Recuero (2009), que enfatizam as redes sociais como agrupamentos complexos mediados tecnologicamente.

Essas abordagens possibilitaram investigar as dinâmicas das interações *online* e os fatores que moldavam as conexões humanas na era digital. O objetivo geral da pesquisa foi compreender como as pessoas percebem que as redes sociais influenciam nas dinâmicas de interação, conexão e compartilhamento de suas relações interpessoais. Para atingir tal objetivo, a pesquisa buscou: (1) identificar o surgimento das redes sociais *online* e as metamorfoses na comunicação interpessoal promovidas pela internet; (2) compreender os hábitos comunicacionais do sujeito proporcionados pelas redes sociais *online*; e (3) entender as implicações das mudanças comunicacionais e de hábitos nas relações interpessoais *online* e *offline*.

Para investigar a questão, a metodologia foi estruturada em duas fases principais. Na primeira, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre teorias e estudos relacionados ao uso das redes sociais, com foco em temas como engajamento digital, impacto nas relações interpessoais e equilíbrio no uso da tecnologia. Essa revisão incluiu autores que discutiram a transformação da comunicação interpessoal no contexto digital e o papel das redes sociais nas dinâmicas sociais contemporâneas.

Já, na segunda, desenvolveu-se um estudo de campo com coleta de dados primários com 87 funcionários do Senac Salto, unidade da rede Senac que oferece cursos de formação profissional em diversas áreas do conhecimento. A escolha do público para a pesquisa de campo foi motivada pela intenção de ouvir as percepções dos usuários das redes sociais de forma ampla e inclusiva, sem

segmentá-los por sexo, faixa etária, formação acadêmica, profissão ou qualquer outro indicador classificatório. A proposta foi captar a experiência real e espontânea do uso das redes sociais no cotidiano, respeitando a diversidade de perfis que caracterizam os ambientes sociais contemporâneos. A escolha dessa unidade visou minimizar interferências nas respostas, garantindo maior imparcialidade e fidedignidade dos dados coletados. A adesão foi voluntária, respeitando os princípios éticos de consentimento livre e esclarecido².

Quanto aos objetivos a pesquisa foi exploratória e descritiva, conforme descrito por Marconi e Lakatos (2017). Foram selecionados indivíduos com experiência no tema, que responderam a um formulário virtual composto por questões fechadas, algumas estruturadas a partir da escala Likert (1932), e por questões abertas. O objetivo principal foi identificar percepções, atitudes e comportamentos em relação ao tópico estudado, possibilitando uma compreensão mais profunda do grupo.

Para a análise e a interpretação das respostas abertas, empregou-se a análise de conteúdo baseada na técnica de Bardin (2011). Essa abordagem permitiu organizar e interpretar dados qualitativos de forma a identificar padrões, significados e temas latentes nas respostas dos participantes. A técnica foi escolhida por sua flexibilidade e capacidade de revelar *insights* detalhados e profundos sobre os dados coletados.

Os resultados da pesquisa foram interpretados à luz dos objetivos propostos, oferecendo *insights* sobre a relação entre o tempo dedicado às redes sociais e a qualidade das interações interpessoais.

Nesta dissertação, o estado da questão assumiu um papel estruturante, ao delinear o referencial teórico e metodológico da pesquisa. Sua elaboração possibilitou uma análise crítica do panorama acadêmico contemporâneo sobre o tema, destacando as principais contribuições epistemológicas, abordagens consolidadas e controvérsias ainda em debate. Além disso, permitiu identificar lacunas na literatura científica relacionadas à influência das redes sociais nas relações interpessoais, fundamentando a necessidade de um estudo que

² Projeto Aprovado na Reunião do Colegiado CEP - Uniso, no dia 18 de junho de 2024. Parecer número: 6.899.978.

ampliasse o arcabouço teórico existente. Ao sistematizar e categorizar o conhecimento acumulado, o estado da questão subsidiou as escolhas metodológicas e conceituais.

O presente estado da questão se realizou no banco de dissertações e teses do portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoas de Nível Superior (CAPES) no período de 24/03/2023 a 08/04/2023, com as palavras-chave: Redes Sociais; internet; virtualização; interações; influências. O resultado obtido chegou a um total de mais de 11 mil pesquisas, considerando as produções a partir do ano de 2002. Buscando através de leitura dos resumos as que fizessem a melhor referência e alinhamento direto com as palavras-chave e com os objetivos propostos, selecionaram-se 10 estudos.

Foram elaborados resumos das dissertações e tese selecionadas com os seguintes dados: autor, tema, instituição, pergunta norteadora, objetivo geral, metodologia, conclusão e considerações finais, apresentadas a seguir:

1) Fasanella (2022), em sua dissertação “Influentes e celebridade: comparando trajetórias”, teve como objetivo entender, através da investigação e do mapeamento dos caminhos percorridos pela celebridade Bruna Marquezine e pela influencer Thássia Naves no ambiente das mídias sociais, os principais propulsores de distinção social, apontando diferenças e similaridades na atuação das duas figuras públicas, e a relação paralela entre elas na publicidade e aos olhos do consumidor comum. A pergunta que orientou a pesquisa foi: como a trajetória destes dois tipos de atrizes das redes sociais se diferenciam no ambiente digital? O objetivo geral do estudo foi comparar a trajetória de celebridades e de influentes no ambiente das redes sociais. E os objetivos específicos foram: descrever e mapear a trajetória no ambiente das mídias sociais de influente digital até a sua notoriedade social; descrever e mapear a trajetória no ambiente das mídias sociais das celebridades; comparar as trajetórias no ambiente de mídias sociais ou pública dos influentes e das celebridades. A abordagem escolhida foi a pesquisa qualitativa que reivindica a habilidade de descrever realidades “de dentro para fora”, partindo do ponto de vista do participante da realidade.

O estudo investigou a trajetória da celebridade que rompe com a chancela regulatória das instituições midiáticas, e da mediação de sua exposição pública. A pesquisadora concluiu que, devido à relevância do tema e as limitações do estudo,

novas investigações são necessárias para compreender sobre as duas figuras e como são percebidas pelo seu público.

A pesquisa explorou como o aumento da exposição e do acesso à mídia social pode influenciar a imagem pública e a percepção das personalidades, bem como essas personalidades podem usar a mídia para reforçar ou desafiar as expectativas sociais. Assim, a dissertação, ao focar as palavras-chave – distinção social, mídias digitais e influência social – pode discutir o nível de engajamento digital, o poder de persuasão para estabelecer e manter conexões interpessoais em ciberespaços, transformando hábitos, comportamentos e consumos.

2) A problemática da pesquisa de Parra (2016), “Comunicação contemporânea, cultura digital e práticas socioculturais: relações entre usuário-interator e tecnologia QR CODE”, abrangeu discussões a respeito do campo contemporâneo da Comunicação e Cultura, em especial, nos processos de interação nas práticas socioculturais com o QR Code. O impacto da era digital e a reconfiguração da relação entre usuários-interatores e tecnologias emergentes revelam inquietações sobre a difusão da informação, o que implica considerar conceitos e teorias acerca dessas novas transformações que ocorrem no mundo contemporâneo.

O objetivo geral foi observar as potencialidades, as características e o contexto em que a tecnologia QR Code está inserida, na expectativa de auxiliar a reflexão e a discussão sobre complexidades que envolvem os códigos bidimensionais. O objetivo específico foi propor uma experimentação da tecnologia QR Code, a partir de códigos fixos, em lugares públicos de diversas cidades, tendo como referente o vídeo Umbra, para levar em conta, pela ótica contemporânea da Comunicação e da Cultura, as relações entre usuário-interator e códigos bidimensionais no plano vivido.

O procedimento metodológico desenvolvido na dissertação fundamentou-se na pesquisa qualitativa, empírica exploratória. Nesse sentido, utilizou-se das pesquisas descritas para perceber as relações entre o usuário-interator e a tecnologia QR Code, por meio da observação, da descrição e da discussão do objeto de estudo no contexto acerca dos códigos QR Code.

Parra (2016) abordou a relação entre usuários e tecnologia QR CODE, dentro do contexto da comunicação contemporânea e cultura digital, fez reflexões importantes sobre como a tecnologia pode ser utilizada de maneira mais efetiva e

engajadora na comunicação entre pessoas, destacando a importância da interação e participação ativa do usuário.

Concluiu que o sistema operacional utilizado pelo usuário-interator não foi levado em consideração na pesquisa, pois gradualmente essas tecnologias são atualizadas para facilitar a comunicação via dispositivo móvel, afirmando que “O que restará serão modelos de negócios e usos da tecnologia que, independentemente de seu fabricante, serão inteligentes, compatíveis e ágeis” (Radfahrer, 2009 *apud* Spyer, 2009, p. 46). Em outras palavras, brevemente não haverá disputas técnicas entre sistemas operacionais.

3) Matielli (2021), em “Marcas anunciantes e influenciadores digitais: a construção de uma marca própria no ambiente digital”, registrou que seu interesse tem origem em uma curiosidade sobre como ocorre a interação entre influenciadores digitais como uma marca e as marcas que os utilizam como endossantes de suas qualidades/produto. Para tanto, partiu das seguintes perguntas: como se consolida a imagem de um influenciador digital como marca? Como se dá o desenvolvimento de seu nome em uma marca própria? A escolha da influenciadora digital Mariana Sonmcim se deu por conta de um cenário que intrigou o pesquisador, especialmente por acompanhar a atuação dela na cidade de Sorocaba. Logo no início de sua vida como produtora de conteúdos, conseguiu trazer algumas marcas para seu portfólio em troca de divulgação, a conhecida “permuta”, muito presente no meio da comunicação.

O objetivo geral deste estudo foi compreender de que maneira as postagens da influenciadora digital Mariana Sonmcim contribuíram para consolidar uma marca que leva o seu nome. Os objetivos específicos foram: contextualizar o aparecimento das redes sociais e a transformação do usuário tradicional em gerador de conteúdo; refletir sobre o conceito de marca neste ambiente; analisar as mensagens postadas no Instagram da influenciadora digital Mariana Sonmcim, e investigar como ela trabalha seus valores e imagem atrelados às marcas anunciantes para potencializar sua autoimagem, buscando, com isso, faturamento e desenvolvimento de seu nome como uma marca.

A técnica utilizada para tratamento de dados foi a Análise de Conteúdo, já que seriam realizadas investigações nas mensagens postadas na página da influenciadora, abrangendo tema, personagens atuantes e marcas exibidas. Como tudo o que está relacionado à internet, os conteúdos de mídias sociais, capital

social, internet como mídia de massa, Branding ou Brand Equity, influenciadores digitais e influência, devem ser revistos periodicamente, já que, essencialmente, a dinâmica do ambiente digital é imprevisível e poderá mudar em breve.

Embora o tema abordasse como as marcas podem se construir no ambiente digital com a ajuda dos influenciadores, a pesquisa não focou diretamente no impacto que as mídias digitais têm nas relações pessoais. No entanto, as abordagens do estudo ofereceram alguns insights ou evidências que poderão ser úteis nos estudos da pesquisa em questão, como: a construção espontânea da autoimagem e amadurecimento digital; a expansão para novas plataformas e aumento de engajamento; e o impacto direto da vivência pessoal no conteúdo compartilhado, reforçando a dimensão emocional presente na narrativa digital.

4) Na pesquisa de Gehrke (2002), “Rotinas digitais de comunicação pessoal: internet e sociabilidade contemporânea”, houve o interesse de investigar as novas formas de interação viabilizadas pela internet e sua consequente utilização, para a comunicação do homem contemporâneo. Para isso, indagou-se como as alternativas para comunicação disponibilizadas pela internet podem estar alterando as rotinas comunicacionais dos indivíduos e como esta mudança, por sua vez, implica na formação de uma nova sociabilidade. Portanto, o objetivo geral dessa dissertação foi analisar implicações das alternativas de comunicação oferecidas pela internet na sociabilidade contemporânea. Os objetivos específicos equivalem a identificar: alterações nas formas de comunicação interpessoal promovidas pela internet, mudanças nas rotinas comunicacionais do sujeito propiciadas por estas novas formas de comunicação oferecidas pela internet, e implicações destas mudanças nas relações interpessoais.

A investigação científica vinculada às ciências sociais procura “ler a realidade”, em determinado momento e para determinada população, através de método escolhido de acordo com o objeto em estudo. O procedimento definido para coleta de dados foi o levantamento de opiniões. Quanto aos objetivos a pesquisa foi exploratória, indicada para apreender realidades ainda pouco conhecidas, como é o caso das mudanças em rotinas de comunicação pessoal provocadas pela internet. A pesquisa foi justificada pela falta de dados esclarecedores sobre mudanças que a internet pode suscitar nas relações pessoais.

A relevância do tema abordado por Gehrke (2002), ao lado da busca por dados efetivos, ensejou, então, realizar sua investigação, observando critérios de

rigor científico, o que deu grande receptividade ao seu trabalho, ao discutir, especialmente, comunicação, tecnologia e sociabilidade, evidenciando a importância da interligação dos três fatores, especialmente quando considera a internet componente tecnológico relevante para a comunicação e disseminação da informação contemporânea e, por consequência, para a interação social dos indivíduos.

Gehrke abordou a relação das rotinas digitais de comunicação pessoal e a sociabilidade contemporânea no ano de 2002, ou seja, como as tecnologias digitais têm influenciado a forma como as pessoas se comunicam e se relacionam. Portanto, a dissertação de Gehrke é um exemplo de estudo que trata das influências das mídias digitais nas relações interpessoais.

5) Lopes (2011), em “Possibilidade de reconfiguração do espectador diante das tecnologias”, procurou compreender as relações entre espectador e televisão face às mudanças tecnológicas, sobretudo a emergência das tecnologias digitais e da convergência das mídias. Para tanto, questionou como ocorre sua resistência e sua adesão construídas e desconstruídas no mundo digital, especialmente adiante da televisão. O objetivo principal foi desenvolver raciocínio sobre o papel do espectador que, então, pode escolher seus programas e programação, assim como produzir e compartilhar conteúdos colaborativos.

A pesquisa de Lopes (2011) teve como objetivos específicos: analisar enfaticamente as tensões existentes entre as possibilidades de empoderamento do espectador proporcionadas pelas novas tecnologias; investigar a ampliação da oferta de programas e a postagem de conteúdos colaborativos; examinar o “fechamento” do sistema empreendido pelas corporações e grupos detentores dos meios de massa. O procedimento metodológico principal foi a revisão bibliográfica, recorrendo continuamente a exemplificações para situar o leitor nos limites e nas possibilidades das tecnologias apresentadas. Contemplou a reconfiguração do espectador diante das tecnologias, discutindo como as novas mídias digitais têm influenciado na forma como os indivíduos consomem e interagem com a informação. A partir dessa premissa, explorou os impactos das tecnologias na relação entre o sujeito e o mundo, analisando como essas mudanças têm afetado os mecanismos de percepção e compreensão do real. Dessa forma, propôs uma reflexão mais ampla sobre os efeitos das novas mídias na cultura contemporânea,

que inclui, além das mudanças no consumo de informação, questões como a formação de identidades e a construção das relações sociais.

Entre as principais considerações finais, apontou a adaptabilidade do sistema, pois, a cada nova tecnologia são dadas respostas do público e dos donos dos meios, em um conflito ainda sem vitoriosos, cuja regra é a rapidez constante e não a substituição, mas a convivência de diferentes tecnologias.

6) Falcão (2018), na pesquisa “Quando o influenciador é o passaporte para obter a atenção do cliente: um estudo sobre o Marketing de Permissão”, partiu do questionamento sobre como contornar a disputa por atenção, já que as empresas acabam investindo grandes recursos para conseguir falar com o consumidor, mas precisam competir com uma forte concorrência. Assim, surgiu a ideia de estudar a estratégia do Marketing de Permissão, alinhada a linguagens e meios que possam reter atenção e conduzir a cliente à permissão. Conseqüentemente, o objetivo geral do estudo foi analisar como os influenciadores digitais, suas linguagens e marcas apresentadas contribuem para o Marketing de Permissão no ambiente *online*, em especial nas redes sociais, a fim de aumentar a credibilidade, a confiança e a influência na retenção de atenção do consumidor no setor do turismo do viajante autônomo para as marcas.

O primeiro passo para estruturar o trabalho foi realizar uma pesquisa bibliográfica que pudesse embasar os principais aspectos do estudo. Neste caso, aprofundou a compreensão sobre o setor estudado, o Turismo, além do Marketing de Permissão, a Linguagem, o Influenciador Digital, entre outros assuntos relacionados ao tema, como a própria divulgação das marcas pelos influenciadores.

Em seguida, foram realizadas pesquisas exploratórias e descritivas que foram estruturadas em duas etapas. A primeira, com uma abordagem qualitativa através do método de análise observacional e entrevista de profundidade com os blogueiros. A segunda, a partir dos dados obtidos, foi uma abordagem quantitativa com uma coleta de dados por meio de um questionário fechado, com amostra por conveniência, e analisaram-se os dados por regressão múltipla linear. Como resultado, foi possível perceber que os influenciadores têm grande potencial para reter atenção e influenciar seus seguidores, pois têm confiança de seu público e são vistos como sinceros, autênticos e inspiradores. Isso mostrou que o Marketing de Permissão, por meio de um influenciador, pode ser uma ferramenta importante para se contornar o problema da disputa por atenção das relações sociais.

A dissertação de Falcão (2018) abordou como as marcas podem utilizar influenciadores digitais para obter a atenção do cliente de uma forma mais consentida e menos invasiva. Essa abordagem pode ser vista como uma forma de minimizar impactos negativos das mídias digitais nas relações interpessoais, uma vez que procura estabelecer um contato mais genuíno entre marca e cliente, sem valer-se de estratégias excessivamente agressivas. No entanto, essa relação pode não ser direta ou explícita, sendo uma interpretação subjetiva e contextual.

7) Muramatsu (2011), em “Influências da comunicação digital nos vínculos humanos”, procurou elucidar de que maneira os processos próprios da pós-modernidade refletidos nas tecnologias da informação e comunicação estariam afetando os relacionamentos humanos com especial atenção para os vínculos humanos. O caráter global e imediato dos conteúdos do ciberespaço altera as formas de vivência e percepção da realidade dos sujeitos que, já privados de parâmetros identitários, são também tolhidos de referenciais temporo-espaciais. Dentro desse contexto, indagou se estariam as formas de relacionamento mediadas pelas Tecnologias da formação e da Comunicação interferindo nos vínculos humanos? Se sim, em que medida e em que sentido tais efeitos estariam se processando?

A ideia inicial da pesquisa de Muramatsu (2011), que já constava no projeto de pesquisa deste mestrado, era realizar a coleta de dados com entrevistas. Durante o andamento do trabalho, entretanto, os volumosos dados quantitativos, esteticamente bem apresentados em organizadas tabelas e gráficos, oriundos de instituições como Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e da Comunicação (CETIC.BR) e outros órgãos internacionais, tais como United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Unesco) ou International Communications Union (ITU), considerou-se interessante fazer uma pesquisa teórica somada a dados quantitativos advindos de questionários enviados por *e-mail* ou rapidamente aplicáveis. Tendo em vista as particularidades do objeto de estudo, essa metodologia não parecia interessante para uma dissertação de mestrado e foi posta de lado, após o exame de qualificação, em detrimento da técnica de entrevista, notadamente mais adequada aos propósitos deste estudo.

Através da análise de entrevistas, constatou-se que tanto o posicionamento dos críticos às TIC quanto os defensores das potencialidades das relações mediadas em redes digitais tinham uma parcela de razão e que os

desenvolvimentos deste campo de pesquisa precisam de um olhar aguçado para uma devida análise do contexto.

A extensão do tema escapou aos limites deste trabalho e os questionamentos que ele suscitou. Mais do que as indagações problematizadas, eles servem de inspiração e um convite para desenvolvimentos dessa linha de pesquisa tão própria à psicologia social. A percepção de que a metodologia de pesquisa proposta inicialmente não responderia a todos os objetivos e a possibilidade de abarcar outra teoria que complementasse foi relevante para a conclusão do estudo.

Muramatsu (2011) reitera a ideia de que as interações e as relações humanas são impactadas pela tecnologia e pelas mídias digitais, por meio de uma abordagem sociológica e antropológica.

8) A proposta de pesquisa de Oliveira (2021) “Novas Telas: um estudo sobre o futuro dos formatos audiovisuais” possibilitou pensar o audiovisual para novas telas, com a realização de um trabalho prático, uma obra em 360.º que explore os potenciais da linguagem da tela expandida. De que forma os variados formatos de tela, dos diferentes dispositivos de reprodução audiovisual existentes, influenciam a maneira como os conteúdos são criados e consumidos? Que histórias podem ser contadas nessas telas tão diversas?

O trabalho de Oliveira (2021) foi desenvolvido em três partes: a primeira parte foi dedicada ao audiovisual na tela dos meios mais tradicionais, o cinema e a TV, a partir de uma abordagem técnica e histórica. A segunda parte explorou o futuro e as potencialidades das telas em meios ainda novos, especialmente o *smartphone* e as diferentes possibilidades de visualização do audiovisual em 360.º ou realidade virtual. Nessas duas primeiras partes, também foram trazidos e debatidos exemplos de obras e de usos criativos da tela. A terceira e última parte do trabalho foi dedicada ao projeto prático desenvolvido no âmbito do mestrado profissional: um filme em realidade virtual cinematográfica (cinematic VR) que cria uma dinâmica específica dentro de uma tela em 360.º.

A metodologia utilizada foi a abordagem investigativa e a de experimentação em realidade virtual. Ao fim, ficou a certeza de que a pluralidade das telas tem papel definitivo na forma como as histórias são contadas. Cabe a cada indivíduo e a todos os criadores, do presente e do futuro, pensar de que forma a tela poderá ser usada a favor da história, como ferramenta narrativa, e estética. E existe muito mais a ser

explorado, não apenas nas novas e antigas telas, mas nas telas que ainda irão surgir.

Em suma, a dissertação abordou o impacto das mídias digitais na forma de consumir e produzir conteúdo audiovisual. Como as novas formas de comunicação proporcionadas pelas mídias digitais têm mudado profundamente o modo de as pessoas se relacionarem com os outros, têm alterado a nossa percepção de privacidade e intimidade e como isso pode afetar negativamente nossas relações interpessoais. Ao analisar o futuro dos formatos audiovisuais, Oliveira (2021) considerou essas mudanças nos padrões de relacionamento humano e propõe reflexões sobre como a produção audiovisual pode se adequar a essas novas realidades.

9) Leite (2022), em sua dissertação “Televisão, ideologia e violência: a reprodução das relações de dominação nas ficções seriadas”, percebeu a evidente força e espaço ocupado pela mídia na vida social de vários indivíduos. Os grandes conglomerados midiáticos produzem mercadorias na forma de entretenimento e/ou informação. Como esses produtos audiovisuais são difundidos em larga escala, visando primordialmente ao lucro, acreditou-se ser razoável indagar: suas formas simbólicas carregam conteúdos ideológicos? De que maneiras elas sustentam relações de dominação? Há interesses por trás dessas grandes empresas em atuar a favor da manutenção do *status quo*?

Diante disso, a pesquisa de Leite (2022) visou analisar quatro ficções seriadas brasileiras do século XXI, cujo cenário é a cidade do Rio de Janeiro. O objetivo central foi desvelar as maneiras com que a ideologia, atrelada ao sentido presente nessas formas simbólicas, foi utilizada para sustentar e legitimar relações de dominação. Nessa direção, a pesquisa focou majoritariamente nas questões da sociedade carioca que envolviam o medo e a violência. Teve como base metodológica a Hermenêutica da Profundidade (*Depth Hermeneutics*), de John B. Thompson. O autor evidenciou que o objeto de análise é uma construção simbólica significativa, o que exige uma interpretação.

Assim, mais do que uma análise sócio-histórica e uma análise formal ou discursiva, fundamentais para um completo entendimento do objeto, um movimento novo e crucial foi extremamente necessário para esse processo, isto é, a construção criativa de possíveis significados e uma explicação interpretativa (e reinterpretativa) do que está representado ou do que é dito pelas formas simbólicas

analisadas. Foi possível cumprir os objetivos, expondo as diversas maneiras com que a mídia, inserida numa lógica industrial voltada para o lucro, teria interesses próprios na disseminação de um conteúdo que pudesse reforçar o *status quo*, garantindo e ampliando seu poder perante a sociedade.

Enquanto Leite (2022) analisa como as ficções seriadas televisivas reforçam e reproduzem ideologias dominantes, esta pesquisa volta-se especificamente para as redes sociais na internet, buscando compreender de que maneira esses ambientes digitais influenciam a qualidade das relações interpessoais na atualidade. Ambos os estudos evidenciam a relevância de observar criticamente os meios de comunicação e a construção de significados que circulam nesses espaços, porém a presente investigação afasta-se da perspectiva ideológica adotada por Leite ao priorizar os impactos comunicacionais e relacionais das mídias sociais no cotidiano.

10) Sampaio (2022), em “Os adolescentes nas redes sociais: relações de uso e identificação na recepção de produtos midiáticos nas plataformas digitais”, afirmou que a intenção de sua pesquisa foi compreender o uso/consumo de materiais midiáticos por adolescentes (terminologia adotada, pois segundo o ECA, a adolescência abrange a idade entre 12 e 18 anos), tendo em vista questões de identidade, identificação e influência. Esta pesquisa trouxe reflexões para este estudo e questionou se é possível afirmar que as mídias digitais estariam interferindo no modo de vida e na cultura dos indivíduos; se o uso que fazem de materiais midiáticos já é parte da vida dos jovens, integrados nos âmbitos da vida presencial e nas plataformas digitais, e se as identidades são construídas na interface entre esses ambientes?

Por se tratar de um estudo a partir do corpo discente uma escola específica, a pesquisa representa um recorte e não a realidade de todos os jovens da cidade de São Paulo ou do Brasil. Ainda assim, as questões levantadas a partir desta investigação podem inspirar reflexões sobre as relações entre jovens, tecnologias e redes sociais, na perspectiva das identidades e da influência.

Para dar conta do objetivo a abordagem da pesquisa é qualitativa, aprofundando dados obtidos por meio de questionário e grupo focal. Enquanto a parte qualitativa vai lidar “com o universo da subjetividade, das motivações e elementos pessoais” dos participantes, a parte quantitativa procura dados sobre usos, tempo e tipos de redes sociais utilizadas pelos sujeitos na fase de

adolescência. Os estudantes mostraram-se atentos a interações, convergências e divergências presentes nas redes, e o letramento midiático pode ser uma forma de termos sujeitos mais ativos, participativos e ainda mais conscientes nos processos que permeiam as relações virtuais. Esta é uma questão que também mereceria aprofundamento, tendo em vista os entrecruzamentos aqui expostos.

Sampaio (2022) concluiu que, sobre a questão inicial, que talvez as mídias digitais não interfiram nos modos de vida, na cultura dos indivíduos, elas são parte da vida, da cultura do sujeito contemporâneo. Estão integradas à experiência destes sujeitos.

A pesquisa identificou, no estado da questão realizada, as diferentes perspectivas e abordagens que se complementam nas dissertações analisadas, ao explorarem como as tecnologias digitais impactam a comunicação, as interações humanas e a construção de identidade. Embora cada uma delas tenha seu foco específico, juntas fornecem uma visão abrangente dos complexos processos das mídias digitais na sociedade contemporânea.

Contribuições

Com o objetivo de sintetizar as principais referências utilizadas para embasar esta pesquisa, foi elaborado um quadro-resumo (Quadro 1) das contribuições das pesquisas analisadas, destacando a participação de cada autor no desenvolvimento teórico desta dissertação.

Quadro 1- Resumo das contribuições das pesquisas analisadas

Autor (Ano)	Destaque Principal
Muramatsu (2011)	Discussão sobre a pesquisa como processo contínuo de abertura para novas investigações.
Gehrke (2002)	Reflexões sobre sociabilidade e transformações comunicacionais contemporâneas.
Sampaio (2022)	Análise dos impactos sociais das novas tecnologias digitais nas relações interpessoais.
Fasanella (2022)	Estudo sobre o uso das redes sociais e seus efeitos na construção da identidade social.
Falcão (2018)	Investigação das práticas de interação e comunicação em ambientes digitais.

Parra (2016)	Discussão sobre a evolução histórica da internet e sua influência nos padrões comunicacionais.
Matielli (2021)	Análise de aspectos metodológicos aplicados à pesquisa em comunicação digital.
Oliveira (2021)	Estudo sobre a relação entre cultura digital e novas formas de sociabilidade.
Lopes (2011)	Reconfiguração do papel do espectador diante das tecnologias digitais emergentes.
Leite (2022)	Contribuições complementares ao evidenciar que os meios de comunicação, enquanto tecnologias culturais, participam ativamente da construção de visões de mundo e padrões de comportamento social.

Fonte: Elaborado pela autora

Entre os estudos analisados, destaca-se a tese de Muramatsu (2011), que trouxe a contribuição mais expressiva para a pesquisa. A autora investiga de forma aprofundada como as Tecnologias da Informação e da Comunicação (TIC) afetam os vínculos humanos, analisando a mediação tecnológica nas relações interpessoais. Seu estudo fornece base conceitual e empírica robusta para compreender a reconfiguração das interações sociais na era digital, alinhando-se diretamente aos objetivos centrais desta dissertação.

Em especial, a dissertação de Gehrke (2002) apresenta uma abordagem visionária para a época em que foi desenvolvida. No início dos anos 2000, o acesso à internet ainda estava em processo de expansão no Brasil, e as redes sociais como conhecemos hoje, ainda não eram hegemônicas. Apesar disso, Gehrke já evidenciava preocupações sobre o tempo dedicado às interações digitais e seus efeitos sobre as rotinas comunicacionais e a qualidade das relações interpessoais. Tal análise se mostra altamente pertinente ao tema desta pesquisa, pois, atualmente, observa-se a consolidação de uma sociedade profundamente marcada pela mediação tecnológica nas relações humanas, confirmando as tendências que Gehrke começava a identificar.

Sampaio (2022) contribui, ao analisar o uso das redes sociais por adolescentes, destacando como essas mídias integram-se às práticas culturais e identitárias dos jovens. Sua pesquisa reforça a compreensão de que as redes sociais moldam o modo de ser, de comunicar e de se relacionar dos sujeitos contemporâneos.

As dissertações de Fasanella (2022) e Falcão (2018) trazem contribuições complementares. Fasanella analisa a trajetória de influenciadores e celebridades digitais, discutindo o papel da distinção social e da influência nas redes, enquanto Falcão explora o uso de influenciadores como estratégia no *marketing* de permissão, revelando conduta de atenção e confiança que impactam a comunicação nas redes sociais. As dissertações de Parra (2016), Matielli (2021) e Oliveira (2021) ampliam o entendimento sobre o ecossistema digital. Parra estuda a interação com tecnologias como o QR Code; Matielli investiga a construção de marcas pessoais por influenciadores digitais; e Oliveira reflete sobre a transformação dos formatos audiovisuais nas novas mídias e sua influência sobre as práticas de consumo e interação.

As dissertações de Lopes (2011) e Leite (2022) apresentaram menor contribuição direta. Lopes discute a reconfiguração do expectador diante das novas tecnologias, já Leite (2022) analisa como as ficções televisivas reforçam ideologias sociais. Embora ambos os estudos dialoguem com aspectos da cultura midiática, não focam especificamente nas transformações das relações interpessoais provocadas pelas redes sociais.

Em síntese, a tese de Muramatsu (2011) e a dissertação de Gehrke (2002) formam a espinha dorsal teórica para apreender a problemática central desta pesquisa, enquanto os demais estudos analisados enriquecem e contextualizam a discussão sobre o papel das mídias digitais na sociedade contemporânea.

O quadro demonstra a diversidade e a complementaridade das abordagens teóricas selecionadas, evidenciando a amplitude do debate acadêmico em torno do impacto das tecnologias digitais nas relações sociais. A escolha dos autores buscou garantir a profundidade e a atualização do referencial teórico, respeitando a complexidade do tema investigado.

Com base na análise das contribuições teóricas apresentadas, definiu-se a metodologia que orientou a condução desta pesquisa. A seguir, descrevem-se os procedimentos adotados, as estratégias de coleta e análise de dados, bem como o delineamento metodológico que fundamentou a investigação sobre a influência das redes sociais nas relações interpessoais.

Na seção 2, são apresentados os procedimentos metodológicos e a fundamentação teórica da pesquisa. Inicialmente, realiza-se um resgate histórico sobre o surgimento e a evolução das plataformas e das redes sociais, tanto no

contexto mundial quanto no Brasil. Em seguida, são descritos os principais conceitos dos autores que embasam o estudo, oferecendo fundamentos teóricos essenciais para a compreensão do fenômeno analisado.

A seção 3 expõe o perfil sociodemográfico dos participantes da pesquisa (idade, sexo, escolaridade) e um mapeamento de suas escolhas e engajamentos nas redes sociais. São analisados critérios de adesão às plataformas, tempo de uso (estimado e registrado), momentos preferenciais de acesso, tipos de conteúdos compartilhados e quantidade de amigos online e presenciais, revelando padrões de comportamento e preferências comunicacionais.

Na seção 4, são apresentados os principais resultados a partir do exame qualitativo das respostas às perguntas abertas do questionário, categorizando percepções sobre a qualidade das interações, o sentimento de conexão social, os efeitos do tempo de uso sobre a vida familiar, social e profissional, e as estratégias (ou ausência delas) de moderação. Evidenciam-se tensões entre presença digital e vínculos afetivos, além da ambivalência entre benefícios e prejuízos percebidos pelos usuários.

As Considerações Finais trazem reflexões sobre a influência das redes sociais nas relações interpessoais em contextos familiares, sociais e profissionais. Retoma-se o problema de pesquisa à luz da fundamentação teórica e dos dados empíricos, destacando questões como a naturalização do uso digital, a dificuldade em reconhecer a dependência das redes, a fragilidade dos vínculos e a instrumentalização das interações. Além disso, discutem-se as contribuições do estudo, suas limitações e sugestões para o uso mais consciente e crítico das plataformas digitais. Além disso, propõe uma reflexão sobre o papel da intencionalidade e da empatia na construção de relações mais saudáveis em tempos de hiperconectividade.

2 METODOLOGIA E FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Metodologia

A presente subseção descreve os procedimentos metodológicos adotados nesta pesquisa para atingir os objetivos propostos e responder à pergunta norteadora definida na etapa de problematização: “Como as pessoas percebem a influência das redes sociais na qualidade de suas relações interpessoais?”

Para respondê-la, utilizou-se uma abordagem mista – qualitativa e quantitativa – de caráter descritivo e exploratório, estruturada em duas fases principais.

Na primeira fase, realizou-se uma revisão bibliográfica sobre teorias e estudos relativos ao uso das redes sociais, com ênfase em engajamento digital, impacto nas relações interpessoais e equilíbrio no uso da tecnologia. Foram incluídos autores que discutem tanto a transformação da comunicação interpessoal no contexto digital quanto o papel das redes sociais nas práticas sociais contemporâneas.

Na segunda fase, conduziu-se um estudo de campo por meio de um questionário *online*³, enviado ao *e-mail* corporativo de todos os 87 colaboradores do Senac Salto, abrangendo os setores administrativo, educacional, manutenção e conservação. A unidade da rede do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial, oferece formação profissional em áreas como tecnologia da informação, gestão, bem-estar, *design*, comunicação e gastronomia.

O instrumento de coleta incluiu questões abertas e fechadas, sendo que parte das perguntas fechadas foi construída com base na escala Likert, proposta por Rensis Likert (1932). Essa escala permitiu mensurar o grau de concordância dos participantes diante de afirmações relacionadas ao uso das redes sociais, à qualidade dos vínculos estabelecidos e aos efeitos percebidos na rotina e na vida interpessoal. Esse formato possibilitou captar nuances das percepções dos respondentes e transformar opiniões subjetivas em dados comparáveis, fortalecendo a análise qualitativa e quantitativa dos resultados.

A seleção desse público teve como objetivo captar as experiências reais de uso das redes sociais no dia a dia, valorizando a diversidade de perfis sem pré-

³ Coleta de 01 a 31/07/2024 - Link do questionário <https://forms.office.com/r/JbJ1MPUvCX>

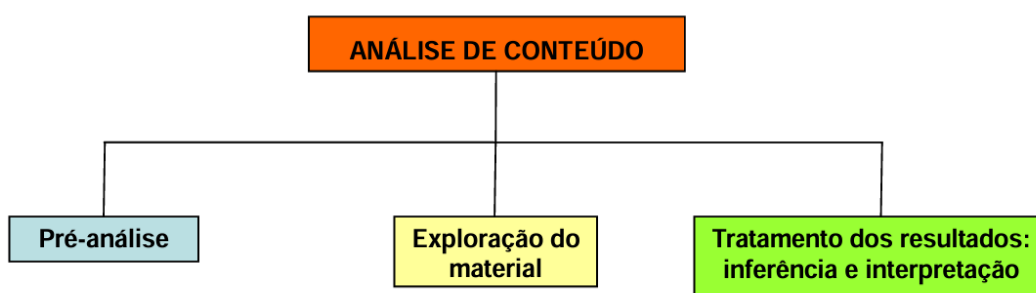
segmentação por sexo, faixa etária, formação acadêmica ou função. Além disso, ao entrevistar funcionários sem vínculos pessoais prévios com a pesquisadora, buscou-se assegurar imparcialidade e fidedignidade nas respostas.

Para participar, era necessário atender a três critérios: ser empregado do Senac Salto, ter 18 anos ou mais e ser usuário ativo de redes sociais. Definiu-se como patamar mínimo a obtenção de 40 respostas válidas entre os 87 questionários (ver Apêndice A) distribuídos, garantindo robustez estatística ao estudo.

Para a análise e interpretação das respostas abertas do questionário, empregou-se a análise de conteúdo (conforme a Figura 1), definida por Bardin (2011, p. 47) como:

a análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

Figura 1 – Etapas da técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2011)



Fonte: Câmara (2013)

O processo de análise teve início com a identificação dos participantes, a quem foram atribuídas siglas de duas letras em sequência alfabética (AA, AB, AC etc.). Cada resposta obtida recebeu um numeral, de modo que, por exemplo, o participante AA originou as unidades de registro AA1, AA2, AA3 etc.

Na etapa seguinte, delimitaram-se as **Unidades de Registro** – fragmentos de sentido mínimo –, conforme Bardin (2011), que contêm ideias, conceitos ou expressões relevantes. Cada segmento foi extraído, preservando-se seu contexto original, de modo a manter a intenção do respondente.

Em seguida, essas unidades foram codificadas e agrupadas em **Unidades de Contexto**, conjuntos temáticos mais amplos que favorecem identificar padrões e relações entre as respostas. Na fase de categorização, as Unidades de Contexto deram origem a categorias analíticas, reunindo os principais temas emergentes da pesquisa. Segundo Bardin (2011) as categorias devem obedecer aos critérios de exclusão mútua, homogeneidade, pertinência aos objetivos, objetividade, seletividade e produtividade analítica.

Por fim, realizou-se **análise dos resultados**: as categorias foram submetidas a inferências e interpretações, convertendo-se em indicadores válidos para a compreensão aprofundada das dinâmicas interpessoais mediadas pelas redes sociais.

2.2 Fundamentação teórica

A fundamentação teórica organiza-se em três partes. Na primeira, discutem-se o surgimento e a evolução das plataformas digitais e das redes sociais *online* – da Web 1.0 à Web 3.0 –, à luz dos conceitos de ciberespaço colaborativo e de virtualidade, de Lévy (1999), demonstrando como essas fases rompem limites espaço-tempo e inauguram novas formas de interação e vínculo social.

Na segunda parte, examinam-se os hábitos comunicacionais do sujeito nas plataformas digitais, centrando-se nas *affordances*⁴ de persistência, replicabilidade, escalabilidade e buscabilidade, discutidas por Recuero (2009, 2012); a economia da atenção operada por algoritmos, apontada por Peirano (2022); e, complementando com os riscos e os desafios de segurança *online* mapeados por Livingstone e Haddon *et al.* (2011). Esses estudos explicam de que modo práticas de produção, curadoria e gestão de audiências moldam a comunicação cotidiana, ao mesmo tempo, em que ressaltam a necessidade de literacia digital e de políticas de proteção.

Por fim, reflete-se sobre as implicações dessas dinâmicas para as relações interpessoais *online* e *offline*, apoiando-se na modernidade líquida de Bauman (2000), nos riscos psíquicos do uso excessivo – ansiedade de performance e

⁴ Affordance é o conjunto de possibilidades de ação que uma plataforma oferece e que molda como as pessoas interagem. Recuero (2009; 2012) usa o termo para explicar como recursos como curtir, compartilhar e seguir influenciam as dinâmicas sociais nas redes.

dependência digital – identificados por Young e Abreu (2013) e nas tensões entre esferas pública e privada que caracterizam a sociabilidade híbrida contemporânea.

Ao término de cada parte da fundamentação, será apresentada uma “Ponte Teórico-Prática”, na qual se explicitarão: os conceitos centrais abordados; as perguntas do questionário (Apêndice A) vinculadas a esses constructos; os principais achados empíricos que confirmam ou refinam as proposições de cada autor. Sendo assim, cada bloco teórico se desdobra em variáveis mensuráveis e evidências concretas, garantindo coerência plena entre o referencial teórico, a pergunta norteadora e os resultados da pesquisa de campo.

2.2.1 Surgimento das Redes Sociais *online* e as metamorfoses na comunicação interpessoal promovidas pela internet

2.2.1.1 Surgimento e evolução das plataformas digitais e redes sociais

Profundas mudanças, conhecidas como revoluções, têm modificado radicalmente as estruturas sociais, econômicas e culturais ao longo da história, alternando, segundo Castells (2011), longos períodos de estabilidade e momentos de transição acelerada.

Dentre essas transformações, destaca-se a chamada Revolução Digital, impulsionada a partir da década de 1960 com o desenvolvimento dos primeiros computadores programáveis e, posteriormente, com a criação da ARPANET – precursora da internet (Abbate, 1999; Castells, 2011), uma infraestrutura global que sustenta o funcionamento das plataformas digitais e possibilitou o surgimento das diversas fases da Web. Todo esse processo tem redefinido profundamente os modos de comunicação e interação humana.

A Web 1.0 foi uma fase inicial, marcada pela comunicação unidirecional, na qual os usuários eram apenas consumidores de informações (O'Reilly, 2005). *Sites* estáticos e sem interação caracterizavam esse período, comparado a uma "enciclopédia *online*", conforme Gillies e Cailliau (2000), a qual era limitada em termos de conectividade social.

A transição para a Web 2.0 provocou uma revolução na comunicação digital, tornando possível a criação de páginas dinâmicas e responsivas (O'Reilly, 2005). Segundo Jenkins (2009, p. 2), "a cultura da convergência não é apenas uma mudança tecnológica, mas uma mudança cultural, na qual o público se torna cada

vez mais ativo na criação e circulação de conteúdos". Ferramentas como *blogs*, *wikis* e redes sociais emergiram, permitindo que os usuários não apenas consumissem, mas também produzissem conteúdo.

Dentro desse contexto, surgiram as primeiras redes sociais modernas, como o SixDegrees.com (1997), que possibilitava a criação de perfis e conexões entre amigos (Boyd; Ellison, 2007). Posteriormente, plataformas como o MySpace (2003), Facebook (2004), Instagram (2010) e TikTok (2016) consolidaram o formato das redes sociais, transformando-as em espaços de socialização digital.

Já a Web 3.0, também chamada de Web Semântica (Berners-Lee, 2001), introduziu uma camada de personalização e inteligência artificial, permitindo que os conteúdos fossem adaptados aos interesses dos usuários. Berners-Lee (2001, p. 4) destaca que "a Web Semântica visa tornar a internet mais inteligente, permitindo que os dados sejam compreendidos e processados por máquinas".

Por conseguinte, essas três fases redesenharam as interações digitais: evoluiu-se do consumo passivo para a colaboração ativa e, finalmente, para uma curadoria algorítmica que agrupa perfis afins e limita a exposição a perspectivas divergentes. Como observa Castells (2011), a sociedade em rede é caracterizada pela descentralização e pela centralidade da informação, mas também enfrenta os desafios nas relações. Floridi (2015) descreve essa nova realidade como "*onlife*", onde o *online* e o *offline* se entrelaçam, tornando as interações digitais parte fundamental da vida cotidiana.

O percurso que vai da Web 1.0 à Web 3.0 encontrou, no Brasil, um cenário de adoção massiva e diversificada a ser explorado na subseção a seguir.

2.2.1.2 As Plataformas Digitais e as Redes Sociais no Brasil

Partindo do panorama global da evolução da Web, aborda-se a realidade brasileira na qual a adoção massiva de plataformas digitais revela padrões específicos de uso e configuração técnica.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), cerca de 88% da população com 10 anos ou mais utilizava a internet em 2023, contra 66% em 2016, somando aproximadamente 164,5 milhões de pessoas. Essa expansão é resultado, sobretudo, da popularização dos dispositivos móveis, hoje responsáveis por 98,8% das conexões, sendo o único meio de acesso para 62 % dos internautas (CGI.br, 2023). Além disso, 95% dos usuários afirmam conectar-se

diariamente ou quase diariamente, revelando um cenário de hiperconectividade (CGI.br, 2023).

Entre as plataformas mais usadas, o WhatsApp se destaca como ferramenta predominante de comunicação, adotada por 91% dos internautas (CGI.br, 2023). Na faixa etária de 9 a 17 anos, porém, observa-se um perfil distinto: aproximadamente 78% de crianças e adolescentes possuem conta no WhatsApp, enquanto 35% apontam TikTok e Instagram como suas redes preferidas (CGI.br, 2023; TIC Kids Online, 2023). Já o Facebook vem perdendo espaço entre os mais jovens, ao passo que o YouTube mantém forte presença tanto como fonte de entretenimento quanto de informação (CETIC.br, 2023; Pimenta, Martins, Pires, 2022).

As finalidades de uso confirmam a centralidade da comunicação mediada: 94,6% realizam chamadas de voz ou vídeo e 91% recorrem a aplicativos de mensagens instantâneas (IBGE, 2023). No entretenimento, 87% assistem a vídeos, filmes ou séries online e 82% consomem músicas, rádios ou podcasts (Agência Brasil, 2023; IBGE, 2023). Também no campo educacional, 97,6% dos alunos da rede privada e 89,1% da pública utilizam a internet para pesquisas, atividades escolares e aulas virtuais.

Esse cotidiano digital, alicerçado em dispositivos móveis e dominado por ferramentas como WhatsApp, Instagram, TikTok e YouTube, não apenas intensificou a frequência e a imediaticidade das trocas, como remodelou as relações interpessoais. Ou seja, ao mesmo tempo em que facilitou o contato e a colaboração a distância, trouxe desafios à profundidade das interações e à diversidade de perspectivas. Compreender esses usos e perfis é, portanto, essencial para avaliar as transformações na sociabilidade brasileira.

Para aprofundar essa compreensão, torna-se necessário refletir sobre o próprio ambiente em que essas interações ocorrem: o ambiente virtual.

2.2.1.3 Ambiente Digital

Lévy (1996) explica o conceito de virtual como uma modalidade de existência em potência, dotada de propriedades ontológicas próprias, que não se confunde com o irreal ou o imaginário. O virtual é aquilo que existe como possibilidade, mas ainda não foi atualizado. Um campo de forças, sentidos e estruturas latentes que

se manifestam conforme as interações humanas. Essa concepção desloca a visão tradicional do real, propondo uma nova maneira de compreender tempo, espaço e identidade no contexto das tecnologias informacionais.

Com base nessa concepção, Lévy (1999) desenvolve o conceito de ciberespaço, entendido como um ambiente virtual simbólico e informacional, constituído pela interconexão em rede entre sujeitos, dispositivos e sistemas. Diferente do ambiente físico, esse espaço é formado por fluxos de informação, em que a atualização dos conteúdos depende da ação dos usuários e das mediações tecnológicas. No ciberespaço, o tempo é múltiplo e simultâneo, o espaço é reticular, e a identidade é fluida e relacional, revelando um novo regime de experiência subjetiva e coletiva.

Essa abordagem é enriquecida por Recuero (2009, 2012), ao analisar as redes sociais *online* como ambientes digitais de interação, estruturados por laços sociais, visibilidade e capital social. Para a autora, o ambiente digital não é neutro: ele organiza as interações a partir das *affordances* das plataformas, que estabelecem possibilidades e restrições comunicacionais. Plataformas como Instagram, Facebook ou TikTok operam sob lógicas algorítmicas e estéticas que modelam o engajamento, a circulação dos discursos e a visibilidade dos sujeitos, configurando verdadeiros territórios de disputa simbólica e estratégias de conexão social.

Henry Jenkins (2009), por sua vez, contribui, ao destacar a emergência da cultura da convergência, um fenômeno característico dos ambientes digitais contemporâneos. Nessa lógica, os usuários deixam de ser apenas consumidores passivos e tornam-se agentes ativos na produção, curadoria e remixagem de conteúdos. A participação colaborativa, característica de *blogs*, fóruns, *fandoms* e redes sociais, articula-se com a noção de inteligência coletiva proposta por Lévy (2011), reforçando a ideia de que os ambientes digitais são também espaços de coautoria, aprendizado distribuído e construção coletiva de sentido.

Portanto, ao articular os conceitos de virtualidade, ciberespaço, redes sociotécnicas e convergência cultural, torna-se possível compreender os ambientes digitais e virtuais⁵ como ecossistemas híbridos, nos quais tecnologia, linguagem,

⁵ Ambiente digital e ambiente virtual, embora relacionados, não são sinônimos. O ambiente digital refere-se a espaços mediados por tecnologias digitais — como redes sociais, plataformas interativas e aplicativos — Já ambiente virtual, conforme delineado por Lévy (1996), diz respeito a uma

cultura e sociabilidade se entrelaçam. Nesse cenário, os sujeitos precisam desenvolver competências críticas e reflexivas para navegar entre a potência e a atualização, entre aquilo que se apresenta como possibilidade informacional e o que se concretiza como experiência significativa.

2.2.2 Compreender os hábitos comunicacionais do sujeito proporcionados

2.2.2.1 Hábitos comunicacionais no ambiente digital

As plataformas de redes sociais configuram-se como *networked publics*, ou públicos em rede: espaços sociotécnicos nos quais os usuários interagem segundo regras e características próprias de cada ambiente digital (Recuero, 2009). Essas interações não ocorrem de forma neutra: são moldadas pelas *affordances comunicacionais* das plataformas, ou seja, pelas possibilidades de ação oferecidas pelas ferramentas tecnológicas. Recuero (2012) destaca quatro principais: persistência, que estimula a produção de conteúdos mais elaborados pela durabilidade dos registros; replicabilidade, que facilita a disseminação das postagens; escalabilidade, que amplia o potencial de alcance viral; e buscabilidade, que permite recuperar e organizar informações por meio de palavras-chave.

Tais características estruturam os modos de produção e circulação de conteúdo e explicam por que muitos usuários, inclusive os respondentes desta pesquisa, relataram adaptar suas postagens, conforme o público percebido ou desejado. Isso se intensifica com o fenômeno conhecido como *context collapse*⁶, também abordado por Recuero (2009), que se refere à convergência de múltiplos públicos (familiares, colegas, seguidores) num mesmo perfil. A pesquisa empírica confirmou essa tensão: participantes mencionaram a necessidade de filtrar conteúdos, controlar a exposição e modular a linguagem para evitar conflitos ou julgamentos, evidenciando o esforço contínuo de gestão da autoimagem.

Essas dinâmicas se conectam ao que Peirano (2022) caracteriza como economia da atenção, na qual os algoritmos e métricas de visibilidade – curtidas, comentários e compartilhamentos – operam como dispositivos de reforço

modalidade de existência em potência, não oposta ao real, mas dotada de propriedades próprias que se atualizam conforme a interação.

⁶ O termo *context collapse* descreve diferentes públicos — família, amigos, colegas, desconhecidos — se misturam num mesmo espaço digital, fazendo o usuário falar para “todos e ninguém” ao mesmo tempo. A noção é central na obra de Raquel Recuero (2009; 2012), que explica como isso altera a performance social online.

comportamental. A exposição constante a esse sistema retroalimentado induz práticas de autocuração, como relatado por respondentes que mencionaram revisar postagens, analisar o desempenho de publicações e adequar horários e temas conforme o engajamento obtido. Esse processo gera, conforme documentado por Young e Abreu (2013), sintomas de ansiedade de performance, especialmente entre usuários mais dependentes do reconhecimento digital.

Essas estratégias não são adotadas apenas por adultos. Os estudos de Lingstone e Haddon *et al.* (2011), no âmbito do projeto EU Kids Online, revelam que crianças e adolescentes também ajustam seu comportamento comunicacional para lidar com riscos percebidos: *cyberbullying*, exposição indesejada e mensagens ofensivas. Embora o foco da pesquisa seja o público infantojuvenil europeu, os resultados ecoam nas percepções de jovens participantes deste estudo, que citaram o bloqueio de contatos, a utilização de perfis privados e o monitoramento de interações como formas de autoproteção.

No contexto brasileiro, os hábitos comunicacionais ganham contornos particulares. A quase universalidade do acesso móvel (CGI.Br, 2023) acentua a intermitência atencional, levando à fragmentação cognitiva e a respostas apressadas. Além disso, a popularidade de aplicativos como WhatsApp e Instagram favorece a autocuração contínua e a gestão paralela de múltiplos contextos (familiar, profissional, afetivo), como demonstrado por participantes que declararam sentir-se sobrecarregados ao administrar grupos, interações e notificações simultâneas.

Em síntese, os hábitos comunicacionais no ambiente digital resultam da interseção entre as características técnicas das plataformas, os incentivos algorítmicos e as estratégias socioculturais de uso. A combinação entre *affordances*, colapso de contextos, retroalimentação algorítmica e especificidades do contexto brasileiro contribui para moldar rotinas comunicativas que oscilam entre colaboração e autopromoção, espontaneidade e cálculo estratégico. Os dados empíricos desta pesquisa reforçam que, apesar de as redes sociais ampliarem possibilidades de conexão, elas também impõem desafios importantes à autonomia, à autenticidade e ao bem-estar subjetivo dos usuários.

2.2.3 Entender as implicações das mudanças comunicacionais e de hábitos nas relações interpessoais online e offline

2.2.3.1 Implicações comunicacionais e desafios da sociabilidade híbrida

As transformações comunicacionais promovidas pelas redes sociais desenham um cenário de sociabilidade híbrida em que a fluidez dos vínculos, a busca por visibilidade e a tensão entre mundos *online* e *offline* se entrelaçam de modo paradoxal. Na perspectiva de Bauman (2000), a "modernidade líquida" manifesta-se nos laços que se iniciam e se dissolvem num clique, fragilizando a confiança e o compromisso que antes se construíam com o tempo e a experiência compartilhada. Em um grupo de WhatsApp familiar, por exemplo, uma reação rápida ("curtida" ou emoji) torna-se suficiente para sinalizar apoio, mas dificilmente substitui uma conversa prolongada ou um encontro presencial. Tais interações, típicas de laços fracos, garantem ampla difusão de informações, mas não oferecem o capital social de ligação necessário em momentos de crise ou necessidade afetiva (Recuero, 2009).

Young e Abreu (2013) estudam o lado subjetivo dessa dinâmica, ao discutirem a "ansiedade de performance": o desejo de projetar uma imagem idealizada num perfil público leva muitos usuários a planejarem não apenas o conteúdo, mas também o momento exato da publicação e o tipo de foto ou legenda que maximize curtidas. Em redes como o Instagram, influenciadores recorrem a rotinas de "*stories*" diários e transmissões ao vivo para manter os indicadores de engajamento elevados, transformando suas interações em espetáculos de autopromoção. Essa lógica repercute também entre usuários comuns, como revelado nos dados da pesquisa de campo, em que participantes relataram revisar postagens e ajustar conteúdos com base nas métricas de engajamento, reforçando a sensação de que a aceitação digital é uma medida de pertencimento.

Turkle (2011) aprofunda essa reflexão, ao argumentar que, embora as redes promovam uma sensação constante de presença, elas frequentemente substituem a conexão genuína por interações fragmentadas e performáticas. A autora destaca que estar "conectado" não é o mesmo que estar "junto" e que os dispositivos móveis, ao serem constantemente acionados em encontros presenciais, interferem na escuta, na empatia e na intimidade. Tal percepção igualmente foi evidenciada na pesquisa empírica, especialmente nas respostas abertas, que relataram

frustração com a qualidade reduzida das interações face a face mediadas por telas. Em contraponto, Bauman (2000) e Turkle (2011) convergem, ao apontar o esvaziamento das relações sociais, mas diferem no foco: enquanto Bauman enfatiza a liquidez e a descartabilidade dos vínculos, Turkle o faz na solidão e na perda de intimidade.

Em consonância, Livingstone e Haddon *et al.* (2011) evidenciam que a hiperexposição digital pode comprometer a profundidade das interações, especialmente entre jovens, tornando as relações mais vulneráveis a rupturas, incompreensões e comparações constantes. Seus estudos mostram que os modos de interação mediados por telas, apesar de acessíveis e frequentes, carecem de elementos essenciais da convivência presencial, como o tempo compartilhado, a escuta ativa e os sinais não verbais.

Han (2017) chama atenção para a info-obesidade e o *burnout* digital. A sobrecarga de notificações, *banners*, vídeos automáticos e múltiplas conversas simultâneas fragmenta a atenção e compromete o foco e a empatia. A pesquisa de campo reforça esse cenário: diversos participantes relataram dificuldade de concentração e sentimentos de exaustão associados ao uso intensivo de redes sociais, confirmando que a mente constantemente conectada se torna também uma mente constantemente distraída. A esse respeito, Han complementa a crítica de Turkle, ao destacar que a hiperconexão não apenas fragiliza os vínculos, mas conduz à exaustão subjetiva.

Peirano (2022) contribui com o conceito de economia da atenção, segundo o qual os algoritmos de recomendação priorizam conteúdos de alta reatividade emocional – humor, indignação, surpresa –, reforçando padrões comunicacionais homogêneos e polarizados. Isso favorece a formação de bolhas informacionais e a replicação de formatos otimizados para engajamento, como observado entre os participantes que admitiram repetir padrões de publicação bem-sucedidos em busca de visibilidade.

Diante desse cenário, os laços fortes, estabelecidos em grupos restritos ou por meio de vínculos presenciais duradouros, demandam estratégias híbridas para sobreviverem. Videoconferências, agendas de encontros regulares e práticas de escuta ativa tornam-se essenciais para manter a confiança e o suporte emocional. Estudos nacionais (CGI.Br, 2023) indicam que famílias que combinam interações digitais e presenciais relatam maior satisfação relacional.

Como resposta prática, propõe-se o uso consciente das redes, com estratégias como janelas de tempo livre de notificações, períodos de desintoxicação digital, diversificação de fontes informacionais e priorização de encontros presenciais conforme sugerem Livingstone e Haddon (2009) e Han (2018). Essas práticas intencionam reequilibrar os efeitos da conectividade ampliada com a preservação da profundidade e da qualidade das relações interpessoais. A esse respeito, Jenkins (2009) ressalta que o letramento digital crítico – a capacidade de participar, interpretar e resistir aos mecanismos das redes – é fundamental para o uso mais consciente e ético das plataformas, facultando interações mais autênticas.

2.2.3.2 Curadoria Algorítmica e a Economia da Atenção

Nas plataformas digitais, a seleção e a ordenação de conteúdos deixam de ser um processo puramente humano para se tornarem um mecanismo automatizado: a curadoria algorítmica. Conforme Peirano (2022), os algoritmos das redes sociais funcionam como editores invisíveis, avaliando características técnicas (tempo de visualização, taxa de engajamento, padrões de clique) para decidir o que aparece no *feed* de cada usuário. Essa lógica baseia-se em métricas quantificáveis, mas ignora dimensões qualitativas, como a profundidade do debate ou a relevância cultural, criando uma experiência personalizada que, paradoxalmente, estreita o horizonte informacional.

A economia da atenção, ainda em Peirano (2022), coloca o olhar financeiro no cerne da comunicação digital: atenção humana passa a ser o recurso mais disputado, e cada notificação, *banner* ou “auto-play” é projetado para capturar o olhar e mantê-lo preso. Recuero (2012) já havia destacado que as *affordances* de replicabilidade e escalabilidade facilitam a difusão massiva de conteúdo, mas é o algoritmo que decide qual entre milhares de postagens subirá à superfície. Desse modo, o usuário se torna alvo de uma competição constante por fragmentos de sua atenção, reagindo a impulsos e contrações, seja clicando em um *link*, rolando rapidamente a tela seja engajando num comentário breve.

Em síntese, a curadoria algorítmica e a economia da atenção convergem para produzir um ecossistema em que o consumo de informação é simultaneamente facilitado e guiado por lógicas de engajamento. Compreender esses processos, por meio dos conceitos de Peirano (2022), Recuero (2012), Bauman (2000) e Young e Abreu (2023), é crucial para avaliar os efeitos dessa

mediação tecnológica sobre o tempo, o foco e a autenticidade das interações digitais.

2.2.3.3 *Desinformação e fake news*

A mesma infraestrutura de curadoria algorítmica, que prioriza conteúdos com alta replicabilidade e escalabilidade, potencializa a proliferação de fake news (Peirano, 2022; Recuero, 2012). Nesses ambientes, algoritmos amplificam mensagens que provocam reações emocionais intensas – indignação, medo ou surpresa –, pois elas geram mais engajamento imediato, independentemente da veracidade (Peirano, 2022). Bauman (2000) ressalta que, na modernidade líquida, o impulso pela difusão rápida se sobrepõe à verificação cuidadosa, enfraquecendo a confiança em fontes tradicionais e acelerando a circulação de narrativas simplificadas.

Além disso, a personalização algorítmica reforça bolhas informacionais e câmaras de eco, expondo o usuário principalmente a conteúdos que confirmam suas crenças e dificultando o contato com perspectivas divergentes (Peirano, 2022, p. 47). Young e Abreu (2013) demonstram como o *feedback* imediato de curtidas e compartilhamentos reforça o viés de confirmação, criando ciclos de reforço comportamental que aumentam a resistência a checagens críticas.

Dados empíricos corroboram essa dinâmica: Allcott e Gentzkow (2017) constataram que notícias falsas têm 70% mais probabilidade de serem compartilhadas do que informações verdadeiras em ambientes polarizados, enquanto pesquisa da FGV (2021) revelou que 62% dos usuários brasileiros admitiram reenviar conteúdos duvidosos, movidos por títulos sensacionalistas e sensação de urgência.

Para conter a desinformação, torna-se essencial combinar regulação algorítmica – maior transparência sobre critérios de ordenação de feeds – com iniciativas de literacia midiática que ensinem os usuários a identificarem sinais de alerta (linguagem emotiva, ausência de fontes confiáveis, datas imprecisas).

Protocolos colaborativos de verificação pré-publicação e “dietas de atenção” programadas podem ainda reduzir a exposição contínua a boatos, equilibrando a busca por conectividade com a necessidade de precisão informacional e salvaguardando o espaço público contra a fragmentação e a polarização.

Nesse contexto, Jenkins (2009) oferece uma contribuição relevante ao destacar que o letramento digital crítico deve incluir a capacidade de avaliar a credibilidade de fontes, reconhecer manipulações algorítmicas e atuar como agente participativo na construção e na checagem de informações. Assim, a cultura da convergência proposta por Jenkins não é apenas uma junção de mídias, mas também pode ser uma oportunidade para fomentar práticas mais éticas, colaborativas e conscientes no ambiente digital.

2.2.3.4 Impactos e desafios

Young e Abreu (2013) alertam que o uso excessivo das redes sociais pode levar ao isolamento social, ao aumento de sintomas como ansiedade e depressão, e à dificuldade de separar os mundos online e *offline*. Essa dissolução das fronteiras entre real e virtual cria uma ambiência em que o tempo, o espaço e a identidade se tornam fluidos e fragmentados.

A busca incessante por validação social, mensurada por curtidas, compartilhamentos e seguidores, transforma as redes em ambientes de constante avaliação e comparação (Young; Abreu, 2013). Esse ciclo de aprovação digital compromete a autenticidade dos vínculos interpessoais e gera dependência emocional, levando a oscilações entre euforia e frustração, favorecendo transtornos de humor.

Os autores descrevem a dependência digital como comportamento compulsivo que interfere nas rotinas de trabalho, nas relações familiares e na saúde mental, manifestando-se em ansiedade, depressão e baixa autoestima (Young; Abreu, 2013). A síndrome de Fear of Missing Out (FOMO) – medo de perder experiências importantes – intensifica essa necessidade de conexão constante, gerando estresse psicológico e dificultando o desligamento.

Han (2017) complementa essa visão, ao caracterizar a “sociedade do cansaço”, na qual a autoexposição e o autoaperfeiçoamento constantes geram fadiga e exaustão emocional. O sujeito digital vive em um ciclo de performance contínua, buscando reconhecimento e acreditando que seu valor está atrelado à visibilidade.

Livingstone e Haddon *et al.* (2011) oferecem uma análise crítica sobre a formação identitária na era digital, destacando que a mediação algorítmica molda não apenas o consumo de informações, mas também a interpretação da realidade

e a construção do eu. A personalização dos fluxos de conteúdo condiciona a percepção de si mesmo, reduzindo a autonomia e o pensamento crítico (Livingstone; Haddon *et al.*, 2011).

A necessidade de constante autopromoção impulsionada pelos algoritmos que privilegiam conteúdos populares leva à construção de identidades performáticas, em detrimento da autenticidade (Livingstone; Haddon *et al.*, 2011). Essa dinâmica aumenta a vulnerabilidade dos jovens à comparação social e à ansiedade.

Embora reconheçam o potencial emancipador das redes para mobilização social, expressão pessoal e acesso à informação, Livingstone e Haddon *et al.* (2011) alertam para os riscos da hiperexposição, da homogeneização cultural e do esvaziamento dos vínculos profundos.

Para equilibrar benefícios e riscos, Jenkins (2009, p. 23) propõe desenvolver o letramento digital crítico, que envolve a capacidade de "navegar, interpretar, produzir e participar de forma ativa e reflexiva" nas culturas participativas. Esse letramento viabiliza que os usuários compreendam os mecanismos algorítmicos, resistam à pressão de autoexposição e construam presenças digitais autênticas e éticas.

Portanto, os impactos e os desafios do uso das redes sociais transcendem o âmbito individual, reverberando em transformações estruturais nas formas de sociabilidade e de construção de sentido. A tensão entre o potencial emancipador dessas plataformas e os riscos de alienação, adoecimento digital e polarização política é um dos dilemas centrais da sociedade hiperconectada.

3 PERFIL DOS RESPONDENTES, MAPEAMENTO DAS ESCOLHAS E ENGAJAMENTOS NAS REDES SOCIAIS

Nesta seção, são analisadas e interpretadas as respostas do questionário, com base na análise de conteúdo de Bardin (2011). Os resultados foram organizados em categorias temáticas: identificação do perfil dos respondentes e mapeamento das escolhas e engajamentos.

3.1 Perfil

Dos 87 questionários distribuídos, 47 foram efetivamente retornados, o que corresponde a uma taxa de resposta de aproximadamente 54%, superior ao critério mínimo de 40 respondentes estabelecido para condução da pesquisa. A análise do perfil dos respondentes, referente às respostas às perguntas 1, 2 e 3, revelou informações importantes sobre o grupo pesquisado

3.1.1 Idade

Em relação à faixa etária, observou-se que 10,6% dos participantes têm entre 18 e 24 anos, 36,2% estão na faixa de 25 a 34 anos, 31,9% entre 35 e 44 anos, 14,9% entre 45 e 54 anos, e 6,4% 55 anos ou mais. Esses dados indicam uma predominância de adultos jovens, com maior concentração entre 25 e 44 anos (68,1% do total de respondentes), significando um grupo etário ativo no mercado de trabalho e, possivelmente, mais envolvido com o uso das redes sociais.

3.1.2 Sexo

Quanto ao gênero, 42,6% dos participantes são do sexo masculino e 57,4% do sexo feminino, demonstrando uma leve predominância de mulheres entre os respondentes. Esse dado é consistente com pesquisas que apontam uma maior participação feminina nas plataformas de redes sociais, as mulheres tendem a utilizar esses espaços para manter contatos sociais e buscar informações (Recuero, 2012).

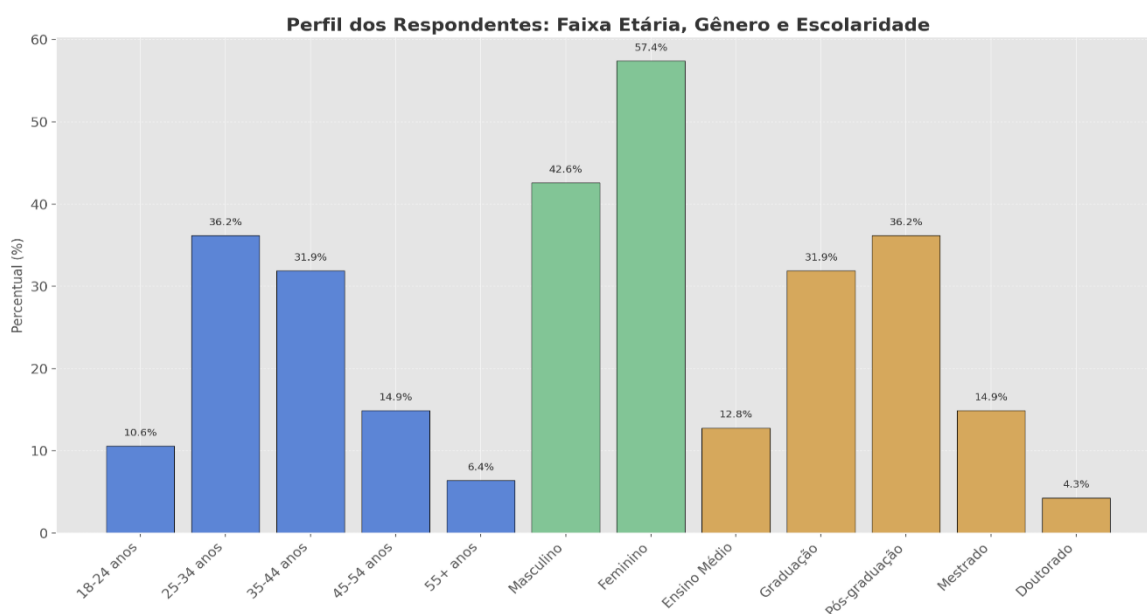
3.1.3 Última formação escolar

No que se refere ao nível de escolaridade, verificou-se que 12,8% concluíram o ensino médio, 31,9% têm graduação; 36,2%, pós-graduação; 14,9%, mestrado; e 4,3%, doutorado. Nota-se um alto nível de qualificação acadêmica entre os respondentes, com mais da metade (55,4%) tendo pelo menos uma pós-graduação. Esse perfil educacional sugere que o grupo estudado é composto por indivíduos com significativa inserção acadêmica e profissional.

O elevado nível de escolaridade dos respondentes também está alinhado com o contexto nacional e global de acesso à internet, pessoas com maior qualificação tendem a ter maior acesso a tecnologias digitais (Bauman, 2000; Lévy, 1993). Tal abordagem permite visualizar a seguir de maneira integrada os principais traços do perfil amostral, fornecendo subsídios para a contextualização dos resultados da pesquisa.

O Gráfico 1 sintetiza as informações concernentes às três primeiras questões.

Gráfico 1 – Perfil dos respondentes: faixa etária, gênero e escolaridade



Fonte: Elaboração da autora

Comparando os resultados obtidos com as estatísticas nacionais (IBGE, 2023; CETIC, 2023) e globais (We Are Social; Hootsuite, 2023), o perfil dos respondentes reflete tendências consistentes: maior presença de adultos jovens e predominância feminina, além de um nível de escolaridade superior à média

nacional. Esses elementos reforçam a representatividade da amostra e contextualizam o comportamento digital do grupo estudado, viabilizando compreender melhor o contexto e as percepções em relação ao tema pesquisado.

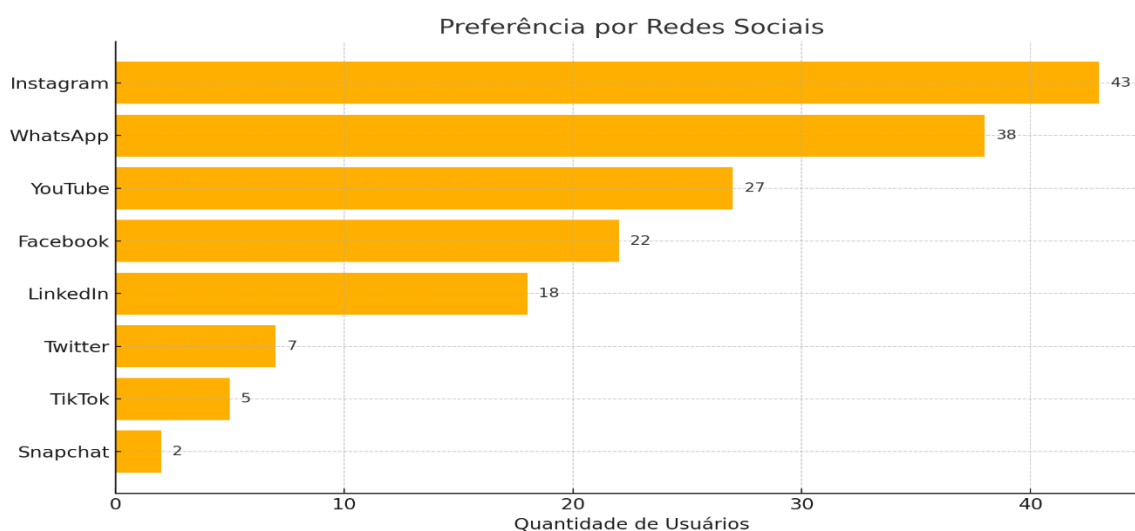
3.2 Mapeamento das escolhas e dos engajamentos

As perguntas de 4 a 11 investigaram quais redes sociais são mais utilizadas, a frequência de acesso, o tempo dedicado a essas plataformas e os propósitos principais do uso. Esse mapeamento permitiu identificar padrões de comportamento, bem como compreender a influência dessas redes na rotina dos respondentes. A partir dos dados coletados, foi possível refletir sobre os impactos do engajamento digital nas interações sociais, na produtividade e na percepção do próprio tempo *online*.

3.2.1 Engajado em redes sociais

Nesta pergunta, procurou-se identificar as plataformas sociais nas quais os participantes estão ativos para compreender o comportamento digital do grupo. O Gráfico 2 apresenta as respostas coletadas.

Gráfico 2 – Redes sociais preferidas



Fonte: Elaboração da autora

A análise revela que as plataformas mais mencionadas foram: Instagram (43 menções), WhatsApp (38), YouTube (27) e Facebook (22), as quais, segundo dados do IBGE (2023) e do Comitê Gestor da Internet no Brasil (2023), são as mais populares no Brasil. O levantamento TIC Domicílios, produzido pelo CETIC.br,

indica que o WhatsApp é usado por 94% da população conectada, seguido por YouTube (84%), Instagram (73%) e Facebook (61%), consolidando essas plataformas como centrais na vida digital do brasileiro.

Além dessas, outras redes apareceram com menor frequência na amostra: LinkedIn (18), Twitter (7), TikTok (5) e Snapchat (2). Esses dados refletem um cenário de uso mais segmentado, voltado a públicos específicos. Segundo o CGI.br (2023), o TikTok tem ganhado adesão entre jovens de 16 a 24 anos, enquanto o LinkedIn é mais utilizado por adultos com maior escolaridade e inserção no mercado formal de trabalho. Já o Twitter e o Snapchat apresentam menor penetração no Brasil, sendo usados por cerca de 17% e 5% da população conectada, respectivamente, segundo o mesmo levantamento.

Dessa forma, é possível inferir que a amostra analisada apresenta um padrão de engajamento coerente com as tendências nacionais, tanto a integração dos participantes às práticas comunicacionais contemporâneas quanto a influência de fatores como faixa etária, contexto profissional e preferências de consumo de conteúdo, confirmando, assim, que os respondentes compartilham de práticas digitais típicas da população brasileira.

3.2.2 Critérios para se engajar a uma rede social online

A pergunta almejou compreender as motivações dos usuários para se engajarem em redes sociais *online*, explorando os critérios que consideram ao decidir se envolver em uma plataforma. No Quadro 2, são apresentadas as Unidades de Registro (UR) associadas a essa questão:

Quadro 2 – Unidades de Registro da pergunta 5

UR	Unidades de Registro
AB1	Ter amigos
AB2	encontrar informações relevantes para o trabalho
AB3	momentos de lazer
AB4	conhecer influenciadores
AB5	acompanhar tendências de mercado
AC1	Gosto de compartilhar vídeos, fotos e mensagens
AC2	Trocar mensagens
AD1	O nível de interação com os usuários
AE1	Conteúdos de acordo com meus interesses
AF1	Diversão
AF2	conhecimento
AF3	Curiosidade

AF4	Interação
AG1	Interesse profissional
AH1	Entender o nicho de público
AI1	Destacar profissionalmente
AJ1	Segurança
AJ2	Veracidade
AJ3	Conteúdos de interesse
AL1	Conteúdos relevantes
AM1	Que tenha assuntos relacionados a natureza
AM2	a alimentação e saúde
AM3	bem-estar e beleza
AN1	Quando há possibilidade de publicar fotos, pois trabalho com isso
AN2	Quando há possibilidade de aprender algo
AN3	a possibilidade de comunicar de maneira rápida
AO1	Interação
AO2	Dinamismo
AO3	Atualização
AO4	Network
AP1	Contato familiar
AP2	Ver coisas aleatórias
AQ1	O fato de amigos e familiares utilizarem
AQ2	Uso YouTube para formação
AR1	Entretenimento
AR2	Informação
AS1	Praticidade de contato
AS2	quantidade de contatos
AT1	A pessoa ter empatia comigo
AU1	Ter novidade
AU2	Que seja de fácil acesso
AV1	Redes que estão mais em voga para o meu público-alvo
AV2	Que possuem plataforma lúdica/dinâmica
AV3	Que faça sentido ao meu dia a dia
AV4	Que faça sentido a minha experiência como usuário
AW1	Assuntos de fé
AW2	Motivação
AW3	Curiosidade
AW4	Entretenimento saudável
AW5	Dança
AX1	Raramente utilizo a redes para engajamento
AX2	Me identifico com questões sociais
AX3	E Transtorno do Espectro Autista
AY1	O ambiente
AY2	Troca com outros usuários
AZ1	Ter conteúdos relevantes as minhas áreas de interesse
BA1	Gastronomia refinada
BB1	Facilidade de uso
BB2	Ser pessoas do meu ciclo social
BC1	Uso como passa tempo
BE1	De acordo com interesses pessoais
BE2	e interesses profissionais
BF1	Que tenha assuntos de meu interesse
BF2	Que seja objetiva
BG1	Uso para trabalho
BH1	Que forneça conteúdo para minha área profissional
BH2	E sobre destino de viagens
BI1	Que apresente conteúdos relevantes e conexões para o trabalho
BI2	Para entretenimento

BI3	E para cultura
BJ1	Interação com pessoas
BJ2	Diversão nas postagens
BJ3	Rapidez no contato
BJ4	Rapidez na divulgação de informação
BK1	Publicações relevantes
BK2	Contato com pessoas que produzem conteúdos do meu universo de trabalho
BK3	Interações com pessoas que compartilham conteúdos alinhados ao meu universo profissional
BK4	Interações com pessoas que compartilham conteúdos alinhados ao meu contexto de vida
BK5	necessidades específicas da minha área de atuação
BL1	Procuo redes para encontrar vídeos de curiosidades, que sejam educativos e divertidos
BM1	o conteúdo não ofensivo
BM2	Perfil de público
BN1	Que promovam interações rápidas
BN2	Interações divertidas que tragam algo novo e fora da rotina.
BN3	Sugestões criativas
BN4	Sugestões de receitas
BO1	Assuntos da minha área profissionais
BO2	Assuntos relativos à minha área de trabalho voluntário
BP1	Redes que tragam conhecimento técnico referente área de formação
BP2	Que tenham conteúdos humorísticos
BP3	Que ofereça conteúdos voltados para o alto conhecimento
BQ1	Conteúdos relacionados a área de atuação profissional
BR1	jogos de computador
BS1	Socialização
BS2	Networking profissional
BS3	entretenimento
BT1	Protocolos que defende os usuários, fiscalizando e punindo discursos de ódio
BU1	Comunicar com pessoas
BU2	Conectar com assuntos de interesse

Fonte: Elaboração da autora

A maioria das 99 Unidades de Registros obtidas apresentou respostas coerentes com a pergunta. Somente três pessoas não responderam, e seis deram respostas que não se alinham diretamente com as UC. Por exemplo: (UR – “Entender o nicho de público” - AH1; UR - “O ambiente’ – AY1). No Quadro 3, são apresentadas as Unidades de Contexto (UC) resultantes das UR associadas a essa questão:

Quadro 3 – Unidades de Contexto - pergunta 5

UC	Unidades de Contexto	Unidades de Registro	incidências
UC1	Lazer e entretenimento	AB3, AF1, AP2, AR1, AV2, AW4, AW5, BC1, BH2, BI2, BJ2, BN2, BP2, BR1,BS3,	15
UC2	Interesse profissional	AB2, AB5, AG1, AI1, AN1, AO4, OV1, BE2, BG1, BH1, BI1, BK2, BK3, BK5, BO1, BO2, BQ1, BS2	18

UC3	Aprendizagem (quando aprendo algo novo/diferente/diverso)	AF2, AF3, AM1, AM2, AM3, AR2, AV1, AW1, AW2, AW3, AX3, BA1, BI3, BL1, BN3, BN4	16
UC4	Atualização (quando o que aprendo atualiza meus conhecimentos)	AE1, AJ3, AL1, AN2, AO3, AQ2, AV3, AV4, AZ1, BE1, BF1, BF2, BK1, BP1, BP3, BU2	16
UC5	Interação social	AB1, AB4, AC1, AD1, AC2, AF4, AO1, AX2, AP1, AQ1, AS2, AY2, BB2, BJ1, BK4, BS1, BU1	17
UC6	Aspectos técnicos	AJ1, AJ2, AN3, AO2, AS1, AU2, BB1, BJ3, BJ4, , BN1, BT1,	11
	Outros	AH1, AT1, AX1, AY1, BM1, BM2	6

Fonte: Elaboração da autora

Para compreender os principais critérios de engajamento nas redes sociais, apontados pelos respondentes na “questão 5”, foram identificadas sete Unidades de Contexto (UC), organizadas da seguinte forma:

Lazer e entretenimento (UC1): uso das redes para se divertir e relaxar, suprimindo necessidades de descanso e descontração (UR - "Diversão" – AF1; "Entretenimento" – AR1).

Interesse profissional (UC2): uso das redes para aprimorar a carreira e expandir as redes de contatos, com um enfoque estratégico (UR - "Interesse profissional" – AG1; "Network" – AO4).

Aprendizagem (UC3): uso das redes para aprender, por meio de conteúdos que despertam curiosidade, ampliar o conhecimento informal, sem necessariamente estar atrelada à formação formal (UR - "Conhecimento" – AF2; "Vídeos educativos e divertidos" – BL1).

Atualização (UC4): uso das redes para atualizar conhecimentos específicos, geralmente associados ao campo de estudo ou atuação profissional, com foco em conteúdos mais direcionados (UR - "Aprendizado técnico" – BP1).

Interação social (UC5): uso das redes para fortalecer e manter relações interpessoais, promovendo um senso de comunidade (UR - "Amigos" – AB1; "Contato familiar" – AP1).

Aspectos técnicos (UC6): uso das redes por conta das preocupações técnicas, como segurança e usabilidade, demonstrando a valorização de um ambiente seguro e prático nas redes (UR - "Segurança" – AJ1; "Facilidade de uso" – BB1).

As Unidades de Contexto, juntamente com as Unidades de Registro associadas, fornecem uma visão ampla e detalhada sobre as motivações e as expectativas dos indivíduos em relação ao uso de redes sociais, abarcando desde o lazer até preocupações técnicas e profissionais.

A análise realizada revela que a segurança no acesso às redes sociais não é um critério frequentemente destacado pelos usuários nas interações e nas escolhas em plataformas digitais. Durante a pesquisa, ficou evidente que, embora a segurança seja uma preocupação latente, ela não se configura como um critério primordial nas decisões de uso das redes. As unidades de registro relacionadas à segurança, como AJ1 (segurança) e AJ2 (veracidade), aparecem pontualmente, sugerindo que os usuários podem não considerar esses aspectos como decisivos em sua experiência *online*.

Essa observação indica que, para muitos usuários, a experiência social e a conexão emocional nas redes sociais podem superar as preocupações com a segurança. A facilidade de uso (BB1) e a interação social (AB1) foram mais valorizadas, demonstrando que os usuários podem priorizar a praticidade e a socialização em detrimento de uma análise mais crítica sobre as implicações de segurança.

As Unidades de Contexto permitiram organizar as respostas individuais em agrupamentos que representam diferentes motivações para o engajamento nas redes sociais. Para oferecer uma visão mais holística dos dados, essas Unidades de Contexto foram combinadas em categorias mais amplas, capazes de capturar o significado geral das respostas e de abranger múltiplas dimensões de uso (Quadro 4). Esse processo de junção reflete a interseção entre as motivações e as necessidades dos usuários, criando categorias mais abrangentes e coesas.

Quadro 4 – Categorias encontradas na pergunta 5

Categorias	Unidades de Contexto	Incidências
Aprendizagem	UC3 e UC4	16 + 16 = 32
Interação	UC5 e UC1	15 + 17 = 32
Usabilidade	UC6 e UC2	11 + 18 = 35

Fonte: Elaboração da autora

O agrupamento das Unidades de Contexto em categorias mais amplas revelou padrões gerais de engajamento nas redes sociais: a categoria Aprendizagem com 32 incidências evidenciou o consumo de conteúdos informativos e de atualização profissional; a categoria Interação, também com 32 incidências, destacou o uso das plataformas para socialização, fortalecimento de vínculos e lazer; e a categoria Usabilidade com 35 ocorrências demonstrou a importância atribuída à facilidade de uso e ao interesse profissional.

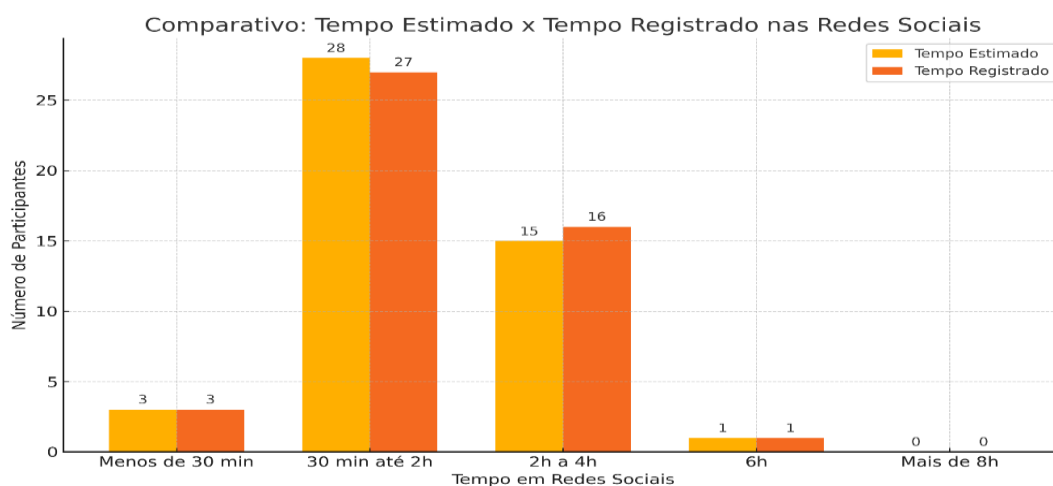
Esses resultados indicam que, embora aspectos técnicos e utilitários sejam centrais, a busca por conhecimento e a manutenção de laços sociais continuam sendo motivações igualmente relevantes, o que sugere que qualquer estratégia de comunicação ou intervenção em mídias sociais deve equilibrar esses três pilares – aprendizagem, interação e usabilidade – para atender de forma eficaz às expectativas dos usuários. Verificou-se, ainda, que o tempo gasto nas redes se distribui de acordo com essas motivações: usuários mais engajados em Aprendizagem e Interação tendem a permanecer *online* por períodos mais longos, enquanto a prioridade dada à Usabilidade está associada a sessões mais eficientes e concentradas, ressaltando a necessidade de considerar a gestão do tempo de uso em qualquer proposta de otimização da experiência digital.

3.2.3 *Tempo que imagina passar e que efetivamente passa em redes sociais online*

As *affordances* foram operacionalizadas em indicadores precisos. Por meio da comparação entre tempo real e percepção de uso, nas questões 6 e 7 (“Diariamente, quanto tempo você imagina que passa interagindo em redes sociais online?” e “Agora, vá na ferramenta 'Bem-estar digital' do seu celular e veja quanto tempo está registrado que você passa nas redes sociais”), testou-se a influência da persistência e da buscabilidade

Com o objetivo de ilustrar de forma clara e comparativa as percepções dos participantes, as respostas às perguntas 6 e 7 foram organizadas em um gráfico comparativo. Essa estratégia visa facilitar a visualização das diferenças e semelhanças nas respostas, viabilizando uma análise mais precisa das tendências identificadas. O Gráfico 3 apresenta a distribuição das respostas, destacando os padrões observados entre as variáveis investigadas.

Gráfico 3 – Tempo estimado X tempo registrado nas redes sociais



Fonte: Elaboração da autora

O Gráfico 3 evidencia que, de modo geral, o tempo estimado pelos participantes acerca do uso das redes sociais apresenta pouca variação em relação ao tempo registrado pelas ferramentas de monitoramento dos dispositivos. Esse resultado sugere que os respondentes possuem uma percepção relativamente precisa do seu próprio consumo digital, contrariando a tendência apontada em estudos que indicam subestimação significativa desse tempo. De acordo com o relatório Digital 2024 (We Are Social; Meltwater), o brasileiro passa, em média, 9 horas e 13 minutos por dia conectado à internet, sendo aproximadamente 3 horas desse total dedicadas às redes sociais. Esses números posicionam o Brasil entre os países com maior tempo médio de uso diário no mundo. Já o CGI.Br (2023) aponta que 95% dos usuários acessam a internet diariamente ou quase todos os dias, reforçando a ideia de que a conectividade é uma prática enraizada e naturalizada na vida cotidiana.

Esse fenômeno pode ser compreendido à luz da teoria de Han (2017), para quem a sociedade contemporânea é marcada pela lógica da autoexploração, em que a atividade constante é vivenciada como liberdade, mas conduz, na prática, a estados de fadiga psicológica. O comportamento observado reflete a existência de uma vigilância difusa e de um uso inconsciente das tecnologias, em que a atenção é continuamente capturada sem plena consciência do tempo despendido. Para Bauman (2000), esse ritmo intenso de conectividade reflete a fluidez das relações e da experiência contemporânea: tudo acontece em tempo real, mas com vínculos

frágeis e transitórios. O tempo *online* se dilui entre notificações, respostas instantâneas e a ilusão de produtividade constante.

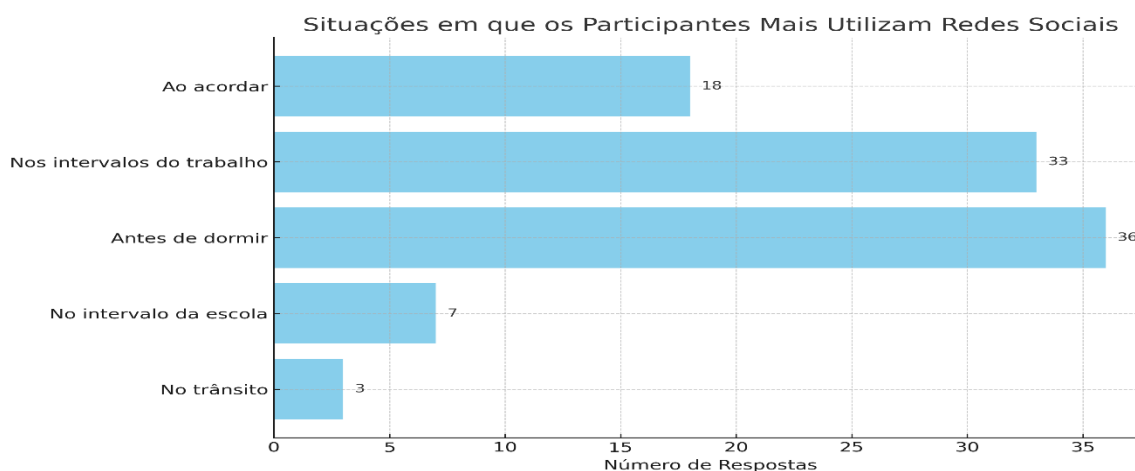
Diante desse panorama, torna-se urgente promover um letramento digital crítico, como defendem autores como Livingstone e Haddon *et al.* (2011), que destacam a importância de preparar os cidadãos – especialmente os mais jovens – para desenvolverem competências que lhes permitam interpretar, avaliar e gerir sua vida digital de forma mais consciente. Jenkins (2009) do mesmo modo reforça a necessidade de desenvolver práticas reflexivas no ambiente digital, para que o uso das redes sociais esteja alinhado com objetivos mais significativos e menos guiado por impulsos algorítmicos. Constatou-se, ainda, que as redes são predominantemente acionadas em diversos momentos e situações diárias.

3.2.4 Situações ou momentos em que mais utiliza as redes sociais

Essa pergunta fundamenta as análises subseqüentes sobre ritmos de uso, funções emocionais e efeitos nas relações, servindo de base para entender por que, quando e com que frequência as redes tornam-se parte integrante do dia a dia dos indivíduos.

O Gráfico 4 ilustra as situações em que os participantes relataram maior uso das redes sociais ao longo do dia. As respostas revelam padrões significativos que refletem a presença cada vez mais intensa e invisível das tecnologias digitais no cotidiano.

Gráfico 4 – Situações em que os participantes mais utilizam as redes sociais



Fonte: Elaboração da autora

O momento antes de dormir foi o mais mencionado, com 36 respostas, desvelando a integração das redes sociais nas rotinas de relaxamento e na transição para o sono. Essa prática, como alertam especialistas em saúde digital, pode comprometer a qualidade do sono ao estimular o sistema cognitivo em horários em que deveria ocorrer desaceleração mental. De acordo com Peirano (2022), essa captura da atenção em momentos de vulnerabilidade emocional, como o final do dia, não é acidental, mas projetada: os algoritmos das redes sociais são construídos para prolongar o engajamento justamente nos períodos de menor resistência psicológica, maximizando o tempo de exposição e monetização da atenção.

O intervalo do trabalho foi apontado como o segundo momento de maior uso, com 33 respostas. Essa preferência sugere que as redes sociais funcionam como uma forma de microlazer e distração emocional entre as obrigações profissionais. Entretanto, como observa Han (2017), na sociedade do desempenho, mesmo os momentos de suposto descanso acabam sendo colonizados por atividades digitais que mantêm o indivíduo em um ciclo contínuo de autoexposição e consumo informacional, reforçando a fadiga emocional e a fragmentação da atenção.

O uso ao acordar, registrado por 18 participantes, reforça a naturalização da conectividade como primeira atividade do dia. Tal comportamento está alinhado ao conceito de vigilância difusa, apresentado por Peirano (2022), em que a presença invisível e constante das redes digitais molda hábitos cotidianos de maneira automática, sem a percepção crítica dos usuários.

As situações no intervalo da escola (sete respostas) e no trânsito (três respostas) foram as menos mencionadas, indicando menor associação do uso das redes com contextos de mobilidade e atividades escolares. No entanto, mesmo nessas situações, o uso – ainda que minoritário – levanta questões sobre atenção, segurança e dispersão de foco.

O padrão identificado revela que o uso das redes sociais está profundamente enraizado nos momentos de transição emocional – acordar, intervalos de trabalho e dormir – funcionando como ferramenta de regulação afetiva e extensão da hiperatividade digital. Contudo, como alertam Peirano (2022) e Han (2017), essa imersão contínua no ambiente digital fortalece processos de dispersão da atenção, aumento da ansiedade e exaustão psíquica, característicos da sociedade contemporânea hiperconectada. Diante desse cenário, é pertinente indagar como

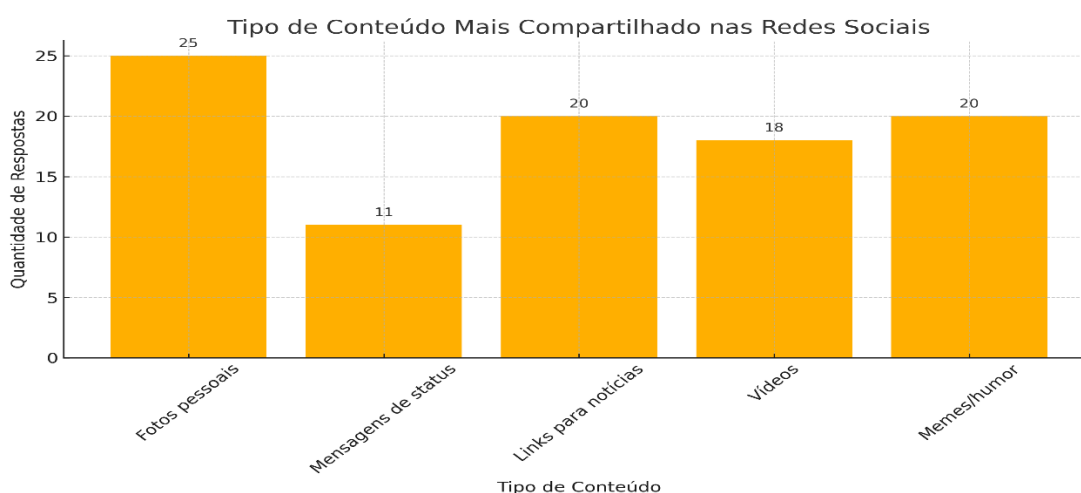
essas dinâmicas de regulação afetiva e hiperatividade digital se refletem nos conteúdos que os usuários escolhem compartilhar.

3.2.5 Conteúdo que mais costuma compartilhar nas redes sociais

A pergunta intencionou identificar os hábitos de compartilhamento dos participantes e compreender quais narrativas e representações eles escolhem expor no ambiente digital.

O Gráfico 5 apresenta uma síntese das preferências dos participantes quanto aos tipos de conteúdos que mais compartilham nas redes sociais. As respostas revelam padrões significativos que denotam práticas comunicacionais contemporâneas e seus desdobramentos identitários e sociais.

Gráfico 5 - Conteúdos mais compartilhados nas redes sociais



Fonte: Elaboração da autora

O compartilhamento de fotos pessoais, indicado por 25 participantes, destaca o papel das redes sociais como espaços de autoapresentação e gestão da impressão, conceito já trabalhado por Goffman (1959) e que encontra ressonância no ambiente digital. Recuero (2009) ressalta que, nas redes sociais *online*, a construção da identidade é mediada pelo compartilhamento de conteúdos que reforçam o capital social do indivíduo, contribuindo para sua visibilidade, prestígio e inserção nas redes de relações.

O destaque para *links* de notícias e memes/humor, ambos citados por 20 participantes, desvela a função de circulação de informações e de entretenimento

desempenhada pelas redes. Segundo Peirano (2022), o compartilhamento de notícias nas redes sociais é impulsionado por algoritmos que privilegiam o conteúdo emocionalmente carregado, maximizando o engajamento, independentemente da veracidade das informações. Essa lógica favorece a propagação de desinformação (*fake news*) e a formação de bolhas informacionais.

O compartilhamento de memes representa também, como aponta Jenkins (2009), uma forma de cultura participativa, na qual os usuários não apenas consomem conteúdos, mas os adaptam, remixam e circulam em redes sociais, estimulando identidades coletivas, humorísticas e até críticas. Memes funcionam como "códigos culturais compartilhados", atuando como formas de comunicação rápida, emocional e, muitas vezes, subversiva.

O compartilhamento de vídeos, indicado por 18 participantes, sinaliza a crescente centralidade do formato audiovisual na comunicação *online*. Para Livingstone e Haddon *et al.* (2011), o ambiente digital promove uma intensificação da comunicação multimodal, em que imagens, vídeos e textos coexistem e competem pela atenção dos usuários. Essa multimodalidade intensifica o apelo emocional e a capacidade de viralização dos conteúdos.

Por outro lado, as mensagens de *status* foram as menos compartilhadas (11 respostas), indicando a possível perda de centralidade da textualidade breve como forma principal de expressão, em favor de conteúdos visuais mais atrativos e emocionalmente impactantes.

Os dados mostram que o compartilhamento de conteúdo nas redes sociais reflete a tensão entre a construção identitária individual e os imperativos da lógica algorítmica. Como alerta Han (2017), a sociedade contemporânea é marcada por uma "pressão pela transparência" e pela necessidade contínua de visibilidade e exposição de si, o que se manifesta na prevalência de conteúdos pessoais e audiovisuais nas redes.

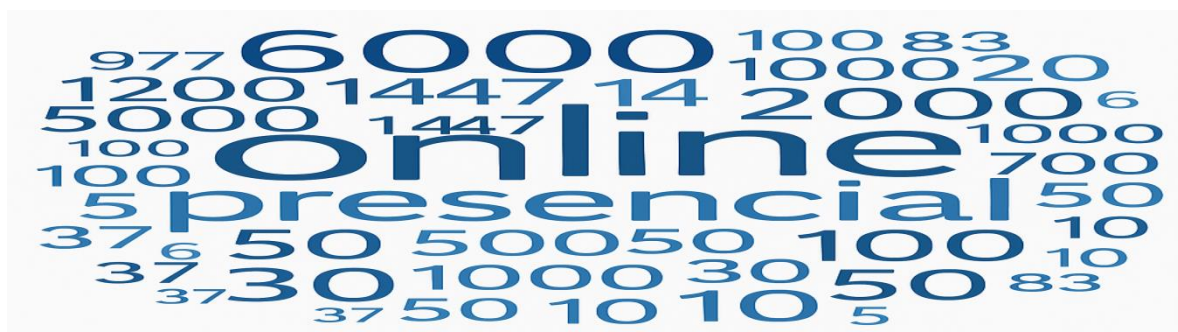
Complementarmente, Muramatsu (2011) aponta que as interações digitais tendem a produzir vínculos mais frágeis e utilitários, reforçando conexões superficiais e fragmentadas. O compartilhamento de memes, vídeos e mensagens rápidas, nesse sentido, pode ser entendido como uma manifestação dessa comunicação veloz, leve e, muitas vezes, efêmera, típica da era da hiperconectividade.

Assim, compreender o tipo de conteúdo mais compartilhado não apenas revela preferências comunicacionais, mas também reflete práticas sociais mais amplas de gestão da identidade, circulação de informações e busca por pertencimento no ambiente digital contemporâneo.

3.2.6 *Quantos amigos estima ter em suas redes sociais online e presencial*

A intenção dessa questão foi investigar a percepção dos participantes sobre o tamanho e a qualidade de suas redes de amizade, permitindo identificar indícios de laços fracos, superficialidade nas conexões digitais ou substituição das interações presenciais por virtuais, aspectos centrais para avaliar o impacto das redes sociais nas estruturas relacionais contemporâneas. A nuvem de palavras associada a essa pergunta reforça visualmente a diversidade de percepções individuais quanto ao número de amigos mantidos nos contextos online e presencial. Termos como “online” e “presencial” se destacam, acompanhados de uma ampla variação numérica, o que revela diferentes formas de vivenciar e interpretar a sociabilidade.

A nuvem de respostas para a pergunta 10



Destacam-se, na nuvem, números significativamente elevados relacionados ao ambiente digital, como 6000, 5000, 2000, 1447, 1200 e 1000 — indícios de uma percepção ampliada da sociabilidade online. A frequência com que esses números aparecem sugere que parte dos respondentes reconhece nas redes sociais uma possibilidade de conexão em larga escala, mesmo que essas relações sejam, em muitos casos, marcadas por baixa intensidade afetiva.

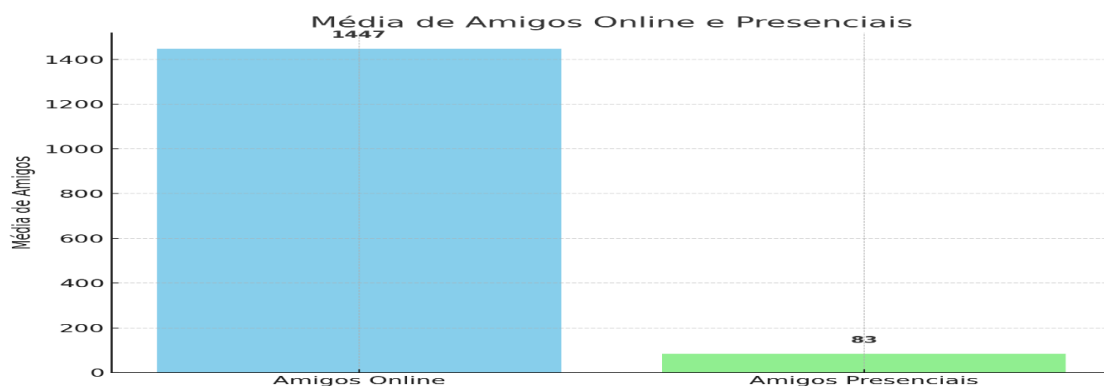
Em contrapartida, os números associados ao contexto presencial — como 5, 10, 20, 30, 50, 83 — são mais baixos e relativamente constantes. Isso reforça a ideia de que os vínculos mantidos fora do ambiente digital tendem a ser mais

seletivos, exigindo maior envolvimento interpessoal e, por isso, aparecem em menor número.

Além da diferença quantitativa, a nuvem revela uma subjetividade significativa nas formas de estimar e definir “amizade”. Alguns participantes indicam quantidades equivalentes entre os dois contextos (por exemplo, 100 online e 100 presencial), o que pode refletir uma tentativa de equilíbrio ou até idealização. Outros, ao contrário, evidenciam um abismo entre as categorias, com menções como 6000 online versus 30 presenciais, o que sugere uma percepção mais pragmática ou diferenciada das relações em cada ambiente.

Assim, confirma-se a percepção de disparidade entre os dois tipos de sociabilidade, ao mesmo tempo em que se evidencia a complexidade subjetiva com que os indivíduos constroem e avaliam suas redes sociais. Essa visualização qualitativa antecipa e complementa os dados estatísticos consolidados no gráfico a seguir, que apresenta a média de amigos online e presenciais declarada pelos participantes.

Gráfico 6 – Média de amigos *online* e presenciais



Fonte: Elaboração da autora

A análise dos dados obtidos, ilustrada no gráfico 6 "Média de amigos online e presenciais", expõe uma diferença significativa entre o número médio de amigos virtuais (1447) e de amigos presenciais (83) entre os participantes. Essa discrepância aponta para uma característica marcante da sociabilidade contemporânea, fortemente mediada pelas tecnologias digitais.

Segundo Recuero (2009), as redes sociais *online* ampliam a capacidade de estabelecer e manter conexões, pois reduzem os custos de interação social – tanto em termos de tempo quanto de esforço. Essa expansão das relações, entretanto,

ocorre majoritariamente por meio de laços fracos, definidos pela autora como conexões de menor intensidade afetiva, mas de grande importância para a circulação de informações e oportunidades. Em contraste, os laços fortes, mais comuns nas interações presenciais, caracterizam-se por maior frequência de contato, intimidade e confiança.

Assim, a elevada média de amigos *online* observada no gráfico denota a predominância dos laços fracos no ambiente digital, enquanto o número mais restrito de amigos presenciais confirma a dificuldade de manter relações mais próximas e intensas.

Essa dinâmica é também abordada por Castells (2011), que descreve a sociedade contemporânea como uma "sociedade em rede", na qual as tecnologias da informação reorganizam as interações sociais, criando formas de sociabilidade ampliada e flexível. Boyd (2014) complementa, ao afirmar que, a despeito de as redes sociais possibilitarem a formação de grandes circuitos de contatos, muitas dessas conexões são fugazes ou superficiais.

Bauman (2000) observou que as relações humanas, inclusive as de amizade, tornaram-se mais voláteis e passageiras. E que o ambiente digital, com sua facilidade de criar e desfazer vínculos, fortalece esse fenômeno, privilegiando a quantidade sobre a qualidade dos relacionamentos interpessoais.

Portanto, os dados apresentados confirmam as reflexões teóricas de que a sociabilidade na era digital é marcada pela ampliação do número de conexões sociais – majoritariamente formadas por laços fracos – em detrimento da profundidade relacional, típica dos laços fortes, o que motiva tais experiências.

3.2.7 *Motivação para ter amigos nas redes sociais online*

Essa pergunta procurou compreender os fatores que motivam os participantes a manterem amizades nas redes sociais *online*, quer sejam interesses em comum, facilidade de comunicação, busca por apoio social ou pela sensação de pertencimento a um grupo. No Quadro 5, são apresentadas as Unidades de Registro (UR), associadas a essa questão.

Quadro 5 – Unidades de Contexto - pergunta 11

UR	Unidades de Registro
AB1	Troca de informações e insights.
AC1	Manter as pessoas que amo próximas
AC2	Ter pessoas que me inspire
AD1	conectar com pessoas com interesses em comum
AD2	independentemente da localização
AE1	Distância
AF1	Permissão da interação à distância
AG2	Manter contato
AH1	comunicar com os amigos independente da distância.
AI1	se relacionar de uma outra maneira.
AJ1	Ser amigo presencialmente
AJ2	conteúdos que me interessem.
AK1	não tenho
AL1	devido a morar em outras cidades
AL2	dificuldade de agendas para se ver pessoalmente
AM1	Manter vínculos de amizade.
AN1	Possibilidade de trocas de experiências
AN2	aprendizados diversos
AO1	Atualização
AO2	Network
AO3	Interação
AP1	Meus amigos online são mais familiares, meu contato é, mas para proximidade.
AQ1	os amigos online são apenas consequências do uso da rede.
AQ2	para manutenção dos amigos presenciais, que estão distantes
AR1	contato com quem está mais distante
AS1	Interesses em comum
AS2	saber como a pessoa está
AT1	quando não tão presente no dia a dia
AT2	quando manda uma foto
AT3	algo de novo que acontece, fico feliz pela pessoa
AU1	busca por conexão social
AU2	compartilhamento de interesses e experiências
AU3	desejo de manter contato com pessoas importantes, mesmo à distância.
AV1	Networking
AV2	Visibilidade
AV3	oportunidades de trocas
AV4	desenvolvimento pessoal/profissional.
AW1	facilidade de estar presente
AW2	comunicar com mais frequência
AX1	compartilhar gosto por música
AX2	gosto por esporte
AX3	novas amizades
AX4	Notícias
AY1	a compatibilidade de assuntos
AY2	a compatibilidade de interesses
AZ1	Compartilhar conteúdos que acho interessante.
BA1	pessoas que fizeram parte da minha vida presencialmente e hoje já não é possível
BB1	Network com pessoas distantes fisicamente
BC1	coisas em comum
BD1	não entendo que seria amigos
BD2	Conexões para aumentar o Networking
BD3	trocar informações
BD4	aumentar conhecimentos
BD5	criar conexões
BD6	acompanhar e ter notícias de amigos distantes
BE1	Networking
BE2	divulgação do meu trabalho

BF1	Troca rápida de informações.
BF2	conseguir manter contato a distância.
BG1	Acredito não ter amigos nas redes sociais
BG2	uso para otimizar informação e conversas.
BH1	Considero contatos
BH2	Troca de conhecimento
BI1	Não faço amizades online
BI2	Me conecto com pessoas que já conheço presencialmente
BJ1	Facilidade de interação e comunicação
BK1	as redes sociais possibilitam interações e ajudam a "matar saudades".
BK2	os contatos no âmbito profissional são importantes, para trocas de ideias, atualizações na minha área
BK3	Manter uma rede de auxílio entre os profissionais e de constante aprendizado.
BL1	a possibilidade de manter contato com pessoas de diferentes lugares
BL2	trocar ideias sobre interesses em comum
BL3	Facilidade na comunicação que ajuda a fortalecer as conexões
BL4	descobrir novas perspectivas
BL5	manter amizades que talvez, de outra forma, não fossem tão constantes
BM1	Conectar com pessoas que consome os meus conteúdos
BM2	que tenha interesses parecidos,
BM3	por despertar o interesse de criar um vínculo.
BN1	Se identificar com algo da pessoa
BN2	Quando as pessoas compartilham das mesmas questões e pensamentos que eu.
BO1	Páginas que o assunto me interessa
BO2	não considero amigos
BO3	quando sigo amigos que conheço pessoalmente a motivação é para saber se estão bem.
BP1	ser jogadora assídua de games diversos e a troca entre jogadores
BP2	conexão entre as pessoas
BP3	O encurtamento de laços de convivência
BQ1	Proximidade com amigos e familiares que nem sempre conseguimos conviver regularmente
BR1	Manter contatos
BS1	A socialização
BS2	construir relacionamentos pessoais
BS3	promover a empatia e o apoio emocional.
BS4	O networking com conexões que podem ajudar na carreira
BS5	encontrar oportunidades de emprego
BS6	As colaborações
BS7	As mentorias
BT1	Pessoal – por poder compartilhar pensamentos e momentos
BT2	profissional – para gerar renda
BU1	afinidades

Fonte: Elaboração da autora

As 97 Unidades de Registro obtidas apresentaram respostas coerentes com a pergunta, exceto um participante que optou por não responder.

As Unidades de Registro foram agrupadas em seis Unidades de Contexto (UC), com base em semelhanças semânticas e funcionais. A seguir, apresenta-se uma leitura interpretativa de cada UC. O Quadro 6 mostra as Unidades de Contexto (UC) associadas a essa questão:

Quadro 6 - Unidades de Contexto - pergunta 11

UC	Unidades de Contexto	Unidades de Registro	incidências
UC1	Conexão e ubiquidade	AD2, AE1, AF1, AG2, AH1, AL1, AO3, AQ2, AR1, AV3, AX3, BD5, BF2, BJ1, BL1, BL3, BP2, BS1, BS3	19
UC2	Interesses em comum	AD1, AU1, AX1, AX2, AY1, AY2, BC1, BN1, BN2, BP1, BU1	11
UC3	Manutenção de vínculos	AC1, AC2, AI1, AJ1, AL2, AM1, AP1, AS2, AT1, AT2, AT3, AW1, AW2, BA1, BI2, BK1, BL5, BM3, BO3, BP3, BQ1, BR1, BS2	23
UC4	Networking e oportunidades	AO1, AV1, AV2, AV4, BB1, BD2, BE1, BE2, BK2, BM1, BS4, BS5, BT2	13
UC5	Troca de informações e conhecimento	AB1, AJ2, AN1, AN2, AO1, AS1, AU2, AV3, AX4, AZ1, BD3, BD4, BD6, BF1, BG2, BH2, BK3, BL2, BL4, BM2, BO1, BS6, BS7, BT1	23
UC6	Não há vínculo	AK1, AQ1, BD1, BG1, BH1, BI1, BO2	7

Fonte: Elaboração da autora

Conexão e Localidade (UC1): manter contato com pessoas distantes, eliminando barreiras geográficas e facilitando a proximidade. (UR - "Distância" – AE1; "Manter contato" – AG2)

Interesses em comum (UC2): criar laços com pessoas que compartilham interesses e *hobbies* similares, fortalecendo a afinidade entre os usuários. (UR - "Compatibilidade de assuntos" – AY1; "Gosto por esporte" – AX2)

Manutenção de vínculos (UC3): preservar e fortalecer relações preexistentes, especialmente com amigos e familiares. (UR - "Manter as pessoas que amo próximas" – AC1; "Interações para matar saudades" – BK1)

Networking e oportunidades (UC4): expandir contatos profissionais e aprimorar oportunidades de carreira. (UR - "Networking" – AV1; "Divulgação do meu trabalho" – BE1)

Informações e aprendizagem (UC5): obter e compartilhar informações e aprendizados, onde os usuários trocam conteúdos de interesse. (UR - "Conteúdos que me interessem" – AJ2; "Trocar informações" – BD3)

Não reconhecimento de vínculo (UC6): reconhecer as interações funcionais nas redes, em que os contatos são superficiais e não considerados amizades profundas. (UR - "Não entendo que seria amigos" – BD1; "Não considero amigos" – BO2)

Na análise das respostas, observa-se uma predominância das categorias **Oportunidades e Conexão** como principais motivações dos participantes. A categoria **Oportunidades** engloba o interesse em *networking*, troca de conhecimentos e desenvolvimento profissional, enquanto **Conexão** destaca o desejo de manter contato com pessoas de diferentes lugares, superar barreiras de distância e fortalecer laços já existentes.

A presença significativa dessas categorias revela que os usuários valorizam as redes sociais como ferramentas que ampliam os horizontes, facilitam a interação, expandem as possibilidades de crescimento pessoal e profissional, permitindo um vínculo contínuo com pessoas com interesses e objetivos semelhantes.

Por outro lado, a baixa incidência na categoria **Sem vínculos** sugere que poucos participantes veem as redes sociais apenas como um ambiente de interações superficiais, sem amizades verdadeiras. Isso significa que a maioria dos respondentes enxerga as redes sociais como espaços onde não se pode cultivar e fortalecer relacionamentos autênticos, embora elas podem servir como um local de interação significativa e apoio, quer para amizades de longa data quer para novas conexões com sentido real.

A análise realizada oferece uma visão detalhada das motivações que levam os indivíduos a cultivarem amizades nas redes sociais *online*, ou seja, uma série de fatores que não apenas explicam o desejo de conexão, mas também refletem a complexidade das interações sociais contemporâneas.

Com o objetivo de proporcionar uma compreensão mais abrangente dos dados, as Unidades de Contexto foram agrupadas em categorias analíticas mais amplas. Essas categorias (ver Quadro 7) foram concebidas para sintetizar os significados predominantes nas respostas, articulando múltiplas dimensões das motivações relatadas pelos participantes e permitindo uma interpretação mais integrada dos discursos.

Quadro 7 - Categorias encontradas - pergunta 11

Categorias	Unidades de Contexto	Incidências
Conexão	UC1 e UC3	19 + 23 = 42
Oportunidades	UC2, UC4 e UC5	11 + 13 + 23 = 47

Sem vínculo	UC6	8
-------------	-----	---

Fonte: Elaboração da autora

As categorias apontam três motivações principais no engajamento digital: relacional, funcional e instrumental. Esse tripé indica que qualquer ação em redes sociais deve equilibrar facilitação de relacionamentos afetivos, oferta de oportunidades profissionais e simplicidade de uso.

4 A RELAÇÃO/INTERAÇÃO DOS USUÁRIOS NAS REDES SOCIAIS *ONLINE*

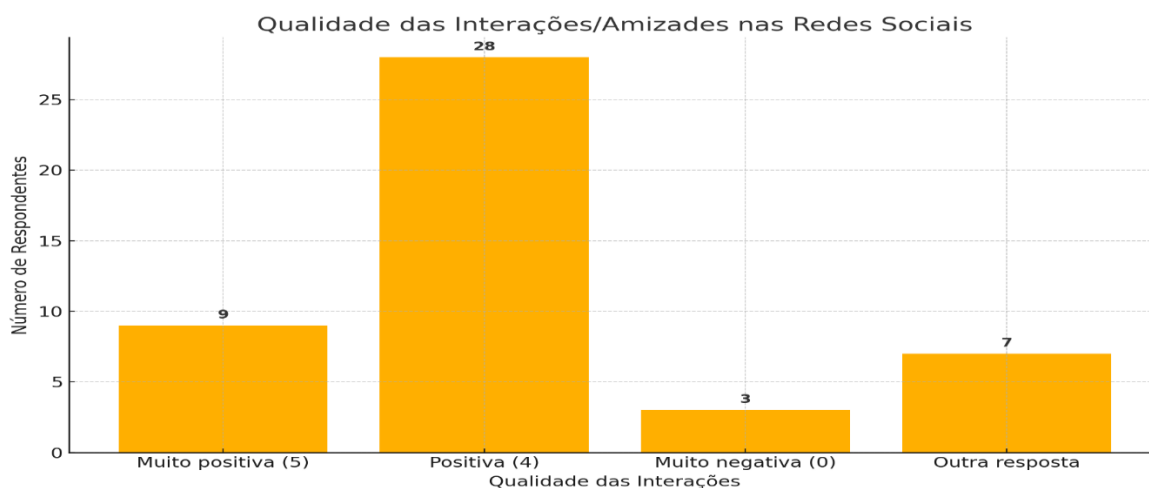
Nesta seção, prossegue-se a interpretação dos dados empíricos, obtidos por meio da Análise de Conteúdo de Bardin (2011), com foco na categoria que investiga as formas de relação e a interação dos usuários nas redes sociais *online*.

4.1 A qualidade das interações/amizades nas redes sociais

Na pergunta: Como você descreveria a qualidade das suas interações/amizades nas redes sociais, considerando os recursos como 'like', 'dislike', comentários, postagem de emojis etc.? Onde 5 corresponde a 'Muito positiva' e 0 corresponde a 'Muito negativa'. Seu propósito foi investigar a percepção subjetiva da qualidade das interações sociais nas redes sociais digitais, considerando os recursos típicos dessas plataformas, como curtidas, comentários, emojis e reações.

O Gráfico 7 reúne as respostas dos participantes sobre a percepção da qualidade de suas interações e amizades nas redes sociais, tendo em conta recursos como curtidas, comentários, emojis e reações diversas.

Gráfico 7 – Qualidade das interações/amizades nas redes sociais



Fonte: Elaboração da autora

A maioria dos participantes avaliou suas interações como positivas (28 respostas), seguida por avaliações muito positivas (nove respostas). Esses dados indicam que, para a maior parte do grupo pesquisado, a experiência de sociabilidade mediada pelas redes sociais é percebida de forma satisfatória,

embora, como apontam Recuero (2009) e Muramatsu (2011), tal percepção possa mascarar vínculos que são, estruturalmente, mais frágeis e menos duradouros.

A categoria "Outra resposta" (sete participantes) indicam percepções alternativas, sugerindo que uma parcela dos usuários reconhece nuances e ambivalências que não se enquadram nas opções tradicionais de avaliação. Já a percepção muito negativa foi apontada por três participantes, mostrando que, ainda que em menor número, existem experiências digitais caracterizadas por baixa qualidade de interação e sentimentos negativos.

Recuero (2009) chama a atenção para os laços formados nas redes sociais, os quais tendem a ser fracos. Relações marcadas por baixa intensidade emocional e por contatos episódicos, frequentemente mediados por interações superficiais como curtidas e comentários rápidos. Apesar de esses laços ampliarem o alcance social dos indivíduos e proporcionarem circulação de informações, eles nem sempre oferecem suporte emocional consistente.

Complementando essa perspectiva, Muramatsu (2011) argumenta que a comunicação digital, ao privilegiar a instantaneidade e a gratificação imediata, contribui para a formação de vínculos mais frágeis e passageiros. A avaliação positiva das interações pode, portanto, refletir uma satisfação momentânea gerada pela troca simbólica de reações (emojis, *likes*) e não necessariamente pela construção de relações profundas.

Além disso, Peirano (2022) alerta que, embora a lógica algorítmica das redes sociais favoreça conteúdos e interações que maximizam o engajamento e o tempo de permanência na plataforma, priorizando interações rápidas, afetivas e pouco reflexivas, esse ambiente de economia da atenção pode levar a uma sobrevalorização de vínculos frívolos e à ilusão de proximidade social.

Sob a ótica de Han (2017), a sociedade da transparência e da performance contínua leva os sujeitos a buscarem constantemente validação através de interações públicas – *likes*, comentários e compartilhamentos. Assim, a percepção positiva das interações pode também estar associada à gratificação simbólica obtida através da exposição e reconhecimento no espaço digital, mais do que a relações interpessoais genuínas.

Livingstone e Haddon *et al.* (2011) acrescentam que, para os jovens, em especial, as interações digitais constituem tanto um espaço de construção identitária, como fonte de pressão social, exclusão simbólica e ansiedade. A

necessidade de manter uma imagem atraente e de colecionar sinais de aprovação pública impacta diretamente a qualidade e a profundidade dos vínculos estabelecidos nas redes.

Por fim, Jenkins (2009) aponta que a cultura participativa das redes permite novas formas de colaboração e expressão coletiva, mas essa abertura também está sujeita às limitações das plataformas digitais, que privilegiam interações de alta frequência e baixa profundidade.

Em vista disso, a avaliação positiva da maioria dos participantes deve ser interpretada com cautela. Ela reflete tanto a familiaridade com os códigos das redes sociais quanto os mecanismos de recompensa simbólica que sustentam o engajamento digital. No entanto, os dados também apontam para uma percepção crítica emergente, sugerindo que parte dos usuários reconhece a fragilidade relacional das interações *online* e expressa um olhar mais reflexivo sobre os limites da sociabilidade digital.

4.2 *Quão conectado você se sente socialmente enquanto usa redes sociais?*

Nesta pergunta, 3 corresponde a 'Muito conectado' e 1 corresponde a 'conectado'. Essa questão objetivou identificar o nível de conexão social percebido pelos participantes durante o uso das redes sociais e compreender se os usuários se sentem efetivamente conectados com outras pessoas enquanto estão *online*, considerando a dimensão subjetiva da interação digital. O Gráfico 8 apresenta as respostas coletadas.

Gráfico 8- Conexão social percebida nas redes sociais



Fonte: Elaboração da autora

A percepção predominante de conexão moderada apresentada no Gráfico 8 sugere que, embora as redes sociais ampliem as possibilidades de interação, elas não necessariamente traduzem essa expansão em laços afetivos profundos. Conforme aponta Recuero (2009), a lógica das redes digitais favorece a formação de laços fracos, relações de baixa intensidade emocional e menor compromisso, mediadas por interações breves e fragmentadas como curtidas, comentários e emojis.

Lévy (1999), ao conceituar o ciberespaço como um novo meio de comunicação capaz de potencializar a inteligência coletiva, destaca que o ambiente digital reorganiza as formas de sociabilidade, criando possibilidades de construção de vínculos. No entanto, a virtualização das relações implica uma transformação nas estruturas de proximidade e pertencimento, fenômeno que se mostra na percepção apenas moderada de conexão observada nesta pesquisa.

De forma complementar, a dissertação de Genrke (2002) reitera que, a despeito de a hiperconexão nas redes digitais gerar uma sensação permanente de presença social, essa presença não se traduz, necessariamente, em envolvimento afetivo genuíno. As relações estabelecidas no ambiente digital tendem a ser mais funcionais e episódicas, sustentadas por uma lógica de conveniência e pela necessidade constante de atualização de *status* social.

Essa perspectiva é reforçada por Muramatsu (2011), que identifica na comunicação digital uma tendência à formação de vínculos frágeis, efêmeros e utilitários, favorecidos pela velocidade e instantaneidade dos meios digitais. Assim, mesmo quando os usuários relatam sentimentos de conexão, esses vínculos podem carecer da profundidade típica das relações presenciais mais tradicionais.

Peirano (2020) acrescenta que a dinâmica das redes sociais, regida pela economia da atenção, privilegia interações que maximizam o engajamento – reações rápidas e emocionais – em detrimento da construção de laços sólidos. Essa arquitetura algorítmica fomenta uma ilusão de conexão social contínua, ainda que muitas dessas relações sejam superficiais e fragmentadas.

Sob a perspectiva crítica de Han (2017), a sociedade contemporânea é marcada pela busca incessante por visibilidade e autoafirmação no espaço digital. A hiperconectividade se transforma em um imperativo social, conduzindo os indivíduos a uma exposição constante, que, paradoxalmente, fragiliza a

profundidade dos vínculos e amplifica a sensação de solidão, mesmo em ambientes de alta interação.

Livingstone e Haddon *et al.* (2011) reforçam a ambivalência das redes sociais: ao mesmo tempo que ampliam as oportunidades de comunicação e expressão, impõem pressões normativas sobre os sujeitos para se manterem presentes e ativos, o que impacta negativamente o bem-estar emocional e a autenticidade das relações.

Portanto, ainda que uma parcela significativa dos participantes relate percepções positivas ou moderadas em relação à sua conexão social nas redes, a análise crítica revela que essa experiência é atravessada por processos de superficialização dos vínculos, performatividade da conexão e dinâmica de dispersão emocional, próprios da cultura digital contemporânea.

4.3 Como o tempo gasto nas redes sociais afeta o convívio

Buscou-se nesta questão identificar impactos diretos ou indiretos nas relações interpessoais e nos contextos de convívio mais próximos, como o familiar, profissional, acadêmico e social. No Quadro 8, são apresentadas as Unidades de Registro (UR), associadas a essa questão.

Quadro 8 - Unidades de Registro - pergunta 14

UR	UNIDADE REGISTRO
AB1	Não afeta, eles também estão nas redes sociais
AB2	não afeta, é mais uma forma de conexão com quem está longe fisicamente.
AC1	Pouco, pois moro longe da minha família
AC2	utilizo para mantê-los conectados comigo
AD1	No tempo que passo conectado deixando de se dedicar a outras atividades
AE1	Não afeta, uso somente quando estou sozinho
AF1	ficamos desatentos as coisas que realmente vale a pena.
AG1	em participar melhor de momentos simples e especiais.
AH1	Afeta, deixa as pessoas confortáveis em se relacionar sem sair do lugar e responder "cara a cara".
AH2	no convívio, o virtual não proporciona prazeres como físico.
AI1	Não afeta, pois tento ter um controle sobre isso.
AJ 1	Não afeta.
AK1	Não
AL1	Impacta um pouco, pois compete com a atenção dos membros da casa.
AM1	Não afeta, pois, não sou muito de utilizá-los.
AN1	afeta no sentido de ter um espaço para me comunicar com meus familiares
AN2	Não afeta no trabalho é importante para comunicação
AN3	nos estudos se não souber usá-la de forma correta
AO1	Acredito não afetar
AP1	Não afeta em nada, separo o convívio com a família das redes sociais.
AQ1	não tem impactado, uso para criar conexão, moro distante deles.
AR1	perco a concentração

AS1	Procrastinação e falta de atenção quando o assunto está chato.
AT1	Não atrapalha, uso quando estou tranquila no meu espaço de descanso.
AU1	não afeta, uso as redes sociais quando tenho tempo sozinha
AV1	Não afeta, consigo observar pontos positivos na comunicação e aprendizado.
AW1	As vezes atrapalha em casa
AW2	Deixo de fazer atividades físicas para ter uma saúde melhor
AW3	No tempo que passo ao ar livre
AX1	em algumas situações, recebo reclamação da família.
AY1	atrapalha nos meus estudos e concentração
AZ1	estamos ligados no piloto automático
BA1	Não
BB1	Não chega a afetar negativamente meus relacionamentos
BB2	atrapalha meu "tempo útil"
BC1	Não tenho problema com isso
BD1	Afeta os estudos e o tempo que poderia estar com minha família.
BD2	perco foco com os insight que aparecem
BE1	Impacta, pois, poderia dedicar a outros afazeres
BF1	Pouco
BG1	Acredito não afetar, a rede que mais consumo é o WhatsApp
BH1	Uso quando todos estão dormindo, dessa forma, não afeta.
BI1	afeta positivamente nos estudos e trabalho
BI2	pode trazer impactos negativos na relação, quando deixamos de conviver com os familiares
BI3	provoca um distanciamento prejudicial.
BJ1	Em nada, moro sozinho
BK1	Impacta, gera muita ansiedade em verificar mensagens e respondê-las de imediato.
BL1	não afeta meu convívio com a família, amigos, trabalho ou estudos.
BL2	equilíbrio bem o uso as outras áreas da minha vida, não interferindo nas minhas relações ou responsabilidades
BM1	Pouco, pois valorizo as relações pessoais, e o WhatsApp é uma forma de me comunicar com meus amigos e familiares que estão distantes.
BN1	Sempre deixo o celular de lado, quando estou com a família e amigos.
BO1	Acredito que não atrapalhe tanto
BP1	Não afeta, pois quando estou com meus entes queridos, procuro evitar o uso do celular.
BQ1	afeta por ser o momento de estar com a família.
BR1	Não afeta, as redes social não são prioridades
BS1	Na socialização
BT1	não impacta sou mais de conversar pessoalmente .
BU1	não afeta muito.

Fonte: Elaboração da autora

As 58 Unidades de Registro obtidas apresentaram respostas alinhadas à pergunta, com exceção de um participante que optou por não responder. As Unidades de Registro foram agrupadas em quatro **Unidades de Contexto (UC)**, com base em semelhanças semânticas e funcionais, conforme os procedimentos da análise de conteúdo (Bardin, 2011). A seguir, no Quadro 9 uma leitura interpretativa de cada UC.

Quadro 9 - Unidades de Contexto - pergunta 14

UC	Unidades de Contexto	Unidades de Registro	incidências
UC1	Impacto nas relações interpessoais	AB1, AB2, AC1, AC2, AL1, AN1, AP1, AQ1, AX1, BD1, BI2, BI3, BM1, BN1, BP1, BQ1, BS1, BT1	18
UC2	Consequências no trabalho e nos estudos	AN2, AN3, AR1, AS1, AY1, BB2, BD2, BE1, BI1, BJ1, BK1, BL1	12
UC3	Reflexões críticas e busca por equilíbrio	AD1, AF1, AG1, AH1, AH2, AW1, AW2, AW3, AZ1	09
UC4	Uso moderado ou percepção neutra	AE1, AI1, AJ1, AK1, AM1, AO1, AT1, AU1, AV1, BA1, BB1, BC1, BF1, BG1, BH1, BL2, BO1, BR1, BU1	19

Fonte: Elaboração da autora

UC1 – Impacto nas relações interpessoais: embora as plataformas possam facilitar o contato com pessoas distantes, também provocam distanciamento presencial e interferência na convivência cotidiana. Exemplos: (“Afeta por ser o momento de estar com a família” - BQ1; “Provoca um distanciamento prejudicial” - BI3)

UC2 – Consequências no trabalho e nos estudos: há tanto os efeitos negativos, como distração e perda de foco, quanto potenciais positivos, especialmente no uso para fins informativos ou educacionais. Exemplos: (“Atrapalha nos meus estudos e concentração” - AY1 ; “Perco foco com os insights que aparecem.” - BD2)

UC3 – Reflexões críticas e busca por equilíbrio: reflete sobre tempo mal aproveitado, comparação social, sedentarismo e alienação provocada pelo uso contínuo das plataformas. Exemplos: (“Estamos ligados no piloto automático” - AZ1; “Ficamos desatentos às coisas que realmente valem a pena.” -AF1)

UC4 – Uso moderado ou percepção neutra: reúne falas em que se percebem impacto significativo do uso das redes em suas relações ou rotinas. Alguns relatam que controlam conscientemente o tempo *online*, usam as redes apenas em momentos específicos ou compartilham uma visão neutra ou positiva do uso moderado. Exemplos: (“Equilíbrio bem o uso com as outras áreas da minha vida.” - BL2; “Não afeta, pois quando estou com meus entes queridos, procuro evitar o uso do celular.” - BP1)

O que mais se sobressai, portanto, é que a maioria dos participantes reconhece o impacto do uso das redes sociais – seja por presença, ausência seja gestão desse impacto. Embora muitos afirmem que o uso é moderado ou controlado, há uma percepção latente de que elas demandam atenção, energia e regulação constante.

Para facilitar a compreensão dos dados, as Unidades de Contexto foram agrupadas em categorias analíticas mais amplas (Quadro 10), que sintetizam os significados centrais das respostas e articulam diferentes dimensões dos impactos relatados pelos participantes.

Quadro 10- Categorias encontradas - pergunta 14

Categorias	Unidades de Contexto	Incidências
Relações e rotinas impactadas	UC1 + UC2	29
Gestão e consciência do uso	UC 3 + UC4	28

Fonte: Elaboração da autora

As duas categorias revelam diferentes formas de vivência do universo digital. De um lado, destacam-se os efeitos negativos associados à hiperconectividade; de outro, surgem indícios de autonomia, regulação e criticidade diante dos hábitos digitais. Essa polarização demonstra que o impacto do uso das redes sociais não é uniforme, estando fortemente associado ao perfil de uso, ao contexto individual e às estratégias subjetivas desenvolvidas pelos usuários.

4.4 *Estratégia usada para controlar o tempo gasto nas redes sociais*

O objetivo foi compreender o grau de criticidade, autonomia e intencionalidade dos participantes adiante da hiperconectividade e dos possíveis impactos das redes sociais em sua rotina, relacionamentos e bem-estar. O Quadro 11 ilustra as Unidades de Registro (UR) associadas a essa questão:

Quadro 11 - Unidades de Registro - pergunta 15

UR	UNIDADE REGISTRO
AB1	Não sinto necessidade.
AC1	Não tenho.
AD1	Eu tento controlar utilizando a ferramenta presente no iPhone.
AE1	Não tenho.
AF1	Temos combinados: celular não entra na mesa de jantar (1º exercício)."
AG1	Crio uma rotina onde as redes são a última opção.

AH1	Minha estratégia é ter outras atividades e compromissos que me obriguem a sair das redes.
AI1	Desligar a internet.
AJ1	Faço uso antes de dormir... como já estou cansada, não uso muito tempo."
AK1	Não.
AL1	Deixo o celular longe.
AM1	Utilizo apenas quando necessito.
AN1	Não. Tenho pouco tempo livre e isso controla bem meu tempo gasto nas redes sociais.
AO1	Desativar as notificações foi uma ótima estratégia.
AP1	Sim.
AQ1	Não tenho
AQ2	mas procuro direcionar para coisas mais formidáveis
AQ3	Ou comunicação direta com os amigos e família,
AQ4	ou formação com palestras, cursos e curiosidades para o YouTube.
AR1	Coloquei delimitadores nos aplicativos que mais uso
AR2	busco deixar o celular fora do alcance quando preciso me concentrar ou interagir socialmente.
AS1	Alerta de tempo máximo de uso.
AT1	Não, sem estratégia mesmo.
AT2	Quando vejo que já fiz tudo que tinha para fazer, fico nas redes sociais.
AU1	Ver só em casa à noite.
AV1	Eu costumo ativar o modo soneca no meu celular após as 22:00h.
AW1	ler livros para me manter em compromisso de terminá-los
AW2	e assim me policiar com o horário que devo ficar nas redes.
AX1	Não, e acho necessário.
AY1	Ainda não consegui pensar em uma estratégia, mas gostaria.
AZ1	Apenas utilizo no meu tempo livre e com moderação.
BA1	Sim, só depois que faço tudo que preciso.
BB1	Não tenho.
BC1	Não preciso de estratégia.
BD1	Antes de dormir desligo o celular
BD2	Ou deixo longe para não utilizar.
BE1	Não possuo.
BF1	Não.
BG1	Não tenho.
BH1	Não.
BI1	Não tenho nenhuma estratégia.
BI2	Mas evito usar as redes logo pela manhã
BJ1	Não, não me afeta negativamente.
BK1	Desativo o som das notificações do WhatsApp.
BK2	ao chegar em casa do trabalho, procuro me manter distante do celular
BK3	acesso poucos minutos antes de dormir e procuro limitar o tempo.
BK4	Ao encontrar grupos de amigos acordarmos que utilizaremos os celulares em situações muito pontuais.
BL1	Não tenho necessidade de ter uma estratégia específica para controlar o uso.
BL2	meu foco é mais em outras atividades
BL3	o tempo que passo online já é limitado naturalmente
BM1	Não utilizar rede social durante as minhas horas de trabalho
BM2	Não utilizar redes sociais quando estou conversando com alguém no presencial.
BN1	Policio para não perder horas de sono efetivo.
BN2	Tento seguir uma rotina de horários.
BO1	controlo meu tempo com as atividades quando estou no celular
BP1	Não tenho estratégia
BP2	procuro utilizar mais o bom senso
BP3	procuro utilizar redes sociais quando estou sozinha
BP4	quando minha participação na interação ocorrendo é irrelevante.
BQ1	O meu celular não tem som nas notificações.
BR1	Definir prioridades ajuda a reduzir o tempo em redes sociais.

BS1	Desativar as notificações
BS2	usar o modo Não Perturbe
BS3	outras ações podem ajudar a controlar o tempo gasto
BT1	focar mais em atividades físicas
BU1	Minha estratégia é focar nas muitas atividades que tenho no dia a dia.

Fonte: Elaboração da autora

As 66 Unidades de Registro obtidas apresentaram respostas alinhadas à pergunta, com exceção de um participante que optou por não responder.

As Unidades de Registro foram agrupadas em cinco Unidades de Contexto (UC) (Quadro 12), com base em semelhanças semânticas e funcionais. A seguir, apresenta-se uma leitura interpretativa de cada UC.

Quadro 12 - Unidades de Contexto - pergunta 15

UC	Unidades de Contexto	Unidades de Registro	incidências
UC1	Sem estratégia ou necessidade	AB1, AC1, AE1, AK1, AN1, AQ1, AT1, AT2, AX1, AY1, BB1, BC1, BE1, BF1, BG1, BH1, BI1, BJ1, BL1, BP1	20
UC2	Regulação via tecnologia	AD1, AO1, AR1, AS1, AV1, BQ1, BS1, BS2, BS3, BK1	10
UC3	Rotina e limites pessoais	AF1, AG1, AH1, AI1, AL1, AM1, AP1, AR2, AU1, BA1, BD1, BD2, BM1, BM2, BN1, BN2, BK2, BK3, BK4	19
UC4	Uso intencional/seletivo	AQ2, AQ3, AQ4, BO1, BR1, BP2	06
UC5	Substituição comportamental	AJ1, AW1, AW2, AZ1, BI2, BL2, BL3, BP3, BP4, BT1, BU1	11

Fonte: Elaboração da autora

UC1 – Sem estratégia ou necessidade: os participantes não adotam estratégias para controlar o tempo nas redes sociais, seja por não sentirem necessidade ou por acreditarem que seu uso já é moderado. Indica uma naturalização do uso digital sem reflexão crítica. Exemplos: (Não sinto necessidade.” - AB1); “Não tenho.” - AC1)

UC2 – Regulação via tecnologia: os participantes valem-se de recursos tecnológicos, como alertas, controle de tempo e desativação de notificações, como forma de limitar o uso das redes. Representa uma regulação prática e baseada em

ferramentas externas. Exemplos: (“Desativo as notificações.” - AO1; “Coloquei delimitadores nos aplicativos que mais uso.” - AR1)

UC3 – Rotina e limites pessoais: os participantes demonstram autocontrole por meio de hábitos cotidianos, como evitar o celular em determinados horários ou locais. Indica uma gestão consciente baseada em disciplina e organização pessoal. Exemplos: (“Deixo o celular longe.” - AL1; “Minha estratégia é focar nas muitas atividades que tenho no dia a dia.” - BU1)

UC4 – Uso intencional/seletivo: os participantes priorizam conteúdos úteis e interações relevantes, mesmo sem controle rígido de tempo. Reflete um uso mais qualitativo e alinhado a interesses pessoais. Exemplos: (“Procuro direcionar para coisas mais formidáveis.” - AQ2; – “Definir suas prioridades ajuda a reduzir o tempo em redes sociais.” BR1)

UC5 – Substituição comportamental: os participantes usam estratégias de substituição das redes por outras atividades (como leitura ou exercícios), motivadas por uma percepção crítica sobre o tempo gasto *online* e desejo de mudança de hábitos. Exemplos: (“Ler livros para me policiar com o horário que devo ficar nas redes.” - AW2; “Focar mais em atividades físicas.” - BT1)

A análise da pergunta 15 evidenciou três posturas principais entre os participantes quanto ao controle do tempo gasto nas redes sociais. A primeira, predominante, refere-se à **ausência de estratégias conscientes**, o que pode indicar uma naturalização do uso contínuo, em consonância com Peirano (2022), que aponta a captura da atenção pelos algoritmos como um dos desafios contemporâneos.

Em contraste, parte dos participantes relatou **ações práticas de regulação**, como uso de ferramentas tecnológicas ou delimitação de horários, indicando esforços de autorregulação alinhados à ideia de autonomia no ciberespaço discutida por Lévy (1999).

Outros participantes demonstraram **uma postura mais crítica e seletiva**, ao optarem por conteúdos relevantes ou substituir o tempo *online* por atividades mais significativas. Essas respostas se aproximam da reflexão de Bauman (2000) sobre a necessidade de resistir à superficialidade dos vínculos modernos e dialogam com Recuero (2009) quanto aos limites qualitativos das relações digitais.

A diversidade de estratégias observada reforça, como destacam Young e Abreu (2013), os diferentes níveis de consciência e dependência no uso da tecnologia.

Para compreender melhor as estratégias adotadas pelos participantes para controlar o tempo nas redes sociais, as Unidades de Contexto foram organizadas em categorias analíticas mais amplas, conforme apresentadas no Quadro 13. Essas categorias sintetizam os principais padrões de comportamento e refletem diferentes níveis de consciência, regulação e intencionalidade no uso dessas redes sociais.

Quadro 13 - Categorias encontradas - pergunta 15

Categorias	Unidades de Contexto	Incidências
Sem estratégia definida	UC1	20
Regulação consciente	UC2 e UC3	10 + 19 = 29
Uso direcionado ou compensatório	UC4 e UC5	06 + 11 = 17

Fonte: Elaboração da autora

Esses achados evidenciam que o controle do tempo gasto nas redes sociais é influenciado tanto por fatores individuais (como consciência crítica e rotina) quanto por elementos externos (como ferramentas tecnológicas). Dessa forma, reforçam a necessidade de promover uma educação digital crítica, capacitando os usuários para uma gestão mais saudável e equilibrada do tempo online.

4.5 O impacto do tempo nas redes sociais em suas relações interpessoais

A questão 16 do instrumento de coleta, com foco qualitativo, foi elaborada com o objetivo de oferecer aos participantes um espaço livre para expressar percepções, sentimentos e experiências, sejam elas positivas, negativas ou ambivalentes, que não haviam sido contempladas nas perguntas anteriores, considerando o tempo gasto nas redes sociais, as relações interpessoais, as mediações afetivas, sociais, familiares e culturais envolvidas. Essa estratégia metodológica visa captar nuances subjetivas e interpretações pessoais que ampliam a compreensão do fenômeno investigado, considerando as mediações afetivas, sociais, familiares e culturais envolvidas.

Entre os aspectos mencionados, 22% dos participantes relataram insônia e sinais de Fear of Missing Out (FOMO) — ou seja, medo de ficar de fora de algo

relevante (Przybylski et al., 2013). Esse fenômeno refere-se à ansiedade provocada pela percepção de que outros estão vivenciando experiências gratificantes das quais se está ausente, levando o indivíduo a manter-se continuamente conectado às redes sociais para não perder atualizações, eventos ou conversas. A identificação de FOMO entre os respondentes corrobora a tese de Han (2017) sobre os efeitos da sobrecarga informacional, evidenciando como a conectividade constante pode se converter em fonte de exaustão e Burnout.

Uma parcela significativa dos participantes relatou prejuízos nas relações interpessoais, como afastamento de pessoas próximas, conflitos familiares e desatenção durante interações presenciais. Esses relatos evidenciam o conflito entre estar digitalmente acessível e efetivamente presente nas interações reais — uma das tensões típicas do modelo de sociabilidade contemporâneo descrito por Recuero (2009). A autora destaca que, embora as redes digitais ampliem os laços sociais, elas nem sempre fortalecem os vínculos profundos e frequentes. As respostas também indicam a fragilidade dessas conexões, como discutido por Bauman (2000), ao caracterizar a modernidade como líquida, marcada por relações voláteis e efêmeras.

Outro ponto amplamente mencionado diz respeito aos efeitos psicológicos do uso prolongado das redes sociais, com relatos de ansiedade, comparação constante e desgaste emocional. Segundo Young e Abreu (2013), o tempo excessivo diante das telas pode estar associado a distúrbios psicológicos, especialmente entre usuários mais vulneráveis. A dependência da aprovação social — expressa por curtidas, compartilhamentos e visualizações — também foi apontada como um fator que interfere diretamente na autoestima, no bem-estar e na produtividade pessoal.

Em paralelo às experiências negativas, surgiram também respostas que demonstram uma postura mais consciente e crítica em relação ao uso das redes sociais. Alguns participantes relataram esforços para alcançar equilíbrio, mencionando a seleção de conteúdos, o estabelecimento de limites de tempo e a separação entre vida pessoal e profissional. Tais iniciativas estão alinhadas às reflexões de Peirano (2022), que chama atenção para a atuação dos algoritmos na forma como consumimos conteúdo e nos relacionamos nas plataformas digitais. A capacidade de identificar essas influências e adotar estratégias de autorregulação

aparece como um mecanismo de enfrentamento frente à hiperconectividade contemporânea.

Por fim, ainda que críticas predominem, algumas respostas reconheceram aspectos positivos do uso das redes sociais, especialmente no que diz respeito à aproximação com pessoas distantes, à manutenção de vínculos e ao acesso à informação e à atualização profissional. Recuero (2009) observa que, apesar das limitações dos laços digitais, as redes cumprem um papel central na preservação de contatos que, em contextos anteriores, tenderiam ao esquecimento ou à dissolução.

Em síntese, as falas analisadas revelam a complexidade do relacionamento entre os indivíduos e as redes sociais digitais, oscilando entre dependência, desconforto, reflexão e uso consciente. O discurso dos participantes mostra que, embora essas plataformas façam parte da vida cotidiana, sua influência nas relações interpessoais exige equilíbrio, senso crítico e regulação consciente — aspectos que se revelam essenciais para o bem-estar emocional e para a preservação da qualidade dos vínculos na contemporaneidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao iniciar esta pesquisa, questões foram estabelecidas, dentre as quais se destaca o problema da pesquisa: como as redes sociais influenciam a qualidade das relações interpessoais nos contextos familiares, sociais e profissionais? Tal inquietação emergiu da vivência cotidiana da pesquisadora, que, como mãe, educadora e participante ativa de diferentes ambientes sociais, passou a observar transformações sutis, mas significativas, no modo como os vínculos humanos se constroem, se mantêm ou se fragilizam em meio à presença constante dos dispositivos móveis e da conectividade digital. Momentos de convívio, antes marcados pela escuta e pela presença, passaram a ser substituídos por interações rápidas, mediadas por telas e distrações constantes.

A fundamentação teórica percorreu autores, cujas contribuições foram fundamentais para entender a complexidade do fenômeno. Foi possível perceber, ao longo do percurso investigativo, que a literatura oferece um corpo teórico robusto e plural, com diferentes perspectivas sobre as práticas comunicacionais, a reconfiguração das sociabilidades e os impactos subjetivos e sociais da cultura digital. A pesquisa de campo, por sua vez, trouxe à tona dados valiosos que confirmam, ampliam e tensionam as compreensões levantadas teoricamente.

Dentre os achados empíricos, destacou-se o fato de que os usuários não atribuem centralidade à segurança digital ao decidir por sua adesão a determinadas redes sociais. Embora esse aspecto seja mencionado pontualmente, não figura entre os principais critérios de engajamento. Tal ausência de preocupação aponta para uma naturalização do uso digital e revela lacunas importantes no letramento digital da população, especialmente diante de um cenário marcado por desinformação, exposição de dados e vulnerabilidades diversas.

Outro achado relevante diz respeito à forma como os participantes percebem e avaliam o próprio uso das redes sociais. Muitos afirmam ter controle ou fazer uso moderado das plataformas, os dados mostram que o tempo declarado acompanha, de modo geral, o tempo registrado pelas ferramentas de bem-estar digital, o que indica uma percepção relativamente precisa do consumo. Entretanto, esse alinhamento não elimina a ambivalência presente na relação com o uso: mesmo conscientes do tempo que permanecem conectados, os participantes tendem a

normalizar essa presença constante no ambiente digital, sem necessariamente refletir sobre seus possíveis impactos nas relações interpessoais.

Além disso, a pesquisa desvelou que um número expressivo de participantes não utiliza estratégias conscientes para controlar o tempo de uso nas redes, seja por não considerarem necessário, seja por desconhecerem mecanismos para tal. Igualmente chamou atenção a baixa adesão às perguntas abertas do questionário, indicando, em alguns casos, uma preferência por interações breves e objetivas, provavelmente reflexo do estilo de comunicação prevalente nas plataformas digitais.

Outro ponto de destaque foi o uso das redes sociais para fins de *networking*, crescimento profissional e visibilidade. Muitos participantes apontaram que mantêm amizades e contatos *online* motivados por oportunidades de troca, colaboração, divulgação de trabalho e aprendizado. Isso mostra que, além das interações afetivas e recreativas, as redes sociais se consolidam como espaços instrumentais, nos quais vínculos se formam com objetivos estratégicos e funcionais. Essa dimensão instrumental é particularmente relevante, pois redefine a natureza das relações no ambiente digital, expandindo os propósitos da socialização para além do campo estritamente pessoal.

Do mesmo modo, ficou evidente a diferença expressiva entre o número de amigos *online* e os vínculos presenciais, o que reforça a ideia de que, a despeito de as redes ampliarem a quantidade de contatos, nem sempre garantem profundidade nas interações. A prevalência de laços fracos, o compartilhamento de conteúdos voltados à visibilidade pessoal e o uso das redes como forma de autorrepresentação revelam um modelo de sociabilidade marcado por fluidez, fragmentação e busca de pertencimento.

A percepção dos participantes sobre a qualidade das interações também apresentou nuances. Apesar de a maioria considerar suas relações *online* como "positivas", emergiram olhares mais críticos sobre a superficialidade dos vínculos, a ansiedade gerada pela necessidade de validação social e a pressão por constante conectividade. Isso demonstra que os usuários não estão alheios aos efeitos do uso intenso das redes, embora nem sempre possuam recursos para modificar essas práticas.

Outro elemento importante diz respeito ao momento e ao contexto de uso das redes sociais: a pesquisa mostrou que elas são acionadas principalmente em

momentos de específicos de transição, como antes de dormir, nos intervalos do trabalho e ao acordar. Esses dados reforçam a ideia de que as redes tanto operam como ferramentas de regulação afetiva, como contribuem para a dispersão da atenção, a interferência no sono e a exaustão psíquica.

As falas espontâneas dos participantes confirmam a complexidade do fenômeno: alguns reconhecem prejuízos nas relações, mencionam o afastamento de pessoas próximas, a fragmentação da escuta e até o adoecimento emocional associado ao uso excessivo; outros, por sua vez, enxergam nas redes oportunidades de aprendizado, reencontros, atualizações e conexões significativas.

Do ponto de vista metodológico, a análise de conteúdo revelou-se uma ferramenta potente para identificar padrões, categorizar motivações e interpretar os sentidos atribuídos pelos participantes às suas vivências digitais. Ainda que algumas respostas abertas tenham sido deixadas em branco ou pouco exploradas, o volume e a riqueza dos dados viabilizaram construir categorias analíticas que dialogam com a fundamentação teórica e evidenciam as múltiplas formas de uso das redes sociais.

Em termos de contribuição, esta pesquisa oferece uma leitura sensível e crítica sobre as transformações contemporâneas na esfera das relações interpessoais. Ao integrar vivências pessoais da pesquisadora, diálogo com autores relevantes e escuta atenta aos sujeitos da pesquisa de campo, este trabalho propõe-se a ampliar o debate sobre o lugar das redes sociais na vida cotidiana e seus efeitos subjetivos e sociais.

Ao final do processo, reconhece-se que a influência das redes sociais não pode ser reduzida a meros impactos positivos ou negativos. Trata-se de um fenômeno ambivalente, que exige educação digital, reflexividade e estratégias de moderação. Como aprendizado, permanece a convicção de que a qualidade das relações interpessoais – presenciais ou virtuais – depende menos da plataforma e mais da intencionalidade dos sujeitos que as constroem.

Assim, espera-se que este estudo inspire educadores, profissionais da comunicação, usuários e formuladores de políticas a refletirem sobre práticas mais conscientes, éticas e humanas no uso das redes sociais, reconhecendo que, em tempos de hiperconectividade, o resgate da presença, da escuta e da empatia talvez seja o desafio mais urgente das relações humanas.

RERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABBATE, J. **Inventing the Internet**. Cambridge: MIT Press, 1999.

AGÊNCIA BRASIL. Brasil ultrapassa 215 milhões de habitantes, mostra prévia do Censo. **Agência Brasil**, 28 dez. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-12/brasil-ultrapassa-215-milhoes-de-habitantes-mostra-previa-do-censo>. Acesso em: 22 fev. 2024.

ALLCOTT, H.; GENTZKOW, M. Social media and fake news in the 2016 election. **Journal of Economic Perspectives**, v. 31, n. 2, p. 211–236, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1257/jep.31.2.21>

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

BERNERS-LEE, T.; HENDLER, J.; LASSILA, O. The semantic web. **Scientific American**, v. 284, n. 5, p. 34–43, 2001. Disponível em: <https://www.scientificamerican.com/article/the-semantic-web/>. Acesso em: 22 jun. 2024.

BOYD, D. M.; ELLISON, Nicole B. **Social network sites**: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, v. 13, n. 1, p. 210–230, 2007

BOYD, D. M. **É complicado**: a vida social dos adolescentes conectados. Tradução de Paloma Vidal. São Paulo: Editora da Fundação Getúlio Vargas, 2014.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. 9. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011. (A era da informação: economia, sociedade e cultura; v. 1).

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.Br). **Pesquisa sobre o uso das tecnologias da informação e da comunicação no Brasil**: TIC Domicílios 2023 – principais resultados. São Paulo: NIC.br, 2024. Disponível em: <https://cetic.br/pt/publicacao/tic-domicilios-2023/>. Acesso em: 22 fev. 2024.

(CETIC.br, 2023; Pimenta, Martins, Pires, 2022).

FALCAO, A. R. **Quando o influenciador é o passaporte para obter a atenção do cliente**: um estudo sobre o Marketing de Permissão. 2018. Dissertação (Mestrado Profissional em Mídias Criativas) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em Catálogo de Teses & Dissertações – CAPES. Acesso em: 03 de abril 2023.

FASANELLA, G. A. **Influente e celebridade**: comparando trajetórias. 2022. Dissertação (Mestrado em Administração de Empresas) - Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, São Paulo. Disponível em Catálogo de Teses & Dissertações – CAPES. Acesso em 24 abr. 2023.

FLORIDI, L. **The onlife manifesto**: being human in a hyperconnected Era. Cham: Springer, 2015. DOI: 10.1007/978-3-319-04093-6.

GEHRKE, M. I, E. **Rotinas digitais de comunicação pessoal**: internet e sociedade contemporânea. 2002. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Informação) -

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em Biblioteca Depositária: FABICO Catálogo de Teses & Dissertações – CAPES. Acesso em: 26 abr. 2023.

GILLIES, J.; CAILLIAU, R. **How the Web was Born: The story of the World Wide Web**. Oxford: Oxford University Press, 2000.

GOFFMAN, E. **A apresentação do eu na vida cotidiana**. Rio de Janeiro: LTC, 1959.

HAN, B. **Psicopolítica: neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Petrópolis: Vozes, 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102072.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2024.

JENKINS, H. **Cultura da convergência**. Tradução de Susana Alexandria. São Paulo: Aleph, 2009.

LEITE, A. M. M. **Televisão e ideologia: uma análise das relações de dominação nas ficções seriadas**. Tese (Doutorado em Comunicação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Disponível em Biblioteca Depositária: DBD-PUC-RIO. Plataforma Sucupira (capes.gov.br). Acesso em: 08 abr. 2023.

LÉVY, P. **As tecnologias da inteligência**. Trad. Carlos Irineu da Costa. Rio de Janeiro: Editora 34, 1993. 208 p.

LÉVY, P. **O que é o virtual?** Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Editora 34, 1996.

LÉVY, P. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.

LÉVY, P. **A inteligência coletiva: por uma antropologia do ciberespaço**. São Paulo: Editora 34, 2011.

LIKERT, R. **A technique for the measurement of attitudes**. Archives of Psychology, New York, v. 22, n. 140, p. 1–55, 1932.

LIVINGSTONE, S.; HADDON, L. *et al.* **Risks and safety on the internet: The perspective of European children – Full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents**. London: LSE, 2011.

LOPES, P. M. M. **Possibilidade de reconfiguração do espectador diante das tecnologias**. 2011. Dissertação (Mestrado em Comunicação) - Universidade Católica de Brasília, Brasília. Disponível em Biblioteca Digital de Dissertações da Universidade Católica de Brasília. Acesso em 26 abr. 2023.

MARCONI, M.A.; LAKATOS, E.M. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2017.

MATIELLI, N. **Marcas anunciantes e influenciadores digitais: a construção de uma marca própria no ambiente digital**. 2021. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura) - Universidade de Sorocaba, Sorocaba. Disponível em Biblioteca Aluísio de Almeida Catálogo de Teses & Dissertações – CAPES. Acesso em: 24 abr. 2023.

MURAMATSU, V. **Influências da comunicação digital nos vínculos humanos**. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Universidade de São Paulo, São Paulo. Disponível em Biblioteca Dante Moreira Leite - Instituto de Psicologia da USP Trabalho anterior à Plataforma Sucupira. Acesso em 03 abr. 2023.

OLIVEIRA, J. C. S. **Novas Telas: um estudo sobre o futuro dos formatos audiovisuais**. 2021. Dissertação (Mestrado Profissional em Mídias Criativas) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Disponível no Centro de Filosofia e Ciência Humanas (BT/CFCH) da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Plataforma Sucupira (capes.gov.br). Acesso em 03 abr. 2023.

O'REILLY, T. **What is Web 2.0: Design patterns and business models for the next generation of software**. 2005. Disponível em: <https://www.oreilly.com/pub/a/web2/archive/what-is-web-20.html>. Acesso em: 22 jun. 2025.

PARRA, F. A. O. **Comunicação Contemporânea, Cultura Digital e Práticas Socioculturais: relações entre usuário-interator e tecnologia QR CODE**. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura) - Universidade de Sorocaba, Sorocaba, 2016. Disponível em Biblioteca Aluísio de Almeida. Catálogo de Teses & Dissertações - CAPES Acesso em 24 abr. 2023.

PEIRANO, M. **O inimigo conhece o sistema**. Tradução de Ana Helena Oliveira. Santo André: Editora Rua do Sabão, SP, 2022.

PIMENTA, A. S.; MARTINS, M. L.; PIRES, V. A. **Juventude, plataformas digitais e consumo de informação: usos e preferências no ambiente online**. Revista Comunicação & Sociedade, v. XX, n. X, p. XX-XX, 2022.

PRZYBYLSKI, A. K.; MURAYAMA, K.; DEHANN, C. R.; GLASSER, V. L. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. **Computers in Human Behavior**, v. 29, n. 4, p. 1841-1848, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>. Acesso em: 22 jun. 2025.

RECUERO, R. **Redes sociais na internet**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

RECUERO, Raquel. **A conversação em rede: comunicação mediada pelo computador e redes sociais na internet**. Porto Alegre: Sulina, 2012.

RECUERO, R. **Plataformas de Mídias Sociais: aproximações conceituais**. São Paulo: Sulina, 2017.

RECUERO, R. Ambientes de performance identitária nas redes sociais digitais. Revista **Comunicação & Sociedade**, v. X, n. Y, p. Z-Z, 2020.

SAMPAIO, S. P. **Os adolescentes nas redes sociais: relações de uso e identificação na recepção de produtos midiáticos nas plataformas digitais**. 2022. Dissertação (Mestrado em Comunicação) - Faculdade Cásper Líbero, São Paulo, São Paulo. Disponível em Biblioteca José Geraldo Vieira Plataforma Sucupira (capes.gov.br) Acesso em: 08 abr. 2023.

SPYER, J. **Conectado: o que a internet fez com você e o que você pode fazer com ela**. Rio de Janeiro: Zahar, 2009.

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

WE ARE SOCIAL; Hootsuite. **Digital 2023**: Global Overview Report. 2023. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>. Acesso em: 5 fev. 2025.

WE ARE SOCIAL; Meltwater. **Digital 2024**: Brazil. Disponível em: <https://www.negociossc.com.br/blog/o-uso-da-internet-redes-sociais-e-midia-no-brasil-em-2024/>. Acesso em: 5 fev. 2025.

YOUNG, K. S.; ABREU, N. C. **Vício em mídias digitais**: Como equilibrar o uso de tecnologia e saúde mental. São Paulo: Artmed, 2011.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N. **Dependência de internet**: manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2013.

AS REDES SOCIAIS E SUA RELEVÂNCIA NAS RELAÇÕES HUMANAS.

Este questionário tem como objetivo coletar dados para uma pesquisa de Mestrado, na área de Comunicação e Cultura, no Programa de Pós-graduação, na Universidade de Sorocaba. Ao responder você contribui para o conhecimento de como as pessoas percebem a influência das redes sociais na qualidade de suas relações interpessoais. Meu nome é Maria José Gomes Ribas e tenho a orientação da Profa. Dra. Maria Alzira Pimenta.

A pesquisa será utilizada exclusivamente para fins acadêmicos, é garantido o seu anonimato, e sua participação é voluntária. Você pode abandonar a pesquisa a qualquer momento sem qualquer tipo de prejuízo. Desde já agradecemos sua participação.

IDENTIFICAÇÃO DO PERFIL

1) Qual a sua Idade?

18-24 anos () 25-34 anos () 35-44 anos ()
45-54 anos () 55 anos ou mais ()

2) Qual o seu sexo:

Masculino () Feminino () Outro
(por favor, especifique): _____

3) Qual a sua última formação escolar:

Ensino Médio () Graduação () Pós-graduação (Mestrado, Doutorado)
() Outro (por favor, especifique): _____

MAPEAMENTO DAS ESCOLHAS E DOS ENGAJAMENTO NAS REDES SOCIAIS

4) Você é engajado em quais redes sociais?

Facebook () Instagram () LinkedIn () Snapchat ()
TikTok () Twitter () Youtube () WhatsApp ()
Outra (por favor, especifique): _____

5) Quais são os critérios para você se engajar a uma rede social online?

Descreva brevemente: _____

6) Diariamente, quanto tempo você imagina que passa interagindo em redes sociais online?

Menos de 30 minutos () 30 minutos - até 2 horas () De 2 a 4 horas ()
4 - 6 horas () Mais de 8 horas ()

7) Agora, vá na ferramenta 'Bem-estar digital' do seu celular e veja quanto tempo está registrado que você passa nas redes sociais. Marque aqui:

Menos de 30 minutos () 30 minutos - até 2 horas () De 2 a 4 horas ()
4 - 6 horas () Mais de 8 horas ()

Como se sente com o resultado?

Descreva brevemente: _____

8) Em quais situações ou momentos você mais utiliza as redes sociais?

(Marque todas as opções que se aplicam)

ao acordar () nos intervalos do trabalho () nos intervalos da escola ()
no trânsito () antes de dormir ()

Outro (por favor, especifique): _____

9) Que tipo de conteúdo você mais costuma compartilhar nas redes sociais?

(Marque todas as opções que se aplicam)

Fotos pessoais () Mensagens de status () Links para notícias ()
Vídeos () Memes/humor ()

Outro (por favor, especifique): _____

10) Quantos amigos você estima ter em suas redes sociais online e presencialmente?

quantidade online: _____ quantidade presencial: _____

11) O que te motiva a ter amigos nas redes sociais online ?

Descreva brevemente: _____

COMPREENDER A RELAÇÃO/INTERAÇÃO DOS USUÁRIOS NAS REDES SOCIAIS ONLINE.

12) Como você descreveria a qualidade das suas interações/amizades nas redes sociais, considerando os recursos como 'like', 'dislike', comentários, postagem de emojis etc.? Onde 5 corresponde a 'Muito positiva' e 0 corresponde a 'Muito negativa'

	Muito positiva	Positiva	Neutra	Negativa	Muito negativa
like					
dislike					
comentário					
emoji					

13) Quão conectado você se sente socialmente enquanto usa redes sociais?

Onde 3 corresponde a 'Muito conectado' e 1 corresponde a 'conectado'.

Conectado () Moderado conectado () Muito conectado ()

14) Como o tempo gasto nas redes sociais afeta seu convívio na família, com os amigos, no trabalho e nos estudos?

Descreva brevemente: _____

15) Qual estratégia você usa para controlar o tempo gasto nas redes sociais?

Descreva brevemente: _____

16) Existe algo mais que você gostaria de compartilhar sobre o impacto do tempo nas redes sociais em suas relações interpessoais?

Descreva brevemente: _____

APÊNDICE B - Quadro de respostas

Código dos respondentes	5) Quais são os critérios para você se engajar a uma rede social online? Descreva brevemente:
AA1	Não respondeu
AB2	Ter amigos na rede, encontrar informações relevantes para o trabalho e momentos de lazer, conhecer influenciadores e acompanhar tendências de mercado.
AC3	Gosto de compartilhar vídeos e fotos com meus amigos, além de trocar mensagens.
AD4	O nível de interação com os demais usuários.
AE5	Conteúdos que estão de acordo com meu interesse.
AF6	Diversão, conhecimento, curiosidade e interação.
AG7	Finalidade profissional.
AH8	Entender qual nicho de público você quer atingir.
AI9	Se destacar profissionalmente.
AJ10	Segurança, veracidade, conteúdo que me interesse
AK11	Não respondeu
AL12	Conteúdo relevante
AM13	Uma que tenha assunto relacionado à natureza, alimentação, saúde, beleza, bem-estar, lazer e viagens.
AN14	1) A possibilidade de publicar fotos, pois trabalho com isso; 2) A possibilidade de aprender algo; 3) A possibilidade de me comunicar com alguém de maneira rápida.
AO15	Interação, dinamismo, atualização, network.
AP16	Para contato familiar, e ver coisas aleatórias do dia a dia.
AQ17	O fato de meus amigos, conhecidos e familiares utilizarem. Ou, no caso do Youtube, para formação.
AR18	Entretenimento e informação.
AS19	Praticidade e quantidade de contatos.
AT20	A pessoa ter empatia com a minha pessoa.
AU21	Tenha novidade, que seja fácil o acesso.
AV22	Engajo as redes sociais que estão mais em voga para o meu público-alvo e que possuem uma plataforma lúdica/dinâmica e que faça sentido com o meu dia a dia e a minha experiência como usuário.
AW23	Assuntos sobre fé, motivação, curiosidades, entretenimento saudável e dança.
AX24	Raramente utilizo as redes sociais para engajamento, porém no momento, me identifico com questões raciais e TEA.
AY25	O ambiente e a troca com os demais usuários.
AZ26	Ter conteúdos relevantes com as minhas áreas de interesse.

BA27	Gastronomia refinada.
BB28	Facilidade do uso, se pessoas do meu ciclo social usam também.
BC29	utilizo a rede social como um passa tempo.
BD30	Não respondeu
BE31	De acordo com interesses pessoais e profissionais.
BF32	Que tenha assuntos de meu interesse no momento. Que seja objetiva.
BG33	Uso para trabalho.
BH34	O conteúdo que fornece para minha área profissional e sobre destinos de viagens.
BI35	Apresentação de conteúdo relevante e conexões de interesse: trabalho, entretenimento e cultura.
BJ36	Interação com pessoas, diversão nas postagens, rapidez no contato e divulgação de informação
BK37	Publicações de interesse, contato com pessoas que trazem conteúdos que fazem parte do meu universo de trabalho e contexto de vida, necessidades por conta do trabalho e da profissão.
BL38	Procuro redes onde posso encontrar vídeos interessantes, como os de curiosidades que gosto de assistir, que sejam educativos e ao mesmo tempo divertidos.
BM39	O conteúdo não ofensivo e o perfil do público.
BN40	Interações rápidas e divertidas, que tragam algo que foge da rotina e da realidade. Dicas criativas e receitas. DY faça você mesmo, gosto bastante, pois dá várias dicas de como reaproveitar o que já temos com gastos baixos.
BO41	Assuntos na minha área profissional e da minha área de trabalho voluntário
BP42	Prefiro me engajar em Redes Sociais que me tragam algum conhecimento técnico na minha área de formação, ou que tenham conteúdo humorístico, assim como com conteúdo voltados para autoconhecimento. O que me desencoraja a usar alguma rede social é o bombardeio de conteúdo político-ideológico ou de postagens repetitivas em vários perfis diferentes, o que considero que acaba ocorrendo em toda rede social em algum momento da existência dela.
BQ43	Conteúdo relacionado a minha área de atuação profissional.
BR44	Jogos de computador.
BS45	socialização, networking profissional, ou entretenimento.
BT46	Protocolos que defendem seus usuários de forma efetiva, fiscalizando e punindo o ID dos usuários que disseminam ódio (haters) gratuito.
BU47	Comunicar com pessoas e conectar com assuntos do meu interesse.

Código dos respondentes	11) O que te motiva a ter amigos nas redes sociais online ? Descreva brevemente:
AA1	Não respondeu
AB2	Troca de informações e insights.

AC3	Manter as pessoas que amo próximas de mim e também ter pessoas que me inspire
AD4	Me conectar com pessoas com interesses em comum, independentemente da localização.
AE5	Distância
AF6	"Permissão da interação à distância
AG7	Manter contato
AH8	Conseguir me comunicar com os amigos independente da distância.
AI9	se relacionar de uma outra maneira.
AJ10	Ser amigo presencialmente e conteúdos que me interessem.
AK11	não tenho
AL12	Acesso às rotinas, devido a morar em outras cidades e a dificuldade de agendas de se ver pessoalmente
AM13	Manter vínculos de amizade.
AN14	Possibilidade de trocas de experiências e aprendizados diversos.
AO15	Atualização, network, interação
AP16	Meus amigos online são mais familiares, então meu contato online com eles é mais para proximidade.
AQ17	Na verdade, os amigos online são apenas consequências do uso da rede. objetivo são para manutenção dos amigos presenciais, porém que estão distantes fisicamente.
AR18	contato com quem está mais distante
AS19	Interesses em comum, curiosidade em saber como a pessoa está.
AT20	quando não tão presente no dia a dia, quando manda uma foto ou algo de novo que acontece, fico feliz pela pessoa.
AU21	uma busca por conexão social, compartilhamento de interesses e experiências, e o desejo de manter contato com pessoas importantes, mesmo à distância.
AV22	Networking, visibilidade, oportunidades de trocas e de desenvolvimento pessoal/profissional.
AW23	Mais facilidade de estar presente e se comunicar com mais frequência
AX24	geralmente compartilhamos do mesmo gosto por música, esporte, novas amizades, notícias.
AY25	A compatibilidade de assuntos e interesses
AZ26	Compartilhar conteúdos que acho interessante.

BA27	Por ser pessoas que em algum momento fez parte na minha vida presencialmente e hoje já não é possível nesse formato.
BB28	Network com pessoas distantes fisicamente
BC29	Coisas em comum
BD30	No meu caso não entendo que seria amigos, sim conexões, pelo LinkedIn acho que Instagram que são as formas que mais utilizo é mais para aumentar o Networking com objetivo de trocar informações, aumentar conhecimentos, criar conexões e acompanhar notícias, até mesmo também acompanhar e ter notícias de alguns amigos que estão mais distantes presencialmente.
BE31	Networking e divulgação do meu trabalho
BF32	Troca rápida de informações e conseguir manter contato mesmo a distância.
BG33	Acredito não ter amigos nas redes sociais, no meu caso uso WhatsApp para otimizar informação e conversas.
BH34	Considero contatos e troca de conhecimentos.
BI35	Não faço amizades online. Me conecto on line com pessoas que já conheço presencialmente.
BJ36	Facilidade de interação e comunicação
BK37	Para aqueles que são mais próximos e tenho pouco contato presencial, as redes sociais possibilitam interações e ajudam a "matar saudades". Também vejo que determinados contatos nas redes sociais no âmbito profissional são importantes, para trocas de ideias, atualizações na minha área, enfim, mantém uma rede de auxílio entre os profissionais e de constante aprendizado.
BL38	O que me motiva a ter amigos nas redes sociais online é a possibilidade de manter contato com pessoas de diferentes lugares e trocar ideias sobre interesses em comum. As redes sociais facilitam a comunicação, o que ajuda a fortalecer conexões, descobrir novas perspectivas e manter amizades que talvez, de outra forma, não fossem tão constantes.
BM39	Conectar com pessoas que consome os meus conteúdos, que tenha interesses parecidos, o apenas por despertar o interesse de criar um vínculo.
BN40	Se identificar com algo da pessoa e compartilhar das mesmas questões. Como pensamentos, dicas, etc.
BO41	Sigo páginas que o assunto me interessa, não considero amigos, quando sigo amigos que conheço pessoalmente a motivação é para saber se estão bem.
BP42	Sou jogadora assídua de games diversos que tem seu funcionamento profundamente embasado na troca entre jogadores, no geral, games cooperativos diversos ou de interpretação de personagens em ambientes específicos (metaverso). Isso automaticamente gera conexão entre as pessoas e encurtam laços de convivência quando online. Eu diria que uma coisa leva a outra.

BQ43	Proximidade com amigos e familiares em um contexto atual que nem sempre conseguimos conviver regularmente. Exemplo: amigos da faculdade que moram em outras cidades, estados e países, estou sempre conectada com eles.
BR44	Manter contatos
BS45	Socialização é essencial para construir relacionamentos pessoais, promovendo a empatia e o apoio emocional. Já o networking profissional foca em criar conexões que podem ajudar na carreira, como encontrar oportunidades de emprego, colaborações e mentorias.
BT46	Pessoal - compartilhar pensamentos e momentos profissional - engajar para ganhar uma renda.
BU47	Algumas afinidades me conectaram com alguns amigos online.

Código dos respondentes	14) Como o tempo gasto nas redes sociais afeta seu convívio na família, com os amigos, no trabalho e nos estudos?
AA1	Eles também estão nas redes sociais, é mais uma forma de conexão com quem está longe fisicamente.
AB2	Pouco, pois moro longe da minha família e utilizo para mantê-los conectados comigo
AC3	Eu gostaria de ter menos tempo utilizando as redes sociais, para que eu pudesse me dedicar mais a outras atividades
AD4	Uso somente quando estou sozinho
AE5	ficamos desatentos as coisas que realmente vale a pena. Estou reduzindo postagens de momentos importantes de lazer, viagens etc. Guardar as emoções na memória afetiva
AF6	Nos deixa te participar melhor de momentos simples e especiais.
AG7	Acredito que o uso excessivo das redes pode nos deixar confortáveis em falar com as pessoas sem precisar sair do lugar ou sem precisar responder coisas no "cara a cara". Acredito que o convívio virtual não proporciona prazeres com o físico.
AH8	Não afeta, pois tento ter um controle sobre isso.
AI9	Não afeta.
AJ10	Não
AK11	Impacta um pouco, pois compete com a atenção dos membros da casa.
AL12	Não afeta, pois, não sou muito de utilizá-los.
AM13	na família afeta no sentido de ter um espaço para me comunicar com meus familiares. no trabalho a comunicação é bem importante também e nos estudos as redes sociais como youtube podem ajudar bastante se souber usá-la de forma correta.
AN14	Acredito não afetar

AO15	Não afeta em nada, porque eu separo meu convívio com a família das redes sociais.
AP16	Por hora não tem impactado, pois uso exatamente para criar esta conexão. Considerando que moro com certa distância deles.
AQ17	acho que perco bastante a concentração
AR18	Procrastinação e falta de atenção quando o assunto está chato.
AS19	Não atrapalha, pois faço isso, quando já estou tranquila no meu espaço de descanso.
AT20	não afeta, pois uso as redes sociais quando tenho tempo sozinha, normalmente em casa a noite
AU21	Não afeta o meu desenvolvimento/desempenho negativamente, pelo contrário, eu consigo observar pontos positivos na comunicação e aprendizado.
AV22	As vezes atrapalha em casa, como poderia estar fazendo algo pela minha saúde como exercícios ou estar mais ao ar livre ao invés de gastar esses 30 min a duas horas nas redes
AW23	em algumas situações, somente recebo reclamação da família.
AX24	Acredito que atrapalha nos meus estudos e concentração
AY25	Acredito que quando estamos imersos em uma rede social estamos ligados no piloto automático, apenas reagindo a impulsos de dopamina que se repetem constantemente ao "scrollar" uma rede social.
AZ26	Não
BA27	Não chega a afetar negativamente meus relacionamentos, mas atrapalha meu "tempo útil"
BB28	Não tenho problema com isso
BC29	Afeta os estudos e o tempo que poderia estar com minha família, porque as vezes mesmo utilizando para estudar, perco foco as vezes com algum outro insight que acaba aparecendo nas redes sociais
BD30	poderia dedicar a outros afazeres
BE31	pouco
BF32	Acredito não afetar, uma ves que a rede que mais consumo é o WhatsApp
BG33	Neste momento de uso, todos da família já estão dormindo. Dessa forma, não afeta.
BH34	"Quando o tempo gasto nas redes sociais é para o aprendizado, entendo que afeta positivamente nos estudos e trabalho.

BI35	Mas quando deixamos de conviver com nossos familiares para permanecer nas redes sociais, isso pode trazer impactos negativos na relação familiar. Pode provocar um distanciamento prejudicial."
BJ36	Em nada, moro sozinho e isso distrai bastante no trabalho e uma ferramenta importante de interação e informação, nos estudos no curso EAD e fundamental
BK37	Utilizo pouco outras redes sociais além do WhatsApp. Procuo manter sempre que possível as notificações no silencioso porque já observei que para mim gera muita ansiedade ter que verificar as mensagens a todo momento e não ter possibilidade de resolvê-las de imediato. Esse estado de alerta impacta de forma negativa nas relações com outras pessoas no dia a dia, especialmente no contexto familiar.
BL38	O tempo que passo nas redes sociais não afeta meu convívio com a família, amigos, trabalho ou estudos. Eu costumo equilibrar bem o uso das redes com as outras áreas da minha vida, então elas não interferem nas minhas relações ou responsabilidades
BM39	Pouco, pois valorizo as relações pessoais, e o WhatsApp atualmente é uma forma de me comunicar com meus amigos e familiares que estão distantes.
BN40	"Sempre deixo o celular de lado, quando estou com a família e amigos.
BO41	Até porque uso muito o celular para trabalho e quando chego em casa, ligo o celular em um canto e não quero nem ver."
BP42	Não afeta, pois quando estou com meus entes queridos, procuro evitar o uso do celular; a valorização da conexão humana veio com a idade, para mim. No trabalho, meu celular funciona como descompressor, quando sinto que minha cabeça está sobrecarregada de informações e estou perdendo o foco, costumo abrir um aplicativo que me permita relaxar a mente, mas nunca é uma rede social, pois se eu abro a rede social, acabo me sobrecarregando mais de informações.
BQ43	Como costumo olhar um pouco no período da noite, as vezes afeta por ser o momento de estar com a família. Normalmente saio para priorizar meu tempo em família. Nesse período, costumo acessar Instagram e YouTube.
BR44	Não afeta, as redes social não são prioridades.
BS45	Na Socialização
BT46	moro sozinho, em outra cidade e não gosto muito de trocar msgs , sou mais de conversar pessoalmente . porém meus amigos e família são de longe, mas interajo sempre que possível
BU47	Acredito que não afeta muito.

Código dos respondentes	15 - Você tem alguma estratégia para controlar o tempo gasto nas redes sociais?
AA1	
AB2	Não sinto necessidade.

AC3	Não tenho.
AD4	Eu tento controlar utilizando a ferramenta presente no iPhone
AE5	Não tenho
AF6	Temos combinados: celular não entra na mesa de jantar (1o exercício)
AG7	Crio uma rotina onde as redes são a última opção
AH8	Minha estratégia é ter outras atividades e compromissos que me obriguem a sair das redes.
AI9	desligar a internet
AJ10	Faço uso antes de dormir... como já estou cansada, não uso muito tempo.
AK11	Não
AL12	Deixo o celular longe
AM13	Utilizo apenas quando necessita.
AN14	não. tenho pouco tempo livre e isso controla bem meu tempo gasto nas RS
AO15	Desativar as notificações foi uma ótima estratégia
AP16	Sim.
AQ17	Não tenho, mas procuro direcionar para coisas mais formidáveis. Ou comunicação direta com os amigos e família, ou com palestrar, cursos e curiosidades para o Youtube (formação de diversas origens)
AR18	coloquei delimitadores nos aplicativos que mais uso e busco deixar o celular fora do alcance quando preciso me concentrar ou interagir socialmente
AS19	Alerta de tempo máximo de uso.
AT20	não sem estratégia mesmo, quando vejo que já fiz tudo que tinha para fazer fico nas redes sócias.
AU21	ver só em casa à noite
AV22	Eu costumo ativar o modo soneca no meu celular após as 22:00h.
AW23	Pegar livros para me manter em compromisso de termina -los e assim me policiar com o horário que devo ficar nas redes
AX24	Não, e acho necessário
AY25	Ainda não consegui pensar em uma estratégia, mas gostaria
AZ26	Apenas utilizo no meu tempo livre e com moderação
BA27	Sim só depois que faço tudo que preciso.
BB28	Não tenho
BC29	não preciso de estratégia
BD30	Antes dormir desligo o celular o deixo longe para não utilizar.
BE31	não possuo
BF32	não
BG33	Não tenho, considero o uso do WhatsApp importante para troca de informação.
BH34	Não
BI35	Não tenho nenhuma estratégia. Mas evito usar as redes logo pela manhã.
BJ36	"Não, não me afeta negativamente"

BK37	Conforme pontuei na questão 23, desativo o som das notificações do WhatsApp, também, ao chegar em casa do trabalho, procuro me manter distante do celular e volto acessá-lo poucos minutos antes de dormir e procuro limitar o tempo. Ao encontrar grupos de amigos mais próximos sempre buscamos acordar que utilizaremos os celulares em situações muito pontuais, por exemplo, para ter notícias de um familiar que ficou em casa (geralmente um idoso ou criança) sob os cuidados de outra pessoa.
BL38	Não costumo gastar muito tempo nas redes sociais, então não sinto a necessidade de ter uma estratégia específica para controlar o uso. Como meu foco é mais em outras atividades, o tempo que passo online já é limitado naturalmente
BM39	Não utilizar rede social durante as minhas horas de trabalho, e quando estou tento uma conversa com alguém no presencial.
BN40	"Policio para não perder horas de sono efetivo. Tento seguir uma rotina de horários."
BO41	Na verdade, o que me atrai mais no celular são jogos de memória, assistir a Netflix, banco, portanto acho que controlo meu tempo com essas atividades quando estou no celular
BP42	Não tenho estratégia, procuro utilizar mais o bom senso; procuro utilizar redes sociais quando estou sozinha, ou quando minha participação na interação ocorrendo é irrelevante.
BQ43	O meu celular não tem som nas notificações.
BR44	Definir suas prioridades ajuda a reduzir o tempo em redes sociais.
BS45	Desativar notificações, usar o modo Não Perturbe e outras ações podem ajudar a controlar o tempo gasto no Instagram, WhatsApp, Facebook e outras redes sociais;
BT46	focar mais em atividades físicas
BU47	Minha estratégia é focar nas muitas atividades que tenho no dia a dia.

Código dos respondentes	16) Existe algo mais que você gostaria de compartilhar sobre o impacto do tempo nas redes sociais em suas relações interpessoais?
AA1	Não respondeu
AB2	Costuma ser positivo, para acompanhar as atividades da família e de amigos que estão longe fisicamente. Também gosto de me atualizar profissionalmente nas redes e ter dicas do que fazer no fim de semana.
AC3	Não
AD4	Não respondeu
AE5	não
AF6	Acho que desperta sentimentos de rejeição, predileção e intrigas. as indiretas não surtem efeitos em quem posta, mas pode detonar quem lê.
AG7	
AH8	Sim, eu vejo que tenho muita dependência dos likes e do algoritmo incontrolável do Instagram. Isso me impacta em iniciar outras atividades criativas ou em manter o foco em determinados momentos.
AI9	Já fiquei sem entender o que um amigo estava conversando por me distrair com a rede social.
AJ10	Tenho a impressão de que está cada vez menos seguro.

AK11	Não
AL12	Não
AM13	Não
AN14	Acredito que muito tempo nas redes sociais traga mais malefícios do que benefícios. Por exemplo a rede social Instagram, onde todos são perfeitos, felizes e ricos. Ter essa percepção de mundo pode nos levar ao adoecimento mental (como depressão, ansiedade entre outros).
AO15	Não
AP16	Não.
AQ17	A parte difícil é o quanto que o assuntos aleatórios e fúteis são contagiantes, se eu não me controlo e observo, posso acabar perdendo algumas horas com conteúdo de baixa qualidade.
AR18	acredito que só
AS19	Não
AT20	acho que fortalece na questão de fortalecer laços que as vezes estava meio apagado, ou até mesmo a proximidade de alguém que te fez bem em algum momento da sua vida e consegui mais proximidade com esta pessoa nem que seja as vezes a longa distancia.
AU21	não
AV22	Eu tento ser o mais responsável possível sobre o investimento do meu tempo nas redes sociais.
AW23	As vezes o tempo perdido nas redes me deixa desatenta e me tira o tempo para estar cuidando da minha saúde e também com as pessoas
AX24	Afetou meu casamento! Não por minha causa, mas meu ex -marido era bem dependente do celular de uma forma geral.
AY25	Acredito que se não for bem pensado, pode atrapalhar no convívio social e relacionamentos
AZ26	As redes sociais são ferramentas de extrema qualidade, mas devem ser usadas com cautela e parcimônia. O mais importante é filtrar os conteúdos que são verdadeiramente relevantes e verdadeiros para consumir.
BA27	Não
BB28	Não
BC29	não
BD30	Prezo muito pelo meus filhos, minha filha por exemplo só comprei um celular para ela utilizar quando ela completou 13 anos que foi esse ano, percebi que ela criou esse "vício" de utilizar o celular com muita frequência, para o meu filho que possui 09 anos ainda não comprei acredito que irei seguir no mesmo método, claro que ele utiliza o meu ou do meu esposo, mas com um tempo limitado em torno de 01:30 ou 02:00 horas por dia.
BE31	Não respondeu
BF32	afastamento das pessoas ao redor
BG33	Não.
BH34	Penso, que em minha vida esse impacto é positivo
BI35	Acredito que o tempo gasto nas redes sociais deve ser dosado e não deve comprometer o tempo de qualidade que precisamos ter com a família e trabalho.
BJ36	Não, estou contente com as redes que participo
BK37	Acredito que de modo geral todos nós estamos diretamente afetados pelo uso demasiado das redes sociais e que as demandas que frequentemente se apresentam de forma urgente em nossas vidas têm contribuído para a dificuldade de entendermos quais seriam os pontos de "controle" desse tempo gasto nas redes.

BL38	Pessoalmente, uso pouco as redes sociais, então elas não têm grande impacto nas minhas relações interpessoais. No entanto, como trabalho com redes sociais de forma profissional, sei que elas podem influenciar conexões e interações, mas procuro manter um limite claro entre o uso profissional e pessoal
BM39	Não utilizo o Facebook desde 2015, por achar que minha privacidade não estava sendo respeitada. E comecei utilizar o Instagram em 2022 com o objetivo de revender espumantes.
BN40	Notei que eu sempre dizia não ter tempo para isso ou aquilo, enquanto passava horas no celular, sem nem perceber. Comecei a policiar e diminuir. A comparação também prejudica muito. Optei por fazer uma rede social nova. Onde só tenho pessoas que realmente gosto e conheço. Sigo apenas coisas que são construtivas, assim as demais coisas que aparecem como sugestão nos meus reels, são mais construtivos e criativos também. Como: treinos, músicas, ideias e dicas... O que tem me ajudado
BO41	Confesso que estou um pouco enjoada das redes sociais
BP42	Noto mais essa questão quando estou em casa em dias de folga . O que mais me incomoda é que mesmo quando temos afazeres em casa, se o sentimento de tédio aparece e sucumbimos às redes sociais, perdemos um tempo muito maior "rolando o feed" do que deveríamos, e quando saímos de perto do celular, vem uma sensação de que realmente perdemos um tempo valioso e dependendo das tarefas que precisamos cumprir isso acaba estragando o planejamento do dia todinho, principalmente quando não se trata de tarefas profissionais (faxina em casa, ou banho nos cachorros, por exemplo).
BQ43	O uso inadequado de redes sociais, mesmo que moderado, pode ter um impacto negativo nas relações interpessoais. As pessoas não priorizam o momento presente, o agora, com as pessoas ao seu redor e momentos únicos, as relações de uma maneira geral se tornam superficiais.
BR44	Com o passar do tempo, automaticamente você vai definindo as suas necessidades, chega uma hora que você vai se desapegando.
BS45	Pode causar intoxicação social, com desestímulos, sensações de exclusão e desânimo com a própria vida, evidenciados pelo excesso de comparações e falta de experiências reais.
BT46	acredito que tudo isso e ligado ao capitalismo, já que usam anúncios e programas apelativos para nos prender as telas assim enriquecendo, estudam nossos algoritmos e sempre mandam o que queremos, nos fazendo de refém daquilo. as redes sociais são viciantes, principalmente ao mais jovens, se nós adultos não controlarmos a interação deles (jovens) podemos estar criando um grande problema no futuro, não só como déficits de atenção e problemas de socialização como problemas de saúde. Sou contra a distribuição de celulares para crianças , mas os pais trabalham tanto para sustentar a família que não há esse tempo de cuidar da família então e mais fácil dar o celular para criança ficar quieta do que ir la e enfrentar a situação , mas estamos quebrados para o próximo dia , e um ciclo que precisamos quebrar.
BU47	Não.