

Universidades Lusíada

Caetano, Raquel Matos

Adição às redes sociais, afeto positivo, afeto negativo e pensamentos intrusivos negativos em adultos portugueses

<http://hdl.handle.net/11067/8922>

Metadados

Data de Publicação

2026

Resumo

Introdução: A utilização das redes sociais tem vindo a assumir uma centralidade crescente no quotidiano dos adultos portugueses, acompanhada por um interesse crescente pelos seus potenciais impactos na saúde mental. Objetivos: O presente estudo visa analisar a relação entre a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos e o afeto positivo e negativo em adultos portugueses, procurando ainda testar o valor preditivo e o papel mediador destas variáveis na adição às redes sociais. Mé...

Introduction: The use of social media has become increasingly central to the daily lives of portuguese adults, accompanied by growing interest in its potential impacts on mental health. Objectives: The present study aims to analyze the relationship between social media addiction, negative intrusive thoughts, and positive and negative affect in Portuguese adults, further seeking to test the predictive value and mediating role of these variables in social media addiction. Method: The present study...

Palavras Chave

Psicologia, Psicologia clínica, Adição à Internet - Auto-estima - Regulação emocional, Teste psicológico - Questionário sociodemográfico, Teste psicológico - Escala de adição às redes sociais (EARS), Teste psicológico - Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS), Teste psicológico - Escala de Afeto Positivo e de Afeto Negativo (PANAS)

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-10-29T22:00:02Z com informação proveniente do Repositório



Universidade Lusíada
Porto

Adição às Redes Sociais, Afeto Positivo, Afeto Negativo e Pensamentos Intrusivos Negativos em Adultos Portugueses

Dissertação de Mestrado em **Psicologia Clínica**

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2026

Raquel Matos Caetano



instituto de psicologia
e ciências da educação
Universidade Lusíada



Universidade Lusíada
Porto

Adição às Redes Sociais, Afeto Positivo, Afeto Negativo e Pensamentos Intrusivos Negativos em Adultos Portugueses

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2026

Raquel Matos Caetano

Trabalho efectuado sob a orientação do/a
Professora Doutora Joana Oliveira



instituto de psicologia
e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

AVISO LEGAL

O conteúdo desta tese reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do/a autor(a) no momento da sua entrega. Esta tese pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela. Ao entregar esta tese, o/a autor(a) declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção referências. O/A autor(a), declara, ainda, que não divulga na presente tese quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Declaração sob compromisso de honra

(Artigo 6.º, n.º 2 das Normas e orientações para a submissão de trabalhos académicos na plataforma Urkund para deteção de similaridade e plágio)

Eu, abaixo assinado, tenho consciência de que a prática de plágio consiste numa forma de violação da integridade académica, constituindo um crime punível por lei com relevância nos regimes disciplinar, civil e criminal.

Nesse sentido, declaro por minha honra que a dissertação/tese apresentada é original e que todas as fontes, incluindo as da minha autoria, estão devidamente identificadas e referenciadas.

Porto, 7 de julho de 2026

A Estudante

Raquel Caetano

Agradecimentos

Chegar ao fim deste percurso envolve uma mistura de emoções. Este último ano foi particularmente desafiante, marcado por momentos de exigência, dúvida e cansaço, que testaram a minha resiliência e capacidade de superação.

Gostaria de expressar o meu profundo agradecimento e apreço a todas/os aquelas/es que me apoiaram e orientaram, sem as/os quais não seria possível a conclusão desta dissertação e, conseqüentemente, a finalização do meu Mestrado em Psicologia Clínica.

À minha orientadora, Professora Doutora Joana Oliveira, o meu sincero agradecimento por toda a orientação, disponibilidade e rigor científico ao longo deste percurso. Obrigada por acreditar neste trabalho, pelas críticas construtivas que o tornaram melhor, e por todo o apoio prestado desde o primeiro momento.

A todas as professoras que fizeram parte da minha formação, deixo também o meu agradecimento pelo conhecimento e exemplo transmitidos.

À minha família, em especial aos meus pais, a quem dedico esta dissertação, o meu sincero agradecimento. Obrigada por serem o meu pilar. Este trabalho é tanto meu como vosso.

À minha avó Doroteia, por ser uma verdadeira fonte de otimismo e inspiração. Ao meu avô Martim, agradeço por todo o incentivo e apoio ao longo deste percurso, que foram essenciais para a sua conclusão. Um agradecimento especial, à minha Estrelinha, que mesmo não estando fisicamente presente será para sempre uma fonte inesgotável de força.

Ao meu namorado, obrigada pelo carinho e pelo apoio incansável em todos os momentos deste percurso, especialmente nos mais difíceis. Obrigada por acreditares sempre em mim.

À minha companheira de quatro patas, pela companhia durante as longas horas de trabalho, e por me lembrar, todos os dias, da importância de parar, respirar e sorrir.

Às/Aos minhas/meus amigas/os e companheiras/os de faculdade, pela amizade e apoio incondicional. Tornaram este caminho bem mais leve e repleto de memórias que levarei para sempre comigo. Um sincero obrigada !

Resumo

Introdução: A utilização das redes sociais tem vindo a assumir uma centralidade crescente no quotidiano dos adultos portugueses, acompanhada por um interesse crescente pelos seus potenciais impactos na saúde mental. **Objetivos:** O presente estudo visa analisar a relação entre a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos e o afeto positivo e negativo em adultos portugueses, procurando ainda testar o valor preditivo e o papel mediador destas variáveis na adição às redes sociais. **Método:** O presente estudo caracteriza-se por ser quantitativo-correlacional e transversal. Participaram no estudo 194 adultos portugueses (67% do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 18 e os 81 anos ($M = 42.0$; $DP = 12.60$). **Instrumentos:** Foram aplicadas três escalas, a Escala de Adição às Redes Sociais (EARS), a Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS) e a Escala de Afeto Positivo e Negativo (PANAS), todas adaptadas e validadas para a população portuguesa. **Resultados:** Os adultos mais jovens (18-30 anos) apresentam níveis significativamente mais elevados de pensamentos intrusivos negativos comparativamente aos adultos mais velhos. O afeto negativo e os pensamentos intrusivos negativos revelam-se preditores positivos e significativos da adição às redes sociais, em conjunto explicando cerca de 27% da sua variância, ao contrário do afeto positivo, que não se revela um preditor significativo. Os pensamentos intrusivos negativos medeiam ainda, parcialmente, a relação entre a adição às redes sociais e o afeto negativo. **Conclusão:** Os pensamentos intrusivos negativos podem ser conceptualizados como um fator de risco relevante para o desenvolvimento e manutenção da adição às redes sociais em adultos. A adição às redes sociais parece contribuir para o agravamento do afeto negativo, em parte através do aumento destes pensamentos intrusivos, sugerindo que a utilização das redes sociais de forma excessiva pode funcionar como uma estratégia de regulação emocional disfuncional. Esta investigação revela a necessidade de se promover, junto da população adulta, o desenvolvimento de estratégias de regulação cognitiva e emocional, nomeadamente ao nível do controlo dos pensamentos intrusivos, bem como de intervenções que auxiliem os indivíduos a gerir de forma mais saudável a sua utilização das redes sociais.

Palavras-chave: adição às redes sociais; pensamentos intrusivos negativos; afeto positivo; afeto negativo; adultos portugueses.

Abstract

Introduction: The use of social media has become increasingly central to the daily lives of portuguese adults, accompanied by growing interest in its potential impacts on mental health. **Objectives:** The present study aims to analyze the relationship between social media addiction, negative intrusive thoughts, and positive and negative affect in Portuguese adults, further seeking to test the predictive value and mediating role of these variables in social media addiction. **Method:** The present study is characterized as quantitative, correlational, and cross-sectional. A total of 194 Portuguese adults participated in the study (67% female), aged between 18 and 81 years ($M = 42.0$; $SD = 12.60$). **Instruments:** Three scales were applied: the Social Media Addiction Scale (EARS), the Persistent and Intrusive Negative Thoughts Scale (PINTS), and the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), all adapted and validated for the portuguese population. **Results:** Younger adults (18-30 years old) presented significantly higher levels of negative intrusive thoughts compared to older adults. Negative affect and negative intrusive thoughts emerged as positive and significant predictors of social media addiction, jointly explaining approximately 27% of its variance, unlike positive affect, which was not a significant predictor. Negative intrusive thoughts also partially mediated the relationship between social media addiction and negative affect. **Conclusion:** Negative intrusive thoughts can be conceptualized as a relevant risk factor for the development and maintenance of social media addiction in adults. Social media addiction appears to contribute to the worsening of negative affect, partly through the increase of these intrusive thoughts, suggesting that excessive social media use may function as a dysfunctional emotion regulation strategy. This research reveals the need to promote, among the adult population, the development of cognitive and emotional regulation strategies, particularly regarding the control of intrusive thoughts, as well as interventions to help individuals manage their social media use in a healthier way.

Keywords: social media addiction; negative intrusive thoughts; positive affect; negative affect; Portuguese adults

Índice

Introdução	10
As Redes Sociais	11
Adição às Redes Sociais.....	12
Pensamentos Intrusivos	14
Pensamentos Intrusivos e Uso Problemático das Redes Sociais	14
Diferenças Individuais nos Pensamentos Intrusivos	15
Afeto Positivo e Afeto Negativo	15
Relação entre Adição às Redes Sociais, Pensamentos Intrusivos e Afeto	17
Pertinência do Estudo	18
Objetivos.....	20
Hipóteses	21
Método	22
Critérios de Inclusão e de Exclusão	23
Participantes.....	23
Instrumentos	24
<i>Questionário Sociodemográfico</i>	25
<i>Escala de Adição às Redes Sociais (EARS)</i>	25
<i>Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS)</i>	26
<i>Escala de Afeto Positivo e Negativo (PANAS)</i>	26
Procedimentos de Recolha de Dados.....	27
Procedimentos de Análise de Dados.....	28
Resultados.....	29
Estatística Descritiva	29
Análise da Normalidade	30
Análise de Diferenças.....	30
Análise de Diferenças entre Sexo Feminino e Masculino nos Níveis de Adição às Redes Sociais	30
Diferenças nos Pensamentos Intrusivos Negativos em Função da Faixa Etária	31
Diferenças nos Pensamentos Intrusivos Negativos em Função do Género.....	32
Análise Preditiva	33
Análise de Mediação	34
Discussão	35
Diferenças na Adição às Redes Sociais em Função do Sexo	36
Diferenças nos Pensamentos Intrusivos Negativos em Função do Sexo e da Faixa Etária....	37

Valor Preditivo do Afeto e dos Pensamentos Intrusivos Negativos na Adição às Redes Sociais	38
Papel Mediador dos Pensamentos Intrusivos Negativos na Relação entre a Adição às Redes Sociais e o Afeto Negativo	39
Limitações do Estudo	40
Implicações para a Prática.....	41
Estudos Futuros	42
Conclusão	43
Referências Bibliográficas	45

Índice de Tabelas

Tabela 1 <i>Características Sociodemográficas dos Participantes</i>	24
Tabela 2 <i>Estatística Descritiva das Variáveis do Estudo</i>	29
Tabela 3 <i>Testes de Normalidade das Variáveis em Estudo</i>	30
Tabela 4 <i>Diferenças entre Sexo Feminino e Masculino nos Níveis de Adição às Redes Sociais</i>	31
Tabela 5 <i>Diferenças nos Pensamentos Intrusivos Negativos em Função da Faixa Etária</i>	32
Tabela 6 <i>Comparações Post-hoc entre Faixas Etárias nos Pensamentos Intrusivos Negativos</i>	32
Tabela 7 <i>Diferenças entre Sexo Feminino e Masculino nos Pensamentos Intrusivos Negativos</i>	Erro! Marcador não definido.
Tabela 8 <i>Regressão Linear Múltipla: Preditores da Adição às Redes Sociais</i>	33
Tabela 9 <i>Análise de Mediação: Efeitos da Adição às Redes Sociais sobre o Afeto Negativo através dos Pensamentos Intrusivos Negativos</i>	35

Lista de Abreviaturas

DSM-5 – Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

EARS – Escala de Adição às Redes Sociais

PANAS – Escala de Afeto Positivo e Negativo

PINTS – Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos

PNR – Pensamento Negativo Repetitivo

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences

Introdução

As redes sociais consolidaram-se, na última década, como uma das tecnologias mais transversais do quotidiano contemporâneo. Dados recentes do relatório *Digital 2026: Portugal* indicam que, em outubro de 2025, existiam 7,59 milhões de identidades de utilizadores de redes sociais em Portugal, correspondendo a 72,9% da população total do país (Kemp, 2025). A nível global, o número de utilizadores ultrapassou os 5,79 mil milhões no início de 2026, o que significa que mais de dois terços da população mundial utiliza atualmente pelo menos uma plataforma de redes sociais (Kemp, 2025). Esta expansão sem precedentes tem sido acompanhada por um interesse científico crescente pelos seus efeitos na saúde mental, ainda que os resultados da investigação permaneçam, em larga medida, inconsistentes.

Por um lado, meta-análises recentes têm documentado associações significativas, embora modestas, entre o uso problemático das redes sociais e sintomatologia depressiva (Yigiter et al., 2023). Por outro lado, estudos mais recentes alertam para a heterogeneidade destes resultados, não encontrando associações consistentes entre o uso excessivo das redes sociais e o bem-estar subjetivo ou psicológico (Ansari et al., 2024), o que sugere que a relação entre uso das redes sociais e saúde mental é provavelmente moderada por variáveis individuais, cognitivas e afetivas, e não um efeito direto e universal.

Neste sentido, a investigação mais recente tem procurado identificar os mecanismos cognitivos que explicam esta heterogeneidade. Um estudo transnacional conduzido em sete países revelou que a ruminação constitui um processo cognitivo central na relação entre sintomatologia internalizante (ansiedade, depressão, stress) e a utilização problemática das redes sociais, sugerindo que não é o uso em si, mas o modo repetitivo e intrusivo como os indivíduos pensam sobre as plataformas e sobre si próprios nelas, que maior risco parece representar (Chentsova et al., 2023). De forma semelhante, uma meta-análise recente sobre uso de redes sociais e perturbações mentais em jovens confirmou associações significativas, salientando simultaneamente que a maioria da evidência disponível continua concentrada em amostras de adolescentes e jovens adultos, deixando a população adulta em geral comparativamente por explorar (Cabezas-Klinger et al., 2025).

É precisamente esta lacuna, a escassez de investigação que integre, numa amostra de adultos, a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos e as duas dimensões do afeto que motiva o presente estudo. Ao contrário da tendência dominante na literatura, que tende a isolar estas variáveis ou a estudá-las em populações jovens ou universitárias, este trabalho propõe-se analisar de forma integrada a relação entre a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos e o afeto positivo e negativo numa amostra de adultos portugueses, testando ainda o valor preditivo e o papel mediador destas variáveis cognitivas e afetivas na adição às redes sociais. Pretende-se, com isto, contribuir para colmatar uma lacuna empírica ainda pouco explorada no contexto português e gerar conhecimento com potencial aplicação na prática clínica.

As Redes Sociais

As redes sociais são um conjunto de sites web e aplicações em formato digital que permitem a interação social (Nesi et al., 2018). Exemplos de plataformas populares de redes sociais incluem o Facebook, Instagram, YouTube, Twitter e LinkedIn, entre outras (Schivinski et al., 2020). Incorporam uma variedade de aspetos com funções específicas, que variam conforme a plataforma e o utilizador (Aichner et al., 2021).

A Internet e, especialmente, as Redes Sociais são cada vez mais utilizadas, desde as gerações mais jovens até às mais idosas, devido à elevada atratividade que apresentam e à grande facilidade de acesso e de utilização (Costa de Lemos, 2019).

De acordo com o *Consumer Sentiment Survey* da BCG (citado em Marketeer, 2025), em 2025, 57% dos portugueses passa mais de uma hora por dia nas redes sociais, representando um aumento de quatro pontos percentuais face a 2024. O crescimento é particularmente acentuado entre os jovens adultos: um em cada quatro, entre os 18 e os 34 anos, já ultrapassa as três horas diárias nestas plataformas.

Segundo dados da Datareportal, o WhatsApp permanece líder em Portugal, com uma taxa de acesso de 90% entre utilizadores de internet. No que respeita ao tempo total gasto por mês, porém, o destaque vai para o TikTok (29 horas) e para o YouTube (23 horas).

Os jovens utilizadores das redes sociais são considerados interativos, ágeis e dominantes das novas tecnologias, apresentando um desenvolvimento intelectual, social e moral diferente das gerações anteriores. Apesar disso, tem-se assistido ao aumento de utilizadores idosos nas redes sociais. Para este tipo de público, as redes sociais são uma

forma de passatempo, fonte de novos conhecimentos, comunicação e interações (Wasserman et al., 2012).

Assim, podemos identificar diversos elementos que as tornam cativantes, como a socialização com familiares e amigos, dado que desempenham um papel crucial na facilitação da interação entre as pessoas. Além disso, ajudam a fortalecer relações através da partilha de acontecimentos importantes de vida, como atualizações e fotografias, promovendo a proximidade (Aichner et al., 2021; Sponcil & Gitimu, 2012).

Porém, a sua utilização traz, também, consequências negativas, principalmente quando parece que as novas gerações crescem “ligadas” à Internet e aos aparelhos eletrônicos e que a sociedade, no geral, está a tornar-se dependente das suas vantagens e do facilitismo alcançado, ignorando os possíveis riscos para a saúde mental e física da população. As Redes Sociais, devido à sua dimensão social, revelam-se particularmente preocupantes, podendo contribuir para o isolamento do indivíduo da sociedade e para a sua alienação da realidade (Costa de Lemos, 2019).

Dado este potencial para consequências adversas, torna-se fundamental distinguir entre o uso saudável e o uso problemático das redes sociais, compreendendo quando e como esse uso se transforma em comportamento aditivo.

Adição às Redes Sociais

Andreassen & Pallesen (2014) definem a adição às redes sociais como o sentimento de estar excessivamente preocupado com as mesmas, apresentando uma elevada motivação para iniciar sessão ou utilizar os sites de redes sociais, dedicando tempo e esforço excessivos, prejudicando outras atividades sociais, estudo, trabalho, relações interpessoais e/ou saúde psicológica e bem-estar.

De acordo com o modelo biopsicossocial, o uso problemático das redes sociais pode ser determinado por uma série de sintomas aditivos, incluindo: modificação do humor, preocupação excessiva com o uso das redes sociais, tolerância (aumento progressivo do tempo de uso), e sintomas de abstinência manifestados através de sentimentos negativos quando o acesso é impedido (Banyai et al., 2017).

Adicionalmente, podem surgir sintomas psicológicos como irritabilidade e ansiedade quando o uso das redes sociais é restrito, problemas interpessoais como

resultado direto do uso excessivo, e recaída, caracterizada pelo retorno ao uso problemático após períodos de abstinência (Banyai et al., 2017).

Embora a adição à Internet em geral ainda não tenha sido classificada no DSM-5 ou na Classificação Internacional de Doenças, há cada vez mais provas de que tem partilhado características com outros comportamentos dependentes, tais como tolerância e abstinência (Young, 2017). É cada vez mais reconhecido como uma condição que pode beneficiar de apoio profissional (Pies, 2009).

Uma distinção fundamental entre a adição às redes sociais e o envolvimento excessivo normal nas redes sociais é que o primeiro, em contraste com o segundo, está associado a consequências desfavoráveis, descontroladas e compulsivas. Os indivíduos que apresentam um envolvimento excessivo, mas controlado nas redes sociais, apreciam outras atividades. No entanto, os que se encontram viciados, mantêm o seu padrão comportamental, mesmo que este resulte em consequências indesejadas, em paralelo com outros comportamentos aditivos. Assim, a adição às redes sociais é algo qualitativamente diferente do tempo excessivo gasto nas mesmas (Andreassen & Pallesen, 2014).

Resultados empíricos geralmente revelam que a adição às redes sociais está relacionada com problemas de saúde e bem-estar, nomeadamente problemas emocionais, relacionais, de desempenho, depressão, ansiedade e problemas de autoestima. Além disso, há estudos que mostram que pessoas com adição às redes sociais relatam mais problemas de sono e pior qualidade de sono em comparação com pessoas que não têm adição às redes sociais (Andreassen, 2015).

Entre os mecanismos cognitivos que podem estar envolvidos no desenvolvimento e manutenção da adição às redes sociais, destacam-se os pensamentos intrusivos negativos, que constituem uma forma de processamento cognitivo disfuncional com implicações significativas para o bem-estar psicológico.

Pensamentos Intrusivos

Segundo Rachman (1981), os pensamentos intrusivos são definidos como cognições espontâneas, incômodas, difíceis de controlar, indesejadas e que podem surgir sob a forma de pensamentos verbais, imagens ou impulsos.

O termo Pensamento Negativo Repetitivo (PNR) foi introduzido para descrever a experiência de ficar preso nos próprios pensamentos negativos (Wahl et al., 2019). Este fenómeno caracteriza-se por três dimensões centrais propostas por Ehrling et al. (2011): a natureza repetitiva dos pensamentos, o seu carácter intrusivo (surtem involuntariamente na consciência), e a dificuldade em desvincular-se dos mesmos. O PNR parece ser extremamente comum e as suas formas patológicas têm sido discutidas como fatores de manutenção de várias perturbações (Wahl et al., 2011), incluindo perturbações depressivas (Watkins, 2008), perturbação de ansiedade generalizada (Kircanski et al., 2015), e perturbação obsessivo-compulsiva (Wahl et al., 2011).

Destacam-se como variáveis centrais do PNR a ruminação, tipicamente definida como "um modo de resposta à angústia que envolve repetida e passivamente focalizar nestes sintomas e nas possíveis causas e consequências dos mesmos" (Nolen-Hoeksema et al., 2008, p.400), e a preocupação, caracterizada como "uma cadeia de pensamentos e imagens, com efeitos negativos e relativamente incontroláveis" (Borkovec et al., 1983).

Pensamentos Intrusivos e Uso Problemático das Redes Sociais

No contexto das redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos assumem particular relevância. A literatura sugere que a intensidade da utilização problemática da Internet está associada, em maior medida, a pensamentos intrusivos (Dempsey et al., 2019), que, por sua vez, medeiam a habitual ansiedade social das pessoas com perturbação de adição à Internet (Lozano-Blasco et al., 2022).

As características das redes sociais - como notificações constantes, exposição contínua a informação social e possibilidades ilimitadas de comparação social - podem funcionar como gatilhos para pensamentos intrusivos. Por exemplo, o fenómeno de *Fear of Missing Out* (FoMO) pode despoletar pensamentos repetitivos sobre o que os outros estão a fazer, gerando ruminação sobre experiências sociais perdidas ou sobre a inadequação da própria vida em comparação com as vidas aparentemente perfeitas apresentadas nas redes sociais.

Simultaneamente, indivíduos com maior propensão para pensamentos intrusivos podem recorrer às redes sociais como estratégia de distração ou supressão desses pensamentos, estabelecendo um padrão de uso que, paradoxalmente, pode intensificar a frequência e a perturbação causada pelos mesmos (Dempsey et al., 2019). Esta relação bidirecional torna os pensamentos intrusivos uma variável central na compreensão dos mecanismos subjacentes à adição às redes sociais.

Diferenças Individuais nos Pensamentos Intrusivos

Relativamente às diferenças de género, segundo um estudo de Belloch et al. (2004), os homens apresentam um número de intrusões significativamente mais elevado do que as mulheres. No que toca à faixa etária, estudos sugerem que os adultos mais velhos poderão ter uma maior recorrência de pensamentos intrusivos em comparação com os adultos mais jovens (Dempster, 1992; May et al., 2004; Zacks & Hasher, 1997). Não obstante, Magee e Teachman (2012) não encontraram diferenças ao nível da idade na frequência e duração da recorrência de pensamentos intrusivos, tendo encontrado diferenças significativas nos relatos de dificuldade subjetiva em suprimir os pensamentos, ou seja, adultos mais velhos percebiam maior dificuldade em suprimir pensamentos do que os adultos mais jovens. Estas diferenças individuais são importantes de considerar na análise da relação entre pensamentos intrusivos e adição às redes sociais na população adulta.

Para além dos processos cognitivos como os pensamentos intrusivos, a dimensão afetiva constitui outro elemento fundamental na compreensão do uso problemático das redes sociais. O afeto, nas suas vertentes positiva e negativa, desempenha um papel crucial tanto como antecedente quanto como consequência da adição às redes sociais.

Afeto Positivo e Afeto Negativo

Segundo Stone e Kadous (1997), humor, afeto e emoções têm significados diferentes consoante os investigadores que os definem. Surge, muitas vezes, sob o termo emoções um conjunto de fenómenos que incluem comportamentos, cognições sensações fisiológicas e subjetivas.

Com base no Modelo Circular Bidimensional de Watson & Tellegen (1985), a variável “Afeto” representa duas dimensões de emoções vastas: o afeto positivo e o afeto negativo. Um estudo longitudinal de Billings e colaboradores (2000), sustenta a

independência das duas dimensões do afeto, demonstrando que o afeto positivo pode ocorrer em simultâneo com o afeto negativo, num período intensamente stressante e pode ter uma importante significação adaptativa.

O afeto é frequentemente medido pela escala PANAS (Watson et al., 1988) que tem 10 descritores para o afeto positivo, por exemplo, atento, interessado, ativo e 10 descritores para o afeto negativo, por exemplo, angustiado, perturbado, hostil, zangado.

O afeto positivo relaciona-se com a atividade social e a frequência de eventos agradáveis (Tellegen, 1985; Watson & Clark, 1984). A elevada energia e envolvimento, o otimismo e o interesse social característicos de indivíduos com afeto positivo, torna-os mais propensos a estarem satisfeitos com a sua vida. Por outro lado, o afeto negativo representa a medida em que uma pessoa se sente perturbada. O afeto negativo elevado inclui uma ampla variedade de estados desagradáveis como angústia, nervosismo, irritação, culpa e desdém (Watson & Clark, 1984).

De acordo com Watson e Clark (1984), os indivíduos com afetos negativos elevados são mais introspetivos e honestos com eles próprios, focando especialmente nos seus fracassos (Watson & Clark, 1984). Estes indivíduos também tendem a concentrar-se no lado negativo dos outros e do mundo (Watson & Clark, 1984). Consequentemente, têm uma visão menos favorável de si mesmos e dos outros, e estão menos satisfeitos consigo mesmos e com a vida (Watson & Clark, 1984). Já o afeto positivo está relacionado a um maior contato com amigos e familiares, formação de novas amizades, participação em eventos desportivos, envolvimento em organizações sociais e padrões gerais de interação social (Watson & Clark, 1984).

De acordo com DeNeve e Cooper, (1998), o Afeto Positivo e o Afeto Negativo, assim como a satisfação com a vida são vistos como indicadores do construto mais amplo de bem-estar subjetivo, com base na sua similaridade de conteúdo.

Considerando a interdependência entre afeto, cognição e comportamento, torna-se evidente a necessidade de compreender de forma integrada como a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos e as dimensões do afeto se interrelacionam, constituindo um sistema complexo com implicações significativas para a saúde mental.

Relação entre Adição às Redes Sociais, Pensamentos Intrusivos e Afeto

A relação entre adição às redes sociais, pensamentos intrusivos negativos e afeto constitui um sistema complexo de interações bidirecionais que importa compreender de forma integrada.

A utilização problemática das redes sociais pode funcionar como um mecanismo de evitamento experiencial, onde os indivíduos recorrem às plataformas digitais para escapar ou suprimir estados emocionais negativos (Wegmann et al., 2015). Este padrão comportamental, quando se torna compulsivo e descontrolado, pode perpetuar um círculo vicioso: o afeto negativo (ansiedade, tristeza, irritabilidade) motiva o uso excessivo das redes sociais que, por sua vez, pode intensificar esses mesmos estados emocionais através de comparações sociais ascendentes, medo de ficar de fora (*Fear of Missing Out* - FoMO) ou pela negligência de outras áreas de vida importantes (Dempsey et al., 2019).

Por outro lado, os pensamentos intrusivos negativos podem desempenhar um papel mediador nesta relação. Indivíduos com maior tendência para o Pensamento Negativo Repetitivo (PNR) - caracterizado por ruminação e preocupação - podem ser particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de padrões aditivos nas redes sociais (Lozano-Blasco et al., 2022). Quando confrontados com pensamentos persistentes, incontroláveis e negativos, estes indivíduos podem procurar nas redes sociais uma fonte de distração imediata ou de regulação emocional, estabelecendo um padrão de uso que progressivamente se torna problemático.

Simultaneamente, a própria adição às redes sociais pode contribuir para o aumento da frequência e intensidade de pensamentos intrusivos. A exposição contínua a conteúdos que provocam comparação social, a notificações constantes que interrompem o foco atencional, e a ansiedade associada à necessidade de estar permanentemente conectado, podem sobrecarregar os recursos cognitivos do indivíduo, dificultando o controlo inibitório sobre pensamentos indesejados (Dempsey et al., 2019).

No que concerne ao afeto, verifica-se que a adição às redes sociais está associada não apenas a níveis mais elevados de afeto negativo, mas também a níveis mais baixos de afeto positivo (Andreassen, 2015). Esta redução do afeto positivo é particularmente preocupante, dado que o afeto positivo está relacionado com maior envolvimento social presencial, formação de relações significativas e percepção de satisfação com a vida (Watson & Clark, 1984). Assim, a substituição progressiva de interações sociais

presenciais por interações mediadas digitalmente pode comprometer fontes importantes de afeto positivo, perpetuando o ciclo de dependência das redes sociais como substituto inadequado dessas experiências.

Desta forma, o presente estudo procura compreender como estes três constructos - adição às redes sociais, pensamentos intrusivos negativos e afeto - se inter-relacionam na população adulta portuguesa, contribuindo para uma compreensão mais holística dos impactos da utilização problemática das plataformas digitais na saúde mental.

Pertinência do Estudo

O uso massivo das redes sociais constitui hoje um dos fenómenos psicossociais mais salientes do século XXI. Em Portugal, em 2022 o número de utilizadores de redes sociais atingia os 4,65 mil milhões a nível mundial, representando aproximadamente 58,7% da população global, e o tempo médio de utilização diária situava-se nas duas horas e meia. Paralelamente, em Portugal, o número de utilizadores de redes sociais tem registado um crescimento contínuo ao longo dos últimos anos, com projeções que apontam para 8,35 milhões de utilizadores em 2029. Embora o uso recreativo destas plataformas seja, para muitos, inócuo ou até benéfico, uma proporção significativa de utilizadores desenvolve padrões de uso problemático. Andreassen e Pallesen (2014) definiram a adição às redes sociais como uma preocupação excessiva com as plataformas digitais, uma forte motivação para as utilizar, e um investimento de tempo e esforço tão elevado que prejudica outras atividades sociais, académicas ou profissionais, relações interpessoais e/ou a saúde psicológica e o bem-estar. A adição às redes sociais emerge, assim, como um constructo relevante para a psicologia clínica, enquanto forma de adição comportamental que partilha seis critérios com outras adições: saliência, recaída, modificação do humor, conflito, abstinência e tolerância. A nível global, uma meta-análise abrangendo 32 países estimou uma prevalência de 25% para classificações moderadas, com valores superiores em culturas coletivistas (31%) comparativamente a culturas individualistas (14%). Em Portugal, o estudo de Côte-Real et al. (2023), com uma amostra de 300 adultos, constitui uma das raras investigações nacionais sobre o tema, procurando compreender em que medida o uso de uma plataforma específica prediz um maior potencial aditivo, evidenciando, precisamente, a escassez de investigação com adultos portugueses neste domínio.

Paralelamente, os pensamentos intrusivos, definidos como pensamentos, imagens ou ideias indesejadas e involuntárias que podem tornar-se obsessões, são perturbadoras ou geradores de sofrimento, e que podem ser difíceis de gerir ou eliminar, têm sido amplamente associados a diversas perturbações psicopatológicas. Investigação recente sugere que quanto mais pensamentos intrusivos um indivíduo experiencia, mais grave tende a ser o comportamento aditivo face à Internet; especificamente, se um indivíduo apresenta pensamentos intrusivos excessivos e não consegue suprimi-los ou controlá-los de forma eficaz, a adição à Internet pode instalar-se. No contexto das redes sociais, é plausível que pensamentos intrusivos acerca das plataformas, como a antecipação de notificações, a preocupação com a própria imagem online ou a comparação social, possam funcionar como mediadores ou moderadores do ciclo de uso compulsivo. Contudo, esta relação carece ainda de investigação empírica sistemática, especialmente fora dos contextos anglo-saxónicos ou asiáticos onde a maior parte da literatura tem sido produzida. As teorias cognitivo-comportamentais contemporâneas, desde os trabalhos seminais de Rachman e de Silva (1978), têm demonstrado que indivíduos não clínicos experienciam pensamentos intrusivos indesejados, e que a forma como estes pensamentos são avaliados e controlados, e não a sua mera ocorrência, determina o nível de sofrimento associado e a escalada para padrões clínicos. Transpor este quadro teórico para o contexto da adição às redes sociais representa, portanto, uma via promissora e ainda subexplorada.

A dimensão afetiva constitui outro elo fundamental nesta equação. O afeto positivo e o afeto negativo, tal como conceptualizados por Watson, Clark e Tellegen (1988), constituem duas dimensões relativamente independentes do estado emocional, sendo a sua avaliação possível através da *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS). Investigação recente demonstrou que o afeto positivo e o afeto negativo, o medo de perder algo (*fear of missing out*) e a auto-apresentação online e offline funcionam como mediadores seriais na relação entre o uso de redes sociais e a adição, indicando que estas variáveis atuam de forma sequencial para mediar o impacto do uso nas redes sobre a adição. Adicionalmente, estudos com amostras jovens adultas confirmam que afetos negativos elevados, particularmente os de carácter depressivo, ansioso e irritável, se associam positivamente ao uso problemático da Internet, sugerindo que indivíduos com maior instabilidade emocional e afeto negativo podem ser mais vulneráveis ao desenvolvimento de padrões compulsivos de uso digital. Contudo, a literatura existente raramente estuda afeto positivo, afeto negativo e pensamentos intrusivos em conjunto

com a adição às redes sociais, limitando a compreensão de como estas variáveis interagem entre si.

Do ponto de vista da população em estudo, a investigação com adultos portugueses é particularmente escassa. A maioria dos estudos disponíveis centra-se em amostras de adolescentes ou estudantes universitários, frequentemente noutros contextos culturais, o que levanta questões sobre a generalização dos resultados. Em Portugal, os estudos existentes têm privilegiado amostras de estudantes do ensino superior, deixando em aberto questões relevantes quanto à expressão dos fenómenos de adição digital na população adulta em geral. As especificidades culturais, os padrões de utilização de plataformas predominantes em Portugal e as características do contexto socioeconómico nacional podem influenciar de forma significativa a expressão da adição às redes sociais e a sua relação com variáveis cognitivas e afetivas.

Neste sentido, o presente estudo propõe-se colmatar estas lacunas através de um design correlacional e transversal que permite explorar as associações entre a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos e o afeto positivo e negativo numa amostra de adultos portugueses. Do ponto de vista clínico, a compreensão destas relações é essencial para informar o desenvolvimento de intervenções psicológicas mais ajustadas, nomeadamente no que diz respeito à regulação emocional e à reestruturação cognitiva em contextos de uso problemático das redes sociais. Do ponto de vista científico, este estudo contribui para o crescente corpo de evidência sobre as adições comportamentais digitais, ancorando-o à realidade portuguesa e abrindo caminho para investigações futuras de carácter longitudinal ou experimental.

Objetivos

Nesta linha orientadora, o presente estudo pretende avaliar a relação entre a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos, o afeto positivo e o afeto negativo em adultos portugueses.

Mais especificamente, este estudo pretende:

1. Analisar se existem diferenças estatisticamente significativas na adição às redes sociais em função do sexo.

2. Analisar se existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de pensamentos intrusivos negativos em função do sexo e da faixa etária.
3. Analisar o valor preditivo do afeto positivo, do afeto negativo e dos pensamentos intrusivos negativos sobre a adição às redes sociais em adultos portugueses.
4. Examinar o papel mediador dos pensamentos intrusivos negativos na relação entre a adição às redes sociais e o afeto negativo.

Hipóteses

As hipóteses do presente estudo foram formuladas com base na revisão da literatura existente sobre adição às redes sociais, afeto e pensamentos intrusivos negativos.

Hipótese 1: No que respeita às diferenças em função do sexo nos níveis de adição às redes sociais, espera-se que o sexo feminino apresente níveis significativamente mais elevados de adição às redes sociais comparativamente ao sexo masculino. Esta hipótese apoia-se em estudos que identificam um padrão de uso mais intenso e problemático das redes sociais no sexo feminino, particularmente em plataformas de cariz social e visual, como o Instagram (Andreassen et al., 2016; Kuss & Griffiths, 2011).

Hipótese 2a: Relativamente às diferenças em função do sexo nos pensamentos intrusivos negativos, espera-se que o sexo feminino apresente níveis significativamente mais elevados de pensamentos intrusivos negativos comparativamente ao sexo masculino, com base na literatura que aponta para uma maior tendência ruminativa e para maior vulnerabilidade a pensamentos intrusivos no sexo feminino (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Rachman, 1981).

Hipótese 2b : Relativamente às diferenças em função da faixa etária nos pensamentos intrusivos negativos, espera-se que os adultos jovens (18–30 anos) apresentem níveis significativamente mais elevados de pensamentos intrusivos negativos comparativamente aos grupos etários mais velhos, tendo em conta que esta faixa etária está associada a maior uso das redes sociais, maior exposição a processos de comparação social e maior vulnerabilidade a estados cognitivos negativos (Twenge et al., 2018; Rosen et al., 2013).

Hipótese 3: Relativamente ao valor preditivo das variáveis emocionais e cognitivas sobre a adição às redes sociais, espera-se que o afeto negativo e os pensamentos intrusivos negativos constituam preditores positivos e significativos da adição às redes sociais, e que o afeto positivo não apresente uma contribuição significativa. Com efeito, a literatura sugere que os indivíduos com níveis mais elevados de afeto negativo tendem a utilizar as redes sociais de forma mais problemática, como estratégia de regulação emocional e de fuga a estados internos aversivos (Andreassen, 2015; Marino et al., 2018). De forma semelhante, os pensamentos intrusivos negativos, pela sua natureza repetitiva e perturbadora, têm sido associados ao uso excessivo das redes sociais como mecanismo de distração cognitiva (Wegner, 1994; Clark & Rhyno, 2005).

Hipótese 4: Espera-se que os pensamentos intrusivos negativos mediem, pelo menos parcialmente, a relação entre a adição às redes sociais e o afeto negativo. Especificamente, antecipa-se que o uso problemático das redes sociais contribua para o aumento dos pensamentos intrusivos negativos, os quais, por sua vez, se associarão a maiores níveis de afeto negativo. Esta hipótese fundamenta-se em investigações que demonstram que a exposição prolongada a conteúdos nas redes sociais facilita processos de comparação social e ruminação cognitiva, potenciando a emergência de pensamentos intrusivos negativos e, consequentemente, de estados emocionais negativos (Vogel et al., 2014; Fardouly & Vartanian, 2015; Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Método

Nesta secção, é apresentada uma descrição dos participantes que integraram a amostra do presente estudo, assim como dos instrumentos utilizados para a recolha de dados. Posteriormente, são descritos os procedimentos realizados.

Tipo de Estudo

Segundo Almeida & Freire (2008), trata-se de um estudo quantitativo-correlacional e transversal, uma vez que serão utilizadas e analisadas medidas estatísticas e a recolha foi realizada apenas num único momento temporal. Os autores consideram ainda o tipo de estudo como correlacional, uma vez que procura a relação e associação das variáveis em estudo.

CrITÉRIOS de InclusÃO e de ExclusÃO

Relativamente aos critérios de inclusão, foram incluídos no estudo: 1) indivíduos de ambos os géneros, 2) com idade igual ou superior a 18 anos, 3) de nacionalidade portuguesa, 4) que utilizem internet e, por fim, 5) que tenham conta e estejam ativos em pelo menos uma rede social (WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok, entre outras).

No que diz respeito aos critérios de exclusão, foram excluídos: 1) indivíduos que não possuíssem competências de leitura e escrita em língua portuguesa e 2) indivíduos inscritos, no presente ano letivo, numa instituição de ensino superior português, enquadrados num programa *Erasmus*.

Participantes

Conforme apresentado na Tabela 1, a amostra é constituída por 194 participantes, maioritariamente do sexo feminino ($n = 130$; 67%), sendo os restantes do sexo masculino ($n = 63$; 32.5%) e um participante que preferiu não indicar o género (0.5%), com idades compreendidas entre os 18 e os 81 anos ($M = 42.0$; $DP = 12.60$). Face à nacionalidade, todos os participantes (100%) eram de nacionalidade portuguesa.

No que respeita ao nível de escolaridade, a maioria dos participantes possui uma licenciatura ($n = 89$; 45.9%), seguindo-se o ensino secundário ($n = 59$; 30.4%) e o mestrado ($n = 28$; 14.4%). As restantes categorias apresentam frequências mais reduzidas: terceiro ciclo ($n = 10$; 5.2%), segundo ciclo ($n = 5$; 2.6%) e doutoramento ($n = 3$; 1.5%).

Relativamente à situação profissional, a maioria dos participantes encontra-se a trabalhar por conta de outrem ($n = 109$; 56.2%), seguindo-se os trabalhadores por conta própria ($n = 49$; 25.3%), estudantes ($n = 14$; 7.2%), desempregados ($n = 11$; 5.7%), reformados ($n = 7$; 3.6%) e trabalhadores-estudantes ($n = 4$; 2.1%).

No que concerne ao uso das redes sociais, o Instagram e o Facebook são as plataformas mais utilizadas (ambas com $n = 86$; 44.8%), seguindo-se o TikTok ($n = 7$; 3.6%), outras plataformas ($n = 8$; 4.1%) e o Twitter ($n = 5$; 2.6%).

Quanto ao tempo de utilização diária de redes sociais, a maioria dos participantes refere utilizar as redes sociais entre 1 a 2 horas por dia ($n = 125$; 67.6%), seguindo-se os que utilizam entre 3 a 5 horas ($n = 33$; 17.8%), menos de 1 hora ($n = 19$; 10.3%) e entre 6 a 12 horas ($n = 8$; 4.3%).

Tabela 1*Características sociodemográficas dos participantes*

Variável	<i>n</i>	%
Género		
Feminino	130	67
Masculino	63	32.5
Prefiro não dizer	1	0.5
Escolaridade		
Segundo ciclo	5	2.6
Terceiro ciclo	10	5.2
Ensino secundário	59	30.4
Licenciatura	89	45.9
Mestrado	28	14.4
Doutoramento	3	1.5
Situação profissional		
Estudante	14	7.2
Trabalhador(a) por conta própria	49	25.3
Trabalhador(a) por conta de outrem	109	56.2
Trabalhador(a)/Estudante	4	2.1
Desempregado(a)	11	5.7
Reformado(a)	7	3.6
Rede Social mais utilizada		
Instagram	86	44.8
Facebook	86	44.8
Twitter	5	2.6
TikTok	7	3.6
Outra	8	4.1
Nº horas diárias de utilização de Redes Sociais		
Menos de 1 hora	19	10.3
1h-2h	125	67.6
3h-5h	33	17.8
6h-12h	8	4.3

Instrumentos

Para a realização desta investigação, foi utilizado um Questionário Sociodemográfico e três instrumentos de avaliação, que se encontram devidamente estudados, validados e traduzidos para a população portuguesa.

Estes instrumentos possibilitaram a recolha das informações necessárias acerca dos participantes, permitindo avaliar as variáveis deste estudo.

Questionário Sociodemográfico

O Questionário Sociodemográfico engloba itens desenvolvidos para aferir informação acerca dos participantes, nomeadamente o género, a idade, a escolaridade, o curso universitário, a situação profissional. Incluiu também itens que incidem sobre o estilo de vida, nomeadamente o número de horas despendido diariamente em redes sociais.

Escala de Adição às Redes Sociais (EARS)

A Escala de Adição às Redes Sociais (EARS), versão portuguesa da Social Media Addiction Scale (Al-Menayes, 2015), foi adaptada e traduzida para a população portuguesa por Leite et al. (2023). Trata-se de um instrumento de autorrelato, construído com base na escala de adição à Internet de Young (1996), com o objetivo de avaliar sintomas de adição às redes sociais.

A versão original é constituída por 14 itens, respondidos numa escala de Likert de 5 pontos (1 = "discordo totalmente"; 5 = "concordo totalmente"), organizados em três fatores: 1) consequências sociais (itens 10, 11, 12 e 13), relacionadas com o baixo desempenho escolar, a utilização das redes sociais durante a condução, o afastamento dos amigos e o facto de pensar nas redes sociais quando não estão a ser utilizadas; 2) utilização desadequada do tempo (itens 1, 3, 4 e 7), relacionada com o uso excessivo das redes sociais, a negligência do trabalho escolar, a irritabilidade e a diminuição do tempo de sono; e 3) sentimentos compulsivos (itens 2 e 5), relativos ao aborrecimento sentido na ausência de exposição às redes sociais e à necessidade de as utilizar (Al-Menayes, 2015).

No estudo de adaptação para a população portuguesa, foram considerados apenas dois fatores: consequências sociais (itens 3, 4, 10 e 12) e sentimentos compulsivos (itens 1, 2, 6, 8, 11, 13 e 14). A escala passou assim a ser constituída por 11 itens, tendo sido excluídos os itens 5, 7 e 9 por não cumprirem os requisitos mínimos relativamente ao peso fatorial e à comunalidade. Foi pedido aos participantes que avaliassem o seu grau de concordância com cada afirmação, considerando apenas o uso das redes sociais por lazer, em qualquer dispositivo com acesso à Internet, nos últimos 6 meses.

Os dois fatores apresentaram boa consistência interna, com valores de alfa de Cronbach entre .761 e .832, e boa homogeneidade, com correlações médias entre itens a variar entre .175 e .617, e uma correlação positiva e significativa entre os fatores (.557).

O valor total da EARS, indicador da intensidade do nível de adição, apresentou um alfa de Cronbach elevado (.85) (Leite et al., 2023). Segundo os autores, a escala resultante, com oito itens organizados em dois componentes (sentimentos compulsivos e consequências sociais) demonstrou elevada fiabilidade e validade, constituindo um instrumento credível para avaliar a dependência de redes sociais na população portuguesa.

Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS)

A Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos (PINTS) foi desenvolvida por (Magson et al., 2019) e traduzida e validada para a população portuguesa por (Peixoto & Cunha, 2021). Esta escala consiste num questionário de cinco itens desenvolvido para avaliar as três características centrais do pensamento negativo repetitivo mal adaptativo, propostas por Ehrling e colaboradores (2011): a) repetitivo; b) intrusivo; e c) difícil de desvincular.

O PINTS é um instrumento de autorrelato breve, válido e fiável para avaliar um estilo de pensamento caracterizado por pensamentos persistentes que são também intrusivos e negativos (Magson et al., 2019). Os itens são classificados numa escala de tipo Likert de 5 pontos, de 1 (nunca) a 5 (quase sempre). As pontuações são calculadas através da soma de todos os valores. Relativamente às propriedades psicométricas, o PINTS tem uma boa consistência interna ($\alpha=0,91$), fiabilidade do teste-reteste ($r=0,78$), e validade do critério (Magson et al., 2019). O instrumento foi desenvolvido para ultrapassar as limitações associadas à avaliação dos pensamentos negativos repetitivos (Magson et al., 2019), fornecendo uma avaliação rápida da construção dos mesmos, uma vez que estão muito associados ao desenvolvimento e/ou manutenção de várias perturbações emocionais (Wahl et al., 2019).

Escala de Afeto Positivo e Negativo (PANAS)

A Escala de Afetos Positivo e Negativo, versão portuguesa da *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson et al., 1988) surge da necessidade de desenvolver medidas breves, fáceis de administrar e válidas, para avaliar o afeto positivo e negativo dos indivíduos. (Watson et al., 1988). Com este propósito, os autores desenvolveram duas medidas com 10 itens cada, que incluem a lista de afetos positivos e a lista de afetos negativos constituintes da Escala. Assim, a Escala de Afeto Positivo é composta pelos itens: Entusiasmado; Encantado; Inspirado; Excitado; Determinado; Agradavelmente surpreendido; Caloroso; Ativo; Interessado e Orgulhoso. A Escala de

Afeto Negativo é composta pelos itens: Perturbado; Atormentado; Amedrontado; Assustado; Irritado; Nervoso; Trémulo; Culpado; Repulsa e, Remorsos (Galinha & Pais-Ribeiro, 2012).

Os resultados indicam uma consistência interna adequada de $\alpha=0,86$ para a escala de afeto positivo e de $\alpha=0,89$ para a escala de afeto negativo. Tal como era esperado, em semelhança à escala original, a correlação entre a escala de afeto positivo e de afeto negativo situou-se perto do zero ($r=-0,10$), determinando a ortogonalidade entre as subescalas de afeto positivo e negativo.

Procedimentos de Recolha de Dados

Segundo as regras de investigação da Universidade Lusíada do Porto, foi realizado um pedido formal de integração do presente estudo sobre o projeto geral “Uso da Internet e bem-estar”, desenvolvido no Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento da Universidade Lusíada no Porto, com o número de registo CIPD/2122/BESPA/2, o qual mereceu um parecer positivo pela Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Lusíada (com a referência UL/CE/CIPD/23/3). Este foi aprovado pela comissão de ética, com base na última versão da Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial.

Foi ainda efetuado um pedido de autorização aos autores responsáveis pela tradução e validação dos instrumentos para a população portuguesa e sua utilização na recolha de dados.

Foi fornecido aos participantes deste estudo um consentimento informado onde se encontram descritos os objetivos do mesmo, a duração expectável da recolha de dados, potenciais riscos e benefícios inerentes à participação no estudo, o carácter voluntário, nomeadamente, a possibilidade de desistir da participação a qualquer momento, sem qualquer tipo de prejuízo associado e ainda, a finalidade da utilização dos dados, com garantia da confidencialidade e anonimato dos mesmos.

Para efetuar a recolha de dados, obtidos no ano de 2023, recorreu-se ao uso da plataforma *Question Survey Pro*, tendo os participantes sido recrutados por meio da divulgação do link do questionário online nas diferentes redes sociais (e.g. Facebook, Instagram, LinkedIn) ou através do email. Foi utilizada a técnica de amostragem não probabilística “bola de neve” (Costa, 2018) que consiste em pedir a um conjunto de

participantes que partilhassem com outros potenciais participantes as condições dos critérios de inclusão supramencionados.

Procedimentos de Análise de Dados

A análise estatística dos dados recolhidos foi efetuada com recurso ao software *IBM SPSS Statistics*, versão 30. Numa primeira fase, foi realizada a estatística descritiva, para aferir as características sociodemográficas da amostra. Numa segunda etapa, com recurso à análise exploratória de dados, passou-se ao estudo das características de distribuição das variáveis, de maneira a determinar qual o tipo de testes estatísticos mais adequados para testar as hipóteses de investigação do presente estudo (paramétricos ou não paramétricos). Assim, foi testada a normalidade ao nível da distribuição das variáveis dependentes, através do teste de normalidade *Kolmogorov-Smirnov*, uma vez que se trata de uma amostra superior a 30 (Marôco, 2021)

Ao nível da análise de associações, foram utilizados o coeficiente de correlação de Pearson, para as variáveis com distribuição normal, e o coeficiente de correlação de Spearman, para as variáveis que violaram o pressuposto de normalidade, nomeadamente o Afeto Negativo. A força e direção das associações foram avaliadas com base no valor do coeficiente de correlação, sendo o nível de significância mínimo considerado de $p < .05$.

Para examinar o valor preditivo das variáveis em estudo, foi realizada uma regressão linear múltipla, tendo como variável dependente a adição às redes sociais (EARS) e como preditores o afeto positivo, o afeto negativo e os pensamentos intrusivos negativos.

Ao nível da análise de diferenças entre grupos, foi utilizado o teste de Mann-Whitney *U*, equivalente não-paramétrico do teste *t* para amostras independentes, para comparar o número de horas diárias de utilização de redes sociais entre o sexo feminino e o sexo masculino.

Resultados

Estatística Descritiva

Na Tabela 2 apresentam-se as estatísticas descritivas das principais variáveis em estudo, nomeadamente a adição às redes sociais (EARS), os pensamentos intrusivos negativos (PINTS), o afeto positivo e o afeto negativo (PANAS).

Os resultados indicam que os participantes apresentaram, em média, níveis moderados de adição às redes sociais ($M = 2.20$; $DP = 0.53$), numa escala que varia entre 1 e 5. Os pensamentos intrusivos negativos registaram uma média de 15.21 ($DP = 3.86$), num intervalo possível de 5 a 25, situando-se assim próximo do ponto intermédio da escala. No que respeita ao afeto positivo, a média obtida foi de 31.18 ($DP = 7.35$), numa escala de 10 a 50, sugerindo um nível moderado-elevado de afeto positivo na amostra. O afeto negativo apresentou uma média de 16.45 ($DP = 6.88$), também numa escala de 10 a 50, indicando níveis relativamente baixos de estados emocionais negativos.

A amplitude dos valores observados, designadamente o facto de a EARS atingir o valor máximo possível (5.00) e o afeto negativo atingir o máximo da escala (50.00), sugere a presença de casos com padrões de uso problemático das redes sociais e estados afetivos negativos elevados, ainda que não representativos da tendência central da amostra.

Tabela 2

Estatística Descritiva das Variáveis do Estudo

Variável	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mín	Máx
1. Adição às redes sociais (EARS)	194	2.1988	.52632	1.07	5.00
2. Pensamentos intrusivos (PINTS)	194	15.2113	3.86182	5.00	25.00
3. Afeto positivo	190	31.1842	7.34579	11.00	50.00
4. Afeto negativo	190	16.4474	6.88030	10.00	50.00

Análise da Normalidade

A normalidade das distribuições foi avaliada através dos testes de *Kolmogorov-Smirnov* (Tabela 3). As variáveis EARS Total, Afeto Positivo e PINTS Total apresentaram distribuições normais de acordo com o teste de Kolmogorov-Smirnov ($p > .05$). Embora o teste de *Shapiro-Wilk* tenha revelado um resultado significativo para a EARS Total ($p < .001$), dada a dimensão da amostra ($n = 190$) e a robustez dos testes paramétricos, optou-se por tratar esta variável como normal. A variável Afeto Negativo violou o pressuposto de normalidade em ambos os testes (K-S e S-W: $p < .001$), pelo que, para as análises correlacionais envolvendo esta variável, se utilizou o coeficiente de correlação de *Spearman*. Para as restantes variáveis, aplicaram-se testes paramétricos, nomeadamente o coeficiente de correlação de *Pearson* e a regressão linear múltipla.

Tabela 3

Testes de Normalidade das Variáveis em Estudo

Variável	Kolmogorov-Smirnov		
	gl	D	p
EARS Total	190	.058	.200
Afeto Positivo	190	.064	.057
Afeto Negativo	190	.176	< .001
PINTS Total	190	.085	.002

Nota. gl = graus de liberdade. Os valores de p para o Kolmogorov-Smirnov foram obtidos com a correção de Lilliefors.

Análise de Diferenças

Análise de Diferenças entre Sexo Feminino e Masculino nos Níveis de Adição às Redes Sociais

Foi realizado um teste de *Mann-Whitney U* para comparar os níveis de adição às redes sociais entre o sexo feminino ($n = 130$) e o sexo masculino ($n = 63$). Os postos médios foram semelhantes entre os grupos (feminino: $PM = 96.90$; masculino: $PM = 97.21$), e os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas ($U =$

4082.00, $Z = -0.036$, $p = .971$). Assim, a hipótese de que existem diferenças significativas entre o sexo feminino e o sexo masculino nos níveis de adição às redes sociais não foi confirmada.

Tabela 4

Análise de Diferenças no Número de Horas Diárias de Utilização de Redes Sociais entre o Sexo Feminino e Masculino

<i>Grupo</i>	<i>n</i>	<i>Posto Médio</i>	<i>Soma dos Postos</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Feminino	124	94.28	11690.50	3499.50	-0.67	.501
Masculino	60	88.83	5329.50			

Nota. A variável dependente foi o número médio de horas diárias de utilização de redes sociais. A variável de agrupamento foi o gênero (feminino vs. masculino).

Diferenças nos Pensamentos Intrusivos Negativos em Função da Faixa Etária

Com o objetivo de analisar a existência de diferenças nos pensamentos intrusivos negativos em função da faixa etária, foi realizado o teste de Kruskal-Wallis (Tabela 5). Os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas entre os três grupos etários ($H(2) = 11.505$, $p = .003$), sendo o posto médio mais elevado observado no grupo dos 18-30 anos ($PM = 118.69$), seguido do grupo dos 31-50 anos ($PM = 88.27$) e do grupo com 51 ou mais anos ($PM = 84.77$).

Para identificar entre quais grupos se verificavam as diferenças, foram realizadas comparações post-hoc através de testes de Mann-Whitney U , com aplicação da correção de Bonferroni, sendo o valor de significância ajustado de $p < .017$ (Tabela 6).

Os resultados indicaram que o grupo dos 18-30 anos apresentou níveis significativamente mais elevados de pensamentos intrusivos negativos comparativamente ao grupo dos 31-50 anos ($U = 1226.00$, $Z = -2.953$, $p = .003$) e ao grupo com 51 ou mais anos ($U = 782.00$, $Z = -3.161$, $p = .002$). Não foram encontradas diferenças significativas entre o grupo dos 31-50 anos e o grupo com 51 ou mais anos ($U = 2449.50$, $Z = -.354$, $p = .723$). Estes resultados sugerem que os adultos jovens (18-30 anos) experienciam pensamentos intrusivos negativos com maior frequência comparativamente aos grupos etários mais velhos.

Tabela 5

Diferenças nos Pensamentos Intrusivos Negativos em Função da Faixa Etária: Teste de Kruskal-Wallis

<i>Faixa Etária</i>	<i>n</i>	<i>Posto Médio</i>	<i>H</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
18-30 anos	42	118.69	11.505	2	.003
31-50 anos	86	88.27			
+51 anos	59	84.77			

Nota. Variável dependente: PINTS Total (Pensamentos Intrusivos Negativos). *H* = estatística de Kruskal-Wallis. *gl* = graus de liberdade.

Tabela 6

Comparações Post-hoc entre Faixas Etárias nos Pensamentos Intrusivos Negativos (Mann-Whitney U com Correção de Bonferroni)

<i>Comparação</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>p adj</i>
18-30 anos vs. 31-50 anos	1226.00	-2.953	.003	.017
18-30 anos vs. +51 anos	782.00	-3.161	.002	.017
31-50 anos vs. +51 anos	2449.50	-.354	.723	.017

Nota. Comparações realizadas com correção de Bonferroni. O valor de significância ajustado foi de $p < .017$.

Diferenças nos Pensamentos Intrusivos Negativos em Função do Gênero

Foi realizado um teste de *Mann-Whitney U* para comparar os níveis de pensamentos intrusivos negativos entre o sexo feminino ($n = 130$) e o sexo masculino ($n = 63$). Embora o posto médio do sexo feminino (PM = 100.51) tenha sido ligeiramente superior ao do sexo masculino (PM = 89.76), os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($U = 3639.00$, $Z = -1.258$, $p = .208$).

Assim, a hipótese de que o sexo feminino apresentaria níveis significativamente mais elevados de pensamentos intrusivos negativos comparativamente ao sexo masculino não foi confirmada.

Tabela 7*Diferenças entre Sexo Feminino e Masculino nos Pensamentos Intrusivos Negativos*

<i>Grupo</i>	<i>n</i>	<i>Posto Médio</i>	<i>Soma dos Postos</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Feminino	130	100.51	13066.00	3639.00	-1.258	.208
Masculino	63	89.76	5655.00			

Nota. A variável dependente foi o total de pensamentos intrusivos negativos (PINTS Total). A variável de agrupamento foi o gênero (feminino vs. masculino)

Análise Preditiva

Foi realizada uma regressão linear múltipla com o objetivo de examinar o valor preditivo do afeto positivo, do afeto negativo e dos pensamentos intrusivos negativos na adição às redes sociais (Tabela 8). O modelo revelou-se estatisticamente significativo, $F(3, 183) = 32.27, p < .001$, explicando 27.3% da variância da adição às redes sociais (R^2 ajustado = .261).

Os resultados indicaram que o afeto negativo ($B = .025, EP = .005, \beta = .330, t = 4.667, p < .001$) e os pensamentos intrusivos negativos ($B = .038, EP = .010, \beta = .281, t = 3.984, p < .001$) emergiram como preditores positivos e significativos da adição às redes sociais, sendo o afeto negativo o preditor com maior contributo relativo. O afeto positivo não apresentou um contributo estatisticamente significativo ($B = .000, EP = .005, \beta = .004, t = 0.056, p = .955$).

Tabela 8*Regressão Linear Múltipla: Preditores da Adição às Redes Sociais (EARS)*

<i>Preditor</i>	<i>B</i>	<i>EP</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Constante	1.199	.212	—	5.648	< .001
Afeto Positivo	.000	.005	.004	0.056	.955
Afeto Negativo	.025	.005	.330	4.667	< .001
PINTS Total	.038	.010	.281	3.984	< .001

Nota. Variável dependente: EARS Total. $R^2 = .273, R^2$ ajustado = .261, $F(3, 183) = 32.27, p < .001$. EP = Erro Padrão. β = coeficiente estandardizado.

Análise de Mediação

Com o objetivo de testar o papel mediador dos pensamentos intrusivos negativos (PINTS) na relação entre a adição às redes sociais (EARS) e o afeto negativo (PANAS), foi realizada uma análise de mediação simples (Modelo 4) com recurso ao macro PROCESS v5.0 (Hayes, 2022), com 5000 amostras de bootstrap e intervalo de confiança de 95%. Os resultados encontram-se apresentados na Tabela 9.

No que respeita ao caminho a ($X \rightarrow M$), a adição às redes sociais revelou-se um preditor positivo e significativo dos pensamentos intrusivos negativos ($b = 3.20$, $EP = 0.49$, $t(188) = 6.58$, $p < .001$), explicando 18.7% da sua variância ($R^2 = .187$). Quanto ao caminho b ($M \rightarrow Y$), os pensamentos intrusivos negativos predisseram de forma significativa o afeto negativo, controlando o efeito da adição às redes sociais ($b = 0.57$, $EP = 0.12$, $t(187) = 4.70$, $p < .001$).

O efeito total da adição às redes sociais sobre o afeto negativo foi positivo e significativo ($b = 6.02$, $EP = 0.85$, $t(188) = 7.08$, $p < .001$). Após a inclusão do mediador, o efeito direto da adição às redes sociais sobre o afeto negativo manteve-se significativo ($b = 4.20$, $EP = 0.89$, $t(187) = 4.70$, $p < .001$), o que indica uma mediação parcial.

O efeito indireto da adição às redes sociais sobre o afeto negativo através dos pensamentos intrusivos negativos foi estatisticamente significativo ($b = 1.82$, $BootSE = 0.46$, $IC95\% [0.98, 2.80]$), uma vez que o intervalo de confiança bootstrap de 95% não incluiu o zero. Estes resultados confirmam a hipótese de mediação parcial, sugerindo que parte do efeito da adição às redes sociais sobre o afeto negativo é transmitida através dos pensamentos intrusivos negativos, sendo que um efeito direto significativo persiste mesmo após controlar para o mediador.

Tabela 9

Análise de Mediação: Efeitos da Adição às Redes Sociais sobre o Afeto Negativo através dos Pensamentos Intrusivos Negativos

	<i>b</i>	<i>EP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	LLCI	ULCI
Caminho a: EARS → PINTS						
Constante	8.19	1.10	7.43	< .001	6.01	10.36
EARS Total	3.20	0.49	6.58	< .001	2.24	4.16
Caminho b e c': EARS + PINTS → AFETNEG						
Constante	-1.44	2.07	-0.69	.489	-5.53	2.65
EARS Total (efeito direto, c')	4.20	0.89	4.70	< .001	2.44	5.96
PINTS Total	0.57	0.12	4.70	< .001	0.33	0.81
Efeito total (c): EARS → AFETNEG						
EARS Total	6.02	0.85	7.08	< .001	4.34	7.69
Efeito Indireto						
	<i>b</i>	BootSE			BootLLCI	BootULCI
EARS → PINTS → AFETNEG	1.82	0.46	—	—	0.98	2.80

Nota. EARS = Escala de Adição às Redes Sociais; PINTS = Escala de Pensamentos Negativos Persistentes e Intrusivos; AFETNEG = Afeto Negativo (PANAS). EP = Erro Padrão. O efeito indireto foi estimado com recurso a bootstrap com 5000 amostras (IC95%). BootLLCI e BootULCI representam os limites inferior e superior do intervalo de confiança bootstrap a 95%. O intervalo de confiança do efeito indireto não inclui o zero, confirmando a mediação.

Discussão

O principal objetivo do presente estudo consiste em analisar as relações entre a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos e o afeto positivo e negativo em adultos portugueses, bem como examinar o papel mediador dos pensamentos intrusivos negativos na relação entre a adição às redes sociais e o afeto negativo, e explorar possíveis diferenças em função do sexo e da faixa etária.

De um modo geral, os resultados obtidos corroboram parcialmente as hipóteses formuladas e contribuem para uma melhor compreensão dos mecanismos psicológicos subjacentes à adição às redes sociais.

Diferenças na Adição às Redes Sociais em Função do Sexo

Relativamente ao primeiro objetivo, os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas nos níveis de adição às redes sociais entre o sexo feminino e o sexo masculino, não confirmando a Hipótese 1. Este resultado contraria, à primeira vista, a literatura internacional, que tende a apontar de forma relativamente consistente para níveis mais elevados de adição às redes sociais no sexo feminino. Uma meta-análise que examinou diferenças de género em adições específicas à Internet concluiu que as mulheres apresentam, em termos globais, maior propensão para a adição às redes sociais, ao passo que os homens tendem a apresentar maior vulnerabilidade à perturbação do jogo pela Internet (Su et al., 2020). Um estudo recente com uma amostra de adultos coreanos verificou igualmente que as mulheres reportam níveis significativamente mais elevados de adição às redes sociais do que os homens, sendo esta diferença parcialmente explicada por motivos de utilização ligados à regulação emocional, nomeadamente motivos de coping face a estados afetivos negativos (Lim, 2026). De forma semelhante, um estudo espanhol com adultos jovens associou o sexo feminino a maior propensão para a adição às redes sociais e para comportamentos de phubbing, e o sexo masculino a maior vulnerabilidade à perturbação do jogo pela Internet (Varchetta et al., 2024).

A ausência de diferenças significativas no presente estudo pode, contudo, ser interpretada à luz de diversos fatores metodológicos e contextuais. Em primeiro lugar, a assimetria da amostra, consideravelmente mais reduzida no grupo masculino ($n = 63$) do que no feminino ($n = 130$), poderá ter limitado o poder estatístico necessário para detetar diferenças de magnitude reduzida a moderada. Em segundo lugar, é possível que a diferença de sexo na adição às redes sociais seja mais bem explicada por variáveis mediadoras específicas, como os motivos de utilização das plataformas, do que pelo sexo por si só: o estudo de Lim (2026) demonstrou que o efeito direto do sexo sobre a adição às redes sociais, ainda que significativo, era consideravelmente inferior ao efeito indireto mediado pelos motivos de coping, sugerindo que esta relação não é direta, mas antes veiculada por processos motivacionais e de regulação emocional que não foram diretamente avaliados no presente estudo. Por último, a crescente homogeneização das plataformas e dos padrões de utilização entre homens e mulheres, associada à diversificação da oferta de redes sociais nos últimos anos, poderá também estar a atenuar diferenças que eram mais marcadas em investigações realizadas num panorama digital distinto do atual.

Diferenças nos Pensamentos Intrusivos Negativos em Função do Sexo e da Faixa Etária

No que respeita ao segundo objetivo, os resultados relativos ao sexo revelaram, à semelhança do que sucedeu para a adição às redes sociais, ausência de diferenças estatisticamente significativas nos pensamentos intrusivos negativos entre homens e mulheres, não confirmando a Hipótese 2a. Verificou-se, todavia, uma tendência não significativa no sentido de pontuações mais elevadas no sexo feminino, globalmente consistente com a literatura que associa o sexo feminino a maior tendência ruminativa e a maior utilização de estratégias de regulação emocional centradas na emoção, em contraste com estratégias mais orientadas para a ação, tipicamente mais associadas ao sexo masculino (Su et al., 2020). Ainda assim, importa sublinhar que esta tendência não atingiu significância estatística no presente estudo, pelo que deve ser interpretada com cautela, podendo refletir tanto uma limitação da amostra como uma efetiva atenuação das diferenças de sexo neste domínio cognitivo específico.

Diferente foi o padrão de resultados obtido para a faixa etária: os dados evidenciaram diferenças estatisticamente significativas nos pensamentos intrusivos negativos, com os adultos jovens (18–30 anos) a apresentarem níveis significativamente mais elevados comparativamente aos grupos dos 31–50 anos e dos 51 ou mais anos, confirmando a Hipótese 2b. Este resultado é consistente com um crescente corpo de evidência que aponta para um declínio da ruminação e dos pensamentos negativos repetitivos ao longo da idade adulta. Um estudo que comparou diretamente adultos jovens (19–39 anos) e adultos mais velhos (60–85 anos) encontrou evidência estatística robusta de níveis mais baixos de ruminação negativa nos adultos mais velhos, não se observando o mesmo padrão para a ruminação positiva, o que sugere que o envelhecimento se associa especificamente a uma menor tendência para reter e reprocessar conteúdos mentais negativos, e não a uma mudança generalizada no estilo de pensamento repetitivo (Emery et al., 2019). De forma complementar, uma revisão sobre estratégias de regulação emocional na adolescência e no início da idade adulta constatou que estratégias desadaptativas, como a ruminação e a catastrofização, se associam de forma consistente a pior saúde mental nestas fases mais precoces do desenvolvimento, ao passo que estratégias adaptativas, como a reavaliação cognitiva positiva, tendem a consolidar-se progressivamente com a idade (Zagaria et al., 2023).

Estes achados sugerem um desenvolvimento gradual da capacidade de regulação cognitivo-emocional ao longo da vida adulta, possivelmente sustentado por uma maior automatização de estratégias adaptativas e por uma redução da reatividade emocional a estímulos negativos, tal como preconizado pela teoria da seletividade socioemocional. À luz desta teoria, a diminuição progressiva dos pensamentos intrusivos negativos com a idade poderá também refletir uma reorientação motivacional para a maximização do bem-estar emocional presente, associada a uma menor exposição a estímulos digitais indutores de ruminação, como a comparação social nas redes sociais, tipicamente mais prevalente entre os adultos mais jovens (Twenge et al., 2018; Rosen et al., 2013).

Valor Preditivo do Afeto e dos Pensamentos Intrusivos Negativos na Adição às Redes Sociais

Relativamente ao terceiro objetivo, os resultados da regressão linear múltipla confirmaram, no essencial, a Hipótese 3: o modelo constituído pelo afeto positivo, pelo afeto negativo e pelos pensamentos intrusivos negativos explicou 27,3% da variância da adição às redes sociais, revelando-se estatisticamente significativo. Dentro deste modelo, o afeto negativo e os pensamentos intrusivos negativos emergiram como preditores positivos e significativos, ao passo que o afeto positivo não apresentou um contributo estatisticamente significativo.

O papel de destaque do afeto negativo enquanto preditor é consistente com investigação recente sobre o uso problemático das redes sociais: um estudo sobre motivos de utilização das redes sociais e afeto verificou que o afeto negativo constitui um preditor significativo do uso problemático das plataformas digitais, num modelo que explicava uma proporção da variância semelhante à observada no presente estudo (Schivinski et al., 2020). Este achado é consistente com modelos teóricos de adição comportamental centrados no reforço negativo, segundo os quais os indivíduos com níveis mais elevados de emoções negativas recorrem às redes sociais como estratégia de regulação emocional e de fuga a estados internos aversivos (Andreassen, 2015; Marino et al., 2018), sendo esta interpretação ainda mais sustentada pelo modelo Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE), segundo o qual as características afetivas do indivíduo constituem variáveis predisponentes centrais no desenvolvimento e manutenção de comportamentos aditivos ligados à Internet (Brand et al., 2016).

A contribuição significativa dos pensamentos intrusivos negativos enquanto preditor constitui, por sua vez, um achado de particular relevância teórica e clínica, sugerindo que os indivíduos que experienciam com maior frequência este tipo de pensamentos poderão recorrer às redes sociais como forma de distração ou de supressão cognitiva. Esta estratégia, contudo, tende a ser paradoxalmente ineficaz e a perpetuar o ciclo de intrusões, um fenómeno bem documentado desde os trabalhos pioneiros sobre os processos irónicos do controlo mental, segundo os quais o esforço ativo para suprimir um pensamento indesejado tende a aumentar, e não a diminuir, a sua posterior recorrência (Wegner, 1994).

Por fim, a ausência de contribuição significativa do afeto positivo é igualmente digna de nota, sugerindo que não é a presença de emoções positivas que impulsiona a adição às redes sociais, mas antes a tentativa de gerir ou de escapar a estados afetivos negativos. Este padrão é consistente com a perspetiva de que a adição comportamental é motivada predominantemente por processos de reforço negativo, e não pela busca de recompensa positiva (Brand et al., 2016), ainda que a ausência de significância estatística não deva ser interpretada como prova definitiva da inexistência de qualquer efeito.

Papel Mediador dos Pensamentos Intrusivos Negativos na Relação entre a Adição às Redes Sociais e o Afeto Negativo

Relativamente ao quarto e último objetivo, a análise de mediação confirmou a Hipótese 4: os pensamentos intrusivos negativos medeiam parcialmente a relação entre a adição às redes sociais e o afeto negativo. Especificamente, a adição às redes sociais prediz positivamente os pensamentos intrusivos negativos, os quais, por sua vez, predizem positivamente o afeto negativo, com um efeito indireto estatisticamente significativo, sustentado por um intervalo de confiança bootstrap a 95% que não incluiu o zero.

Este padrão sugere um mecanismo em cadeia teoricamente coerente com a literatura sobre os efeitos cognitivos do uso excessivo das redes sociais, nomeadamente a sua associação com processos de comparação social ascendente, consistentemente relacionados com maior ruminação e pior autoestima (Vogel et al., 2014). De forma complementar, a exposição frequente a conteúdos que suscitam comparações desfavoráveis relativamente à própria aparência tem sido associada ao agravamento do humor e ao aumento de preocupações relacionadas com a imagem corporal (Fardouly &

Vartanian, 2015), o que poderá potencializar a emergência de pensamentos intrusivos de natureza negativa e, consequentemente, de estados emocionais negativos.

A natureza parcial, e não total, da mediação encontrada indica que a adição às redes sociais exerce também um efeito direto sobre o afeto negativo, não explicado pelos pensamentos intrusivos negativos. Entre os mecanismos adicionais candidatos a explicar este efeito direto contam-se a privação do sono associada ao uso noturno das plataformas e a ansiedade social (Vannucci et al., 2017), bem como outros processos cognitivos e comportamentais não avaliados no presente estudo, como a solidão ou a interferência nas atividades quotidianas.

Limitações do Estudo

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, o desenho transversal não permite estabelecer relações de causalidade entre as variáveis estudadas, uma vez que todas as medidas foram recolhidas num único momento temporal. Investigações longitudinais serão necessárias para clarificar a direção e a estabilidade das relações identificadas.

Em segundo lugar, a amostra foi recolhida por conveniência, sendo predominantemente constituída por adultos jovens do sexo feminino, o que limita a generalização dos resultados à população adulta portuguesa em geral. A sub-representação do sexo masculino e dos grupos etários mais velhos poderá ter condicionado alguns dos resultados obtidos, nomeadamente a ausência de diferenças entre sexos.

Em terceiro lugar, o recurso exclusivo a medidas de autorrelato introduz o risco de enviesamentos de resposta, como a desejabilidade social ou a dificuldade de introspeção, que podem afetar a validade dos dados recolhidos.

Em quarto lugar, o modelo de mediação testado, ainda que significativo e teoricamente fundamentado, explicou apenas uma parte da variância das variáveis dependentes, sugerindo que outros fatores relevantes não foram incluídos. Variáveis como a solidão, a autoestima, a qualidade do sono, o tipo de plataformas utilizadas ou as motivações para o uso das redes sociais poderão constituir mediadores ou moderadores adicionais a explorar em investigações futuras.

Por último, a ausência de um grupo de controlo ou de uma medida objetiva do uso das redes sociais (e.g., tempo de ecrã registado pelo dispositivo) constitui uma limitação adicional, na medida em que as medidas de autorrelato de adição às redes sociais podem não refletir com fidelidade o comportamento real dos participantes.

Implicações para a Prática

Os resultados do presente estudo têm implicações relevantes para a prática clínica em psicologia, particularmente no que respeita à avaliação e intervenção junto de adultos com padrões de adição às redes sociais.

Em primeiro lugar, o facto de os pensamentos intrusivos negativos e o afeto negativo se terem revelado os principais preditores da adição às redes sociais sugere que a avaliação clínica destes casos não se deve centrar apenas na quantificação do tempo de utilização das plataformas digitais, mas deve incluir uma avaliação sistemática do funcionamento cognitivo (nomeadamente da presença de pensamentos intrusivos negativo) e do estado afetivo do/a cliente. Instrumentos breves como o PINTS e o PANAS, já validados para a população portuguesa, poderão ser integrados em protocolos de avaliação inicial, permitindo identificar precocemente os indivíduos em maior risco de desenvolver ou manter um padrão aditivo.

Em segundo lugar, o papel mediador dos pensamentos intrusivos negativos na relação entre a adição às redes sociais e o afeto negativo reforça a pertinência de intervenções de cariz cognitivo-comportamental dirigidas especificamente à regulação destes pensamentos, e não apenas à redução do comportamento de uso. Abordagens como a terapia metacognitiva (Wells, 2009) ou técnicas de defusão cognitiva enquadradas na terapia de aceitação e compromisso (Hayes et al., 1999) poderão ser particularmente úteis, na medida em que visam alterar a relação do indivíduo com os seus próprios pensamentos intrusivos, em vez de procurar suprimi-los, evitando o efeito de *rebound* associado à supressão do pensamento (Wegner, 1994). Paralelamente, o treino de competências de regulação emocional, nomeadamente estratégias de reavaliação cognitiva (Gross, 1998), poderá reduzir a necessidade de recorrer às redes sociais como mecanismo de fuga a estados afetivos negativos.

Em terceiro lugar, a constatação de que os adultos mais jovens (18-30 anos) apresentam níveis significativamente mais elevados de pensamentos intrusivos negativos aponta para a importância de programas de prevenção e Psicoeducação dirigidos

especificamente a este grupo etário, nomeadamente em contextos universitários e de início de vida profissional, períodos particularmente associados a instabilidade identitária e a maior exposição a processos de comparação social online.

Por último, a ausência de diferenças significativas em função do sexo sugere que as intervenções não devem ser desenhadas exclusivamente a partir de pressupostos de risco diferenciado entre homens e mulheres, mas antes centradas nos processos cognitivos e afetivos individuais identificados como fatores de risco transversais.

Estudos Futuros

Face às limitações identificadas, importa apontar algumas direções que investigações futuras poderão seguir para aprofundar e consolidar os resultados do presente estudo.

Em primeiro lugar, seria pertinente a realização de estudos longitudinais que permitam testar a direção e a estabilidade temporal das relações identificadas entre a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos e o afeto negativo, uma vez que o desenho transversal do presente estudo não permite inferir causalidade (Spector, 2019). Um desenho deste tipo permitiria, por exemplo, esclarecer se são os pensamentos intrusivos negativos que precedem e predispõem ao desenvolvimento de um padrão aditivo, ou se, pelo contrário, é a própria adição que gradualmente induz este estilo de pensamento, tal como sugerido pela mediação parcial encontrada.

Em segundo lugar, recomenda-se a recolha de amostras mais representativas e equilibradas em termos de sexo e de faixa etária, nomeadamente através de métodos de amostragem probabilística, de forma a permitir uma generalização mais robusta dos resultados à população adulta portuguesa (Etikan et al., 2016) e a esclarecer se a ausência de diferenças significativas em função do sexo encontrada neste estudo corresponde a um efeito real ou a uma limitação da amostra.

Em terceiro lugar, investigações futuras deverão procurar complementar as medidas de autorrelato com indicadores mais objetivos do comportamento de utilização das redes sociais, como o tempo de ecrã registado pelos próprios dispositivos móveis (Parry et al., 2021), o que permitiria reduzir os enviesamentos associados à desejabilidade social e à dificuldade de introspeção sobre os próprios hábitos digitais.

Em quarto lugar, dado que o modelo de mediação testado explicou apenas uma parte da variância do afeto negativo, seria relevante que estudos futuros incluíssem outras variáveis cognitivas, emocionais e comportamentais potencialmente relevantes, como a solidão (Cabezas-Klinger et al., 2025), a autoestima, a qualidade do sono ou as motivações subjacentes ao uso das redes sociais, bem como o tipo de plataforma utilizada, de forma a construir modelos explicativos mais completos e ecologicamente válidos.

Por fim, seria igualmente valioso o desenvolvimento e a testagem experimental de intervenções psicológicas dirigidas à regulação dos pensamentos intrusivos negativos e à promoção de competências de regulação emocional em contextos de uso problemático das redes sociais, nomeadamente através de ensaios clínicos que avaliem a eficácia de abordagens metacognitivas (Wells, 2009) ou baseadas na terapia de aceitação e compromisso (Hayes et al., 1999), permitindo assim testar empiricamente as implicações clínicas sugeridas pelo presente estudo.

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a adição às redes sociais, os pensamentos intrusivos negativos e o afeto positivo e negativo numa amostra de adultos portugueses, procurando ainda testar o valor preditivo e o papel mediador destas variáveis cognitivas e afetivas na adição às redes sociais.

Os resultados obtidos permitem concluir que a componente cognitiva desempenha um papel central na compreensão da adição às redes sociais em adultos portugueses. O afeto negativo e os pensamentos intrusivos negativos revelaram-se preditores positivos e significativos da adição às redes sociais, ao contrário do afeto positivo, o que sugere que este comportamento aditivo está associado, sobretudo, a processos de evitamento e de regulação emocional disfuncional, e não à procura de gratificação ou de prazer. De forma particularmente relevante, os pensamentos intrusivos negativos demonstraram mediar parcialmente a relação entre a adição às redes sociais e o afeto negativo, evidenciando um mecanismo em cadeia que ajuda a explicar como a adição às redes sociais poderá contribuir para o agravamento do mal-estar emocional. Adicionalmente, os adultos mais jovens revelaram-se mais vulneráveis a pensamentos intrusivos negativos do que os adultos de meia-idade e mais velhos, não se tendo verificado o mesmo padrão de diferenças em função do sexo.

Estes resultados reforçam a pertinência de abordar a adição às redes sociais não apenas como um problema comportamental relacionado com o tempo de utilização, mas como um fenómeno intimamente ligado ao funcionamento cognitivo e emocional do indivíduo. Neste sentido, este estudo contribui para colmatar uma lacuna identificada na literatura nacional, ao integrar, numa mesma amostra de adultos portugueses, três construtos que raramente têm sido estudados em conjunto, e ao fazê-lo numa população pouco representada na investigação sobre adições digitais, tradicionalmente centrada em adolescentes e estudantes universitários.

Não obstante as limitações inerentes ao desenho transversal e à natureza da amostra, os resultados obtidos têm implicações claras para a prática clínica, sublinhando a importância de intervenções psicológicas orientadas para a regulação dos pensamentos intrusivos negativos e para o desenvolvimento de competências de regulação emocional, em detrimento de abordagens centradas exclusivamente na redução do tempo de uso das redes sociais. Espera-se que os presentes resultados possam servir de ponto de partida para investigações futuras, nomeadamente de natureza longitudinal e experimental, que aprofundem a compreensão dos mecanismos psicológicos subjacentes à adição às redes sociais e que informem o desenvolvimento de intervenções cada vez mais eficazes e ajustadas às necessidades da população adulta portuguesa.

Referências Bibliográficas

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Almeida, L. S., & Freire, T. (2008). *Metodologia Da Investigação Em Psicologia e Educação*.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Ansari, S., Iqbal, N., Asif, R., Hashim, M., Farooqi, S. R., & Alimoradi, Z. (2024). Social media use and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(10), 704–719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0001>
- Banyai¹, F., Zsila¹, Á., Király¹, O., Maraz¹, A., Elekes³, Z., Griffiths⁴, M. D., Andreassen⁵, S., & Demetrovics¹, Z. (2017). Uso problemático de mídias sociais: resultados de uma amostra de

adolescentes representativos em grande escala nacionalmente.
<https://doi.org/10.1371/revista>

Belloch, A., Morillo, C., Lucero, M., Cabedo, E., & Carrió, C. (2004). Intrusive thoughts in non-clinical subjects: the role of frequency and unpleasantness on appraisal ratings and control strategies. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(2), 100–110.
<https://doi.org/10.1002/cpp.397>

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9–16.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3)

Boston Consulting Group. (2025). Consumer Sentiment Survey 2025: Digital habits in Portugal. BCG.

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>

Cabezas-Klinger, H., Fernandez-Daza, F. F., & Mina-Paz, Y. (2025). Associations between social media use and mental disorders in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis of recent evidence. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1450.
<https://doi.org/10.3390/bs15111450>

Chentsova, V. O., Bravo, A. J., Mezquita, L., Pilatti, A., Hogarth, L., & Cross-Cultural Addictions Study Team. (2023). Internalizing symptoms, rumination, and problematic social networking site use: A cross-national examination among young adults in seven countries. *Addictive Behaviors*, 136, Article 107464.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107464>

Clark, D. A., & Rhyno, S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals: Implications for clinical disorders. In D. A. Clark (Ed.), *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment* (pp. 1–29). Guilford Press.

Costa de Lemos, C. (2019). *Uso Problemático da Internet e das Redes Sociais: Relação com a Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas e a Saúde Mental*.

Costa, B. R. L. (2018). Bola de Neve Virtual: O Uso das Redes Sociais Virtuais no Processo de Coleta de Dados de uma Pesquisa Científica. *Revista Interdisciplinar De Gestão Social*, 7(1).

Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>

Dempster, F. N. (1992). The rise and fall of the inhibitory mechanism: Toward a unified theory of cognitive development and aging. *Developmental Review*, 12(1), 45–75. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(92\)90003-K](https://doi.org/10.1016/0273-2297(92)90003-K)

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>

Ehring, T., Zetsche, U., Weidacker, K., Wahl, K., Schönfeld, S., & Ehlers, A. (2011). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 225–232. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.12.003>

Emery, L., Sorrell, A., & Miles, C. (2019). Age differences in negative, but not positive, rumination. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(1), 80–89. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz109>

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>

Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2012). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo Psicométrico. *Análise Psicológica*, 23(2), 219–227. <https://doi.org/10.14417/ap.84>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). The Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Kemp, S. (2025). Digital 2026: Portugal. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2026-portugal>

Kircanski, K., Thompson, R. J., Sorenson, J. E., Sherdell, L., & Gotlib, I. H. (2015). Rumination and worry in daily life: Examining the naturalistic validity of theoretical constructs. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 926–939. <https://doi.org/10.1177/2167702614566603>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Leite, Â., Ramires, A., Lira, V., & Magano, J. (2023). Social Media Addiction Scale validation in a Portuguese sample. *PSICOLOGIA*. <https://doi.org/10.17575/psicologia.1841>

Lim, Y.-J. (2026). Sex differences in social media addiction: The mediating effects of social media use motives. *Alpha Psychiatry*, 27(1), Article 46105. <https://doi.org/10.31083/AP46105>

Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>

Magee, J. C., & Teachman, B. A. (2012). Distress and recurrence of intrusive thoughts in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 27(1), 199–210. <https://doi.org/10.1037/a0024249>

Magson, N. R., Rapee, R. M., Fardouly, J., Forbes, M. K., Richardson, C. E., Johnco, C. J., & Oar, E. L. (2019). Measuring repetitive negative thinking: Development and validation of the Persistent and Intrusive Negative Thoughts Scale (PINTS). *Psychological Assessment*, 31(11), 1329–1339. <https://doi.org/10.1037/pas0000755>

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>

Marketeer. (2025, janeiro 3). 1 em 4 jovens portugueses passa mais de 3 horas por dia nas redes sociais, revela estudo. Marketeer. Consultado em 7 de janeiro de 2025, em <https://marketeer.sapo.pt/1-em-4-jovens-portugueses-passa-mais-de-3-horas-por-dia-nas-redes-sociais-revela-estudo/>

Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (ReportNumber, Ed.; 8th ed.).

May, J., Andrade, J., Panabokke, N., & Kavanagh, D. (2004). Images of desire: Cognitive models of craving. *Memory*, 12(4), 447–461. <https://doi.org/10.1080/09658210444000061>

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J. R., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., & Quintana, D. S. (2021). A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. *Nature Human Behaviour*, 5(11), 1535–1547. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5>

Peixoto, M. M., & Cunha, O. (2021). Translation and Validation for the Portuguese Adult Population of the Persistent and Intrusive Negative Thoughts Scale: Assessing Measurement Invariance. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14(4), 724–737. <https://doi.org/10.1007/s41811-021-00120-y>

Pies, R. (2009). Should DSM-V Designate “Internet Addiction” a Mental Disorder? *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 6(2), 31–37.

Rachman, S. (1981). Part I. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 3(3), 89–99. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(81\)90007-2](https://doi.org/10.1016/0146-6402(81)90007-2)

Rachman, S., & de Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16(4), 233–248. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(78\)90022-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(78)90022-0)

Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical

symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243–1254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>

Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in Psychology*, 11.

Spector, P. E. (2019). Do not cross me: Optimizing the use of cross-sectional designs. *Journal of Business and Psychology*, 34, 125–137. <https://doi.org/10.1007/s10869-018-09613-8>

Sponcil, M., & Gitimu, P. (2012). Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research*, 65–69. <http://www.aabri.com/copyright.html>.

Stone, D. N., & Kadous, K. (1997). The Joint Effects of Task-Related Negative Affect and Task Difficulty in Multiattribute Choice. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 70(2), 159–174. <https://doi.org/10.1006/obhd.1997.2703>

Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, Article 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Varchetta, M., Tagliaferri, G., Mari, E., Quaglieri, A., Cricenti, C., Giannini, A. M., & Martí-Vilar, M. (2024). Exploring gender differences in internet addiction and psychological factors: A study in a Spanish sample. *Brain Sciences*, 14(10), Article 1037. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Wahl, K., Sabine, S., Hissbach, J., Küsel, S., Zurowski, B., Moritz, S., Hohagen, F., & Kordon, A. (2011). Differences and similarities between obsessive and ruminative thoughts in obsessive-compulsive and depressed patients: A comparative study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(4), 454–461.

Wahl, K., van den Hout, M., & Lieb, R. (2019). Rumination on unwanted intrusive thoughts affects the urge to neutralize in nonclinical individuals. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 20, 4–12. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2018.02.002>

Wasserman, C., Priscila, T., Grande, F., Machado, L. R., & Behar, P. A. (2012). *Redes Sociais: Um novo mundo para os idosos*.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>

Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465–490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>

Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS

scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155–162.
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.1.34>

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.

Yigiter, M. S., Demir, S., & Dogan, N. (2023). The relationship between problematic social media use and depression: A meta-analysis study. *Current Psychology*, 43(9), 7936–7951.
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04972-9>

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>

Young, Kimberly. S. (2017). *Assessment Issues with Internet-Addicted Children and Adolescents*. In *Internet Addiction in Children and Adolescents*. Springer Publishing Company.
<https://doi.org/10.1891/9780826133731.0008>

Zacks, R., & Hasher, L. (1997). Cognitive Gerontology and Attentional Inhibition: A Reply to Burke and McDowd. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52B(6), P274–P283. <https://doi.org/10.1093/geronb/52B.6.P274>

Zagaria, A., Vacca, M., Cerolini, S., Terrasi, M., Bacaro, V., Ballesio, A., Baglioni, C., Spinhoven, P., & Lombardo, C. (2023). Differential associations of cognitive emotion regulation strategies with depression, anxiety, and insomnia in adolescence and early adulthood.

International Journal of Environmental Research and Public Health,
20(10), Article 5857. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105857>



**instituto de psicologia
e Ciências da Educação**
Universidade Lusíada