



**Universidade do Minho**  
Instituto de Ciências Sociais

Ana Catarina Carvalho Freitas

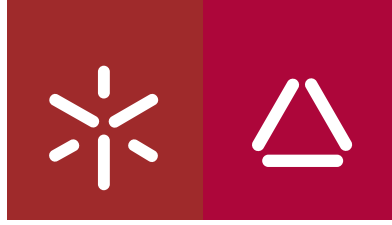
## **O PODER E O CONTROLO DA INTERNET NA VIDA QUOTIDIANA DOS INDIVÍDUOS**

Ana Catarina Carvalho Freitas **O PODER E O CONTROLO DA INTERNET NA VIDA QUOTIDIANA DOS INDIVÍDUOS**

U Minho | 2021

janeiro de 2021





**Universidade do Minho**  
Instituto de Ciências Sociais

Ana Catarina Carvalho Freitas

## **O PODER E O CONTROLO DA INTERNET NA VIDA QUOTIDIANA DOS INDIVÍDUOS**

Dissertação de Mestrado  
Mestrado em Crime, Diferença e Desigualdade

Trabalho efetuado sob a orientação do  
**Professor Doutor Jean Martin Marie Rabot**

janeiro de 2021

## **DECLARAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS**

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

### ***Licença concedida aos utilizadores deste trabalho***



**Atribuição-NãoComercial-SemDerivações**

**CC BY-NC-ND**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

## **AGRADECIMENTOS**

E assim chega ao fim uma das muitas missões importantes e essenciais da minha vida – o mestrado! Posso dizer que este último ano, em especial, não foi de certa forma fácil. Foi um ano marcado, não só, por muito trabalho, suor (já para não falar do cansaço), muitas lágrimas, mas também por muito esforço, empenho e dedicação.

No entanto, há que lembrar que nunca estive sozinha durante todo este processo, pois desde o seu início até ao fim, estive sempre acompanhada pelas pessoas que, para mim, foram as mais importantes e que, com o jeito de cada uma delas, contribuíram muito para que este sonho se tornasse realidade.

E, como tal, cabe-me a mim manifestar, do fundo do meu coração, os meus mais sinceros e profundos agradecimentos a cada um deles.

Ao Doutor Jean Martin Rabot, orientador desta dissertação, agradeço a disponibilidade, empenho, simpatia com que me acolheu e também a clareza, interesse e, sobretudo, a paciência e o apoio que mostrou e teve para comigo, principalmente nos meus momentos menos bons, marcados muitas vezes pelo desânimo e insegurança, e que no qual me ajudou tanto para que a elaboração desta tese corresse da melhor maneira.

Aos vinte indivíduos (alguns não conhecidos), pertencentes a várias universidades do país e também a diferentes cursos, que aceitaram o meu convite para ocupar o lugar enquanto entrevistados e que me ajudaram imenso com a sua simpatia e total disponibilidade, contribuindo assim para que este trabalho fosse possível.

Aos meus amigos Paulo e Marcela, pela profunda amizade que já dura há 5 e 7 anos respetivamente, e que vai durar a vida inteira e pelo companheirismo, encorajamento e apoio que manifestaram por mim e que tanto contribuiu para a elaboração deste projeto.

Ao meu namorado Pedro, pela compreensão e apoio que me deu, sobretudo, nos momentos mais difíceis, por ter estado sempre disponível para mim, principalmente nos meus desabafos e que no qual resultou sempre numa palavra de conforto, de amizade, de carinho e, sobretudo, de força e coragem.

Por fim, e não menos importante, à minha querida família por todo o apoio, esforço e dedicação que sempre tiveram e continuam a ter para comigo.

A todos vós o meu muito obrigada, porque se eu hoje me sinto uma mulher mais realizada, confiante, segura (não só para abraçar novos desafios, como também enfrentar qualquer obstáculo) e principalmente uma mulher mais feliz, é graças a vocês.

## **DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE**

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

## **Resumo**

### **O PODER E O CONTROLO DA INTERNET NA VIDA QUOTIDIANA DOS INDIVÍDUOS**

A internet é um fenómeno mundial que consideramos extremamente importante e essencial no nosso quotidiano. Agora, mais do que nunca, devido a este vírus que veio agitar as nossas vidas. E, a verdade é que o seu aparecimento trouxe consigo muitas mudanças – e isso não podemos negar. Não só para nós próprios, como também para todos os que nos rodeiam, o que prova que nenhuma idade escapa.

Mudanças que passam pelas relações que todos temos, quer com a nossa família, quer com os nossos amigos. Sem esquecer também a relação que temos com cada um de nós, nomeadamente a forma como construímos o nosso dia a dia, aquilo que abdicamos e também aquilo que consideramos prioridade. Este estudo tem como principal objetivo perceber qual o poder e o controlo que a internet tem na vida quotidiana dos indivíduos, no que respeita às redes sociais, nomeadamente o Facebook.

A metodologia para esta pesquisa, passa pela utilização de métodos qualitativos, com a realização de entrevistas que foram aplicadas a 20 estudantes universitários. Os resultados obtidos permitem avaliar sobretudo os diferentes impactos, nomeadamente os sociais e familiares, causados por este fenómeno mundial que é a Internet.

**Palavras – chave:** Controlo, internet, jovens, poder, vida quotidiana.

## **Abstract**

### **THE POWER AND CONTROL OF THE INTERNET IN THE DAILY LIVES OF INDIVIDUALS**

The internet is a worldwide phenomenon that we consider extremely important and essential in our daily lives. Now, more than ever, due to this virus that came to shake our lives. And the truth is that its appearance brought with it many changes - and that we cannot deny. Not only for ourselves, but also for everyone around us, which proves that no age can escape.

Changes that go through the relationships we all have, either with our family or with our friends. Without forgetting also the relationship we have with each one of us, namely the way we build our daily lives, what we abdicate and also what we consider a priority. This study's main objective is to understand the power and control that the internet has in the daily lives of individuals, with regard to social networks, namely Facebook.

The methodology for this research involves the use of qualitative methods, with interviews that were applied to 20 university students. The results obtained allow us to evaluate, above all, the different impacts, namely the social and family ones, caused by this worldwide phenomenon that is the Internet.

**Keywords:** Control, internet, young, power, daily life.



## Índice

AGRADECIMENTOS .....	iii
DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE.....	iv
Resumo.....	v
Abstract.....	vi
Índice.....	vii
Índice Tabelas .....	xi
Lista de Siglas e Acrónimos .....	xiv
Introdução.....	1
Enquadramento teórico .....	3
1. Internet.....	3
1.1. Tecnologias de Informação e Comunicação/ Meios de Comunicação .....	3
1.1.1. Relação com o mundo .....	3
1.1.2. Relação com a sociedade .....	4
1.1.3. As TIC e a Internet.....	4
1.1.4. Relação com o indivíduo .....	5
1.1.5. O ciberespaço.....	6
1.1.6. Estatísticas (utilização das TIC) .....	6
1.2. Mundo Virtual/ Real .....	7
1.2.1. Mundo (alternativas) .....	7
1.2.2. Conceito de virtual .....	7
1.2.3. Relação do indivíduo com a virtualidade .....	8
1.3. Internet.....	8
1.3.1. Origem .....	8
1.3.2. Aparecimento em Portugal.....	9
1.3.3. Conceito .....	9
1.3.4. Conceito de rede .....	9
1.3.5. Características da rede .....	10
1.3.6. Estatísticas .....	10
1.3.7. Consequências .....	11
1.3.8. Dependência e isolamento .....	12

1.3.8.1. Conceito .....	12
1.3.8.2. Diferentes termos .....	12
1.3.8.3. Características dos dependentes e não dependentes .....	12
1.3.8.4. Sintomas .....	13
1.3.8.5. Solução .....	13
2. Poder .....	14
2.1. Origem.....	14
2.2. Conceito .....	14
2.3. Microfísica do Poder (Michel Foucault).....	15
2.3.1. Níveis .....	16
2.3.2. Críticas.....	17
2.4. Poder da Internet (Sociedade) .....	18
2.4.1. Disciplina.....	19
2.4.2. Controlo Panótico .....	20
2.4.2.1. Conceito .....	20
2.4.2.2. Controlo da Internet (países) .....	21
2.4.2.3. Controlo e o indivíduo .....	21
2.4.2.4. Controlo e as TIC .....	22
2.4.2.5. Vantagens e desvantagens .....	22
3. Novas tecnologias e o seu poder .....	24
3.1. Google .....	24
3.1.1. Criação.....	24
3.1.2. Características.....	24
3.1.3. Vantagens e Desvantagens .....	25
3.1.4. Estatísticas .....	25
3.2. Redes Sociais.....	26
3.2.1. Conceito .....	26
3.2.2. Redes sociais existentes.....	27
3.2.3. Objetivos na sua utilização .....	27
3.2.4. Vantagens e desvantagens .....	27
3.2.5. Uso em Portugal .....	28
3.2.6. Relação com a sociedade .....	29
3.2.7. Relação com o indivíduo .....	29
3.2.8. Consequências .....	30
3.2.9. Estatísticas .....	30

3.3.	Facebook .....	31
3.3.1.	Criação.....	31
3.3.2.	Conceito.....	31
3.3.3.	Objetivos na sua utilização.....	31
3.3.4.	Características.....	31
3.3.5.	Uso em Portugal.....	33
3.3.6.	Relação com a sociedade .....	33
3.3.7.	Relação com o indivíduo .....	33
3.3.8.	Privacidade.....	34
3.3.8.1.	Medidas para controlar a privacidade.....	34
3.3.9.	Críticas.....	35
3.3.10.	Solução .....	36
4.	Metodologia.....	37
4.1.	Representações sociais .....	38
4.1.1.	Conceito.....	38
4.1.2.	Características.....	38
4.1.3.	Relação com a comunicação.....	38
4.2.	Metodologia qualitativa e entrevista semiestruturada .....	39
4.3.	Caracterização da amostra .....	40
5.	Apresentação e análise dos dados.....	41
5.1.	Dados Sociodemográficos .....	41
5.2.	Tempos livres.....	44
5.2.1.	Meios tecnológicos usados.....	44
5.2.2.	Hábitos.....	45
5.2.3.	Mudanças de rotina .....	47
5.3.	Redes Sociais - Facebook .....	48
5.3.1.	Número e identificação de redes sociais usadas.....	48
5.3.2.	Idade do registo.....	50
5.3.3.	Modo de criação da página de perfil.....	50
5.3.4.	Tempo dedicado à rede .....	51
5.3.5.	Partilha da palavra passe .....	52
5.3.6.	Tipos de atividades e conteúdos partilhados .....	53
5.3.7.	Amigos/ contactos pertencentes à página .....	58
5.3.7.1.	Tipo de ligação existente .....	58
5.3.7.2.	Modo de ligação .....	59

5.3.7.3.	Grupos de conversação (tipos) .....	60
5.3.8.	Atualização da página de perfil.....	64
5.3.9.	Informação e atenção por parte do indivíduo (internet) .....	64
5.3.9.1.	Qualidade e quantidade de informação .....	65
5.3.10.	Vantagens e desvantagens da rede .....	66
5.3.11.	Controlo e vigilância.....	72
5.3.12.	Impacto social causado .....	72
5.3.13.	Idade mínima para aderir à rede – 13 anos .....	74
5.3.14.	Facebook enquanto rede mais utilizada.....	75
5.3.15.	Mudanças na relação família/ amigos.....	76
5.4.	Saúde e bem-estar .....	76
5.4.1.	Alimentação (cuidados).....	76
5.4.2.	Desporto .....	77
5.4.3.	Descanso .....	78
5.4.4.	Doenças .....	78
5.5.1.	Capacidade para a não utilização das TIC e da internet .....	80
5.5.2.	Dependência .....	82
5.5.2.1.	Sintomas.....	83
5.5.2.2.	Formas de tratamento .....	85
5.5.2.3.	Futuro do indivíduo para com a internet e as TIC.....	87
6.	Discussão de Resultados.....	89
7.	Conclusão .....	92
8.	Bibliografia .....	94
9.	Anexos.....	99
9.1.	Guião da entrevista .....	99

## Índice Tabelas

Tabela 1 – Dados Sociodemográficos (Entrevistas 1 a 5).....	41
Tabela 2 - Dados Sociodemográficos (Entrevistas 6 a 10).....	41
Tabela 3 - Dados Sociodemográficos (Entrevistas 11 a 15).....	42
Tabela 4 - Dados Sociodemográficos (Entrevistas 16 a 20).....	42
Tabela 5 - Meios tecnológicos usados (Entrevistas 1 a 10).....	44
Tabela 6 - Meios tecnológicos usados (Entrevistas 11 a 20).....	44
Tabela 7 - Hábitos praticados (Entrevistas 1 a 10).....	45
Tabela 8 - Hábitos praticados (Entrevistas 11 a 20).....	46
Tabela 9 - Mudanças de rotina (Entrevistas 1 a 10).....	47
Tabela 10 - Mudanças de rotina (Entrevistas 11 a 20).....	47
Tabela 11 - Redes sociais utilizadas (Entrevistas 1 a 10).....	48
Tabela 12 - Redes sociais utilizadas (Entrevistas 11 a 20).....	49
Tabela 13 - Idade do registo (Entrevistas 1 a 10).....	50
Tabela 14 - Idade do registo (Entrevistas 11 a 20).....	50
Tabela 15 - Modo de criação da página de perfil (Entrevistas 1 a 10).....	50
Tabela 16 - Modo de criação da página de perfil (Entrevistas 11 a 20).....	51
Tabela 17 - Tempo dedicado no Facebook (Entrevistas 1 a 10).....	51
Tabela 18 - Tempo dedicado no Facebook (Entrevistas 11 a 20).....	52
Tabela 19 - Partilha da palavra passe (Entrevistas 1 a 10).....	52
Tabela 20 - Partilha da palavra passe (Entrevistas 11 a 20).....	52
Tabela 21 - Atividades praticadas no Facebook (Entrevistas 1 a 10).....	53
Tabela 22 - Atividades praticadas no Facebook (Entrevistas 11 a 20).....	54
Tabela 23 - Conteúdos partilhados no Facebook (Entrevistas 1 a 10).....	55
Tabela 24 - Conteúdos partilhados no Facebook (Entrevistas 11 a 20).....	56
Tabela 25 - Número de amigos/contactos no Facebook (Entrevistas 1 a 10).....	58
Tabela 26 - Número de amigos/contactos no Facebook (Entrevistas 11 a 20).....	58
Tabela 27 - Ligação no Facebook - número de amigos (Entrevistas 1 a 10).....	58
Tabela 28 - Ligação no Facebook - número de amigos (Entrevistas 11 a 20).....	58
Tabela 29 - Modo de ligação (Entrevistas 1 a 10).....	59
Tabela 30 - Modo de ligação (Entrevistas 11 a 20).....	59
Tabela 31 - Tipos de grupos de conversação (Entrevistas 1 a 5).....	60
Tabela 32 - Tipos de grupos de conversação (Entrevistas 6 a 10).....	61
Tabela 33 - Tipos de grupos de conversação (Entrevistas 11 a 15).....	62
Tabela 34 - Tipos de grupos de conversação (Entrevistas 16 a 20).....	63

Tabela 35 - Atualização da página de perfil (Entrevistas 1 a 10).....	64
Tabela 36 - Atualização da página de perfil (Entrevistas 11 a 20).....	64
Tabela 37 - Informação e atenção do indivíduo sobre a internet (Entrevistas 1 a 10).....	64
Tabela 38 - Informação e atenção do indivíduo sobre a internet (Entrevistas 11 a 20).....	65
Tabela 39 - Qualidade e quantidade de informação (Entrevistas 1 a 10).....	65
Tabela 40 - Qualidade e quantidade de informação (Entrevistas 11 a 20).....	65
Tabela 41 - Vantagens e desvantagens do Facebook (Entrevistas 1 a 5).....	66
Tabela 42 - Vantagens e desvantagens do Facebook (Entrevistas 6 a 10).....	68
Tabela 43 - Vantagens e desvantagens do Facebook (Entrevistas 11 a 15).....	69
Tabela 44 - Vantagens e desvantagens do Facebook (Entrevistas 16 a 20).....	70
Tabela 45 - Controlo e vigilância por parte da Internet (Entrevistas 1 a 10).....	72
Tabela 46 - Controlo e vigilância por parte da Internet (Entrevistas 11 a 20).....	72
Tabela 47 - Impacto social causado pelo Facebook (Entrevistas 1 a 10).....	72
Tabela 48 - Impacto social causado pelo Facebook (Entrevistas 11 a 20).....	73
Tabela 49 - Idade mínima para aderir à rede - 13 anos (Entrevistas 1 a 10).....	74
Tabela 50 - Idade mínima para aderir à rede - 13 anos (Entrevistas 11 a 20).....	74
Tabela 51 - Facebook enquanto rede mais utilizada (Entrevistas 1 a 10).....	75
Tabela 52 - Facebook enquanto rede mais utilizada (Entrevistas 11 a 20).....	75
Tabela 53 - Mudanças na relação família/ amigos (Entrevistas 1 a 10).....	76
Tabela 54 - Mudanças na relação família/ amigos (Entrevistas 11 a 20).....	76
Tabela 55 - Cuidados na alimentação (Entrevistas 1 a 10).....	76
Tabela 56 - Cuidados na alimentação (Entrevistas 11 a 20).....	77
Tabela 57 - Prática de desporto (Entrevistas 1 a 10).....	77
Tabela 58 - Prática de desporto (Entrevistas 11 a 20).....	77
Tabela 59 - Horas e qualidade de descanso (Entrevistas 1 a 10).....	78
Tabela 60 - Horas e qualidade de descanso (Entrevistas 11 a 20).....	78
Tabela 61 - Aparecimento de doenças (Entrevistas 1 a 10).....	78
Tabela 62 - Aparecimento de doenças (Entrevistas 11 a 20).....	79
Tabela 63 - Poder e controlo da Internet para com os indivíduos (Entrevistas 1 a 10).....	79
Tabela 64 - Poder e controlo da Internet para com os indivíduos (Entrevistas 11 a 20).....	79
Tabela 65 - Não utilização das TIC e da Internet (Entrevistas 1 a 5).....	80
Tabela 66 - Não utilização das TIC e da Internet (Entrevistas 6 a 10).....	81
Tabela 67 - Não utilização das TIC e da Internet (Entrevistas 11 a 15).....	81
Tabela 68 - Não utilização das TIC e da Internet (Entrevistas 16 a 20).....	81
Tabela 69 - Dependência para com a Internet e as TIC (Entrevistas 1 a 5).....	82

Tabela 70 - Dependência para com a Internet e as TIC (Entrevistas 6 a 10).....	82
Tabela 71 - Dependência para com a Internet e as TIC (Entrevistas 11 a 15).....	82
Tabela 72 - Dependência para com a Internet e as TIC (Entrevistas 16 a 20).....	82
Tabela 73 - Sintomas da dependência (Entrevistas 1 a 5).....	83
Tabela 74 - Sintomas da dependência (Entrevistas 6 a 10).....	83
Tabela 75 - Sintomas da dependência (Entrevistas 11 a 15).....	84
Tabela 76 - Sintomas da dependência (Entrevistas 16 a 20).....	84
Tabela 77 - Formas de tratamento (Entrevistas 1 a 5).....	85
Tabela 78 - Formas de tratamento (Entrevistas 6 a 10).....	85
Tabela 79 - Formas de tratamento (Entrevistas 11 a 15).....	86
Tabela 80 - Formas de tratamento (Entrevistas 16 a 20).....	86
Tabela 81 - Realidade futura (Entrevistas 1 a 5).....	87
Tabela 82 - Realidade futura (Entrevistas 6 a 10).....	87
Tabela 83 - Realidade futura (Entrevistas 11 a 15).....	87
Tabela 84 - Realidade futura (Entrevistas 16 a 20).....	87

## Lista de Siglas e Acrónimos

<b>ARPA</b>	Advanced Reasearch Project Agency (Agência de Projetos de Pesquisa Avançada)
<b>CCR</b>	Command and Control Research (Pesquisa de Comando e Controle)
<b>CMC</b>	Central de Manutenção de Computadores
<b>IAD</b>	Internet Addiction Disorder (Transtorno de Dependência à Internet)
<b>IPTO</b>	Information Processing Techniques Office (Escritório de Técnicas de Processamento de Informação)
<b>JN</b>	Jornal de Notícias
<b>NBA</b>	National Basketball Association (Associação Nacional de Basquetebol)
<b>ONU</b>	Organização das Nações Unidas
<b>PT</b>	Personal Trainer (Treinador Pessoal)
<b>PUUG</b>	Portuguese Unix Users Group (Grupo Português de Usuários Unix)
<b>RH</b>	Recursos Humanos
<b>TIC</b>	Tecnologias de Informação e Comunicação
<b>UE</b>	União Europeia



## **Introdução**

O presente trabalho surge no âmbito da disciplina de Seminário de Acompanhamento, do 2º ano do curso de mestrado Crime, Diferença e Desigualdade, do Instituto de Ciências Sociais da Universidade do Minho.

O objetivo desta dissertação consiste em perceber qual o nível e as consequências do relacionamento dos indivíduos, em especial dos jovens, com a internet, mais propriamente com a rede social Facebook.

Procuraremos demonstrar que, de certa forma, a internet condiciona muito a vida dos indivíduos, em todos os aspetos, independentemente da idade que for. Aspetos como o relacionamento com a família e amigos, bem como a saúde e o bem-estar do indivíduo, sem esquecer, claro está, da perspetiva de uma realidade futura, onde a internet e as tecnologias de informação e comunicação estarão certamente incluídas.

Por conseguinte, tornou-se assim pertinente fazer uma contextualização, bem como referir alguns conceitos de extrema importância no enquadramento da temática em estudo, de forma a responder aos objetivos propostos.

Neste trabalho, o meu foco principal é abordar o relacionamento dos indivíduos com a internet. A meu ver, penso que este tema é bastante atual e que ao longo dos tempos tem sido bastante abordado, não só pelas notícias que ouvimos e lemos acerca da internet, mas também pela extrema proximidade que todos temos com a mesma, ao ponto de conseguirmos conhecer o mundo e fazer a maior parte das coisas sem sair de casa.

Assim, a internet torna-se cada vez mais, uma realidade vivida por todos: desde que nascemos, até à nossa morte, tornando-se por isso, indiscutível a sua presença nas nossas vidas!

Sendo assim e, partindo das considerações mencionadas anteriormente, na elaboração deste estudo de âmbito qualitativo, definimos como objetivo geral:

- Perceber, a partir do relacionamento que os indivíduos têm com a internet, de que forma é que esta exerce um poder de controlo na sua vida e quais as respetivas consequências.
- Identificar as formas de controlo que a internet exerce sobre os indivíduos.
- Identificar os tipos de adicção que a internet pode provocar nos indivíduos.
- No que concerne às redes sociais, mais propriamente o Facebook:
  - Compreender os diferentes motivos que levam os indivíduos à sua utilização.
  - Evidenciar as representações que os indivíduos têm acerca das redes sociais e da sua utilização.

- Quais as razões que levam os indivíduos, enquanto membros e participantes desta rede social, a induzirem diferentes “eus”.
- Enumerar os receios que os indivíduos têm acerca do poder desta rede, enquanto utilizadores da mesma (controlo, privacidade, acesso facilitado à informação, tipo de informação partilhada...).

Apresentado o objetivo geral, importa salientar os objetivos mais específicos, de maneira a termos uma base para delinear o estudo.

- Recolher as seguintes informações sobre os indivíduos, referentes a:
  - Tempos livres (Hábitos e rotinas).
  - Relacionamento com a rede social Facebook (tempo dedicado, tipo de atividades e conteúdos partilhados, participação em grupos de conversação, entre outros).
  - Informação obtida sobre a internet (vantagens e desvantagens, poder, controlo e vigilância, impacto social causado).
  - Relacionamento com família e amigos e respetivas mudanças (uso da internet e novas tecnologias nas refeições, estabelecimento de diálogo e convívio).
  - Efeitos na saúde e bem-estar (prática de boa alimentação, hábito de desporto, número médio de horas de descanso, aparecimento de doenças ou de alguma alteração física e/ou psicológica).
  - Capacidade de resistência à utilização da internet e mais particularmente das redes sociais.
  - Nível de dependência (sintomas e formas de tratamento).
  - Elaboração de um estudo sobre a utilização da rede Facebook pelos inquiridos.
  - Estudo dos diferentes parâmetros da utilização da rede Facebook, em termos de tempo, de tipo de procura e trocas efetuadas nessa rede.
  - Futuro para com a internet e as TIC (perspetiva de uma realidade futura marcada pela presença obrigatória, tanto da internet, como das novas tecnologias).
- Proceder à respetiva interpretação dos dados recolhidos.

Importa referir também que, estes traços anteriormente apresentados, serão devidamente explicados, pela abordagem da investigação qualitativa.

## **Enquadramento teórico**

### **1. Internet**

#### **1.1. Tecnologias de Informação e Comunicação/ Meios de Comunicação**

Para Rodrigues (1993), as novas tecnologias já não são apenas instrumentos, mas sim dispositivos que passam a fazer parte do nosso próprio corpo, a ponto de se tornarem praticamente insignificantes.

As novas tecnologias da informação explodiram em todos os tipos de aplicações e usos que, por sua vez, produziram uma tecnologia mais inovadora, tornando a velocidade mais acelerada e as transformações tecnológicas ampliadas, bem como as suas fontes diversas.

Com a atual revolução tecnológica, que incide o seu poder nas relações sociais, o convívio das pessoas como a amizade, profissão, docência ou ciência tornaram-se elementos de um novo sistema de relações. Com isso, o nosso estilo de vida transformou-se por completo. (Castillo, *et al.*, 2014). E, segundo Castells (1999, p.69), “o que caracteriza a atual revolução tecnológica não é a centralidade de conhecimentos e informação, mas sim a aplicação desses conhecimentos e dessa informação para a geração de conhecimentos e de dispositivos de processamento/ comunicação da informação, num ciclo de realimentação cumulativo entre a inovação e o seu uso.”

##### **1.1.1. Relação com o mundo**

Vivemos em pleno século XXI, onde o mundo já se encontra dominado pelas novas tecnologias. Isto, porque atualmente já não existe aquela preocupação constante de “o que fazer e como fazer”, pois, graças a estas já se encontra tudo ou quase tudo feito. Já os nossos avós não podem dizer o mesmo. E se pensarmos que o mundo de hoje já pouco ou nada muda, estamos completamente errados e iludidos, isto porque a geração futura também não vai saber o que foi o nosso mundo.

E porquê tanta certeza? Porque não só a relação que o mundo tem com as novas tecnologias está cada vez mais forte, como também ambos estão mais unidos e dependentes um do outro. A própria tecnologia apareceu com o objetivo de fazer do mundo um mundo melhor, mais desenvolvido e progressivo, nas mais diversas áreas.

E o facto é que o objetivo foi cumprido, pois atualmente tudo o que nos rodeia e fazemos é graças à enorme contribuição dada pelas novas tecnologias e isso pode ser observado na vida quotidiana dos indivíduos – desde o momento em que acordamos, à forma como trabalhamos, passando pelos momentos de lazer, até à hora em que nos deitamos.

De uma coisa não nos podemos esquecer nunca: globalmente, o mundo pode ter mudado bastante para melhor, mas se este, por algum motivo regredisse, a atual geração não sobreviveria.

A verdade é que, por muito que se possa dizer, vivemos em tempos que estão constantemente a mudar. O nosso mundo está a ficar cada vez mais pequeno e, por essa mesma razão, deveríamos nos sentir mais conectados com as pessoas que estão à nossa volta. Mas, o que se tem verificado ao longo dos últimos tempos, é que isso torna-se cada vez menos possível, pois as próprias tecnologias digitais nos tornam mais alienados, isolados e cada vez mais dependentes. (Greenfield, 2011).

No que diz respeito a este tópico, cabe a todos nós, enquanto indivíduos, fazer seriamente uma grande reflexão – principalmente os mais jovens.

### **1.1.2. Relação com a sociedade**

A tecnologia (ou a sua falta) tem a capacidade de transformar as sociedades, bem como os usos que estas dão ao seu potencial tecnológico.

A velocidade da difusão tecnológica é seletiva, tanto social quanto funcionalmente. Isto, porque nem todos os países e regiões apresentam a mesma oportunidade de apresentarem ao seu povo o acesso do poder à tecnologia e, por essa mesma razão, é alvo de uma representação de desigualdade social. (Castells, 1999).

Este autor afirma também que a tecnologia não determina a sociedade, pois esta é a sociedade, e a sociedade não pode ser entendida ou representada sem as suas ferramentas tecnológicas.

A rádio, televisão, jornal e revistas têm vindo a perder o seu protagonismo para os dispositivos digitais. No entanto, como a sociedade ainda não está preparada para essa total digitalização, estes dois tipos de comunicação caminham juntos, sendo as tecnologias modernas uma vantagem nos países mais desenvolvidos. (Kohn & Moraes, 2007).

Lévy (1999, p.30) salienta que “as tecnologias digitais surgiram, então, como a infraestrutura do ciberespaço, novo espaço de comunicação, de sociabilidade, de organização e de transação, mas também como novo mercado da informação e do conhecimento.”

### **1.1.3. As TIC e a Internet**

A internet tem uma grande influência no modo como cada um constrói a sua identidade. (Tubella, 2005).

Claro que, para que a internet exerça esse poder, é necessário a ajuda das tecnologias de informação e comunicação.

E, uma das imensas tecnologias de informação e comunicação é o computador, que tem influência na forma como pensamos, quer acerca de nós próprios, quer acerca dos outros. E, são vários os motivos que levam os indivíduos a recorrer a esta tecnologia: o quererem novas experiências que influenciam os seus pensamentos ou afetam a sua vida (quer no que diz respeito à sociedade ou às emoções).

Sá (2012, p.136) refere também outros motivos para o seu uso. São eles “a descoberta do novo, da sensação indescritível de liberdade, a negação do eu, a criação de uma identidade virtual, o anonimato e a facilidade de se relacionar”.

Turkle (1997, p.388) refere ainda que “quando as pessoas adotam uma identidade on-line, penetram num território prenhe de significados e implicações. Algumas experimentam uma sensação desconfortável de fragmentação, outras uma sensação de alívio. Algumas pressentem as possibilidades de autodescoberta, ou até autotransformação, que se lhes oferecem”.

Há que salientar também que, os sistemas de informação têm a capacidade de pôr o mundo inteiro ao nosso alcance, sem que nós saíamos do quarto ou sala de estar – coisa que, no passado, a ficção científica nunca imaginou ou concebeu. A prova disso é como Auletta (2010, p.360) refere, “a internet e a tecnologia digital permitem que as pessoas façam o download de filmes, em vez de comprarem um DVD, que evitem as lojas e os agentes de viagens e, talvez, que eliminem os corretores financeiros ou imobiliários, livrarias, agentes, CDs de música, jornais, telefones fixos ou por cabo, anúncios pagos, software e jogos embalados, vendedores de automóveis e os correios.”

#### **1.1.4. Relação com o indivíduo**

Esta dependência que o indivíduo tem para com a tecnologia, traduz-se na incapacidade que este tem em controlar o seu uso, que pode afetar a qualidade de vida e que se pode também tornar devastadora em termos sociais.

A verdade é que a tecnologia apesar de ser útil, não deixa de ter um impacto sobre a nossa saúde e bem-estar.

Prova disso, e tendo como base alguns estudos, pode-se afirmar que 34% das pessoas consultam as redes sociais de 10 em 10 minutos; 80% dos indivíduos que utilizam o telemóvel, a primeira coisa que fazem quando acordam é verificar esse aparelho e 6 em cada 10 pessoas gostavam que os familiares estivessem menos tempo online (Médias, 2018).

Greenfield (2011, p.187) afirma que “quanto menos percebermos o poder que as tecnologias de internet passaram a ter na nossa vida, menos teremos consciência do impacto negativo que o seu uso

e abuso podem trazer. A nossa capacidade de reconhecer seu possível impacto positivo e negativo é o que nos permitirá lidar com elas de maneira mais positiva e consciente.”

Apesar de tudo, e porque atualmente vivemos na Era da Tecnologia, a procura pelas redes sociais e as formas mais rápidas e modernas de comunicar com os amigos, não deve ser encarado como um problema social, mas sim visto com naturalidade. (Almeida, s.d.).

A verdade é que o mundo não continuará apenas com a tecnologia, pois, sem o ser humano, a tecnologia não poderá ser ativada e promovida.

Por isso, a única coisa que nos compete a todos fazer é controlar a tecnologia, para que esta não nos controle.

### **1.1.5. O ciberespaço**

No que diz respeito ao fenómeno, a “rede das redes”, que criou novas experiências de aproximação do mundo, houve uma redefinição da sociedade: as pessoas podem conhecer-se, interagir e aceder a todo o tipo de conhecimento num espaço virtual absolutamente diferente do espaço físico: o ciberespaço. (Guerreschi, 2009).

A palavra “ciberespaço” foi inventada por William Gibson, em 1984, no seu romance de ficção científica *Neuromante*.

Lévy (1999, p.92) define ciberespaço, como “um espaço de comunicação aberto pela interconexão mundial dos computadores e das memórias dos computadores. Essa definição inclui o conjunto dos sistemas de comunicação eletrónicos (...) na medida em que transmitem informações provenientes de fontes digitais ou destinadas à digitalização.”

No ciberespaço podemos conversar, trocar ideias e adotar/criar outras identidades, que não a nossa. Permite-nos também construir outros tipos de comunidades, virtuais, onde participamos com outras pessoas, seja de que canto do mundo for e que talvez nunca venhamos a encontrar fisicamente.

Para Lévy (1999), quanto mais o ciberespaço se expande, mais este se torna “universal”, e menos totalizável o mundo informacional se torna.

### **1.1.6. Estatísticas (utilização das TIC)**

Tendo como referencia a última atualização do Pordata (2 de dezembro de 2019), pode-se afirmar que, no que respeita à população utilizadora do computador (nomeadamente dos 16 aos 74 anos), de 2002 a 2017, o número de utilizadores aumentou. No entanto, não existe qualquer registo nos anos 2016, 2018 e 2019. Em 2002, e no seu total, eram 27,4% os indivíduos que utilizavam computador, chegando a 2010 com 55,4%, terminando em 2017 com 66,8%. No geral, e tendo em conta este

intervalo de idades, verifica-se que, quanto mais a idade avança, mais a percentagem de utilizadores diminui.

Em 2002, foram os jovens, mais concretamente dos 16 aos 24 anos, que mais fizeram uso do computador (55,2%) e os indivíduos que menos fizeram uso do mesmo e, com 2,6%, foram os idosos, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos.

Em 2010, os jovens dos 16 aos 24 anos continuaram a ser os indivíduos que mais utilizaram o computador, subindo para 94% e os idosos, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, continuaram também a ser dos indivíduos que menos utilizaram, mesmo tendo aumentado para 12,7%.

Tendo em conta os últimos dados registados, pode-se ver que, há 3 anos atrás, continua a verificar-se a mesma estrutura de gerações, sendo apenas diferente os seus valores. Quer isto dizer que os jovens dos 16 aos 24 anos continuam a ser a geração que mais utiliza o computador, chegando neste momento a atingir os 95%. Há que salientar também que, apesar de os idosos continuarem a ser das gerações que menos utiliza o computador, em 2017, chegou a atingir os 28% de utilizadores.

É importante referir que, apesar de o número de utilizadores ter aumentado ao longo dos anos, de uma forma geral, houve anos em que diminuiu ligeiramente em relação ao ano anterior, mas rapidamente isso deixou de se verificar.

## **1.2. Mundo Virtual/ Real**

### **1.2.1. Mundo (alternativas)**

Para os filósofos, o mundo era como era, apenas um, não admitindo qualquer alternativa. Já o mundo de hoje, é aquele que parece em tempo real.

### **1.2.2. Conceito de virtual**

Os termos “virtual” e “real” são completamente diferentes. Isto, porque o virtual é o que existe na prática, e o real é o que existe de facto.

O termo “virtual” deriva do latim medieval *virtualis*, que deriva do clássico *virtus*, que significa força, potência. Deste modo, “virtual é o que existe em potência e não em ato. É também algo que é possível operar, mas ainda não está concretizado.” (Guerreschi, 2009, p.24).

No uso corrente, a palavra virtual é muitas vezes utilizada para traduzir a irrealidade, uma vez que a “realidade” pressupõe uma efetivação material e uma presença tangível. Acredita-se que uma coisa

não pode ser virtual e real em simultâneo. Mas, na filosofia, o virtual não se opõe ao real, mas sim ao atual: virtualidade e atualidade são apenas dois modos diferentes da realidade. (Lévy, 1999).

### **1.2.3. Relação do indivíduo com a virtualidade**

A virtualidade não tem que ser uma prisão, mas sim a jangada, a escada, o espaço transicional, a moratória, que é posta de parte depois de se ter alcançado um maior grau de liberdade. No que respeita à vida no ecrã, não temos que a rejeitar, mas também não temos que a ver como uma vida alternativa, mas sim como um espaço de crescimento. (Turkle, 1997).

O que se tem que fazer é, por isso, “separar as ações do mundo virtual das ações do mundo real e, podem existir indivíduos que são perfeitamente capazes de viver na virtualidade e incapazes de o fazer dentro da realidade concreta”. (Andreoli, 2007, p.152).

Exemplo disso, é um indivíduo, seja qual for a idade, viver de forma inconsciente num mundo que não existe e rejeitar, por isso, o mundo que existe.

## **1.3. Internet**

### **1.3.1. Origem**

Segundo Almeida (2005), a origem da internet começou em 1957, quando a Rússia enviou para o espaço, o primeiro satélite artificial, chamado Sputnik. Como resposta, os Estados Unidos no mesmo ano, criaram o ARPA (*Advanced Research Project Agency*), em que o seu principal objetivo era “o desenvolvimento de programas respeitantes aos satélites e ao espaço”. (p.1). Contudo em 1961, as Forças Armadas deixaram à Universidade da Califórnia um computador, para esta orientar a investigação do ARPA, onde se utilizava o programa CCR (*Command and Control Research*), que tinha como trabalho, o “processamento de dados por lotes e em tempo diferido”. (p.2). Depois criou-se o IPTO (*Information Processing Techniques Office*) onde estava “orientado para a comunicação interativa e transmissão de dados” (p.2). Anos mais tarde, em 1969, desenvolveu-se a ARPANET, que viria a dar origem à atual internet. Entre 1973 e 1978 uma equipa de investigadores desenvolveu um protocolo que “assegurava a interoperacionalidade e interconexão de redes diversas de computadores”. (p.3). A internet surgiu assim no tempo da guerra fria, tendo sofrido várias alterações, até se tornar naquilo que conhecemos



### **1.3.2. Aparecimento em Portugal**

Com o PUUG (*Portuguese Unix Users Group*), Portugal começou, em 1990, a comercialização das ligações à internet. (Blog “Origem da Internet”, 2011).

No princípio, era apenas um acesso remoto por terminal (via rede telefónica) a computadores de universidades estrangeiras (especialmente na Grã-Bretanha e EUA), por parte de antigos estudantes de pós-graduação, que mantinham as suas contas nesses sistemas.

Em Portugal, a primeira entidade que teve uma ligação à internet foi a Universidade de Lisboa e, logo depois, a Universidade do Minho. Relativamente a esta última é de destacar que, foi em 1993 que os alunos tiveram o seu primeiro acesso.

### **1.3.3. Conceito**

A internet é um espaço que não tem qualquer tipo de limite, onde se despeja tudo e nunca se tira nada: despeja-se dados e acumulam-se coisas desordenadas de forma excessiva. Isto, porque se um indivíduo não tiver cultura e preparação suficientes para ser capaz de distinguir uma boa informação do simples lixo, o que vai acontecer é que este se vai cansar de procurar aquilo que necessita. (Andreoli, 2007).

É também um ambiente virtual e fonte de várias e diversas utilizações. Começando pela publicação e partilha de conteúdos multimédia, passando por jogos online com amigos, conhecidos e até desconhecidos, sem esquecer, claro está, da obtenção de informação, troca de ideias, conhecimentos, opiniões e, também, do trabalho em equipa à distância.

Wolton diz que a internet é uma rede constituída por diferentes redes interconectadas à escala mundial. É o percursor das auto-estradas da informação. (cit. por Ferreira, 2003, p.7).

Castells (1999, p.431) afirma que a internet, “é a espinha dorsal da comunicação global mediada por computadores (CMC): é a rede que liga a maior parte das redes. “

### **1.3.4. Conceito de rede**

Para Rheingold (1996, p.18) “a Rede é um termo informal que designa as redes de computadores interligadas, empregando a tecnologia de CMC para associar pessoas de todo o mundo na forma de debates públicos.”

Estas redes informáticas criaram-se com o objetivo de partilhar serviços, informações e recursos.

Segundo Muxfeldt (2017), não existe só uma rede. Isto, porque para além de existirem diferentes computadores, cada um com a sua linguagem, também são vários os suportes de transmissão, seja

através de dados transferidos (luz ou ondas eletromagnéticas) ou ainda por suporte (principalmente por cabos e fibra ótica).

Como prova disso, pode-se destacar a Internet, que é talvez a rede mais utilizada. Mas, para além desta existe também a Intranet de uma empresa, a rede local doméstica, entre outras.

### **1.3.5. Características da rede**

Rheingold (1996), menciona que as CMC têm poder e capacidade de mudar as nossas vidas a três níveis distintos, mas fortemente interdependentes. Primeiro, não podemos esquecer que, como seres individuais que somos, conseguimos ver, pensar e sentir de maneira diferente em relação a todos os outros. Isto, graças ao modo como utilizamos os meios de comunicação e vice-versa. Por isso, as CMC chamam a atenção para certas necessidades intelectuais, materiais e emocionais que sentimos enquanto organismos vivos que somos.

O segundo nível diz respeito ao modo como as relações interpessoais, amizades e comunidades se desenvolvem e, o que a tecnologia de CMC permite, é uma nova capacidade de comunicação multilateral “de muitos para muitos”.

O terceiro e último nível aborda a política. Esta combina a comunicação com poder material e o papel que os meios de comunicação têm é muito importante para a política nas sociedades democráticas.

### **1.3.6. Estatísticas**

A Organização das Nações Unidas (ONU) afirmou que cerca de 3,9 mil milhões de pessoas em todo o mundo estão ligadas à internet, o que significa que, pela primeira vez, mais de metade da população mundial está conectada. (Observador, 2018).

Tendo por base o Pordata e, tendo em conta a sua última atualização (2 de dezembro de 2019), pode-se afirmar que, no que respeita à população utilizadora da internet (nomeadamente dos 16 aos 74 anos), de 2002 a 2019, o número de utilizadores aumentou bruscamente. Em 2002, e no seu total, eram 19,4% os indivíduos que utilizavam a internet, chegando a 2010 com 51,1%, terminando em 2019 com 75,3%. Falando de uma forma geral, e tendo em conta este intervalo de idades, verifica-se que, quanto mais a idade avança, mais a percentagem de utilizadores diminui.

De uma forma mais específica, pode-se observar que, no ano de 2002, foram os jovens, mais concretamente dos 16 aos 24 anos, que mais fizeram uso da internet (42,8%) e os indivíduos que menos fizeram uso da mesma e, com 1,3%, foram os idosos, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos.

Oito anos depois, ou seja, em 2010, os jovens dos 16 aos 24 anos, continuaram a ser os indivíduos que mais utilizaram a internet, subindo para 89,3% e os idosos, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, continuaram também a ser dos indivíduos que menos utilizaram, mesmo tendo aumentado para 10,4%.

Atualmente, e tendo em conta os últimos dados registados no ano passado, continua a verificar-se a mesma estrutura de gerações, sendo apenas diferente os seus valores. Quer isto dizer que os jovens dos 16 aos 24 anos continuam a ser a geração que mais utiliza a internet, chegando neste momento a atingir os 99,5%, sendo de realçar que se segue os indivíduos com idades entre os 25 e os 34 anos que estão com valores muito próximos (98%). Há que salientar também que, apesar de os idosos continuarem a ser das gerações que menos utilizam a internet, chegou ao ano de 2019 com uma percentagem de 33,1% ou seja, um aumento bastante significativo.

Estes dados provam que não há limites de idades e que qualquer um pode e consegue aprender a utilizar este espaço/meio.

### **1.3.7. Consequências**

Como Ponte & Vieira (s.d.) afirmam, existem riscos na utilização da internet, como “expor conteúdos ilegais lesivos ou ofensivos, aquando dos contactos com estranhos, no cyberbullying, natureza sexual, violenta e racista, a invasões de privacidade e à publicidade, exploração comercial e desinformação.” (p.4). Dentro desses riscos estão também incluídos os desafios, produzidos por crianças e jogos de apostas que levam ao suicídio, anorexia, drogas, etc.

Há que salientar também que a ausência dos pais, a falta de diálogo nas refeições, a vergonha dos jovens em desabafar, a preferência destes pelas novas tecnologias e, também, o facto dos pais não saberem quais os problemas que o seu filho está a passar, são algumas das causas para a falta de comunicação na família. (Teixeira, *et al.*, 2006).

De acordo com o *Diário de Notícias* (2017), os pais do século XXI não podem ter como opção ignorar a internet ou proibir as crianças de a usar. Mas também há que referir que a solução não passa por deixar os filhos utilizar a internet sem qualquer tipo de regras. Por isso, estes têm que tomar medidas, apesar de não ser fácil, para que os seus filhos não vivam colados às tecnologias. É uma das certezas que os pais têm que ter é que, se o filho está no computador, não está definitivamente seguro, porque estes estão no quarto com uma “janela para o mundo”.

Por tudo o que já foi aqui mencionado, pode dizer-se que para Greenfield (2011, p.170) “a internet não é algo completamente novo. Não é novo porque não é a primeira atividade facilmente acessível,

barata, capaz de distorcer o tempo, interativa, anónima e prazerosa à qual fomos expostos. O que é novo, todavia, é a intensidade, acessibilidade e disponibilidade com que todas essas características são utilizadas nas tecnologias possibilitadas pela internet”.

### **1.3.8. Dependência e isolamento**

Como em tudo na vida, todo o ato tem consequências e duas delas são a dependência e o isolamento do indivíduo. Estes podem derivar do contacto diário e excessivo com o meio virtual.

O certo é que a dependência não é um mal, ou não há mal na dependência. Por mais que seja negada por nós próprios, escondida e comprimida, a verdade é que esta é uma realidade que é normal na nossa vida. (Guerreschi, 2009).

Guerreschi (2009, p.11) afirma que “a dependência é o ar que respiramos, é um dado da nossa vida (...) e já não tem fundo nem fim.”

#### **1.3.8.1. Conceito**

Segundo este autor, o distúrbio de Adição à Internet, mais designado por Internet Addiction Disorder (IAD), representa uma forma de distúrbio causada através de um novo produto tecnológico. A pessoa dependente da internet permanece ligada horas e horas, sem conseguir controlar a necessidade de se ligar à rede que, conduz e recebe todas as ansiedades e frustrações do sujeito.

#### **1.3.8.2. Diferentes termos**

A verdade é que, embora o termo mais utilizado seja dependência de internet, Greenfield (1999c) refere que há outros termos que são também utilizados como por exemplo: uso patológico de internet, abuso de internet, comportamento possibilitado pela internet, uso compulsivo de internet, compulsão de mídia digital e dependência virtual. (cit. por Greenfield, 2011, p.169).

#### **1.3.8.3. Características dos dependentes e não dependentes**

Mesmo que a dependência de internet não cause diretamente lesão estrutural, o certo é que a maioria dos efeitos, que são prejudiciais, são causados por desequilíbrios originados pelo tempo excessivo dedicado à tecnologia.

Para Young, os dependentes da internet são aqueles que usavam a mesma entre 6 meses a 1 ano, com média de 38,5 horas online por semana, levando a um aumento gradual do uso da internet. Os não dependentes, utilizavam a internet por mais de um ano, com média de 5 horas por semana não apresentaram aumento significativo. (cit. por Graeml, K, Volpi, Carvalho & Graeml, A, 2004, p.5).

#### **1.3.8.4. Sintomas**

O ponto principal do padrão dependente envolve, não só, a presença de tolerância (mais tempo de conexão, graus maiores ou variados de conteúdo estimulante, ou uso mais frequente), como também a presença de abstinência (maior excitação e desconforto psicológico e fisiológico, quando afastados da internet). (Greenfield, 2011).

Alguns dos sintomas de abstinência traduzem-se em ansiedade, raiva, depressão, irritabilidade e isolamento social.

Para alguns indivíduos, a internet é um ambiente seguro e previsível, uma vez que estes têm dificuldade em aprender e também transtornos de desenvolvimento global e fobias.

Grohol (1999), afirma que a utilização excessiva da internet pode ser uma forma de fugir aos problemas, como dificuldades relacionais, distúrbios ligados à saúde física ou mental, etc. (cit. por Guerreschi, 2009).

Segundo Neto & Ferreira *et al*, estão incluídos também o sedentarismo e a conseqüente obesidade, passando pelos problemas de coluna, articulações e de visão. (cit. por Dâmaso, *et al*, 2012, p.27).

#### **1.3.8.5. Solução**

É provável que a dependência da internet venha a aumentar. Isto, porque a tecnologia tem fortes probabilidades de se tornar mais rápida, barata e portátil.

Desta forma, só voltando a dar valor aos afetos e às pessoas importantes na nossa vida, é que conseguiremos ver-nos livres das dependências.

## **2. Poder**

### **2.1. Origem**

A palavra poder vem do latim vulgar *potere* e a sua etimologia torna sempre uma palavra ou ação que exprime força, persuasão, controle, regulação, etc. (Ferreirinha & Raitz, 2010).

A palavra *potere* deriva do adjetivo *potis*, que significa “poderoso, capaz de”. Dito isto, poder pode ser definido como “a capacidade de gerar e de produzir efeitos, de comandar a natureza, indivíduo ou grupo de indivíduos.” (RigoSantin & Marcante, 2014, p.163).

### **2.2. Conceito**

Segundo Araújo (2010), o conceito de poder varia no tempo e em função da corrente de pensamento abordada pelos diferentes autores. É sobretudo um conceito que foi desenvolvido durante a modernidade, com os filósofos Thomas Hobbes, John Locke e Jean Jacques Rousseau.

Para Thomas Hobbes, o poder abrange um conjunto de recursos que existem na sociedade, que são de natureza psicológica, material ou económica, e que, no qual, os indivíduos se põem ao serviço de uma autoridade suprema para manter a ordem pública. (*Cf.*, Albuquerque, 1995).

Já os marxistas definem o poder como a capacidade que uma classe social tem de ver os seus interesses e objetivos realizados.

O estudo da sociologia geralmente define poder como “a habilidade de impor uma vontade sobre os outros, mesmo que enfrente resistência. É algo que vem de uma esfera superior e penetra numa camada inferior, geralmente dominada e comandada pelos que detém o poder.” (Brigido, 2013, p.58).

Albuquerque (1995), refere que o poder é um conjunto de relações, que produz a assimetria, que se exerce de forma permanente, se irradia de cima para baixo, sustentando as instâncias de autoridade e que incentiva e faz produzir.

Foucault interessa-se pela anatomia do poder, pois este investe-se no corpo. O exercício do poder consiste numa tecnologia de produção de corpos: formar, educar, submeter, separar, reunir, conhecer.

Para este autor, o poder funciona em cadeia e está em constante movimento. É como se existisse dentro de uma rede, onde correlaciona indivíduos que o usam e que sofrem com a sua ação. (Costa, 2019).

“O poder deve ser analisado como algo que circula, ou melhor, como algo que só funciona em cadeia. Nunca está localizado aqui e ali, nunca está nas mãos de alguns, nunca é apropriado como uma riqueza ou um bem. O poder funciona e se exerce em rede. Nas suas malhas os indivíduos não só circulam, mas estão sempre em posição de exercer este poder e de sofrer a sua ação; nunca são o

alvo inerte ou consentido do poder, são sempre centros de transmissão. Em outros termos, o poder não se aplica aos indivíduos, passa por eles. Não se trata de conceber o indivíduo como uma espécie de núcleo elementar, átomo primitivo, matéria múltipla e inerte que o poder golpearia e sobre o qual se aplicaria, submetendo os indivíduos ou estraçalhando-os. Efetivamente, aquilo que faz com que um corpo, gestos, discursos e desejos sejam identificados e constituídos enquanto indivíduos é um dos primeiros efeitos do poder. Ou seja, o indivíduo não é o outro do poder: é um de seus primeiros efeitos. O indivíduo é um efeito do poder e simultaneamente, ou pelo próprio fato de ser um efeito, é um centro de transmissão. O poder passa através do indivíduo que ele constituiu". (Foucault, 1989, p.160-162).

### **2.3. Microfísica do Poder (Michel Foucault)**

A microfísica do poder é um conjunto de artigos, entrevistas, cursos, debates, nos quais Foucault analisa questões relacionadas com a medicina, psiquiatria, geografia, economia, mas também a hospitais, prisões, justiça e Estado. (Foucault, 1989).

Foucault olha essencialmente para o poder como mecanismos microscópicos. Micro, porque não é algo que seja, ao contrário do exercício punitivo do poder, visível e a olho nu.

Este analisa o poder nas sociedades modernas, mais propriamente o modo como se configura e é exercido. Rejeita que o poder se tenha inspirado no modelo económico. Este se distribui sim por toda a estrutura social.

Como prova disso, o autor cita: "Não tenho de forma alguma a intenção de diminuir a importância e a eficácia do poder de Estado. Creio simplesmente que de tanto se insistir em seu papel, e em seu papel exclusivo, corre-se o risco de não dar conta de todos os mecanismos e efeitos de poder que não passam diretamente pelo aparelho de Estado, que muitas vezes o sustentam, o reproduzem, elevam sua eficácia ao máximo." (Foucault, 1989, p.161).

O poder é imanente à relação social. Isto quer dizer que, onde há relação social, há poder, uma vez que este é permanentemente produzido em todos os pontos da estrutura social. É uma batalha perpétua, quotidiana, sem quartel, até ao mais ínfimo nível. Toda a relação social é uma relação de poder e todos têm recursos que usam de forma estratégica nessa relação de poder.

Segundo Costa (2019), Foucault vai demonstrar que as relações de poder não passam pelo direito nem pela violência.

Foucault passou a analisar o poder de forma mais detalhada, a partir da sua associação com o ambiente prisional, onde começa a pesquisar a tecnologia de controlo no processo de reabilitação social. E o certo é que o faz não só em prisões, como também escolas, fábricas, hospitais, onde surge

vigilância constante: um tipo de poder que manipula os homens, que os faz produzir o seu próprio comportamento. Neste caso, o poder exerce-se de forma negativa, porque usa a punição para manter a dominação.

Mas o certo é que também este poder pode ser visto de uma forma positiva, que direciona a vontade para satisfazer desejos.

“O poder é uma máquina que tem a capacidade de julgar, classificar, medir e direcionar as ações da sociedade onde pertencemos.” (Costa, 2019).

Podemos concluir, portanto, que a microfísica do poder de Foucault consiste na “tempestade de relações de poder que estão por toda a sociedade e que são de várias intensidades ou efeitos.” (RigoSantin & Marcante, 2014, p. 172).

### **2.3.1. Níveis**

A concepção de poder de Foucault opõe-se às teorias que submetem o poder, sobretudo ao nível do Estado ou das elites. O autor não se filia tanto nessa perspectiva e nos estudos sobre o poder, mas sim no poder “capilar”, ou seja, o poder não está apenas nos grandes centros, mas em todo o tecido social.

Considerando que “os poderes moleculares” não são absorvidos pelo Estado e nem decorrem dele, existe uma distinção entre as formas de poder, que se baseia em níveis no qual Foucault chama de microfísica do poder. Assim, o poder, divide-se em macro-poder e micro-poder. (RigoSantin & Marcante, 2014).

Para estes autores, o macro-poder, ou também designado de poder central, é o que decorre do aparato estatal e, por isso, está num nível superior e distante do corpo social.

Contudo, para Michel Foucault não há um macrocentro do poder, pois este não tem um lugar privilegiado de origem. O exercício do poder é uma relação, pelo que passa tanto pelos dominantes como pelos dominados.

O micro-poder, ou poder periférico, é aquele que influencia diretamente a vida dos indivíduos, porque são exercidos no quotidiano. Para além disso, todos nós temos um certo poder e, portanto, veiculamos o mesmo e somos produto de uma relação de poder que se exerce sobre corpos, multiplicidades, movimentos, desejos, forças, devido às nossas características e identidade.

O poder é então constituído por “[...] mudanças de regime político ao nível dos mecanismos gerais e dos efeitos de conjunto e a mecânica de poder que se expande por toda a sociedade, assumindo as formas mais regionais e concretas, investindo em instituições, tomando corpo em técnicas de



dominação. Poder este que intervém materialmente, atingindo a realidade mais concreta dos indivíduos – o seu corpo – e que se situa a nível do próprio corpo social, e não acima dele, penetrando na vida cotidiana e por isso podendo ser caracterizado como micro-poder ou sub-poder.” (Foucault, 1989, p.12).

O poder é assim difuso e micro-localizado, pois este é como rede de pontos em relações estratégicas de força. As instituições, sejam elas escolas, hospitais, fábricas, família, exército, etc., constituem nós nessa rede, pois são múltiplos microcentros que se articulam e confrontam localmente.

### **2.3.2. Críticas**

Contudo, Foucault critica os discursos da sociedade, pois para o autor, o poder não se possui, não existindo, por isso, divisão entre os que têm e os que não têm poder, pois este exerce-se ou pratica-se. Segundo este autor, o poder consiste nas suas relações e práticas. (cf., Araújo, 2010, p.2).

Foucault (1989) refere que não existe algo unitário e global chamado poder, mas unicamente formas díspares, heterogêneas, em constante transformação. O poder não é um objeto natural, uma coisa; é uma prática social e, como tal, constituída historicamente.

O poder é mais produtivo do que repressivo, pois trata-se de exercer um poder que não se nota, que se exerce, levando as pessoas a qualquer coisa, encaminhando-as para determinada ação. A repressão e coerção estão relacionadas com a lei e a proibição, mas também se pode regulamentar, dizendo o que se pode e deve fazer. É um poder que está orientado para a ação, sendo assim produtivo, pois leva o indivíduo a fazer algo.

O poder é uma estratégia na relação entre forças desiguais e instáveis. Pensar estrategicamente como podemos obter a vantagem numa relação, ou seja, como vamos influenciar a pessoa a nosso favor e como podemos ter obediência do outro.

Contudo, onde há poder há resistência, pois esta não é exterior ao poder. O poder está na luta que opõe pontos em divergência, resistências mútuas em relações desiguais. A dominação que se exerce, encontra sempre resistência. Há sempre alguém a querer dominar e sempre alguém que procure resistir. Resistir também é poder e, dado isto, exerce-se o poder dos dois lados da relação. Os dominados usam os recursos que têm para se poder opor à dominação. Como exemplo temos o caso do patrão e do funcionário, onde o patrão manda e o funcionário obedece, mas isso não impede que este último ofereça resistência.

## **2.4. Poder da Internet (Sociedade)**

No mundo atual em que vivemos, podemos não ter certezas de nada, mas uma coisa é certa e está à vista de todos: a internet mudou a nossa sociedade e a forma como vivemos e a verdade é que continuará sempre a fazê-lo – independentemente do que falamos, vemos ou até lemos.

Mudou em quê? Perguntamos nós! Em vários aspetos: na educação, na forma de consumir, na forma de comunicar, no acesso à informação, numa maior exposição e como consequência uma maior perda de privacidade, entre outras coisas.

Na educação? Sim, porque eu sou do tempo em que na primária se usava apenas um quadro, giz e livros, mas com o passar do tempo os meios de ensino foram evoluindo, ao ponto de chegarmos atualmente a usar quadros interativos, computadores, telemóveis, projetores e toda uma série de tecnologias que veem aos poucos substituir os manuais escolares. E, a prova disso, são as crianças dos 6 aos 10 anos, usarem já novas tecnologias para realizarem os seus trabalhos.

No consumo? Também, porque nos dias de hoje, não precisamos de sair de casa para comprar seja o que for, pois existem empresas e produtos que surgiram devido à mudança que existiu nas relações comerciais. É certo que ainda continua a existir supermercados, lojas, feiras e etc., que são essenciais para quem utiliza um consumo mais tradicional, mas o certo é que há cada vez mais indivíduos a optar por esta nova forma.

Na forma de comunicar? É certo que mudou e muito, porque ao longo dos tempos tem vindo a crescer cada vez mais e a tornar-se uma forma cada vez mais fácil e rápida. Das cartas, passando pelo diálogo estabelecido em encontros com familiares e amigos, passamos agora para a internet. Uma comunicação mais distante, que pode envolver várias pessoas ao mesmo tempo, em lugares diferentes. E a verdade é que o tempo passa e a maneira como comunicamos na internet também, pois vão existindo sempre novas e diferentes redes sociais: MSN, HI5, Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, entre muitas outras.

Na forma como acedemos à informação? Certamente. Isto, porque antigamente se queríamos obter alguma informação, tínhamos que a procurar no local, comprar livros, jornais, falar com alguém diretamente e hoje em dia, pode-se fazer tudo isto, mas na nossa casa, através das tecnologias.

Contudo, há que (re) lembrar que tudo o que fazemos no nosso quotidiano, tendo como base a internet traz também desvantagens, pois estamos mais expostos ao mundo e às pessoas que nos rodeiam e também àquelas que não nos rodeiam. Isto, porque utilizando a internet, estamos a dar a conhecer o nosso verdadeiro eu: identidade, gostos, preferências, sentimentos, atitudes... e se isso acontecer, a privacidade a que temos direito, deixa de existir.

Desta forma, há que salientar que nós somos os causadores da maneira como vivemos o dia a dia e de como se encontra a sociedade, que só melhora se tivermos mais precaução e controlo enquanto utilizadores da internet e das novas tecnologias.

#### **2.4.1. Disciplina**

A disciplina, na perspetiva de Foucault, domina o sujeito, organiza espaços e faz do ser humano um indivíduo, que é alvo do poder disciplinar. Graças a esta disciplina, o indivíduo torna-se manso, fácil de manipular e de dominar, para que venha a ser utilizado de forma mais prática. (Martins, 2013).

“A disciplina fabrica assim corpos submissos e exercitados, corpos “dóceis”. A disciplina aumenta as forças do corpo (em termos económicos de utilidade) e diminui essas mesmas forças (em termos políticos de obediência). Em uma palavra: ela dissocia o poder do corpo; faz dele por um lado uma “aptidão”, uma “capacidade” que ela procura aumentar; e inverte por outro lado a energia, a potência que poderia resultar disso, e faz dela uma relação de sujeição estrita”. (Foucault, 1987, p.164).

A disciplina tem como função apropriar-se do corpo para o aproveitar ao máximo. Como prova disso, Foucault (1987, p.195) salienta que “o poder disciplinar é com efeito um poder que, em vez de se apropriar e de retirar, tem como função maior “adestrar”; ou sem dúvida adestrar para retirar e se apropriar ainda mais e melhor”.

A disciplina é um elemento que faz e fará sempre parte do dia a dia do indivíduo, quer no espaço, quer no tempo. Desta forma, para que a disciplina seja eficaz, esta requer alguma punição quando não está a ser cumprida.

Quando falamos no facto da disciplina fazer parte do quotidiano do indivíduo no espaço, há que salientar que, esta não existe apenas nas escolas, mas também em quartéis, colégios, hospitais...

Todos nós temos as mesmas obrigações num certo local e para que a disciplina exerça o seu poder e autoridade é preciso controlar a atividade e exercer a arte das distribuições.

E o mesmo acontece com a relação que os indivíduos têm com a internet, pois é preciso haver uma certa e determinada disciplina com o uso que estes fazem da mesma, para que tudo corra pelo melhor. Caso contrário, o indivíduo pode e deve ser punido, uma vez que hoje em dia estamos num mundo onde somos constantemente vigias e vigiados. Por esta mesma razão, e como seres disciplinados que somos, temos a obrigação de observar o comportamento do outro, ainda mais quando esses comportamentos são negativos.

## **2.4.2. Controlo Panótico**

Apesar de ter sido Bentham a elaborar a noção de panótico, Foucault também esteve envolvido, devido ao estudo das origens da medicina clínica. (Foucault, 1989).

Foucault esteve interessado em perceber como é que os poderes tomam o corpo dos indivíduos e de que forma se exercem.

Segundo este, o panótico, funciona como uma espécie de laboratório de poder. (Foucault, 1987).

### **2.4.2.1. Conceito**

O panótico é uma estrutura arquitetónica que vem dos finais do século XVIII, e que foi adotada em diferentes contextos e organizações, sendo as primeiras feitas em prisões. Mas a verdade é que este modelo arquitetural pode ser usado sob múltiplas formas – não só em prisões, como também em instituições de saúde, ensino, militar, sem esquecer as fábricas.

Trata-se de um aparelho de desconfiança total e circulante, uma vez que não existe ponto absoluto.

O seu principal efeito consiste em observar de forma espontânea e constante o indivíduo, independentemente da efetiva vigilância. “O panótico faz com que o indivíduo nunca saiba se está realmente ou não sendo vigiado.” (Gundalini & Tomizawa, 2013, p.29).

Foucault (1987, p. 237) não discorda com os anteriores autores, pois para este deve existir “(...) uma vigilância permanente, exaustiva, omnipresente, capaz de tornar tudo visível, mas com a condição de se tornar ela mesma invisível. Deve ser como um olhar sem rosto que transforme todo o corpo social em um campo de percepção: milhares de olhos postados em toda parte, atenções móveis e sempre alerta (...)”

É um mecanismo de “efeito multiplicador” do poder, porque produz mais e mais aperfeiçoado poder com menores custos. Funciona por prevenção e antecipação, inibindo os comportamentos transgressores e aumenta o controlo sem conduzir à tirania. Isto, porque através da vigilância permanente, inibem-se os comportamentos transgressores.

Foucault (1987, p.227) salienta que “em sua torre de controle, o diretor pode espionar todos os empregados que tem a seu serviço: enfermeiros, médicos, contramestres, professores, guardas; poderá julgá-los continuamente, modificar seu comportamento, impor-lhes métodos que considerar melhores; e ele mesmo, por sua vez, poderá ser facilmente observado.”

#### **2.4.2.2. Controlo da Internet (países)**

Apesar de não ser fácil, há países que controlam fortemente a internet. O caso mais conhecido é o da China e da chamada “grande cibernuralha”, que diz respeito a um conjunto de ferramentas que permite ao Governo de Pequim bloquear sites e monitorizar muitos dos conteúdos publicados online. (Pereira, 2017).

Se o Estado controlar os fornecedores de internet, torna-se mais fácil bloquear o acesso a certos sites num país. Em Portugal, os operadores já bloquearam sites por decisão judicial.

Para Pereira (2017), não só em Portugal, como também na generalidade dos países, os pedidos de remoção e informação têm vindo a crescer. Prova disso é que nos primeiros seis meses de 2016, o Google, o Facebook e a Microsoft receberam das autoridades portuguesas 2035 solicitações de informação sobre utilizadores.

#### **2.4.2.3. Controlo e o indivíduo**

Pode-se dizer que o poder e o controlo estão constantemente presentes na sociedade e nas instituições. (Blog “Pensar Contemporâneo, s.d.).

O panótico não é um poder em que as pessoas são controladas enquanto grupo, mas sim enquanto indivíduos, um a um, sem exceção.

Faz parte da nossa vida quotidiana, pois essa vigilância constante pode ser feita dentro de casa (câmaras no corredor ou elevador) ou fora desta (ruas). (Aguiar, 2012).

No que diz respeito às câmaras de vigilância, podemos dizer que são uma forma de controlo panótico. Quem passa na rua e vê que há câmaras, inibe o seu comportamento transgressor. Isto, porque sabe que está a ser filmado, podendo ser identificado e punido.

Foucault refere que quem está submetido a um campo de visibilidade e sabe disso, retoma por sua conta as coerções do poder. Fâ-las funcionar espontaneamente sobre si mesmo e inscreve em si a relação de poder, na qual desempenha simultaneamente os dois papéis.

O modelo panoptismo ocorre através do processo: quem é objeto desse exercício de poder é contínua e totalmente vista na sua identidade e quem exerce a vigilância vê tudo, sem nunca ser visto, o que desindividualiza o poder.

“O panoptismo é capaz de reformar a moral, preservar a saúde, revigorar a indústria, difundir a instrução, aliviar os encargos públicos, estabelecer a economia como que sobre um rochedo, desfazer, em vez de cortar, o nó górdio das leis sobre os pobres, tudo isso com uma simples ideia arquitetural”. (Foucault, 1987, p.230).

É um poder que a maior parte das vezes é inconsciente, pois a dada altura tudo à nossa volta e é organizado pelo princípio do panoptismo, fazendo-nos viver numa sociedade panótica. Exemplo disso são, não só, as já referidas câmaras de vigilância, como também o cartão de cidadão, a internet, o paparazzi, onde, com a ajuda das novas tecnologias, este consegue vigiar o comportamento das figuras públicas, as portas das salas de aula que têm janelas (o poder panótico não tem um rosto, não havendo ninguém que esteja a vigiar do lado de fora, mas nós incorporamos esse poder).

Com a modernidade veio a abertura, onde o indivíduo adquiriu autonomia, capacidade de se determinar a si próprio, de se constituir agente central da vida social, adquirindo um enorme poder da sua vida. É de realçar também que o próprio se vê perante esta transformação das sociedades, onde tudo é visível e transparente ao olhar, não podendo existir, por isso, espaços de escuridão nas sociedades.

Somos, portanto, uma sociedade onde não há bastidores. Tudo pode ser conhecido, tudo deve ser transparente ao nosso olhar. Este é um processo gradual e que se tem vindo a aprofundar, havendo uma exposição total. Não há separação entre aquilo que é público e privado. O tipo de tecnologia hoje em dia, encaminha para a normalização do “não há espaços privados”, onde tudo é possível de ser visto.

#### **2.4.2.4. Controlo e as TIC**

Por isso mesmo, é então possível criar uma relação entre o panótico e as novas tecnologias, pois, no panótico, o indivíduo é vigiado sem desejar, apesar de se sentir seguro. Em relação às novas tecnologias, um indivíduo quando entra num site, a maior parte das vezes precisa primeiro de inserir os seus dados, para que possa interagir. (Aguiar, 2012).

Foucault (1989), refere que o olhar não necessita de armas, violência e coações materiais, apenas vigilância. E, cada um de nós, acabará por interiorizar isso mesmo, ao ponto de vigiarmos o outro e nos vigiarmos a nós próprios.

Contudo, “para haver vigilância, há custos económicos e políticos. É preciso investimentos com materiais e pessoas que possam agir como vigilantes. Se a violência existir por causa da vigilância, podem ocorrer revoltas”. (Brígido, 2013, p.62).

#### **2.4.2.5. Vantagens e desvantagens**

Uma das desvantagens que o panótico tem, diz respeito ao reforço da ideia de que, para que o indivíduo esteja seguro, seja sempre preciso câmaras de vigilância por perto. Contudo, nem tudo é

mau, pois um dos pontos positivos, consiste na segurança que o indivíduo tem e sente, no que respeita à sua integridade física.

Só o controlo pelo olhar, tornará a vigilância mais precisa e eficaz.

### **3. Novas tecnologias e o seu poder**

#### **3.1. Google**

##### **3.1.1. Criação**

De acordo com Paulino (2018), o Google foi fundado no dia 4 de setembro de 1998, na Califórnia, na cidade de Menlo Park. Os criadores foram Sergey Brin e Larry Page, estudantes de doutorado da universidade de Stanford.

Contudo, a ideia da empresa surgiu há 2 anos atrás, em 1996, pelo BackTub, antecessor do Google. O nome surgiu em 1997 e foi usado para procurar uma marca mais amigável para o público.

A ferramenta foi-se tornando cada vez mais popular, devido não só às imensas informações disponíveis, como também à velocidade de busca. Com o passar do tempo, a empresa começou a investir em setores como softwares e redes sociais.

O Google não é apenas uma empresa que se baseia na procura de informações, pois fabrica também sistemas operacionais para smartphones, o famoso android, e um aplicativo próprio de mensagens instantâneas e chamadas de vídeo.

Em 2000, a empresa começou a trabalhar com a venda de anúncios de acordo com a busca de palavras chave, tornando-se numa das principais fontes de renda da empresa.

É uma das empresas que mais valem no mundo, chegando a ultrapassar a Apple e a Microsoft. Não esquecendo que é considerada também o melhor local do mundo para se trabalhar.

Dito isto, é de salientar que o Google é uma empresa de software e serviços online, que revolucionou a indústria e o modo como é feita a busca por informações, tornando-se assim uma das mais importantes ferramentas de pesquisa online do mundo.

##### **3.1.2. Características**

Segundo o *Diário de Notícias* (2018), o Google, que nasceu em torno do motor de pesquisa, e cuja utilização é gratuita, ganhou dimensão com o acentuado crescimento do negócio da publicidade online.

“Com o seu logótipo colorido com um desenho de criança, sobre um fundo branco, o Google tornou-se uma ferramenta indispensável, uma vez que faz parte da vida quotidiana. Isto, porque mudou a forma de as pessoas acederem à informação e de se manterem atualizadas. Milhões de pessoas, de várias nacionalidades, usam-no diariamente e acabam por considerar o Google e a internet a mesma coisa.” (Vise & Malssed, 2007, p.11).



De todo o universo da Alphabet, nascida em 2015, o Google continua a ser a empresa com mais retorno e relevância, pois é lá que estão os produtos mais tradicionais e conhecidos, como o *browser* Chrome e o serviço Maps, os smartphones Pixel e as plataformas Home, Cloud e Play. (*Diário de Notícias*, 2018).

### **3.1.3. Vantagens e Desvantagens**

Segundo Auletta (2010), o modelo do Google baseia-se em fazer os utilizadores sair do próprio Google para outros sites, de forma a manter a internet como plataforma principal.

Os grandes utilizadores do Google são os estudantes, embora alguns professores os incentivem a usar sistemas de busca académicos mais especializados, bem como frequentar bibliotecas, encontros pessoais e outros métodos tradicionais, de forma a adquirir conhecimentos importantes. No entanto, os educadores continuam divididos quanto aos méritos do Google. Há os que acusam o sistema de tornar os alunos preguiçosos, de facilitar o plágio e de ser um obstáculo ao processo de aprendizagem. No entanto, há quem o elogie, afirmando que facilita a exploração das fontes primárias e as análises a qualquer hora do dia ou da noite. (Vise & Malssed, 2007).

### **3.1.4. Estatísticas**

Auletta (2010), salienta que o Google é uma das marcas comerciais do mundo, em que mais confiança se tem.

Partindo do Blog “Impacta” (2016), e para mostrar a extrema importância que o Google tem para o indivíduo, mais propriamente na sua vida quotidiana, há que salientar alguns aspetos.

Segundo o *Internet Live Stats*, quando o Google foi criado em 1998, existiam já 500 mil pesquisas por dia. O *Moz* salienta que esta empresa está constantemente a atualizar-se, realizando entre 500 e 600 alterações de busca por ano. Isto prova a preocupação que o Google tem em se atualizar e acompanhar os avanços da tecnologia.

Cláudio (2019), afirma que o Google recebe mais de 57 mil pesquisas por segundo, seja em que dia for e que atualmente, processa pelo menos 2 trilhões de pesquisas por ano.

Já para Pezzotti (2019), em 2020, o número de utilizadores vai aumentar. No entanto, em termos individuais/pessoais, o número de utilizadores tem tendência a diminuir. Isto porque, o número de utilizadores de redes sociais fechadas (só para amigos) são cada vez maiores em relação a utilizadores de redes sociais abertas, o que vai reduzir o número de interações com outras pessoas.

O facto é que, independentemente de qualquer estatística e tendo em conta tudo o que sabemos e tudo o que nos rodeia acerca deste assunto que é a internet, não podemos deixar de concordar com

Auletta (2010, p. 9) que invoca que “O Mundo foi Googlado. Não procuramos informação, Googlamo-la”.

O Google é uma espécie de onda, onde os indivíduos podem surfar ou afogar nela, pois tudo depende da forma como estes a utilizam e com que objetivo. A verdade é que com o aparecimento deste motor de pesquisa, os media tradicionais foram esmagados, graças à velocidade, ausência de custo e facilidade na procura de informação sem esquecer também que, para além da indústria ter sido redefinida e desestabilizada, a comunicação entre os mais novos e os mais velhos é de tal forma que estes parecem ser de planetas diferentes.

E por que razão? É muito simples. É que os nossos pais e avós, quando pretendiam obter uma determinada informação, seja ela qual fosse, tinham que fazer por isso e ir à procura da mesma, seja através de livros, jornais, rádio, televisão, ou mesmo pelo simples diálogo.

E o que é que mudou do ontem para hoje? Tudo! Os livros, jornais, televisão e o diálogo continuam a existir, mas não com tanta intensidade, pois o digital passou a ter total prioridade. Os jovens atualmente dispensam cada vez mais estes meios de comunicação tradicionais e optam pelo caminho mais fácil - a internet.

Não somos nós que vamos à procura da informação, mas sim vice-versa. Basta uma simples palavra chave, conceito, código ou até uma frase, que conseguimos que nos seja dada em segundos uma vasta e complexa informação sobre o tema que pretendemos, sem fazer o mínimo esforço e trabalho para alcança-la.

Sempre se ouviu dizer “mudam-se os tempos, mudam-se as vontades” e não poderia estar mais de acordo. Tanto os jovens como as suas famílias podem afirmar isso, aliás, depois de tudo o que já foi referido anteriormente. E o mais provável é nunca nos vermos livres deste fenómeno que afetou não só o indivíduo como o mundo inteiro.

## **3.2. Redes Sociais**

A partir do momento em que a internet e as redes sociais aparecem, a comunicação entre os indivíduos modificou bastante. Isto, porque passou a ser mais prática, rápida e também eficiente. Basta um simples click e wifi grátis, para conseguimos estar em contacto, não só com quem quisermos, como também com quantos quisermos, o que torna a comunicação muito mais fácil.

### **3.2.1. Conceito**

Baseando-se nos autores Boyd e Ellison (2008), Castillo *et al.* (2014), refere que as redes sociais são comunidades virtuais onde os indivíduos criam o seu próprio perfil e modelam a sua informação

pessoal. Tudo isto ao mesmo tempo que interagem com os perfis dos seus amigos, que fazem parte do seu quotidiano, e conhecem novas pessoas com quem se possa partilhar alguns interesses.

### **3.2.2. Redes sociais existentes**

Neste mundo tão vasto e complexo que é a internet, podemos dizer que existem dezenas de redes sociais. Todas elas diferentes, mas com características parecidas. Dentro destas redes, as mais conhecidas/populares são:

- Facebook
- Youtube
- WhatsApp
- Instagram
- Twitter
- Skype
- Badoo
- Snapchat
- Messenger

### **3.2.3. Objetivos na sua utilização**

Se atualmente existem tantas e diferentes redes sociais, isso deve-se não só aos objetivos propostos para cada uma delas, bem como o seu público específico.

Segundo Diana (s.d.), os diferentes objetivos passam por estabelecer contactos pessoais (sejam elas de amizade e namoro), procurar e partilhar, não só, conhecimentos profissionais, como emprego; partilhar e procurar também imagens, vídeos, informações diversas; divulgar produtos e serviços, quer para comprar e vender; jogar, entre outros.

### **3.2.4. Vantagens e desvantagens**

Como em tudo na vida, todos os acontecimentos e situações trazem benefícios e restrições. E o mesmo acontece com a utilização que fazemos das redes sociais.

É certo que, com o seu aparecimento, houve uma maior aproximação dos indivíduos que moram em locais diferentes e permitiu manter e, ao mesmo tempo, fortalecer a proximidade dos indivíduos que estão mais próximos. Para além disso, torna possível interagir em tempo real, permitindo aos indivíduos avisar sobre algum acontecimento, bem como organizar eventos, enviar convites e ainda, confirmar a sua presença.

Contudo, o que também é certo, são as restrições que todos estes benefícios implicam. A prova disso é que a privacidade diminui e, por isso, deve-se ter cautela na divulgação dos acontecimentos da nossa vida. Pode causar também uma certa dependência, face ao uso excessivo destas redes sociais e, não esquecer sobretudo, da possibilidade de criar um perfil falso.

Outro aspeto, e que Almeida (s.d.) refere, do qual não podemos esquecer e que é bastante atual, são os desafios que se lançam nestas redes. Estes desafios têm como “vítimas” os mais jovens, onde estes se provocam e, como resposta a essa provocação, têm determinadas atitudes para superar e elevar a fasquia. Fazem isso, testando os seus limites, procurando não só, uma certa adrenalina, como também aprovação e valorização, para provarem que podem tudo, que são destemidos, fortes, que nada é impossível e que nada lhes acontece.

### **3.2.5. Uso em Portugal**

Dentro de uma rede social é possível fazer diversas atividades. A prova disso, foi um estudo feito pela Marktest, que vem demonstrar o que fazem os portugueses nas redes sociais. Este estudo refere que as principais atividades desenvolvidas pelos indivíduos são enviar mensagens e utilizar serviços de chat. (Falcão, 2009).

Tendo como base este estudo, podemos afirmar também que 95% dos portugueses vão a pelo menos uma rede social, uma vez por dia e 83% vai várias vezes. Em média, são 93 os minutos passados por dia nestas plataformas.

Outro estudo, de seu nome “Os Portugueses e as Redes Sociais 2019”, realizado em julho, sublinha que consultar e utilizar as redes sociais fazem parte do seu quotidiano (mais propriamente acedera notícias e comentar publicações) e 68% fá-lo mais ao fim de semana.

A maioria dos portugueses, mais concretamente 75%, publica algo, uma vez por semana. A maior parte dessas publicações dizem respeito a fotos e imagens. Nomeadamente aos utilizadores com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos, os *stories* são o segundo tipo de publicação mais frequente.

89% dos portugueses acedem às redes sociais através de smartphones, permitindo-lhes também ver televisão (58%), ouvir música (44%) e conviver com a família e amigos (37%).

As redes sociais podem ser várias, mas, de acordo com o estudo da Marktest, a preferida dos portugueses continua a ser o Facebook, onde 95% dizem ter uma conta. Segundo o mesmo estudo, o WhatsApp é a segunda rede mais usada, com 74,2%, seguido do Messenger, com 70,8%. Em quarto

lugar, e com 67,9%, segue-se o Instagram. O YouTube mantém-se estável, registando 53,9% de utilizadores.

### **3.2.6. Relação com a sociedade**

Tendo em conta tudo o que se passa à nossa volta, podemos afirmar com toda a certeza que as redes sociais conseguiram mudar a realidade em que vivemos.

Dado isto, estas passam a desempenhar uma forte e importante função social. Isto porque, se na nossa sociedade atual não existisse esta grande plataforma, os jovens seriam a faixa etária mais prejudicada. E porquê os jovens? Porque, não estando em contacto com estas redes, seria uma maneira de não existir, de exclusão social, de não estar integrado no mundo dos outros, de não participar nos acontecimentos do seu ambiente. Muito resumidamente: de não ser ninguém.

### **3.2.7. Relação com o indivíduo**

Para Castillo *et al.* (2014), as relações interpessoais dos mais jovens passam por dizer “não” a uma possível relação “cara a cara”, uma vez que estes a consideram impossível. De forma a combater isso, tentam relacionar-se através das redes, para se dar a conhecer e para que os outros pensem de maneira diferente.

Outro aspeto passa pela sobre-exposição dos mais jovens nas redes sociais, colocando-os numa situação vulnerável diante de alguns perigos. Exemplo disso é o cyberbullying, que cria, sobretudo, depressão, entre os demais problemas de comportamento.

Há que salientar também que, neste mundo que é a rede social, existe cada vez mais tendência a um acesso precoce.

Pereira *et al.* (2011, p.6) cita que, “no que diz respeito à influência da internet em geral, e das redes sociais em particular, na vida das pessoas, nomeadamente dos mais novos, é frequente encontrar uma visão dividida entre uma perspetiva pessimista, baseada numa visão simplista de pânico moral, e uma perspetiva otimista, que tece elogios maravilhosos, de algum modo, ingénuos às tecnologias. Ora, quer uma quer outra perspetivas apresentam-nos visões distorcidas desta realidade. É importante, e desejável, encontrar uma visão de meio-termo, mais equilibrada, que considere e pondere eventuais riscos e possíveis desafios e potencialidades.”

### **3.2.8. Consequências**

Não precisamos de ir para a escola para sabermos que, no que concerne às redes sociais, quanto mais tempo fizermos uso delas, mais probabilidade temos de ficar viciados.

Segundo Youn (1998), o que distingue o uso e o abuso das redes sociais?

- Dedicar a maior parte do dia às redes, prejudicando assim as horas de descanso e outras obrigações.
- Colocar a internet à frente da relação com a família, os amigos e conhecidos.
- Ficar obsessivo.
- Ser chamado à atenção pelo abuso que faz do tempo dedicado às redes, chegando ao ponto de mentir sobre o verdadeiro tempo que passa “preso” às mesmas.
- Ver o seu rendimento laboral e académico a diminuir.
- Sentir-se estranhamente feliz quando está nas redes. (cit. por Castillo *et al.*, 2014, p.202).

### **3.2.9. Estatísticas**

Uma vez já aqui mostrado em percentagem o uso das redes sociais em Portugal, chegou a vez de verificar a mesma situação a nível global.

De entre as mais conhecidas, o Facebook é a rede social que lidera por todo o mundo, dado que tem o maior número de utilizadores, mais propriamente 2375 milhões. Em segundo lugar, destaca-se o YouTube, com 2000 milhões. De seguida, surge o WhatsApp, com 1600 milhões e, a ocupar a quarta posição, temos o Messenger com 1300 milhões. Não nos podemos esquecer do Instagram, que ocupa a sexta posição e que constitui 1000 milhões de utilizadores e o Twitter, que ocupa a décima segunda posição global, com 330 milhões de utilizadores. (Falcão, 2009).

Por mais que possamos saber do fortíssimo impacto que todas estas redes têm, não só em Portugal, como também no mundo inteiro, nunca iríamos conseguir adivinhar e muito menos nos aproximar do verdadeiro número de indivíduos que as utilizam.

Por tudo isto, e depois de apresentadas todas as razões, fatores e consequências, Castells (2014), afirma que não é a internet que altera o comportamento, mas sim o comportamento que altera a internet.

### **3.3. Facebook**

#### **3.3.1. Criação**

O aparecimento do Facebook, que aconteceu no dia 4 de fevereiro de 2004, deveu-se a 3 estudantes da Universidade de Harvard, cujos nomes são Mark Zeckerberg, Dustin Moskovitz e Chris Hughes.

No início, esta rede social, conhecida na época por thefacebook.com, destinava-se apenas aos estudantes dessa universidade, mas não demorou muito para que esta se alargasse para outros locais, como o Instituto de Tecnologia de Massachusetts, a universidade de Boston, o Boston College, Escola de Stanford, Columbia e Yale.

No ano seguinte, em 2005, este site já contava com mais de 5 milhões de membros ativos e, foi nesse mesmo ano, que a rede passou a ser conhecida, até aos dias de hoje, como Facebook.

Em fevereiro de 2006, também os alunos do secundário e trabalhadores de empresas passaram a aceder à rede.

Este site permite que os indivíduos se relacionem socialmente, partilhando dados e imagens, de forma a proporcionar também um certo entretenimento.

Santana (s.d.) refere que, para fazer parte desta rede, é preciso somente abrir uma conta, que não tem qualquer custo.

#### **3.3.2. Conceito**

De acordo com Facebook (2013 a), o Facebook é um produto/serviço que oferece às pessoas o poder da partilha, tornando o mundo mais aberto e interligado. (cit. por Correia & Moreira, 2014, p.168).

Define-se também como um website, que interliga páginas de perfil dos seus utilizadores.

#### **3.3.3. Objetivos na sua utilização**

Tal como Kirkpatrick (2010, p.17) refere, “o Facebook nunca pretendeu substituir a comunicação face a face. Embora muitas pessoas não o usem dessa maneira, ele foi explicitamente concebido e projetado como uma ferramenta para melhorar os relacionamentos com as pessoas que você conhece pessoalmente – seus amigos no mundo real, conhecidos, colegas de classe ou de trabalho.”

#### **3.3.4. Características**

O Facebook é uma das redes sociais mais diversificadas, amplas e versáteis no que respeita à sua função e à quantidade de coisas que podemos fazer dentro da mesma.

Uma delas, e que Correia & Moreira (2014) salientam, é o pedido de amizade que podemos enviar para outro membro da rede. Esse membro pode aceitar, ignorar ou adiar esse consentimento. Caso esse membro aceite, passamos a ser amigos. No entanto, apesar de podermos apagar o pedido que nos foi feito, o remetente pode voltar a fazer um novo pedido.

Outra das características é o feed de notícias, anunciado por Ruchi Sangvhi em setembro de 2006. O utilizador, para além de observar uma série de ações e atualizações feitas na rede por todos os seus amigos (perfis atualizados, aniversários, eventos), pode também verificar os diálogos que são mantidos publicamente entre os murais dos seus amigos.

As páginas passaram a ter outras funcionalidades e o feed de notícias foi alterado com o aparecimento do “novo Facebook” em 2010. Isto, porque atualmente existem opções para selecionar o nível de informação que se quer ver, relativamente a certos amigos e/ou aplicações.

Não podemos esquecer também dos grupos, que são usados para discussões e eventos, e permitem que um certo número de indivíduos se possa juntar online, ao mesmo tempo, quer para partilhar informação, quer para discutir determinados temas. É de referir que um grupo não inclui só os seus membros, mas também notícias recentes, murais, fotografias, vídeos e todos os comentários que lhes estão associados.

O mural, que também é outra das funcionalidades desta rede, permite publicar mensagens, fazer, não só, breves comentários, como também ver a sua data e a hora de publicação. Os comentários que se fazem no mural de qualquer amigo, aparecem no feed de notícias.

Para além disso, o mural permite que vejamos qualquer alteração, seja na informação dos perfis, seja de fotografias. Indica ainda quando dois amigos comuns do utilizador se tornam amigos no Facebook.

Em 2011, a cronologia passou a substituir o mural, constituindo o novo espaço virtual onde toda a informação dos utilizadores está organizada e exibida.

Desde então, as fotografias, vídeos e comentários do utilizador são organizados numa lista de acordo com a data em que foram publicados e que tem como opção, acrescentar eventos, mesmo antes de o utilizador fazer parte desta rede.

Dado todas estas funções/características decorrentes desta rede social, Kirkpatrick (2010, p.20), refere que “o Facebook está unindo o mundo. Tornou-se uma abrangente experiência cultural por pessoas em todo o planeta, especialmente jovens. Sua composição inclui as mais diversas gerações, geografias, idioma e classes sociais. Talvez seja, na realidade, a empresa de mais rápido crescimento de toda a história”.



### **3.3.5. Uso em Portugal**

Nos últimos anos, em Portugal, o Facebook tem crescido constantemente e, desde 2010, o número de utilizadores duplicou.

A prova disso é que, de acordo com a Marktest, acederam a esta rede social 4,29 milhões de indivíduos, o que representa 50,1% dos residentes da Europa com 15 ou mais anos. No entanto, Portugal apenas representa 0,41% do número total de indivíduos que utilizam o Facebook. (Sapo, 2015).

### **3.3.6. Relação com a sociedade**

Através desta rede social, são várias as formas da sociedade poder interagir. Seja a cumprimentar um amigo, enviar uma simples mensagem, ou através do botão “gosto”, aprovar um comentário ou imagem.

O certo, é que com a existência do Facebook, para além de outras coisas, o diálogo entre família e amigos diminuiu bastante; as fotografias tiradas não são moldadas e colocadas nos vários cantos da casa, de forma a dar-lhe um certo brilho. Os indivíduos preocupam-se mais em dar a conhecer ao mundo inteiro todos estes aspetos.

Prova disso é o que diz Ferreira (2017): “Já não se fazem círculos de conversa à volta da mesa, mas sim grupos de chat onde todos podem conversar. Às vezes, de um lado para o outro da dita mesa. Já não se tiram fotografias para adornar as paredes de casas. Ao invés, publicam-se nas redes sociais para eternizar. Ou partilhar com o mundo inteiro. Ou somar "gostos". Porque já não bastam os elogios dos amigos e da família.”

### **3.3.7. Relação com o indivíduo**

Apesar do Facebook informar que a idade mínima para um indivíduo se tornar seu membro deve ser a partir dos 13 anos, isso não acontece, pois há cada vez mais jovens com menos de 11 anos a aderir a esta rede.

E o certo é que, cada vez mais, existem pessoas a criar um nome falso para poderem dizer tudo o que querem (principalmente o menos bom). Tudo isto, porque se usarmos os nossos verdadeiros nomes no Facebook, podemos vir a ser responsabilizados. E, ao usarmos um pseudónimo, a probabilidade de isso acontecer é mínima. (Kirkpatrick, 2010).

Se reconhecermos quem somos na verdade e se o nosso comportamento for consciente com todos aqueles que nos rodeiam e gostam de nós, a nossa sociedade torna-se mais saudável.

Guerra (2017), afirma que o Facebook realizou um estudo com o investigador Robert Kraut e, de acordo com esse estudo, concluiu-se que se um indivíduo enviar e receber mensagens, comentários e publicações na sua cronologia, a sua depressão e solidão melhora e, com isso, sentem-se mais apoiados pela sociedade. Quer isto dizer que o indivíduo deve dedicar o seu tempo, envolvendo-se nas redes sociais, de forma interativa.

### **3.3.8. Privacidade**

Uma das questões que tem sido muito abordada no que diz respeito a esta rede social e que, de alguma forma tem gerado alguma preocupação por parte dos utilizadores consiste na privacidade.

Na perspetiva de Kirkpatrick (2010, p.184) “os problemas em relação à privacidade costumam surgir quando os compartimentos confortáveis nos quais as pessoas mantêm segregados vários aspetos de sua vida começam a se misturar”.

Segundo Cádima (2014), são quatro os pilares que levam os indivíduos a ser reforçados a controlar os seus dados.

- “Direito de ser esquecido”, onde os indivíduos podem retirar a sua permissão para que os seus dados deixem de ser processados, se assim o entenderem.
- “Transparência”, que é importante para o utilizador quando faz o seu registo. Isto, porque o faz com mais clareza, ao confiar na internet.
- “Privacidade por defeito”, que se baseia no esforço operacional que as configurações da privacidade exigem.
- “Proteção”, que se traduz no respeito pelas normas da UE que os padrões da privacidade devem ter e que devem ser sempre aplicados.

#### **3.3.8.1. Medidas para controlar a privacidade**

Zuckerberg mostrou uma certa preocupação sobre o assunto, de maneira que propôs medidas para que a privacidade seja alvo de mais controlo. Medidas como: investigar todas aquelas aplicações suspeitas; dar a conhecer aos utilizadores sobre quando os seus dados estão a ser utilizados de forma abusiva; desligar as aplicações que não são utilizadas; limitar a informação conseguida por login; incentivar todos aqueles que utilizam a(s) rede (s) social (is), a gerirem as suas próprias aplicações, de maneira a recompensar aqueles que são mais frágeis dentro do sistema. (Pimentel, 2018).

Atualmente, a própria rede social anunciou quatro novas medidas.

- Controlos para encontrar e utilizar mais facilmente – o Facebook renovou o menu das definições para dispositivos móveis, de forma a que estas sejam acessíveis apenas num só lugar.
- Novo menu de atalhos de privacidade – os indivíduos podem ativar mais ferramentas de proteção e, se alguém (que não o “dono”) entrar na conta a partir de outro dispositivo que o Facebook não conheça, este último receberá uma confirmação. Para além disto, os indivíduos vão poder ver novamente as suas partilhas e apagarem pedidos de amizade, posts aos quais mostraram reação.
- Nova ferramenta para encontrar, descarregar e apagar dados – “aceda à sua conta” permite apagar aquilo que o utilizador não quer que apareça na sua cronologia. Permite também que este aceda e gira os seus posts, reações, comentários ou eventuais pesquisas.
- Realizar download da informação partilhada – vai permitir copiar/ mover fotografias, contactos, post e outras coisas mais, para outro serviço.

Não esquecer também que a política de dados vai ser atualizada para perceber mais facilmente quais os dados recolhidos e de que forma são utilizados.

### **3.3.9. Críticas**

São vários os indivíduos que têm vindo a criticar as redes sociais. Um deles, foi Chamath Palihapitwa, ex-diretor executivo do Facebook, responsável por gerir e aumentar os utilizadores. Este disse que as redes sociais, mais propriamente o Facebook, estavam a estragar aquilo que era considerado as bases essenciais, quanto ao modo de como as pessoas se comportavam e relacionavam. Afirma ainda: “Eu não uso esta merda e não permito que os meus filhos usem esta merda”. (cit. por Ferreira, 2017).

Já para Hélder Bastos (diretor da Licenciatura em Ciências da Comunicação na Universidade do Porto), “as redes sociais trabalham para aumentar a dependência das pessoas à internet através do prazer, da constante espera de likes e de comentários. E a dependência torna-se mais grave quando alimenta o narcisismo”. Ressalta ainda que “a adoração do eu e o fascínio pela própria imagem é constantemente alimentada pela personagem que criamos no perfil”.

Também Sean Parker, presidente fundador, acusou a rede social de se aproveitar da vulnerabilidade da psicologia humana.

Como se pode observar, é certo que a maior parte das pessoas tendem a elogiar as redes sociais e as vantagens que estas trouxeram para a sua vida e, sobretudo, para a sociedade. Mas de facto, e

realçando algumas das críticas aqui mencionadas, existem também indivíduos (apesar de serem em menor quantidade), que devido às experiências vividas dentro das mesmas, concordam com estas críticas.

### **3.3.10. Solução**

O certo é que, apesar das críticas em que as redes sociais estão envolvidas, mais propriamente o Facebook, este não parou e uma das coisas que fez, foi mudar a forma de identificar notícias falsas, criando assim um sistema mais eficaz.

Segundo Ferreira (2017), esse sistema passou por associar às notícias que foram verificadas pelos responsáveis por essa mesma verificação de factos, artigos relacionados. Isto, para dar a conhecer aos utilizadores, o contexto que é fornecido pelos indivíduos que verificam os factos sobre as falhas dessas histórias.

Se esta rede, que faz parte das muitas que existem no mundo, tiver a atitude para resolver outros problemas relacionados, como teve para este, referido anteriormente, com certeza passará a ser mais bem vista e será tida em melhor consideração, principalmente, por aqueles que não lhe dão o devido valor e também a devida importância (não só para consigo, como também para a sociedade).

#### **4. Metodologia**

Para todo e qualquer trabalho científico, é sempre necessário recorrer a uma profunda pesquisa bibliográfica, pois é graças a esta que se irão ver provadas e comprovadas todas as informações relativas ao tema específico e que irão ser devidamente apresentadas nesta dissertação.

Como o tema em estudo é bastante atual e disponibiliza imensa informação, através de diferentes fontes, a pesquisa bibliográfica submetida, passou pela leitura e análise de artigos, revistas científicas, jornais, sites (principalmente blogues) sem esquecer, claro está, dos livros encontrados, quer em bibliotecas, quer em plataformas digitais.

Para isso, é necessário utilizar métodos e técnicas de investigação. Como tal, para este trabalho de pesquisa, utilizarei o método qualitativo, mais propriamente a entrevista semiestruturada.

Partindo da sua definição etimológica, o termo metodologia vem do grupo meta= largo; odos = caminho e logo = discurso, estudo. A metodologia consiste em estudar e avaliar os vários métodos e técnicas de pesquisa disponíveis, com vista em resolver o problema de investigação. (Barros & Lehfeld, 1986).

Barros & Lehfeld (1986), dizem também que o objetivo desta é, não procurar soluções, mas sim escolher as maneiras de as encontrar, incluindo os conhecimentos no que concerne aos métodos em vigor nas diferentes disciplinas científicas ou filosóficas.

Esta metodologia preocupa-se, então, em perceber os sentidos e significados que os atores sociais atribuem à realidade social, mas isto não significa que deva aceitar o que os entrevistados dizem como se fosse ciência, uma vez que é apenas senso comum. Desta forma, devo ser capaz de ouvir os entrevistados, compreender bem o que eles dizem e tentar procurar a explicação sociológica que está por detrás do que eles opinaram.

Dito isto, utilizarei a entrevista semiestruturada para a respetiva recolha de dados, uma vez que, a meu ver, é a técnica mais adequada para obter informação relacionada com o meu objeto de estudo.

Porque, por detrás de uma investigação, há sempre uma teoria que a orienta. Deste modo, procedeu-se a um levantamento bibliográfico sobre o tema em estudo, ou seja, revisão da literatura.

Como já foi referido anteriormente, e tendo como base o tema principal, é meu objetivo ver alcançados os objetivos esperados para esta dissertação.

Objetivos como perceber o poder e o controlo que a internet tem sobre o indivíduo no que diz respeito aos tempos livres, às relações deste com a família e os amigos e ao seu grau de dependência face a este poder e controlo (referente à sua saúde e bem-estar), constituirão o foco deste trabalho.

## **4.1. Representações sociais**

### **4.1.1. Conceito**

As representações sociais têm origem em várias transformações que criam novos conteúdos. De 1961 até aos dias de hoje, o conceito de representação social tem sido bastante utilizado nas ciências humanas. Isto, graças a Serge Moscovici. Este conceito, procura designar vários fenómenos, que são observados e estudados em termos de complexidades individuais e coletivas ou psicológicas e sociais. (Sêga, 2000).

Também designado por “saber do senso comum”, “saber ingênuo” e “natural”, esta forma de conhecimento diferencia-se do conhecimento científico. É tida como um objeto de estudo, devido à importância que assume na vida dos indivíduos, pelos seus esclarecimentos no que respeita aos processos cognitivos e interações sociais. (Jodelet, 2001).

Sêga (2000, p.128) menciona que as representações sociais são “uma maneira de interpretar e pensar a realidade quotidiana, uma forma de conhecimento da atividade mental, desenvolvida pelos indivíduos e pelos grupos, para fixar as suas posições, em relação a situações, eventos, objetos e comunicações que lhes concernem.”

### **4.1.2. Características**

Para este autor, toda a representação social representa algo ou alguém. Não copia o real, o ideal, a parte objetiva do sujeito e a parte subjetiva do objeto. É sim o processo pelo qual se estabelece a relação entre o mundo e as coisas.

Já para Denise Jodelet, a representação social representa sempre um objeto, tem um caráter imagético, simbólico, significativo, construtivo, autónomo e criativo e também a propriedade de trocar a sensação e a ideia, bem como a percepção e o conceito. (Sêga, 2000).

Jodelet (2001), afirma que as representações sociais são facilmente observadas nos discursos, nas palavras, nas mensagens e imagens, nas condutas e agenciamentos materiais ou espaciais.

Tudo aquilo que nos toca é não só efeito do que representamos como também as causas dessas representações.

### **4.1.3. Relação com a comunicação**

A comunicação concorre para inventar representações que são pertinentes à vida prática e afetiva dos grupos.

Segundo Moscovici, a comunicação incide a três níveis:

Primeiro, destaca-se o nível da emergência das representações, onde as condições afetam os aspectos cognitivos. Entre essas condições destacam-se a dispersão e a distorção das informações referentes ao objeto representado e, que são, segundo os grupos, acessíveis de forma desigual; a focalização do objeto, em certos aspectos, em função dos interesses e da implicação dos sujeitos; a pressão que surge devido à necessidade de agir, tomar posição ou obter o reconhecimento ou adesão de outros. (cit. por Jodelet, 2001, p.12).

Em relação ao nível dos processos de formação das representações, a objetivação e a ancoragem consideram a interdependência entre a atividade cognitiva e suas condições sociais de exercício, nos planos do agenciamento dos conteúdos, das significações e da utilidade que lhes são conferidas.

Finalmente, quanto ao nível das dimensões das representações, estas têm influência na construção das condutas, onde os sistemas de comunicação mediática intervêm na opinião, atitude, estereótipo. Estes, segundo os efeitos pesquisados sobre a audiência, apresentam propriedades estruturais diferentes correspondentes à difusão (relacionada com a formação de opiniões), à propagação (relacionada com a formação de atitudes) e à propaganda (relacionada com a formação dos estereótipos).

#### **4.2. Metodologia qualitativa e entrevista semiestruturada**

Como já foi referido anteriormente, esta dissertação irá ser composta por um método qualitativo e a técnica escolhida foi a entrevista que, segundo Gil (2008), é uma técnica em que o investigador com o papel de entrevistador, está diante do entrevistado, colocando-lhe perguntas com a intenção de conseguir informações relevantes para a investigação.

Segundo o mesmo autor, esta técnica tem vantagens e desvantagens. Como vantagens, o autor refere a possibilidade de obter dados relativos nos diversos aspectos da vida social; eficiência na obtenção de dados; o não necessitar que o entrevistado saiba ler nem escrever; a grande flexibilidade de maneira a que o entrevistador pode explicar as perguntas; a possibilidade de obter reações e expressões corporais, bem como o tom de voz e o ênfase nas respostas.

Já quanto às desvantagens, Gil (2008) destaca que a falta de motivação do entrevistado pode influenciar negativamente a obtenção de dados; podem ser-nos dadas respostas falsas, de uma forma consciente ou inconscientemente.

Por conseguinte, para esta investigação irá fazer-se entrevistas semiestruturadas, onde o entrevistador, ao colocar as questões, se encaminha por tópicos específicos, que são as dimensões de

análise, e consegue algum grau de flexibilidade, assumindo o entrevistado o maior tempo de conversa, a ser gravada com a devida autorização dos entrevistados.

### **4.3. Caracterização da amostra**

A amostra é composta por 20 estudantes de várias Universidades do país. Destes 20 estudantes, 13 são do sexo feminino e 7 são do sexo masculino. A idade é compreendida entre os 19 e os 25 anos.



## 5. Apresentação e análise dos dados

### 5.1. Dados Sociodemográficos

Tabela 1 - Dados Sociodemográficos (Entrevistas 1 a 5)

<b>Entrevistado</b>	<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	<b>E5</b>
<b>Género</b>	F	F	F	F	M
<b>Idade</b>	22	25	24	22	19
<b>Naturalidade</b>	Guimarães	Fafe	Vila Real	Fafe	Fafe
<b>Universidade</b>	Minho	Medelo	Minho	Minho	Castelo Branco
<b>Ano</b>	3º	3º	2º	5º	2º
<b>Curso</b>	Licenciatura em Gestão	Licenciatura em Educação Social	Mestrado em Sociologia	Mestrado Integrado em Psicologia	Licenciatura em Gestão Turística
<b>Trabalhador Estudante</b>	Não	Não	Sim	Não	Não

Tabela 2 - Dados Sociodemográficos (Entrevistas 6 a 10)

<b>Entrevistado</b>	<b>E6</b>	<b>E7</b>	<b>E8</b>	<b>E9</b>	<b>E10</b>
<b>Género</b>	M	F	M	F	F
<b>Idade</b>	22	23	21	23	22
<b>Naturalidade</b>	Felgueiras	Fafe	Barcelos	Nova Iorque	Bragança
<b>Universidade</b>	Minho	Minho	Minho	Minho	Minho
<b>Ano</b>	5º	4º	3º	2º	5º
<b>Curso</b>	Mestrado Integrado em Psicologia	Licenciatura em Enfermagem	Licenciatura em Sociologia	Mestrado em Crime, Diferença e Desigualdade	Mestrado Integrado em Psicologia
<b>Trabalhador Estudante</b>	Não	Sim	Não	Não	Não

Tabela 3 - Dados Sociodemográficos (Entrevistas 11 a 15)

<b>Entrevistado</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>
<b>Género</b>	F	F	M	F	F
<b>Idade</b>	24	25	23	22	25
<b>Naturalidade</b>	Aveiro	Porto	Guimarães	Guimarães	Guimarães
<b>Universidade</b>	Minho	Minho	Minho	Minho	Minho
<b>Ano</b>	2º	2º	2º	2º	2º
<b>Curso</b>	Mestrado em Crime, Diferença e Desigualdade	Mestrado em Crime, Diferença e Desigualdade	Mestrado em Ciências da Saúde	Mestrado em Técnicas e Caracterização de Análise Química	Mestrado em Sociologia
<b>Trabalhador Estudante</b>	Não	Não	Sim	Não	Não

Tabela 4 - Dados Sociodemográficos (Entrevistas 16 a 20)

<b>Entrevistado</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Género</b>	M	M	F	M	F
<b>Idade</b>	22	22	22	23	22
<b>Naturalidade</b>	Fafe	Fafe	Fafe	Guimarães	Famalicao
<b>Universidade</b>	Felgueiras	Coimbra	Minho	Minho	Minho
<b>Ano</b>	2º	5º	2º	2º	2º
<b>Curso</b>	Licenciatura em Solicitadoria	Medicina	Mestrado em Crime, Diferença e Desigualdade	Mestrado em Sociologia	Mestrado em Comunicação
<b>Trabalhador Estudante</b>	Não	Sim	Não	Não	Não

No que diz respeito ao género, dos vinte entrevistados, apenas 7 são do sexo masculino, sendo os restantes 13 inquiridos, pertencentes ao sexo feminino.

Quanto à idade e, tendo em conta os resultados obtidos, pode afirmar-se que esta se encontra compreendida entre os 19 e os 25 anos. Traduzindo esta afirmação de forma mais detalhada, dos vinte indivíduos entrevistados, 9 deles têm 22 anos. Por conseguinte, predominam os indivíduos com 23 anos, que se traduzem em 4 pessoas. Segue-se os 25 anos, onde se encontram 3 indivíduos. Com 24 anos de idade, predominam 2 indivíduos. Por último e não menos importante, é de referir que 1 indivíduo tem 21 anos e com 19 anos também 1 indivíduo.

No que se refere à naturalidade e como se pode observar, nem todos os indivíduos são naturais da mesma localidade. Muito pelo contrário, pois os locais são diversos. Quer isto dizer que, dos vinte indivíduos, 7 são naturais da cidade de Fafe e, com 5 indivíduos segue-se a cidade de Guimarães. Os restantes 8 indivíduos são naturais de Vila Real, Felgueiras, Barcelos, Nova Lousã, Bragança, Aveiro, Porto e Famalicão (com 1 indivíduo cada).

Quanto à universidade que frequentam, pode-se dizer que a universidade do Minho é a instituição onde mais alunos predominam, nomeadamente 16 indivíduos. Com 1 indivíduo cada e, tendo em conta os restantes quatro entrevistados, pode-se salientar a universidade de Medelo (Fafe), Castelo Branco, Felgueiras e Coimbra.

Nomeadamente ao ano de escolaridade, pode-se observar que, dos vinte inquiridos, mais de metade, ou seja, 12 indivíduos estão no 2º ano. Imediatamente após, encontram-se 4 pessoas a frequentar o 5º ano. No 3º ano, encontram-se 3 indivíduos e, por último, apenas 1 indivíduo está no 4º ano.

Relativamente ao curso de formação, pode-se dizer que é um pouco complexa, como se pode observar pelas tabelas. Vejamos: dos vinte indivíduos, 6 deles encontram-se na licenciatura. São eles do curso de Gestão, Educação Social, Gestão Turística, Enfermagem, Sociologia e Solicitação (com 1 indivíduo cada). Os restantes 14 indivíduos encontram-se no Mestrado, sendo o curso de Crime, Diferença e Desigualdade o mais predominante (com 4 indivíduos). Com 3 indivíduos cada, seguem-se os cursos de Sociologia e Psicologia. Por último e, com 1 indivíduo cada, destacam-se Comunicação, Medicina, Ciências da Saúde, sem esquecer do curso de Técnicas de Caracterização de Análise Química.

No que diz respeito à situação profissional, apenas 4 dos vinte entrevistados trabalham, sendo a maioria deles, ou seja, 16 pessoas apenas estudantes.

## 5.2. Tempos livres

### 5.2.1. Meios tecnológicos usados

Tabela 5 - Meios tecnológicos usados (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
Computador	X		X	X	X	X		X	X	X
Telemóvel	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Televisão		X								
Tablet						X				

Tabela 6 - Meios tecnológicos usados (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
Computador	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Telemóvel	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Televisão				X					X	
Tablet										

Perante os quatro meios tecnológicos aqui apresentados, e todos eles diferentes, pode-se afirmar que, dos vinte entrevistados, ninguém dispensa o uso do telemóvel. Com uma diferença pouco significativa, destaca-se o computador, onde 18 indivíduos usufruem do seu uso. Já a televisão é o meio com menos valor significativo, uma vez que apenas 3 pessoas a utilizam no seu dia-a-dia (E2, E14 e o E19). O tablet vem em último lugar, uma vez que só o E6 o menciona.

Outro aspeto que se pode verificar e tendo em conta a observação da tabela é a quantidade de meios tecnológicos utilizados por estes indivíduos. Isto, porque pode observar-se que apenas o E7 utiliza só um meio tecnológico, mais precisamente o telemóvel. Das restantes 19 pessoas, 15 delas utilizam na sua vida quotidiana duas tecnologias e os restantes 3 fazem uso de três meios tecnológicos (E6, E14 e o E19).

## 5.2.2. Hábitos

Tabela 7 - Hábitos praticados (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Ver filmes e séries</b>	X		X	X		X	X	X	X	X
<b>Ver televisão</b>	X			X	X					
<b>Ler</b>	X	X	X	X			X		X	
<b>Estudar</b>		X								
<b>Tarefas domésticas</b>		X								
<b>Desporto</b>		X						X		X
<b>Estar no PC / telemóvel</b>			X		X		X	X		
<b>Passear</b>				X			X			X
<b>Estar com amigos/família</b>							X			
<b>Ouvir música</b>							X			
<b>Namorar</b>							X			
<b>Ver /Jogar futebol</b>								X		
<b>Participar em coletividades</b>										

Tabela 8 - Hábitos praticados (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Ver filmes e séries</b>	X				X		X			
<b>Ver televisão</b>		X	X				X			
<b>Ler</b>	X		X		X			X		X
<b>Estudar</b>		X		X				X		
<b>Tarefas domésticas</b>										X
<b>Desporto</b>			X	X			X		X	
<b>Estar no PC / telemóvel</b>		X	X			X			X	X
<b>Passear</b>		X			X	X	X	X		
<b>Estar com amigos/ família</b>							X	X		
<b>Ouvir música</b>	X									
<b>Namorar</b>										
<b>Ver /Jogar futebol</b>					X		X			
<b>Participar em coletividades</b>						X				

Uma vez expostos os diferentes hábitos praticados pelos vinte indivíduos, pode-se observar que a leitura e a visão de filmes e séries estão em primeiro lugar, com 11 indivíduos cada.

De seguida, confirma-se que o computador e o telemóvel são o segundo hábito mais exercido, envolvendo 9 indivíduos. E, tendo em conta estes 9 indivíduos, todos eles exercem coisas diferentes, nomeadamente no computador. Vejamos: o E3 menciona: “(...) *Gosto também de comprar roupa online. (Rindo). Também gosto de estar no Insta ou no Tik Tok, pronto, a passar tempo e quando não tenho nada para fazer (...) e é isso.*”; o E7 salienta também “*(Sorrindo). Olha, vejo séries, vejo filmes, vou até às redes sociais, não é? Também gosto de (...) fazer cursos online (...) ouvir música (...)*”.

Há também quem jogue e veja vídeos, como é o caso dos E5, E13, E16 e o E20.

Passear, destaca-se como o terceiro hábito mais praticado, onde 8 indivíduos se encontram inseridos. Destas 8 pessoas, duas delas, ou seja, os E10 e E12, afirmam passear o cão.

Com 7 indivíduos e, portanto, em quarto lugar, segue-se o desporto. Dentro deste hábito, destaca-se o E10 que pratica Yoga e o E17 que corre, frequenta a piscina e anda de bicicleta.

No que concerne ao uso da televisão de forma frequente, 6 indivíduos afirmam fazê-lo, principalmente o E17 que diz gostar de ver stand up comedy.

Há que referir também que o estudo integra um dos diferentes hábitos. Dos vinte entrevistados, apenas 4 exercem esse hábito, principalmente os E12 e E14 que estão na fase final do curso, exercendo a sua tese.

Estar com a família/amigos (E7, E17 e o E18) e ver/jogar futebol (E8, E15 e o E17) também não pode ser esquecido.

Por fim, o E16 é o único dos vinte indivíduos que, para além de outros hábitos tidos em conta, participa também em coletividades, principalmente nos escuteiros e, o E7 diz que namorar faz parte dos seus hábitos do quotidiano.

### 5.2.3. Mudanças de rotina

Tabela 9 - Mudanças de rotina (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>		X	X	X	X	X	X	X		X
<b>Não</b>	X								X	

Tabela 10 - Mudanças de rotina (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>	X	X	X	X			X	X	X	X
<b>Não</b>					X	X				

Tendo em conta os resultados obtidos e, no que concerne às mudanças de rotina, pode-se afirmar que, dos vinte indivíduos, 4 deles não mudariam em nada o seu dia-a-dia. Já os restantes 16, esses sim, mudariam alguns aspetos. São eles: “*Humm, olha, se tivesse um trabalho... (Rindo).*” como refere o E2; não adormecer tão tarde (E3 e o E10), passear mais (E4 e o E18), acordar, comer e dormir mais

tarde (E5), optar por fazer outras atividades (E6), “*Praticava mais exercício físico*”, como salienta o E7 e como diz o E8: “*(Pausa). Talvez passar menos tempo no computador*”.

Já o E11 gostaria de ser mais ativo e poder estar mais com os amigos. O E12 refere “*(...) Acho que tentava dedicar mais tempo, do tempo livre que tenho fora do trabalho, tentava dedicar mais tempo à tese*”, bem como os E13 e E20 que gostariam de trabalhar menos. Quanto ao E17, esse sim, gostaria de ter mais controlo nas redes sociais. O E14, manifesta, também ele a vontade de mudar, mas, segundo este, de momento não consegue, devido à elevada carga de horário de trabalho.

### 5.3. Redes Sociais - Facebook

#### 5.3.1. Número e identificação de redes sociais usadas

Tabela 11 - Redes sociais utilizadas (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Facebook</b>	X	X	X	X		X	X	X	X	X
<b>Instagram</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Messenger</b>	X		X			X	X			X
<b>Snapchat</b>		X		X					X	
<b>WhatsApp</b>		X	X	X	X	X			X	X
<b>Skype</b>			X							
<b>Tik Tok</b>			X							X
<b>Twitter</b>					X	X			X	
<b>People</b>							X			
<b>Youtube</b>										X
<b>Email</b>										
<b>Pinterest</b>										



Tabela 12 - Redes sociais utilizadas (Entrevistas 11 a 20)

<b>Entrevistado</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Facebook</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Instagram</b>	X			X	X	X	X	X	X	
<b>Messenger</b>								X		
<b>Snapchat</b>					X	X				
<b>WhatsApp</b>					X	X	X	X		X
<b>Skype</b>					X					
<b>Tik Tok</b>					X				X	
<b>Twitter</b>							X		X	
<b>People</b>										
<b>Youtube</b>										
<b>Email</b>		X						X		
<b>Pinterest</b>					X					

Segundo os dados aqui apresentados, pode-se verificar que o Facebook é a rede mais utilizada, com 19 utilizadores. O Instagram é a segunda rede mais utilizada, pois fazem uso 17 indivíduos. O WhatsApp é a terceira rede com mais utilizadores, mais concretamente 12 pessoas.

Em quarto lugar, destaca-se o Messenger (com 6 utilizadores) e em quinto lugar as redes Snapchat e Twitter (com 5 utilizadores cada).

A rede social Tik Tok encontra-se na sexta rede mais utilizada, mais especificamente 4 indivíduos, seguindo-se o Email e o Skype, com 2 indivíduos cada.

Em último lugar e não menos importante, com 1 utilizador cada, encontram-se o Youtube, o People e o Pinterest.

Das doze redes mencionadas, o E13 utiliza apenas e só uma rede, ao contrário do E15 que é o entrevistado que mais redes utiliza no seu quotidiano, mais precisamente 7. Dos restantes 18 indivíduos é de realçar que, 6 deles utilizam 4 redes, 5 utilizam apenas duas redes, 3 fazem uso de 5 redes sociais, 2 utilizam 6 redes em simultâneo e os restantes 2 indivíduos utilizam 3 redes.

### 5.3.2. Idade do registo

Tabela 13 - Idade do registo (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
Idade	14/15	18	17	11	11	10	13	11	14/15	13/14

Tabela 14 - Idade do registo (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
Idade	14	20	14/15	13	15	22	12/13	15	16	17

Falando agora da idade com que criaram a sua página de Facebook, pode-se dizer que existe uma grande diversidade neste aspeto. Isto porque, dos vinte indivíduos e, realçando aqueles que tinham a certeza da idade com que o fizeram, pode-se dizer que os E4, E5 e E8 fizeram o seu registo com apenas 11 anos. De seguida e, com 2 indivíduos cada, destacam-se os 13, 15 e os 17 anos de idade. Com apenas 1 indivíduo cada, temos idades situadas nos 10,14,16,18,20 e 22 anos.

Dos restantes 5 entrevistados, que não estavam bem certos da idade com esse passo importante das suas vidas, os E1, E9 e E13 mencionaram que foi entre os 14 e os 15 anos. Os últimos 2 entrevistados, mais propriamente os E17 e E10, referem que a idade rondou entre os 13/14 e os 12/13, respetivamente.

### 5.3.3. Modo de criação da página de perfil

Tabela 15 - Modo de criação da página de perfil (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
Influência de outros	X		X	X				X	X	
Vontade própria		X			X	X	X			X

Tabela 16 - Modo de criação da página de perfil (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Influência de outros</b>		X	X	X	X	X	X		X	X
<b>Vontade própria</b>	X		X	X		X		X	X	

Quando confrontados com a pergunta relativa ao modo de criação da página de perfil, a maior parte dos indivíduos, mais precisamente 9, dizem que o fizeram, somente, por influência de outros.

Esta influência passou pelo facto de os amigos já a terem (E3, E15 e o E20) e também o despertar de uma certa curiosidade, como refere o E1 ao dizer *“(Com o braço apoiado na mesa, colocando a mão direita na cara). Foi por influência dos meus amigos, porque eles tinham todos e eu decidi também fazer a minha página, também um pouco por curiosidade”*.

Há que destacar também a influência da família, mais propriamente dos primos, como prova o E9 ao mencionar: *“Foi porque a minha prima me pediu para ver se podíamos estar em contacto para fazer chamadas sem gastar dinheiro”*. O E12 admite: *“Foi por influência do meu namorado (...) queria falar comigo e não conseguia (...) era mais fácil. Não se pagava mensagens, não se pagava chamadas...”*.

Por vontade própria, destacam-se 7 indivíduos, sem esquecer, claro, que os E13, E14, E16 e E19 criaram a sua página pelas duas razões.

#### 5.3.4. Tempo dedicado à rede

Tabela 17 - Tempo dedicado no Facebook (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Horas</b>	Menos de 1h	2h	1h	Quase o dia todo	Minutos	1h	2h	3/4h	Menos de 1h	5 minutos

Tabela 18 - Tempo dedicado no Facebook (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Horas</b>	7h	1.30h	1/2h	2h	Não sabe	8h	1/2h	2/3h	1h	1/2h

No que diz respeito ao tempo que dedicam a esta rede, que é o Facebook, 10 dos vinte entrevistados dedicam uma a duas horas do seu tempo e 4 indivíduos (E1, E5, E9 e o E10), passam menos de uma hora fixadas na mesma.

Dos restantes 6 indivíduos, esses sim mais preocupantes, destacam-se o E18, que dedica duas a três horas do seu dia; com três a quatro a horas passadas no Facebook, destaca-se o E8. Há também que mencionar o E11, que refere: *“Eu diria que... umas 7 horas”*, sem esquecer o E16, que passa mais uma hora que o entrevistado anterior. Também o E4 salienta: *“Ahh, ora bem. Agora atualmente? Em média, grande parte do meu dia. Quando estou a estudar, tenho a página aberta, para o caso de receber alguma mensagem”*. O E15 não sabe quantas horas está ligado ao Facebook dizendo: *“Ai, não faço ideia. Ele está sempre aberto, mas eu ponho-me a ver séries durante a tarde e nem sequer estou lá”*.

### 5.3.5. Partilha da palavra passe

Tabela 19 - Partilha da palavra passe (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>							X			
<b>Não</b>	X	X	X	X	X	X		X	X	X

Tabela 20 - Partilha da palavra passe (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>				X						
<b>Não</b>	X	X	X		X	X	X	X	X	X

Relativamente à partilha da palavra passe, há que salientar que 18 indivíduos, ou seja, a larga maioria, guarda a palavra passe só para si, não partilhando, assim, com ninguém.

Já os restantes dois, esses sim, não têm a mesma atitude em relação aos restantes, pois o E7 partilha a passe com a irmã, mencionando: “(...) partilho tudo com ela. Nós temos muita confiança uma na outra, não escondemos nada uma da outra”. Já o E14 realça: “Oh pá, eu acho que uma pessoa sabe. Acho que o meu namorado sabe. (Rindo). E a razão é nada mais nada menos do que ele ter sabido na altura, qual foi a palavra que escrevi. Nada mais. (Rindo)”.

### 5.3.6. Tipos de atividades e conteúdos partilhados

Tabela 21 - Atividades praticadas no Facebook (Entrevistas 1 a 10)

<b>Atividades</b>	<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	<b>E5</b>	<b>E6</b>	<b>E7</b>	<b>E8</b>	<b>E9</b>	<b>E10</b>
<b>Pesquisa</b>	X									
<b>Ver notícias</b>	X	X						X		
<b>Conversar no chat</b>	X	X		X			X	X		
<b>Ler artigos</b>			X							
<b>Jogar</b>				X					X	
<b>Ver feed de notícias</b>				X		X	X			
<b>Publicar</b>										
<b>Partilhar</b>										
<b>Visitar páginas/grupos de que é membro</b>					X				X	X
<b>Ver vídeos</b>										

Tabela 22 - Atividades praticadas no Facebook (Entrevistas 11 a 20)

<b>Atividades</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Pesquisa</b>										
<b>Ver notícias</b>		X			X	X				
<b>Conversar no chat</b>		X	X	X	X	X	X	X		X
<b>Ler artigos</b>			X							
<b>Jogar</b>			X	X						
<b>Ver feed de notícias</b>	X			X					X	
<b>Publicar</b>										X
<b>Partilhar</b>	X								X	
<b>Visitar páginas/grupos de que é membro</b>					X		X	X		

Nomeadamente às atividades praticadas pelos indivíduos entrevistados, pode-se dizer que 13 deles utilizam a rede para conversar no chat e, com 6 indivíduos cada, as três atividades mais praticadas são não só ver as notícias (não só do país como do mundo inteiro) e o feed de notícias, como também visitar páginas e/ou grupos de que fazem parte.

Dos 20 entrevistados, os E4, E9, E13 e E14 utilizam-na para jogar. Há também quem a use para ler artigos e fazer partilhas (com 2 indivíduos cada).

As últimas três atividades, que são a pesquisa (E1), a publicação (E20) e a visualização de vídeos (E16), também não podem ser esquecidas.

Há que salientar também que, destas 20 pessoas que utilizam esta rede social e que é mundial, apenas os E3, E5, E6 e E10 praticam apenas uma atividade. De seguida, e com 10 indivíduos, destaca-se a prática de 2 atividades. Indivíduos esses que são os E2, E7, E8, E9, E11, E12, E17, E18, E19 e E20.

Com a prática de 3 atividades destacam-se os E1, E4, E13, E14, E15 e E16, ou seja, um total de 6 indivíduos.

Tabela 23 - Conteúdos partilhados no Facebook (Entrevistas 1 a 10)

<b>Conteúdos</b>	<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	<b>E5</b>	<b>E6</b>	<b>E7</b>	<b>E8</b>	<b>E9</b>	<b>E10</b>
<b>Eventos</b>	X								X	
<b>Notícias</b>	X									
<b>Proteção da natureza</b>		X								
<b>Animais</b>		X								
<b>Leis</b>		X								
<b>Violência de género</b>			X							
<b>Feminismo</b>			X						X	
<b>Violência doméstica</b>			X	X						
<b>Desporto</b>					X					
<b>Memes/piadas</b>						X				X
<b>Vídeos</b>						X				
<b>Filmes</b>						X				
<b>Frases</b>						X				
<b>Enfermagem</b>							X			
<b>Música</b>								X		
<b>Quarentena</b>									X	
<b>Política</b>										X
<b>Sociologia</b>										
<b>Fotografias</b>										
<b>Opiniões sobre diversos assuntos</b>										
<b>Trabalhos académicos</b>										

Tabela 24 - Conteúdos partilhados no Facebook (Entrevistas 11 a 20)

<b>Conteúdos</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Eventos</b>										
<b>Notícias</b>		X								X
<b>Proteção da natureza</b>										
<b>Animais</b>										
<b>Leis</b>										
<b>Violência de género</b>										
<b>Feminismo</b>										
<b>Violência doméstica</b>										
<b>Desporto</b>										
<b>Memes/piadas</b>						X				
<b>Vídeos</b>									X	
<b>Filmes</b>										
<b>Frases</b>										
<b>Enfermagem</b>										
<b>Música</b>									X	
<b>Quarentena</b>										
<b>Política</b>	X									
<b>Sociologia</b>	X									
<b>Fotografias</b>				X					X	X
<b>Opiniões sobre diversos assuntos</b>							X			X
<b>Trabalhos académicos</b>								X		



Referidas as atividades feitas por estes 20 entrevistados, seguem-se os conteúdos também eles partilhados pelos mesmos.

Dos vários conteúdos aqui apresentados, 14 indivíduos partilham eventos, vídeos, música e vários assuntos como o feminismo, a violência doméstica, a política e diversas opiniões sobre diferentes temas (com 2 indivíduos cada).

Para além destes conteúdos, há também quem partilhe muitos outros. Prova disso é o que salienta o E2: *“Olha (...) de natureza, da proteção da natureza e dos animais e das leis”*. O E3 também refere: *“Ahh, violência de género. (Rindo). Sobre feminismo, violência doméstica e coisas da minha área de interesse”*. Para não ser diferente, o E6 diz: *“Partilho memes, piadas, alguns vídeos, filmes ou assim, frases...”*. Há quem partilhe também conteúdos relacionados com desporto (E5), assuntos sobre a quarentena (E9), trabalhos académicos (E18) e temas de alguns cursos como é o caso de Enfermagem (E7) e Sociologia (E11). Reunindo todos estes conteúdos, soma-se um total de 11 indivíduos.

Não se pode esquecer também que as notícias, os memes e as fotografias também fazem parte deste leque de conteúdos partilhados, nomeadamente 3 indivíduos cada, fazendo um total de 9 indivíduos.

Também há quem não partilhe qualquer tipo de conteúdo, nomeadamente os E13 e o E15. Fora estes dois entrevistados, 9 deles partilham apenas 1 conteúdo na sua página (E4, E5, E7, E8, E12, E14, E16, E17 e o E18). Os restantes 9 indivíduos partilham mais do que 1 conteúdo, sendo que 4 deles chegam a partilhar 2 conteúdos (E1, E9, E10 e o E11); Com 4 indivíduos também (E2, E3, E19 e o E20), segue-se a existência de 3 conteúdos.

Por fim, há que destacar que apenas o E6 partilha 4 conteúdos, sendo, por isso, o indivíduo que mais conteúdos partilha na sua página.

### 5.3.7. Amigos/ contactos pertencentes à página

Tabela 25 - Número de amigos/contactos no Facebook (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Número</b>	+/- 500	400	300	3000	100 a 300	500	1000 e poucos	2668	Cento e tal	1026

Tabela 26 - Número de amigos/contactos no Facebook (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Número</b>	342	150	475	800 e tal	232	1151	4000 e tal	1000 e tal	Mais de 1000	350 a 370

No que concerne aos amigos/contactos pertencentes à página de cada um dos vinte indivíduos entrevistados, pode-se dizer que, 7 têm 100 a 300 amigos, sendo este o valor mais baixo.

Com 300 a 500 amigos, destacam-se 4 entrevistados, onde se pode observar também que apenas o E17 tem mais de 4000 contactos na sua página.

Dos restantes 8 indivíduos, o E14 tem 800 amigos e os outros 7 indivíduos têm cerca de 1000 a 3000 amigos.

#### 5.3.7.1. Tipo de ligação existente

Tabela 27 - Ligação no Facebook - número de amigos (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Número</b>	100	20	Todos	100	20/30	50	10	30	5/6 10/15	Metade

Tabela 28 - Ligação no Facebook - número de amigos (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Número</b>	30	10	80/90	50	Poucos	50/60	50	20	20/30	10

Uma vez que já se sabe o número de amigos/contactos que cada indivíduo tem na sua página de perfil, há que realçar a quantidade de pessoas com quem estes contactam diariamente/ regularmente.

Quando abordados por este assunto e dos vinte indivíduos entrevistados, 14 dizem manter ligação com 60 pessoas (no máximo).

Entre as 60 e as 100 pessoas com quem estabelecem contacto, destacam-se os E1, E4 e E13.

Em relação aos restantes três entrevistados, o E3 menciona: *“Humm, mantenho com todos. Não uma ligação muito forte, mas conheço-os a todos, porque na minha página de Facebook só são pessoas conhecidas. Agora se é uma relação de amizade forte não é, mas... são conhecidos. (Esfregando a sobrancelha esquerda)”*. O E10, refere que só o faz com metade dos seus amigos, não esquecendo o E15, que diz *“(Sorrindo). Ui, com muito poucos. Posso conta-los pelos dedos das mãos, talvez”*.

### 5.3.7.2. Modo de ligação

Tabela 29 - Modo de ligação (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Pessoal</b>	X		X	X		X	X	X	X	X
<b>Redes sociais</b>		X	X		X					

Tabela 30 - Modo de ligação (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Pessoal</b>	X	X	X	X	X			X	X	X
<b>Redes sociais</b>			X	X	X	X	X	X	X	X

Quanto ao modo como cada indivíduo estabelece essa ligação, 9 entrevistados dizem que o fazem de forma pessoal e apenas 4 mencionam que estabelecem diálogo através das redes sociais (E2, E5, E16 e o E17). Os restantes 7 indivíduos dizem que o fazem das duas formas, ou seja, tanto pessoalmente como através de redes sociais

### 5.3.7.3. Grupos de conversação (tipos)

Tabela 31 - Tipos de grupos de conversação (Entrevistas 1 a 5)

<b>Entrevistado</b>		<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	<b>E5</b>
<b>Número</b>		10/15	5	4/5	6	15
<b>Tipos</b>	<b>Família</b>	X				
	<b>Amigos</b>	X	X	X	X	X
	<b>Eventos</b>		X	X		X
	<b>Trabalhos académicos</b>					
	<b>Ginásio</b>					
	<b>Colegas de casa/escola</b>		X	X	X	
	<b>Associações</b>			X	X	
	<b>Apostas desportivas</b>					
	<b>Procura de casas</b>					
	<b>Universidade</b>					
	<b>Motivos profissionais</b>					
	<b>Pagamentos</b>					

Tabela 32 - Tipos de grupos de conversação (Entrevistas 6 a 10)

<b>Entrevistado</b>		<b>E6</b>	<b>E7</b>	<b>E8</b>	<b>E9</b>	<b>E10</b>
<b>Número</b>		5/6	Vários	Vários	15	8
<b>Tipos</b>	<b>Família</b>		X	X		
	<b>Amigos</b>	X	X			
	<b>Eventos</b>		X			
	<b>Trabalhos académicos</b>			X		
	<b>Ginásio</b>			X		
	<b>Colegas de casa/escola</b>					
	<b>Associações</b>				X	
	<b>Apostas desportivas</b>			X		
	<b>Procura de casas</b>				X	
	<b>Universidade</b>		X		X	X
	<b>Motivos profissionais</b>					
	<b>Pagamentos</b>					X

Tabela 33 - Tipos de grupos de conversação (Entrevistas 11 a 15)

<b>Entrevistado</b>		<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>
<b>Número</b>		2	5	2	70	Vários
<b>Tipos</b>	<b>Família</b>		X		X	X
	<b>Amigos</b>		X	X	X	X
	<b>Eventos</b>	X			X	X
	<b>Trabalhos académicos</b>					X
	<b>Ginásio</b>					
	<b>Colegas de casa/escola</b>		X	X		
	<b>Associações</b>					
	<b>Apostas desportivas</b>					
	<b>Procura de casas</b>					
	<b>Universidade</b>	X				
	<b>Motivos profissionais</b>					
	<b>Pagamentos</b>					

Tabela 34 - Tipos de grupos de conversação (Entrevistas 16 a 20)

<b>Entrevistado</b>		<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Número</b>		6	6	3	5/6	Vários
<b>Tipos</b>	<b>Família</b>			X		
	<b>Amigos</b>		X	X	X	X
	<b>Eventos</b>		X		X	X
	<b>Trabalhos acadêmicos</b>					X
	<b>Ginásio</b>					
	<b>Colegas de casa/escola</b>			X		X
	<b>Associações</b>	X				
	<b>Apostas desportivas</b>					
	<b>Procura de casas</b>					
	<b>Universidade</b>	X	X			
	<b>Motivos profissionais</b>	X				
	<b>Pagamentos</b>					

Como se pode observar, todos os entrevistados têm grupos de conversação, sendo todos eles utilizados para diversos motivos

A maior parte dos indivíduos, ou seja, 11, participa em grupos de conversa com amigos, sejam eles de infância, de anos de escolaridades anteriores, etc.

Com 10 indivíduos, destaca-se o grupo inclusive para eventos, sejam eles jantares, festas de aniversário e outro tipo de festas.

Em terceiro lugar e com 7 indivíduos cada, salienta-se os grupos de família e colegas (sejam eles de turma, de estágio, de casa, etc.).

De seguida, e com 6 indivíduos, realça-se o grupo dedicado à Universidade (nomeadamente grupos coletivos e enquanto instituição).

De todos os entrevistados, apenas os E3, E4, E9 e E16, pertencem a grupos referentes a diferentes associações de que são membros (catequese, ligadas ao feminismo, escuteiros, etc.).

Outro tipo de grupo que é criado é somente para trabalhos de grupo, onde apenas 3 indivíduos o mencionam (E8, E15 e o E20).

Os restantes 5 grupos de conversação dizem respeito ao ginásio (E8), a apostas desportivas (E8), a procura de casas (E9), a pagamento de diferentes contas (E10) e, por fim, por motivos profissionais (E16).

### 5.3.8. Atualização da página de perfil

Tabela 35 - Atualização da página de perfil (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>										
<b>Não</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tabela 36 - Atualização da página de perfil (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>										
<b>Não</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Nomeadamente à atualização da página de perfil, por incrível que pareça e tendo em conta esta geração considerada dependente das novas tecnologias, nenhum dos vinte entrevistados diz atualizar constantemente a página de perfil.

### 5.3.9. Informação e atenção por parte do indivíduo (internet)

Tabela 37 - Informação e atenção do indivíduo sobre a internet (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>	X	X	X	X		X	X	X	X	X
<b>Não</b>	X				X					X



Tabela 38 - Informação e atenção do indivíduo sobre a internet (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Não</b>				X		X				

Quando confrontados com a questão da informação e atenção que cada um tem sobre o mundo da internet, a maior parte dos indivíduos, ou seja 15, dizem estar informados e atentos o necessário. Já o E5 confessa o contrário.

Os restantes 4 indivíduos admitem que, em certos momentos, se mostram informados e atentos e noutros evidenciam o contrário. O E1 menciona: *“(...) não consigo estar a par de tudo, tudo, tudo, mas tento estar a par de todo aquilo que consigo”*. O E10 refere: *“Eu dantes costumava ser mais informada, mas comecei a excluir algumas páginas, notícias por ser demasiadas e então neste momento vou mesmo aos jornais e suas aplicações no Facebook, porque acho que também demasiada informação também cansa”*. O E14 salienta: *“Evito ver notícias, mas às vezes quando passo no feed de notícias no Facebook, vejo sempre uma coisa ou outra, pronto”*. O E16 considera-se atento, mas não tão informado sobre o que se passa ao seu redor.

### 5.3.9.1. Qualidade e quantidade de informação

Tabela 39 - Qualidade e quantidade de informação (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Boa</b>					X	X	X		X	
<b>Má</b>	X	X	X	X		X	X	X		X
<b>Suficiente</b>			X	X		X	X			
<b>Insuficiente</b>	X	X			X	X	X	X	X	X

Tabela 40 - Qualidade e quantidade de informação (Entrevistas 11 a 20)

<b>Entrevistado</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Boa</b>	X			X	X	X				
<b>Má</b>	X	X	X				X	X	X	X
<b>Suficiente</b>	X	X	X					X		X
<b>Insuficiente</b>	X			X	X	X	X		X	

Quando confrontados sobre a qualidade de informação que a internet dispõe, as opiniões dividem-se. Isto, porque 12 indivíduos dizem que maior parte da informação é má; 5 dizem que apesar de tudo a internet fornece boa informação (E5, E9, E14, E15 e o E16). Os E6, E7 e E9 referem que é boa e má, dependendo dos diversos assuntos.

Relativamente à quantidade da mesma, o cenário é idêntico, pois 11 dos entrevistados dizem que a informação que a internet dispõe é insuficiente; 6 indivíduos dizem que a informação chega para esclarecer o indivíduo (E3, E4, E12, E13, E18 e o E20). Os E6, E7 e E11, referem que é suficiente para uns temas e insuficiente para outros temas.

### 5.3.10. Vantagens e desvantagens da rede

Tabela 41 - Vantagens e desvantagens do Facebook (Entrevistas 1 a 5)

	<b>Entrevistado</b>	<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	<b>E5</b>
<b>Vantagens</b>	<b>Ver notícias</b>	X				
	<b>Conversar</b>	X				
	<b>Estar atualizado</b>		X		X	
	<b>Mais aproximação</b>			X	X	
	<b>Substitui outros meios</b>			X		
	<b>Mais partilha</b>					X
	<b>Informação rápida</b>					

<b>Desvantagens</b>	<b>Perigo</b>	X		X		
	<b>Falta de privacidade</b>	X	X			X
	<b>Falso eu</b>		X			
	<b>Mal utilizada</b>			X		
	<b>Notícias falsas</b>				X	X
	<b>Discursos homofóbicos</b>				X	
	<b>Perfis falsos</b>				X	
	<b>Isolamento</b>				X	
	<b>Perda de comunicação</b>					
	<b>Corrupção e ilegalidade</b>					
	<b>Vício</b>					

Tabela 42 - Vantagens e desvantagens do Facebook (Entrevistas 6 a 10)

	<b>Entrevistado</b>	<b>E6</b>	<b>E7</b>	<b>E8</b>	<b>E9</b>	<b>E10</b>
<b>Vantagens</b>	<b>Ver notícias</b>		X			
	<b>Conversar</b>		X	X	X	X
	<b>Estar atualizado</b>		X			
	<b>Mais aproximação</b>	X				
	<b>Substitui outros meios</b>				X	
	<b>Mais partilha</b>					X
	<b>Informação rápida</b>			X	X	
<b>Desvantagens</b>	<b>Perigo</b>				X	X
	<b>Falta de privacidade</b>		X			
	<b>Falso eu</b>					
	<b>Mal utilizada</b>					
	<b>Notícias falsas</b>	X				
	<b>Discursos homofóbicos</b>					
	<b>Perfis falsos</b>		X			
	<b>Isolamento</b>					
	<b>Perda de comunicação</b>	X		X		
	<b>Corrupção e ilegalidade</b>			X		
	<b>Vício</b>					

Tabela 43 - Vantagens e desvantagens do Facebook (Entrevistas 11 a 15)

	<b>Entrevistado</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>
<b>Vantagens</b>	<b>Ver notícias</b>				X	
	<b>Conversar</b>	X	X	X	X	
	<b>Estar atualizado</b>					
	<b>Mais aproximação</b>		X			
	<b>Substitui outros meios</b>					
	<b>Mais partilha</b>			X		
	<b>Informação rápida</b>		X			X
<b>Desvantagens</b>	<b>Perigo</b>	X			X	
	<b>Falta de privacidade</b>					X
	<b>Falso eu</b>					
	<b>Mal utilizada</b>				X	
	<b>Notícias falsas</b>		X			
	<b>Discursos homofóbicos</b>					
	<b>Perfis falsos</b>	X				
	<b>Isolamento</b>					
	<b>Perda de comunicação</b>					
	<b>Corrupção e ilegalidade</b>					
	<b>Vício</b>		X			

Tabela 44 - Vantagens e desvantagens do Facebook (Entrevistas 16 a 20)

	<b>Entrevistado</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Vantagens</b>	<b>Ver notícias</b>					X
	<b>Conversar</b>		X	X		X
	<b>Estar atualizado</b>					
	<b>Mais aproximação</b>	X				
	<b>Substitui outros meios</b>					
	<b>Mais partilha</b>				X	
	<b>Informação rápida</b>			X		
<b>Desvantagens</b>	<b>Perigo</b>					X
	<b>Falta de privacidade</b>					X
	<b>Falso eu</b>				X	
	<b>Mal utilizada</b>		X			
	<b>Notícias falsas</b>		X	X	X	X
	<b>Discursos homofóbicos</b>					
	<b>Perfis falsos</b>			X		
	<b>Isolamento</b>					
	<b>Perda de comunicação</b>					
	<b>Corrupção e ilegalidade</b>					
	<b>Vício</b>	X	X			

Como todas as redes existentes, também o uso do Facebook tem as suas vantagens e desvantagens.

Dentro das vantagens que este oferece, a primeira delas e a que mais se destaca é a possibilidade de se poder conversar, quer com a família, quer com os amigos (12 indivíduos); outra das vantagens é uma maior aproximação entre os indivíduos e a rapidez que esta rede oferece quanto à informação que disponibiliza (10 indivíduos). O facto de existir também uma maior partilha e de se poder visualizar diversas notícias sobre o mundo que nos rodeia, também faz parte das muitas vantagens do Facebook, *“(...) principalmente agora que estamos com o Covid 19, é das coisas que nos têm mantido mais próximos uns dos outros, e até pode ajudar a chamar a atenção para certas temáticas, por exemplo violência doméstica, abusos sexuais (...). Às vezes darmos a nossa opinião sobre a atualidade, ou o que está a ser discutido socialmente”*, tal como refere o E4. Uma quarta vantagem é a possibilidade de o indivíduo poder estar mais atualizado, quer com o que se passa com ele como com quem o rodeia, tal como o E3 destaca pela seguinte expressão: *“Por exemplo, ainda há pouco tempo, um pai de uma amiga minha faleceu e eu soube através das redes sociais”*.

Outra vantagem, não menos importante, e como salienta o E3, *“Também é uma ferramenta que substitui muito os jornais”*.

No entanto, nem tudo é perfeito, pois esta rede social também tem os seus aspetos menos bons e, que estes 20 indivíduos fazem questão de referir.

São eles, *“criar uma notícia falsa e divulgá-la”*, tal como refere o E3, pois *“Muita gente não tem cuidado com a fonte da notícia e então cria-se todo um enredo daquilo que é tufo mentira”*, salienta o E4; o perigo que oferece dentro deste mundo que é a internet (7 indivíduos). A existência de perfis falsos (4 indivíduos); a má utilização e as consequências que isso traz, bem como o vício que constitui (3 indivíduos cada). Há também quem fale na falta de comunicação, bem como a existência do falso eu (2 indivíduos cada). Por último, destaca-se a homofobia, como diz o E4: *“Também descobres muitos discursos homofóbicos (...)”*, o isolamento e *“A existência de venda e compra de produtos de uma forma corrupta ou ilegal”*, ou seja, a corrupção, como refere o E7.

### 5.3.11. Controlo e vigilância

Tabela 45 - Controlo e vigilância por parte da Internet (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>			X	X		X		X	X	
<b>Não</b>	X	X			X		X			X

Tabela 46 - Controlo e vigilância por parte da Internet (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>	X	X	X	X		X		X		X
<b>Não</b>					X		X		X	

Nomeadamente à questão do controlo e vigilância que a internet exerce sobre cada um, 12 indivíduos dizem sentir-se controlados e vigiados pela mesma.

Controlo e vigilância essa que passa, sobretudo, pela partilha de algo (E4 e o E16); pelas pesquisas que se fazem e das publicidades que aparecem (E8, E9, E11, E13, E14 e o E18); por saber o tempo que o amigo está no Facebook, como é referido nas janelas do chat (E18). Um dos exemplos referidos, passa pelo que diz o E8: *“Dantes não sentia. Cada vez sinto que somos mais vigiados. Uma pessoa faz uma pesquisa, que não seja no Facebook, pode ser noutra plataforma qualquer e no dia a seguir ou na hora a seguir, vamos receber uma publicidade do que acabamos de pesquisar. E até mesmo nas conversas que se têm com as pessoas, parece que as conversas são vistas”*. Já o E14 refere: *“Isso está sempre a acontecer. (Rindo). Eu estou sempre a dizer às minhas amigas que o telemóvel ouve tudo (...) Eu tenho um sensor aqui em casa para diabetes e eu não tinha pesquisado nada sobre isso. Mas tinha comentado sobre esse sensor e ele agora aparece-me sempre no Instagram”*.

Os restantes 8 entrevistados não se sentem controlados e vigiados de maneira nenhuma.

### 5.3.12. Impacto social causado

Tabela 47 - Impacto social causado pelo Facebook (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Positivo</b>	X	X	X		X	X	X	X	X	X
<b>Negativo</b>	X	X		X	X	X			X	X



Tabela 48 - Impacto social causado pelo Facebook (Entrevistas 11 a 20)

<b>Entrevistado</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Positivo</b>		X	X	X		X		X	X	X
<b>Negativo</b>	X	X	X	X	X	X	X	X		X

Tendo em conta o impacto que o Facebook causa nos indivíduos, a maior parte dos entrevistados, ou seja 12, dizem que tem as duas faces: positiva e negativa.

Dos restantes 8 indivíduos, as opiniões dividem-se, porque 4 dizem ter impacto positivo e outros 4 dizem ter impacto negativo.

Observando o lado positivo, pode-se realçar que é uma rede boa, desde que seja utilizada corretamente, como menciona o E1: *“(...) As pessoas dão-se mais às suas relações pelas redes sociais, pois não estão em contacto físico com as pessoas, mas mais em contacto virtual, neste caso. (Sorrindo)”*.

Para além disso, trouxe mais conhecimento, mais informação, mais pontos de vista e opiniões, como salienta o E7: *“Para mim, o impacto de uma forma geral é bom, porque há mais conhecimento, as pessoas andam mais informadas e têm acesso a diferentes pontos de vista e a diferentes opiniões”*.

Além disso, facilita a interação (E8) e concede liberdade ao indivíduo para partilhar aquilo que se pensa e gosta (E19).

Contudo, também há quem pense no seu lado negativo, nomeadamente o E4 que refere: *“Eu acho que neste momento tem sido um impacto mais negativo, por causa de algumas notícias serem falsas e não só. Às vezes no JN, sai uma notícia e se fores ler os comentários, ficas pasmado (metendo as mãos à cabeça), com o tipo de comentários que lê. Acho que atrás de uma câmara é muito mais fácil dizer aquilo que pensamos. (...) Acho que nem todos têm noção do que estão a dizer e até estão a magoar o outro e nem sabem”*.

Para além do mais, torna os indivíduos mais dependentes das novas tecnologias, dificultando assim o convívio nos diferentes eventos, como aborda o E11: *“Se as pessoas passam a estar em cafés constantemente em computadores ou telemóveis no Facebook, a falar com outras pessoas em vez de estarem presentes no momento e falar com as pessoas que estão à sua volta na mesa... (...). Acho que as pessoas deviam cada vez menos usar os dispositivos”*.

Isto, claro está, sem esquecer a depressão, pois, segundo o E20, leva a que as pessoas estejam presas em casa e agarradas às redes sociais, sentindo-se constantemente acompanhadas, quando na verdade não estão.

### 5.3.13. Idade mínima para aderir à rede – 13 anos

Tabela 49 - Idade mínima para aderir à rede - 13 anos (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>	X	X			X	X	X			X
<b>Não</b>			X	X				X	X	

Tabela 50 - Idade mínima para aderir à rede - 13 anos (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>	X			X			X	X	X	X
<b>Não</b>		X	X		X	X		X		

Como se pode observar na tabela, nem todos são da mesma opinião acerca da idade mínima para aderir a esta rede social que é o Facebook.

São 11 os indivíduos que concordam na idade dos 13 anos para aderir à rede, mas com a condição de serem controlados.

Dos restantes nove indivíduos, 8 deles mostram em não concordar com a mesma. Realçando a expressão do E3: *“(Rindo). Acho que 13 anos é muito novo para termos uma ferramenta como o Facebook, com todos os riscos que a ferramenta pode trazer (...)”*; por ser uma idade imatura, não distinguindo o certo do errado, como refere o E4 ao dizer com *“(Ar sério). As crianças não têm autodeterminação para perceberem o que é correto e o que é errado”*.

Além disso, o E9 sugere ainda que o Facebook devia ter algo que permitisse saber realmente a idade dos indivíduos, pois isso ainda não acontece, permitindo assim que qualquer um acesse esta rede.

Apenas o E18 se mostra reticente, expondo por isso a sua indecisão quanto a este assunto. Isto, porque, se por um lado *“(...) é bom, porque, como agora estamos em isolamento, a telescola acaba por ser uma ferramenta boa, porque não deixam de estudar e até estudam através de casa. E o mesmo acontece com as aulas, através de videochamadas (...)”*, por outro lado *“acho que é muito cedo para se ter uma conta na internet (...) porque podem cair nas redes de prostituição e tráfico de crianças. E aí concordo com os pais terem as palavras passas dos filhos (...)”*.

### 5.3.14. Facebook enquanto rede mais utilizada

Tabela 51 - Facebook enquanto rede mais utilizada (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>				X	X		X	X		X
<b>Não</b>	X	X	X						X	
<b>Não sei</b>						X				

Tabela 52 - Facebook enquanto rede mais utilizada (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>			X			X	X		X	X
<b>Não</b>	X	X		X	X			X		X
<b>Não sei</b>										

Uma vez feita esta questão, as opiniões, mais uma vez, dividem-se. Isto, porque 9 dos entrevistados responderam que sim e outros 9 responderam que não.

No entanto, daqueles que consideram que o Facebook é a rede mais utilizada, o E4 refere que *“Neste momento é a mais utilizada provavelmente, mas acho que também está a deixar de ser”*; o E5 diz: *“Para mim é o Facebook o mais utilizado, porque existem pessoas de 40, 50, 60 anos a utiliza-lo. As restantes redes são usadas por pessoas mais jovens. É complicado vermos uma senhora de 60 anos no Instagram, não é? (Rindo)”*.

Por esta mesma razão, o E19, também o afirma, pois salienta: *“(...) acho que o Facebook é capaz de ser o mais utilizado, porque como há gente mais velha do que nova ... (Sorrindo)”*.

O E7 afirma que o Facebook é mais abrangente que o Twitter ou o Instagram, sendo que o E10 menciona que esta rede é muito versátil, pois tem tudo o que as outras redes (até as mais recentes) têm.

Os 9 indivíduos que responderam não, afirmam com toda a certeza que a rede mais utilizada é o Instagram.

Em relação aos últimos dois entrevistados, o E20 mostra-se indeciso pois segundo este, apesar de mencionar a dependência da faixa etária, na sua opinião é a rede mais utilizada. O E6 não revelou qualquer tipo de opinião, pois a rede que mais utiliza é o Twitter.

### 5.3.15. Mudanças na relação família/ amigos

Tabela 53 - Mudanças na relação família/ amigos (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>	X	X	X				X	X	X	X
<b>Não</b>				X	X	X				

Tabela 54 - Mudanças na relação família/ amigos (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>	X	X	X				X		X	X
<b>Não</b>				X	X	X		X		

Sobre a hipótese de o uso da internet mudar a relação do indivíduo com a família e amigos, 13 entrevistados dizem que, de facto, isso aconteceu.

O E2 refere que a relação com a família melhorou: *“(...) converso muito com a minha mãe por WhatsApp quando estou em Braga (...)”*.

O E12 salienta que, agora com esta fase menos boa que todos estão a passar (Covid 19), passou a existir mais diálogo e a relação afetiva melhorou bastante. Alguns deles também têm família no estrangeiro, como é o caso do E9: *“Eu tenho muita família no estrangeiro e ajuda a manter a ligação mais próxima. Especialmente nesta altura da quarentena, não seria possível fazermos esta ligação se não fosse graças à internet e redes sociais”*.

O E17 diz: *“(...) O que eu faço quando venho de fim de semana é tentar estar o mínimo de tempo no telemóvel e, quando vou para o computador é só mesmo para estudar (...)”*.

Contudo, 7 indivíduos dizem não ter mudado em nada ambas as relações.

## 5.4. Saúde e bem-estar

### 5.4.1. Alimentação (cuidados)

Tabela 55 - Cuidados na alimentação (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>	X	X	X	X		X	X	X	X	
<b>Não</b>					X					X

Tabela 56 - Cuidados na alimentação (Entrevistas 11 a 20)

<b>Entrevistado</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Sim</b>		X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Não</b>	X		X							

No que diz respeito aos cuidados para com a alimentação, há que destacar que, dos 20 entrevistados, apenas os E5, E10 e E11 admitem que não têm esse cuidado.

Os restantes 17 indivíduos admitem que têm uma alimentação equilibrada. A maior parte opta por grelhados e cozidos. O E7 refere que come mais grelhados e assados, enquanto o E9 come cozidos e alimentos ricos em ferro. O E3 salienta que come de tudo um pouco, sendo que os E12, E13 e E20 referem que tentam praticar um equilíbrio na alimentação.

#### **5.4.2. Desporto**

Tabela 57 - Prática de desporto (Entrevistas 1 a 10)

<b>Entrevistado</b>	<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	<b>E5</b>	<b>E6</b>	<b>E7</b>	<b>E8</b>	<b>E9</b>	<b>E10</b>
<b>Sim</b>	X	X	X	X		X		X	X	X
<b>Não</b>					X		X		X	X

Tabela 58 - Prática de desporto (Entrevistas 11 a 20)

<b>Entrevistado</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Sim</b>		X	X	X	X		X	X	X	X
<b>Não</b>	X	X				X		X		

Quanto à prática de desporto, apenas os E5, E7, E11 e E16 dizem não fazer qualquer tipo de exercício.

A maior parte dos indivíduos e, ao contrário destes 4, praticam desporto. E são vários, nomeadamente caminhadas (E1 e o E3); corridas (E2, E6 e o E19); musculação e futebol (E8); e aulas de grupo em casa (E13 e o E14).

Os E9, E10, E12 e E18 referem que já foram adeptos do exercício físico, mas devido à situação que o mundo está a atravessar, devido a este vírus, referem que já diminuíram a prática.

O E20 salienta que tenta praticar desporto, principalmente no verão.

### 5.4.3. Descanso

Tabela 59 - Horas e qualidade de descanso (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Horas</b>	7/8h	8h	9h	6/7h	8/9h	7h	7/8h	7h	5h	7.30h
<b>Suficiente</b>	X	X	X		X	X	X	X		X
<b>Insuficiente</b>				X					X	
<b>Não sei</b>										

Tabela 60 - Horas e qualidade de descanso (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Horas</b>	8/9h	10h	6/7.30h	6/6.30h	6/8h	8h	8/9h	9h	7h	7/8h
<b>Suficiente</b>	X	X					X	X		
<b>Insuficiente</b>			X	X					X	
<b>Não sei</b>					X	X				X

Como se pode observar, nem todos os indivíduos entrevistados, descansam as mesmas horas.

A maior parte descansa entre 6 a 8 horas, sendo que 7 indivíduos descansam entre 8 a 9 horas por dia.

O E12 é o indivíduo que mais horas descansa, mais precisamente 10 horas. Já o E9 dorme em média 5 horas, sendo o indivíduo que menos horas dedica ao descanso.

Tendo em conta estas afirmações, 12 indivíduos admitem que o número de horas que dormem são suficientes, sendo que os E4, E9, E13, E14 e E19 dizem o contrário.

Os E15, E16 e E20 afirmam não ter a certeza.

### 5.4.4. Doenças

Tabela 61 - Aparecimento de doenças (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>		X	X	X	X	X	X	X		X
<b>Não</b>	X								X	

Tabela 62 - Aparecimento de doenças (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>	X		X		X			X	X	X
<b>Não</b>		X		X		X	X			

Uma vez que a maior parte dos indivíduos passam a grande parte do dia em frente ao ecrã, é normal que surjam alguns problemas de saúde.

Vejamos: dos 20 indivíduos, apenas 6 mencionam não ter qualquer tipo de doença, derivado a esta ação. Já os restantes 14 respondem de forma afirmativa. Metade deles, ou seja, 7 pessoas, dizem que têm problemas na coluna, devido à postura, de entre as quais se destaca o E4: *“Na coluna estou sempre com contraturas por causa da postura, (apontando para o ombro), pela maneira de estar sentada (...)”*.

Ansiedade, dificuldade em adormecer e stress são outros dos problemas mencionados, principalmente pelo E7 ao dizer: *“Ter acesso a muitas notícias negativas sobre o Covid 19, interfere na minha saúde, porque gere mais ansiedade, stress, insónias, tremores, dores abdominais, azia...”*.

Com cansaço, dores de cabeça e problemas de visão, destacam-se também alguns indivíduos e prova disso é o E8 que refere que *“(...) algumas vezes ao passar muitas horas em frente ao computador a jogar, sinto talvez um cansaço e problemas também eles de visão e algumas dores de cabeça”*.

### 5.5. Poder e controlo da internet para com os indivíduos

Tabela 63 - Poder e controlo da Internet para com os indivíduos (Entrevistas 1 a 10)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Sim</b>	X	X	X							
<b>Não</b>			X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Não sei</b>										

Tabela 64 - Poder e controlo da Internet para com os indivíduos (Entrevistas 11 a 20)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Sim</b>				X						
<b>Não</b>	X	X	X		X	X	X	X	X	
<b>Não sei</b>										X

Relativamente à noção que os indivíduos têm do controlo e poder que a internet exerce sobre os mesmos, 15 indivíduos dizem que estes não a têm e 3 indivíduos (E1, E2 e o E14) afirmam o oposto.

A maior parte diz que não, pois, segundo estes, os indivíduos pensam que estão seguros, quando na verdade não estão; O E6 ainda refere: *“(...) Primeiro, temos de ter atenção que somos extremamente influenciáveis (sorrindo). Eu creio que nós ainda ouvimos falar o ano passado do escândalo de Cambridge analítica que influenciou no Facebook as eleições (...) Como é que eles vão influenciar as eleições! É muito fácil de manipular, devido à forma coo as coisas nos são apresentadas”*.

Para além disso, os indivíduos não se apercebem das horas que passam nas redes sociais, pois para eles, essa ação já é vista como rotina e isso leva a uma fragilização nas relações.

O E3 mostra-se indeciso, pois *“(...) digo isto pela forma como partilham aspetos da vida pessoal, porque temos que pensar que não podemos partilhar tuno numa rede social”*, o que o leva a pensar que talvez as pessoas não tenham tanto a noção do poder e controlo que a internet exerce sobre elas.

O E20 não tem uma opinião fixa, pois no seu ponto de vista muitos gostam de ser controlados, outros nem se apercebem desse controlo. Para além disso, muitos ficam admirados quando se fala de certos assuntos, quando na verdade podiam informar-se, pelo que se pode comprovar pela sua expressão: *“ Eu sei que parece estranho, mas às vezes eu noto que, quando falo de algum assunto e tento explicar, dá-me sensação que as pessoas ficam admiradas (...) E fico também um pouco chocada, porque sinto que muitas dessas pessoas, podiam ir pesquisar (...) mas não e querem dar ao trabalho (...) e noto que às vezes as pessoas gostam de ser controladas e muitos deles nem se apercebem”*.

### 5.5.1. Capacidade para a não utilização das TIC e da internet

Tabela 65 - Não utilização das TIC e da Internet (Entrevistas 1 a 5)

	Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5
<b>TIC</b>	<b>Sim</b>	X		X		X
	<b>Não</b>		X		X	
<b>Internet</b>	<b>Sim</b>				X	X
	<b>Não</b>	X	X			



Tabela 66 - Não utilização das TIC e da Internet (Entrevistas 6 a 10)

	Entrevistado	E6	E7	E8	E9	E10
<b>TIC</b>	<b>Sim</b>	X	X	X	X	
	<b>Não</b>					X
<b>Internet</b>	<b>Sim</b>	X	X	X	X	
	<b>Não</b>					X

Tabela 67 - Não utilização das TIC e da Internet (Entrevistas 11 a 15)

	Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15
<b>TIC</b>	<b>Sim</b>			X	X	X
	<b>Não</b>	X	X			
<b>Internet</b>	<b>Sim</b>	X		X	X	
	<b>Não</b>		X			X

Tabela 68 - Não utilização das TIC e da Internet (Entrevistas 16 a 20)

	Entrevistado	E16	E17	E18	E19	E20
<b>TIC</b>	<b>Sim</b>	X	X	X	X	X
	<b>Não</b>					
<b>Internet</b>	<b>Sim</b>	X	X	X	X	X
	<b>Não</b>					

Quando confrontados com a possibilidade de estarem 1 dia sem utilizar as tecnologias e a internet, 12 indivíduos afirmaram que eram capazes.

Já 3 indivíduos disseram que não eram capazes, por muito que se esforçassem (E2, E10 e o E12).

No entanto, há aqueles que se dizem capazes de não utilizarem as tecnologias, mas não abdicar de ir à internet, como é exemplo o E1: *“Eu já estive um dia inteiro sem telemóvel. (Sorrindo). Mas sem internet já é mais difícil, porque a internet já temos acesso em várias plataformas, não é? (Rindo)”*. Por conseguinte, o E4 diz *(Pensando com a mão no queixo). Não. Sem o telemóvel não, mas se calhar sem aceder à internet, com grande esforço conseguia”*.

O E3 só se mostrou capaz de estar um dia sem as tecnologias: *“Se me dissessem “tens de ficar” sim, ficava à vontade”*. Quanto à não utilização da internet, não manifestou qualquer tipo de resposta.

### 5.5.2. Dependência

Tabela 69 - Dependência para com a Internet e as TIC (Entrevistas 1 a 5)

	Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5
Internet	Sim		X	X	X	X
	Não	X				
TIC	Sim	X	X	X	X	X
	Não					

Tabela 70 - Dependência para com a Internet e as TIC (Entrevistas 6 a 10)

	Entrevistado	E6	E7	E8	E9	E10
Internet	Sim		X	X	X	X
	Não	X				
TIC	Sim	X	X	X	X	X
	Não					

Tabela 71 - Dependência para com a Internet e as TIC (Entrevistas 11 a 15)

	Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15
Internet	Sim	X				X
	Não		X	X	X	
TIC	Sim	X				X
	Não		X	X		

Tabela 72 - Dependência para com a Internet e as TIC (Entrevistas 16 a 20)

	Entrevistado	E16	E17	E18	E19	E20
Internet	Sim	X		X	X	
	Não		X			X
TIC	Sim	X		X	X	
	Não		X			X

Relativamente à dependência para com a internet e as tecnologias, 13 indivíduos confessaram ser dependentes face à internet e às TIC.

Apenas 4 indivíduos dizem não serem dependentes, como é o caso dos E12, E13, E17 e E20. Dois indivíduos (E1 e o E6) referem ser dependentes da internet, mas não das TIC.

O E14 diz não ser dependente da internet, mas no que respeita às tecnologias não manifestou a sua opinião.

### 5.5.2.1. Sintomas

Tabela 73 - Sintomas da dependência (Entrevistas 1 a 5)

<b>Entrevistado</b>	<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	<b>E5</b>
<b>Vício nas tecnologias</b>	X	X	X	X	X
<b>Stress e Ansiedade</b>				X	
<b>Abdicar de algo</b>					
<b>Mal-estar</b>					
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Isolamento</b>					
<b>Pouco descanso</b>					

Tabela 74 - Sintomas da dependência (Entrevistas 6 a 10)

<b>Entrevistado</b>	<b>E6</b>	<b>E7</b>	<b>E8</b>	<b>E9</b>	<b>E10</b>
<b>Vício nas tecnologias</b>	X	X	X	X	
<b>Stress e Ansiedade</b>					X
<b>Abdicar de algo</b>	X				
<b>Mal-estar</b>				X	
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Isolamento</b>					
<b>Pouco descanso</b>					

Tabela 75 - Sintomas da dependência (Entrevistas 11 a 15)

<b>Entrevistado</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>
<b>Vício nas tecnologias</b>		X	X	X	X
<b>Stress e Ansiedade</b>			X		
<b>Abdicar de algo</b>		X			
<b>Mal-estar</b>					
<b>Sedentarismo</b>	X				
<b>Isolamento</b>	X	X			
<b>Pouco descanso</b>		X			

Tabela 76 - Sintomas da dependência (Entrevistas 16 a 20)

<b>Entrevistado</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Vício nas tecnologias</b>	X	X	X	X	X
<b>Stress e Ansiedade</b>		X	X		X
<b>Abdicar de algo</b>	X				
<b>Mal-estar</b>		X	X		
<b>Sedentarismo</b>					
<b>Isolamento</b>	X				
<b>Pouco descanso</b>	X	X	X	X	X

Quanto aos sintomas da dependência, são vários como se pode observar pela tabela.

Dos 20 indivíduos, 18 dizem que o maior sintoma é o vício que as pessoas mostram pelas tecnologias; com 6 indivíduos cada, o segundo maior sintoma apresentado é o stress e a ansiedade, bem como as poucas horas de descanso.

O mal-estar, o isolamento e o abdicar de outras coisas mais importantes, também constituem sintomas. Exemplos disso é o que diz o E12: *“É uma pessoa que está sempre com medo de ficar sem bateria (...) que o computador avaria e começa logo a entrar em stress (...) que abdica das horas de sono para estar nas redes sociais e que evita estar com os amigos para estar na internet”*.

Por último, há que mencionar o sedentarismo, que também é um sintoma grave e prejudicial (E11).

### 5.5.2.2. Formas de tratamento

Tabela 77 - Formas de tratamento (Entrevistas 1 a 5)

<b>Entrevistado</b>	<b>E1</b>	<b>E2</b>	<b>E3</b>	<b>E4</b>	<b>E5</b>
<b>Vontade de cada um</b>					
<b>Mudar de prioridades</b>		X			
<b>Limitar o tempo de uso da internet</b>		X			
<b>Praticar outras atividades</b>					X
<b>Mais convívio</b>				X	
<b>Alterar o meio de entretenimento</b>					X
<b>Terapias</b>					

Tabela 78 - Formas de tratamento (Entrevistas 6 a 10)

<b>Entrevistado</b>	<b>E6</b>	<b>E7</b>	<b>E8</b>	<b>E9</b>	<b>E10</b>
<b>Vontade de cada um</b>	X		X		X
<b>Mudar de prioridades</b>		X			
<b>Limitar o tempo de uso da internet</b>					X
<b>Praticar outras atividades</b>		X			
<b>Mais convívio</b>		X			
<b>Alterar o meio de entretenimento</b>				X	
<b>Terapias</b>					

Tabela 79 - Formas de tratamento (Entrevistas 11 a 15)

<b>Entrevistado</b>	<b>E11</b>	<b>E12</b>	<b>E13</b>	<b>E14</b>	<b>E15</b>
<b>Vontade de cada um</b>	X	X			
<b>Mudar de prioridades</b>					
<b>Limitar o tempo de uso da internet</b>	X				
<b>Praticar outras atividades</b>				X	
<b>Mais convívio</b>				X	
<b>Alterar o meio de entretenimento</b>					
<b>Terapias</b>			X		X

Tabela 80 - Formas de tratamento (Entrevistas 16 a 20)

<b>Entrevistado</b>	<b>E16</b>	<b>E17</b>	<b>E18</b>	<b>E19</b>	<b>E20</b>
<b>Vontade de cada um</b>	X				X
<b>Mudar de prioridades</b>					
<b>Limitar o tempo de uso da internet</b>	X				X
<b>Praticar outras atividades</b>			X		X
<b>Mais convívio</b>			X		X
<b>Alterar o meio de entretenimento</b>					
<b>Terapias</b>		X		X	

Relativamente às formas de tratamento face a esta dependência, são algumas as mencionadas.

A maior parte dos indivíduos, ou seja, 7 deles, dizem que parte da vontade de cada um, destacando-se o E17 com a afirmação *“Claro que depois há formas de te alertares para isso, através de estudos e de cartazes se calhar”*; 15 indivíduos, sobretudo o E15 diz que *“Talvez o primeiro passo seria mostra à pessoa a quantidade de horas que ela passa em frente a uma rede social”*. Outras formas passam por optar por outras atividades e conviver mais é umas das formas para travar a dependência.

Já o E13, é um dos entrevistados que realça a terapia como solução: *“Tens duas medidas: tens a medida das terapias e a parte da prevenção. E acho que haver formações nunca é demais”*.

Mudar de prioridades (E2 e o E7) e alterar o meio de entretenimento (E5 e o E9) também são tidas como soluções.

### 5.5.2.3. Futuro do indivíduo para com a internet e as TIC

Tabela 81 - Realidade futura (Entrevistas 1 a 5)

Entrevistado	E1	E2	E3	E4	E5
<b>Melhorar</b>			X		
<b>Manter</b>					
<b>Piorar</b>	X	X		X	X

Tabela 82 - Realidade futura (Entrevistas 6 a 10)

Entrevistado	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Melhorar</b>		X			
<b>Manter</b>					
<b>Piorar</b>	X		X	X	X

Tabela 83 - Realidade futura (Entrevistas 11 a 15)

Entrevistado	E11	E12	E13	E14	E15
<b>Melhorar</b>		X	X		
<b>Manter</b>					
<b>Piorar</b>	X	X		X	X

Tabela 84 - Realidade futura (Entrevistas 16 a 20)

Entrevistado	E16	E17	E18	E19	E20
<b>Melhorar</b>					X
<b>Manter</b>		X	X		
<b>Piorar</b>	X			X	X

No que concerne ao futuro do indivíduo para com a internet e as TIC, 13 indivíduos dizem que a tendência é para piorar. Isto porque, entre outros aspetos, e, segundo o E9, a realidade vai ser cada vez mais influenciada pelas tecnologias, ou seja, mais crianças a saber manobrar o uso das novas tecnologias, o que leva ao aumento da dependência e controlo. O E14 referencia: *“(...) O meu irmão quando era bebé, o meu pai tinha que pegar no carro e dar uma volta com ele para ele adormecer. hoje em dia, tu dás um tablet a uma criança e ela entretém-se”*. Para além disso, as relações tendem a diminuir cada vez mais, pois vai haver menos convívio e menos interação, como referem os E8, E11, E15, E16 e E19.

Destes 20 entrevistados, 3 deles, mais precisamente o E7 que acredita numa melhoria quanto ao futuro, pois, *“(Passando o dedo na testa). Como a internet está sempre a evoluir, vão-se criar mais dispositivos e mais aplicações. Daqui a alguns anos, vamos ser nós a população idosa, ou seja, vai ser utilizada a internet inevitavelmente”*.

O E20 encontra-se dividido, pois enquanto que, por um lado, destaca um mundo futuro mais tecnológico, *“Agora fala-se tanto da inteligência artificial, dos robôs, a impressão 3D (...) vamos ter um mundo mais tecnológico. Do tipo “liga a luz” e ela deliga; “liga o ar condicionado que estou com calor” e liga-se no ar frio... e isso vai fazer com que sejamos mais sedentários (...)”*, por outro salientam a escassez das relações, o aumento do sedentarismo, já para não falar da diminuição do trabalho feito por humanos, que irá dar vez às máquinas.

Por fim, o E18 diz que o futuro do indivíduo irá manter-se como está, pois *“As pessoas vão continuar a depender das redes sociais (...) No futuro vai ser melhor (...) agora as pessoas com o vírus apercebem-se que a internet também traz coisas boas como o teletrabalho. Acho que a internet vai ser mais utilizada como ferramenta de trabalho e não tanto como diversão”*.



## **6. Discussão de Resultados**

Uma vez realizadas as entrevistas e tendo em conta as dimensões e categorias abordadas, cabe agora relacioná-las entre si de forma a obter as principais conclusões deste estudo qualitativo.

Relativamente aos dados sociodemográficos dos vinte entrevistados, pode-se dizer que, quanto à idade, que se situa entre os 19 e os 25 anos, a que mais predomina é os 22 anos. No que concerne à naturalidade, grande parte dos indivíduos, ou seja, 7, são naturais de Fafe. De (re)lembrar também que esta não é a única cidade que predomina, pois, os restantes são naturais de outras cidades espalhadas pelo país, nomeadamente no norte e centro, sendo que um deles não é de nacionalidade portuguesa, mas sim norte americana. Falando agora do percurso escolar, ou seja, das suas habilitações, a maior parte dos indivíduos, que se encontram no 2º ano e no mestrado em diferentes áreas, principalmente a social, a saúde e o crime, estudam no norte do país, sendo a Universidade do Minho a mais frequentada. No entanto, há também quem estude no centro do país. Nomeadamente à situação profissional, pode-se dizer que, no geral, estes são apenas estudantes.

Falando agora sobre os tempos livres, é de realçar que a maioria se dedica ao uso do telemóvel e computador, sendo que a televisão e o tablet também são utilizados, mas com menos frequência. Dado isto, e uma vez que a leitura, a visualização de filmes e séries e o passeio são os hábitos mais praticados, um largo número de indivíduos manifesta vontade de mudar a sua rotina, como por exemplo arranjar emprego, descansar e passear mais, fazer mais desporto e dedicar menos tempo às tecnologias.

Quanto às redes sociais, é de salientar que todos os indivíduos têm, sendo que as três redes mais utilizadas são o Facebook, o Instagram e o WhatsApp. A rede social Tik Tok, apesar de ser a mais recente, consegue ultrapassar outras redes mais populares em termos de utilização. De todas as redes sociais existentes, o Facebook é a rede que aqui importa salientar no presente estudo. A idade mínima a que aderiram foi por volta dos 10 anos, sendo que houve quem criasse a sua página com 22 anos, sendo por isso a idade máxima.

A maior parte, quando procedeu à criação da sua página, fê-lo por influência de outros, sendo que metade dedica uma a duas horas do seu tempo nesta rede. Mas não são os mais graves, pois há quem passe mais de 7 horas, chegando mesmo alguns a não saber quanto tempo estão debruçados sobre esta rede social.

Quanto à partilha da palavra passe, apenas 2 é que o fazem com pessoas que dizem ser da sua confiança. Em relação às atividades praticadas dentro deste meio, para além da conversa no chat, as mais realizadas são a visualização de notícias, a visualização do feed de notícias, sem esquecer da

visita de páginas e/ ou grupos do qual são membros. Já os conteúdos que mais se partilham, dizem respeito a eventos, vídeos, música e assuntos relacionados com o feminismo, violência doméstica e também a política, sendo que apenas 2 indivíduos não partilham qualquer tipo de conteúdo.

Dos 20 entrevistados, a maioria tem entre 100 a 300 amigos na sua página (número mínimo) e entre 1000 a 3000 amigos (7 indivíduos cada), sendo que apenas 1 tem na sua página de perfil mais de 4000 contactos. Ainda sobre este assunto, apenas 1 indivíduo mantém ligação com todos os seus contactos, sendo que a maioria o faz de forma pessoal. Nomeadamente aos grupos de conversação, grande parte o faz entre amigos para diversos eventos, sejam eles jantares ou aniversários.

Apesar de todos acederem a esta rede com regularidade, nenhum dos indivíduos entrevistados atualiza constantemente a sua página de perfil. No que concerne à informação que a internet disponibiliza e à atenção que estes lhe dão, a maioria diz-se atenta e informada. No entanto, consideram essa informação má e insuficiente. Dentro desta rede que é o Facebook, uma larga parte diz que a conversa com a família e amigos, a maior aproximação e rapidez da informação e também a maior partilha, bem como a visualização de notícias são as coisas boas que esta fornece. Contudo, a existência de notícias falsas, o perigo que esta oferece dentro do mundo da internet e também a falta de privacidade são três dos aspetos menos bons e que no qual se deveria ter mais precaução.

Relativamente ao controlo e vigilância, mais de metade dizem-se controlados pelas partilhas que fazem e vigiados pelas pesquisas que realizam. Nomeadamente ao impacto que esta rede causa a nível social, a maior parte diz que esta tem os dois lados: o positivo, pois traz mais conhecimento, informação, opiniões e uma interação mais fácil, e também o lado negativo, pois causa, sobretudo, mais dependência e depressão. Relativamente ao facto da idade mínima para aderir a esta rede social ser os 13 anos, a maior parte, para além de não saber deste facto, concorda com essa idade, desde que com o devido controlo.

Quanto ao facto do Facebook ser a rede social mais utilizada, as opiniões dividiram-se, pois enquanto que uns acreditam que assim é, apesar das várias redes existentes, outros pensam o contrário, acreditando que o Instagram ultrapassa o Facebook. Por fim, quanto às mudanças que esta rede trouxe nas relações familiares e também com os amigos, mais de metade diz que isso de facto aconteceu, mas para melhor, realçando que com o aparecimento do vírus Covid 19, a relação afetiva melhorou bastante.

Realçando agora o nível da saúde e bem-estar, importa referir os efeitos provocados pelo mundo da internet, sobretudo para a parte mais jovem. Um desses efeitos consiste na alimentação, onde a maior parte diz praticar ou tentar praticar uma alimentação equilibrada. O desporto também é considerado

um dos efeitos e onde a maioria diz praticar, sobretudo caminhadas, corridas, musculação, futebol e aulas de grupo. No entanto, há quem diga que deixou de fazer com tanta regularidade devido ao aparecimento do vírus. O descanso também é um fator muito importante, onde uma grande parte diz dedicar 6 a 8 horas por dia, considerando ser este número de horas suficientes. No entanto, há também quem descanse no máximo até 10 horas e no mínimo até 5 horas. O elevado número de horas que a maioria dos indivíduos passam em torno das tecnologias está associado não só a problemas de coluna, devido à postura incorreta, como também à ansiedade, dificuldade em adormecer, cansaço, dor de cabeça, agravamento da visão e também stress.

Por último, e não menos importante, convém salientar que, no que respeita ao poder e controlo que a internet exerce sobre os indivíduos, a maior parte diz que as pessoas não têm noção dessa realidade, pois pensam que a internet é totalmente segura, não sendo tão influenciável e manipuladora. Veem a utilização intensiva como uma rotina e não se apercebem das consequências sociais que isso traz. E, o facto é que este poder e controlo é tão certo que a maior parte dos entrevistados dizem não serem capazes de estar um dia sem recorrer às TIC e também à internet. e, como consequência desse ato, mostra a dependência da grande maioria, pelos dois meios.

E, como qualquer dependência traz com ela os devidos sintomas que, segundo estes indivíduos, os mais comuns são o vício pelas tecnologias, o stress, a ansiedade e as poucas horas de descanso. Partindo da maioria destes indivíduos, a melhor forma para tratar esta que é uma das muitas dependências existentes, parte sobretudo, da vontade de cada um e em limitar o uso da internet e das TIC, sendo que uma maior convivência e a devida terapia não são esquecidas. Quanto à perspetiva sobre a realidade futura, apesar de haver quem diga que esta se irá manter ou até mesmo melhorar, devido à evolução da tecnologia e também da internet, grande parte dos indivíduos diz que a tendência no futuro é a realidade piorar, pois a dependência e o controlo provocados pela internet tendem a ser cada vez maiores, ao contrário das relações interpessoais, que tendem a diminuir cada vez mais (telescola, teletrabalho, crianças cada vez mais novas a saber manobrar as tecnologias, vendo-as como um simples brinquedo).

## **7. Conclusão**

Quando escolhi este tema, de seu nome “O poder e o controlo da Internet na vida quotidiana dos indivíduos”, para a elaboração deste que é o meu trabalho académico final, nunca pensei que esta minha escolha fosse tão assertiva e viesse em tão “bom” momento, pois nunca ninguém iria prever que passássemos por uma fase tão crítica e dura das nossas vidas. Se algum dia houve algum arrependimento na escolha deste tema, esse logo desapareceu. Um tema que parecia ser à primeira vista simples, já bastante trabalhado e sem mais nada para dizer, devido à imensa informação disponível e existente, transformou-se de um momento para o outro, num dos assuntos mais importantes, indispensáveis, falados, vividos e sentidos, não só por nós, como também por todo o mundo. Isto, devido ao aparecimento do vírus, de seu nome Covid 19 e que nos afetou a todos de várias formas.

Depois de elaborada a dissertação e não esquecendo também do principal objetivo a que me propus, posso dizer que perante tudo o que foi aqui apresentado, resultado de um trabalho intensivo, se conseguiu cumprir com o objetivo principal.

Graças à pesquisa e também às entrevistas que fui realizando durante este último ano, posso dizer com toda a certeza que, de facto, a internet condiciona e muito a vida do indivíduo. Indivíduos esses que são, sobretudo os mais jovens, pois é a geração que já nasceu com este fenómeno que é a internet.

E, dado isto, partindo do relacionamento que os indivíduos têm com a internet, conseguimos perceber de que forma é que esta exerce poder e controlo nas suas vidas e que consequências traz com ela. E são vários os momentos em que isso se pode comprovar, e que muitos não se apercebem ou não se querem aperceber.

E um desses momentos passa pelo percurso escolar, onde hoje, graças à internet podemos sobretudo assistir às aulas e também fazer e enviar os nossos trabalhos. Prova disso, posso dizer que foi a internet que permitiu com que pudesse, no período de confinamento, elaborar as minhas entrevistas por videochamada, servindo assim como alternativa e também solução para os planos iniciais que tinha em mente e que não pude realizar.

Há que salientar que os tempos livres também sofreram alterações, pois, devido a este problema, passamos a estar mais em casa, sobretudo a trabalhar e, com isso, agarrados às tecnologias e à internet como forma também de entretenimento para as nossas horas de lazer. Claro está que quando há convívios, entre amigos principalmente, a verdade é que a maior parte está “presa” nos seus telemóveis, diminuindo assim a interação com os outros.

O Tik Tok, outro fenómeno mundial, é a mais recente rede social que se veio juntar às muitas já existentes, cuja principal função foi, e ainda é entreter os indivíduos de todas as idades, servindo assim como uma alternativa ao convívio em tempos de pandemia e que veio para ficar.

Falando agora das relações interpessoais, aquilo que a pandemia veio, de certa forma, diminuir, a internet conseguiu estabilizar e em alguns casos até aumentar como é o caso de famílias que estão separadas geograficamente e que, com a ajuda da internet conseguem comunicar, fazendo-as assim esquecer dos motivos dessa separação. E o mesmo acontece com os amigos.

Por muito que possamos dizer, o facto é que a internet, junto com as novas tecnologias vieram causar um impacto positivo e negativo muito grande, quer para a sociedade, quer para o próprio indivíduo e já não conseguimos largar aquilo que hoje é considerado uma rotina, mais propriamente um vício. E isso reflete-se na nossa saúde, pois para muitos indivíduos, a última coisa que fazem antes de dormir e a primeira que fazem quando acordam é pegar no telemóvel e ir às redes sociais e o excessivo número de horas filtrados nas mesmas, traz problemas e muitos deles graves. Um exemplo desses problemas é a dependência, que alguns teimam em não a reconhecer como doença e depois quando se apercebem, já estão num estado muito avançado.

Tendo em conta o mundo em que vivemos, se cada um de nós tivesse a mínima noção acerca deste enorme poder e controlo que a internet tem, não só sobre nós, como também sobre o mundo inteiro e ainda se soubéssemos utilizar a internet nos moldes certos e de forma correta, não haveria tantos perigos nem provavelmente tanto controlo.

Portanto, na minha opinião, a realidade que viveremos futuramente, parte de nós e do que queremos para nós e para os outros também. Parte sobretudo das atitudes que temos e teremos ao longo da nossa vida. Caso contrário, a tendência é para esta piorar e sermos totalmente dominados e dependentes, não só da internet, como também das novas tecnologias.

Em suma, pode-se dizer que ao longo das gerações, mudam-se as formas de pensar, relacionar e viver em sociedade, sendo certo que a geração de hoje ficará para sempre marcada pelas transformações que as tecnologias e sobretudo a internet causaram e, certamente, continuarão a causar.

## 8. Bibliografia

- Albuquerque, J. (1995). Michel Foucault e a teoria do poder. *Tempo Social. Rev. Social*.7 (1-2). S. Paulo: USP, pp. 105-110.
- Almeida, J. (2005). Breve história da Internet. In *Museu Virtual da Informática*, Braga: Universidade do Minho, pp. 1-5.
- Andreoli, V. (2007). *O mundo digital*. Lisboa: Presença.
- Araújo, N. de Farias. (2010). Diferentes definições de poder e dominação: repercussões na participação política envolvendo as relações de género. In *Anais eletrônicos do Seminário Internacional Fazendo Género 9*. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 23 a 26 de agosto de 2010, pp. 1-9.
- Auletta, K. (2010). Para onde Está a Onda a Levar os Velhos Media? & Para onde Está a Onda a Levar a Google?. *Irr. \_\_\_\_*. (org.). *Google: o fim do mundo como o conhecemos*. Porto: Civilização, pp. 333-365.
- Barros, A. & Lehfeld, N. (1986). A metodologia e a universidade. In Aidil Jesus Paes de Barros & Neide Aparecida de Souza Lehfeld (1986). *Fundamentos de metodologia: um guia para a iniciação científica*. São Paulo: Mc Graw Hill, pp. 83-85.
- Brigido, E. (2013). Michel Foucault: Uma Análise do Poder. *Revista de Direito Económico e Socioambiental*, 4 (1). pp. 56-75.
- Cádima, F. (2014). O Facebook, as redes sociais e o direito ao esquecimento. In I. N-C. D. M. (INCM), & P-G. D. República (Eds.). *Informação e Liberdade de Expressão na Internet e a Violação de Direitos Fundamentais: Comentários em meios de comunicação online | extos do colóquio sobre o mesmo tema, organizado pela Procuradoria Geral da República, com o apoio da ERC*. Lisboa: Imprensa Nacional-Casa da Moeda/ Procuradoria-Geral da República. pp. 177-209.
- Castillo, J. *et al.* (2014). As redes sociais: vício ou progresso tecnológico?. In Paradas, António (coord.). *Interatividade e Redes Sociais*. Porto: Civilização, pp. 196-204.
- Castells, M. (1999). *A sociedade em rede: A era da informação: economia, sociedade e cultura*. Vol.1. São Paulo: Paz e Terra.
- Correia, P. & Moreira, M. (2014). Novas formas de comunicação: história do Facebook. Uma história necessariamente breve. *ALCEU*, nº 28, Vol.14, pp. 168 – 187.
- Dâmaso, A. *et al.* (2012). Quotidiano Digital: a influência da Internet na saúde das crianças e dos adolescentes. *Revista Percursos*, nº26. pp. 23-29.
- Ferreirinha, I. & Raitz, T. (2010). As relações de poder em Michel Foucault: reflexões teóricas. *Revista da Administração Pública*, 44 (2). pp. 367-383.
- Foucault, M. (1987). *Vigiar e Punir: Nascimento da Prisão*. (20ª ed., Ramalhete. R., Trad.), Petrópolis: Vozes, pp. 1-228.
- Foucault, M. (1989). *Microfísica do Poder*. (8ª ed., Machado. R., Trad.). Rio de Janeiro: Graal.
- Gil, A. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. (6ª ed.). São Paulo: Atlas S.A.

- Graelm, A. (2004). O Impacto do uso (excessivo) da Internet no comportamento social das pessoas. In Karin Silva Graelm & José Henriques Volpi (orgs). *Revista Psicologia Corporal*, Vol. V. pp 1-7.
- Greenfield, D. (2011). As propriedades da dependência do uso da internet". In Young, K. & Abreu, C. (orgs). *Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento*. artmed editora. pp.169-187.
- Guerreschi, C. (2009). *As novas dependências*. (Rocha, A., Trad.), Prior Velho: Paulinas.
- Gundalini, B. & Tomizawa, G. (2013). Mecanismo disciplinar de Foucault e o Panóptico de Nentham na Era da Informação. *ANIMA: Revista Eletrônica do Curso de Direito das Faculdades*. OPET Curitiba PR – Brasil, nº9, pp. 23-41.
- Jodelet, D. (2001). *Representações sociais: Um domínio em expansão*. pp. 1-21.
- Kirkpatrick, D. (2010). Prólogo. In: \_\_\_\_\_. (org.). *O Efeito Facebook: os bastidores da história da empresa que conecta o mundo*. (Oliveira, M., Trad.). Rio de Janeiro: Le Livros Editores. pp. 7-22.
- Kohn, K. & Moraes, C. (2007). O impacto das novas tecnologias na sociedade: conceitos e características da Sociedade da Informação e da Sociedade Digital. Intercom – *Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação: XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação*, pp. 1-13.
- Lévy, P. (1999). *Cibercultura*. (Costa, C, Trad.). São Paulo: Ed.34.
- Pereira, S. et al. (2011). Internet e Redes Sociais – Tudo o que vem à rede é peixe?. Braga: *EPUMEDIA – Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade*. pp. 4-14.
- Ponte, C. & Vieira, N. (s.d.). Crianças e Internet, Riscos e Oportunidades: Um desafio para a agenda de pesquisa nacional. *Universidade Nova de Lisboa, Universidade Técnica de Lisboa – Projeto EU Kids Online Portugal*. pp. 1-16.
- Rheingold, H. (1996). *A comunidade virtual*. (1ªed., Aranha, H., Trad.). Lisboa: Gradiva.
- Rigo Santin, J. & Marcante, S. (2014). Microfísica do poder e poder local. *Revista Brasileira de História & Ciências Sociais*, nº11. Vol. VI. pp. 162-182.
- Rodrigues, A. (1993). A Planetarização da Informação Mediática e os Horizontes da Experiência Comunicacional & As Tecnologias da Informação. In: \_\_\_\_\_. (org.). *Comunicação e cultura: a experiência cultural na era da informação*, 3ª ed. Lisboa: Presença.
- Sá, G. (2012). À frente do computador: a Internet enquanto produtora de dependência e isolamento. *Sociologia. Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*. Vol. XXIV. pp. 133-147.
- Sêga, R. (2000). O conceito de representação social nas obras de Denise Jodelet e Serge Moscovici. *Anos 90*, Porto Alegre, nº 13. pp. 128-132.
- Teixeira, A. et al. (2006). A Comunicação e o Relacionamento da Família atual em virtude dos novos tempos. *Revista Eletrônica de Comunicação*. pp. 1-7.

Tubella, I. (2005). Televisão e Internet na Construção da Identidade. In Castells, Manuel & Cardoso, Gustavo (orgs). *Debates. A Sociedade em Rede: Do Conhecimento à Ação Política*. Centro Cultural de Belém. pp. 281-283.

Turkle, S. (1997). *A vida no ecrã*. (Faria, P., Trad.). Lisboa: Relógio d'Água.

Vise, D. & Malssed, M. (2007). Todo o Mundo a Googlar. In: \_\_\_\_\_. (org.). *Google: o fenómeno que está a mudar o mundo*. (1ªed., Barata, S., Trad.). Barcarena: Presença. Vol. 16.

## **INSTRUMENTOS NORMATIVOS**

Aguiar, L. (2012). *Modelo panótico prega o poder por meio de vigilância total do homem*. (Blog “Rede Globo”). Disponível em: <http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2012/03/modelo-panoptico-prega-o-poder-por-meio-da-vigilancia-total-do-homem.html> [consultado em 10 de janeiro de 2020 ].

Almeida, N. (s.d.). *A influência das redes sociais e aplicações na vida dos jovens*. (Jornal da Madeira). Disponível em: <http://iasaude.pt/index.php/informacao-documentacao/recortes-de-imprensa/919-a-influencia-das-redes-sociais-e-aplicacoes-na-vida-dos-jovens> [consultado em 28 de novembro de 2019 ].

Blog “Impacta” (2016). *9 Fatos que mostram o tamanho das buscas no Google*. Disponível em <https://www.impacta.com.br/blog/2016/03/28/9-fatos-que-mostram-o-tamanho-das-buscas-no-google/> [consultado em 20 de março de 2020 ].

Blog “Origem da Internet” (2011). *O aparecimento da Internet em Portugal*. Disponível em: <http://otiblog1.blogspot.com/2011/01/o-aparecimento-da-internet-em-portugal.html> [consultado em 10 de janeiro de 2020 ].

Blog “Pensar Contemporâneo” (s.d.). *A teoria da panóptica e Michel Foucault: sobre o poder político e económico que nos controla sem que possamos perceber*. Disponível em: <https://www.pensarcontemporaneo.com/teoria-da-panoptica-de-michel-foucault/> [consultado em 10 de janeiro de 2020 ].

Castells, M. (2014). *A Internet e a sociedade em rede*. (Blog “A Crítica”). Disponível em: <http://blogacritica.blogspot.com/2014/12/manuel-castells-internet-e-sociedad-rede.html> [consultado em 12 de junho de 2019].

Cláudio (2019). *21 Estatísticas sobre buscas no Google*. (Blog “Marketing Fácil”). Disponível em: <https://mktfacil.com.br/dicas-de-marketing-digital/buscas-no-google/> [consultado em 14 de junho de 2019].

Costa, A. (2019). *Microfísica do Poder – Michel Foucault/ Análise da Obra*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SVyp7cz1Nf8> [consultado em 21 de março de 2020].

Diana, J. (s.d.). *Redes Sociais*. (Blog “Toda Matéria”). Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/redes-sociais/> [consultado em 28 de novembro de 2019].

Diário de Notícias (2017). *Vício da internet já atinge 25% dos jovens*. Disponível em: <https://www.dn.pt/sociedade/interior/vicio-da-internet-ja-atinge-25-dos-jovens-5783779.html> [consultado em 28 de novembro de 2019 ].



Diário de Notícias (2018). *A Google é muito mais do que a Google*. Disponível em: <https://www.dn.pt/1864/interior/a-google-e-muito-mais-do-que-a-google-9796457.html> [consultado em 3 de maio de 2019].

Falcão, M. (2019). *O estado de Portugal em matéria de redes sociais*. (Blog “Dinheiro Vivo”). Disponível em: <https://www.dinheirovivo.pt/opiniao/o-estado-de-portugal-em-materia-de-redes-sociais/> [consultado em 10 de janeiro de 2019].

Ferreira, A. (2017). *O que anda o Facebook a fazer à nossa sociedade?*. (Jornal de Notícias). Disponível em: <https://www.jn.pt/inovacao/lenha-para-a-vaidadeesforco-no-fact-checkingo-que-andao-facebook-a-fazer-a-nossa-sociedade-9008777.html> [consultado em 28 de novembro de 2019].

Ferreira, J. (2003). *Mutações Sociais e Novas Tecnologias: O potencial radical da Web*. (Biblioteca online de Ciências da Comunicação), pp.1-10. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/felz-jorge-potencial-radical-da-web.pdf> [consultado em 13 de junho de 2019].

Guerra, A. (2017). *O Facebook faz mal à saúde mental?*. (Diário de Notícias). Disponível em: <https://www.dn.pt/sociedade/o-facebook-faz-mal-a-saude-mental-9008021.html> [consultado em 28 de novembro de 2019 ].

Martins, R. (2013). *Conceito de Disciplina na visão de Foucault*. (Blog “Recanto das Letras”). Disponível em: <https://www.recantodasletras.com.br/artigos-de-educacao/4062763> [consultado em 20 de março de 2020 ].

Médis (2018). *Diga não à dependência da tecnologia*. Disponível em: <https://www.medis.pt/mais-medis/bem-estar-e-desporto/diga-nao-a-dependencia-da-tecnologia/> [consultado em 28 de novembro de 2019 ].

Muxfeldt, P. (2017). *O conceito de rede*. (Blog “CCM”). Disponível em: <https://br.ccm.net/contents/254-o-conceito-de-rede#o-que-e-uma-rede> [consultado em 1 de agosto de 2020 ].

Observador (2018). *Mais de metade da população mundial está ligada à internet*. Disponível em: <https://observador.pt/2018/12/07/mais-de-metade-da-populacao-mundial-esta-ligada-a-internet/> [consultado em 13 de junho de 2019].

Paulino, T. (2018). *Quando o Google foi fundado? Descubra!*. (Blog “Estudo Prático”). Disponível em: <https://www.estudopratico.com.br/quando-o-google-foi-fundado/> [consultado em 20 de março de 2020 ].

Pereira, J. (2017). *Podem os países apertar o controlo sobre a Internet?*, (Público). Disponível em: <https://www.publico.pt/2017/06/06/mundo/perguntaserespostas/podem-os-paises-apertar-o-controlo-sobre-a-internet-1774662> [consultado em 10 de janeiro de 2020 ].

Pezzotti, R. (2019). *Com 3,9 bilhões de usuários no mundo, o que acontece na Web em um minuto?*. (Blog “UOL”). Disponível em: <https://economia.uol.com.br/noticias/redacao/2019/04/01/com-39-bilhoes-de-usuarios-no-mundi-o-que-acontece-na-web-em-um-minuto.htm> [consultado em 20 de março de 2020 ].

Pimentel, A. (2018). *Facebook lança novas opções para controlo de privacidade*. (Observador). Disponível em: <https://observador.pt/2018/03/28/facebook-vai-ter-novas-opcoes-para-controlo-de-privacidade/> [consultado em 6 de dezembro de 2019].

Pordata (2019). *Indivíduos com 16 e mais anos que utilizam computador e Internet em % do total de indivíduos: por grupo etário*. Disponível em: <https://www.pordata.pt/Portugal/Indiv%C3%AAduos+com+16+e+mais+anos+que+utilizam+computador+e+Internet+em+percentagem+do+total+de+indiv%C3%AAduos+por+grupo+et%C3%A1rio-1139> [consultado em 10 de janeiro de 2020 ].

Santana, A. (s.d.). *História do Facebook*. (Blog “InfoEscola”). Disponível em: <https://www.infoescola.com/internet/historia-do-facebook/> [consultado em 20 de março de 2020 ].

Sapo (2015). *Facebook é a rede social dominante em Portugal*. Disponível em: <https://tek.sapo.pt/noticias/internet/artigos/facebook-e-a-rede-social-dominante-em-portugal> [consultado em 28 de novembro de 2019 ].

## 9. Anexos

### 9.1. Guião da entrevista

Muito boa tarde! Sou aluna do 2º ano do mestrado de Crime, Diferença e Desigualdade da Universidade do Minho e esta entrevista vai de encontro à dissertação que estou a elaborar e que irá ser apresentada no final do ano letivo.

Este trabalho tem como principal objetivo perceber o poder e o controlo que a internet tem na vida quotidiana dos indivíduos, no que respeita às redes sociais, nomeadamente o Facebook.

Esta participação é voluntária pelo que poderá interromper a entrevista a qualquer momento.

Para assegurar o rigor da análise dos dados recolhidos é preferível proceder à gravação áudio, tendo esta sido acordada e consentida inicialmente pelo próprio.

Género	Ano
Idade	Curso
Naturalidade	Trabalhador Estudante
Universidade	

Dado isto, vamos começar por conversar sobre as suas práticas nos seus tempos livres. Parece-lhe bem?

- 1) Qual (is) o(s) meio (s) tecnológico (s) que mais utiliza?
- 2) Do tempo que tem para se dedicar a si próprio, o que costuma fazer?
- 3) Tendo em conta o seu dia a dia, mudaria alguma coisa na sua rotina?

Falando agora da sua relação com as redes sociais, mais propriamente, o Facebook:

- 4) Quantas redes sociais utiliza? Quais?
- 5) Com que idade criou a sua página?
- 6) Quando o criou, foi por iniciativa própria ou por influência de alguém?
- 7) Sabe em média, quantas horas por dia é que utiliza esta rede social?
- 8) Partilha a sua palavra passe com alguém? Se sim, por que razão?
- 9) Que tipo de atividades é que pratica?
- 10) Quais os conteúdos que mais partilha?
- 11) Por quantos amigos é constituído o seu perfil?
- 12) Desses amigos, com quantos mantém uma ligação?
- 13) Essa ligação faz-se mais de forma pessoal ou através das redes sociais?
- 14) De quantos grupos de conversação você é membro? E que tipo de grupos?
- 15) É um indivíduo que se preocupa constantemente em atualizar a sua página de perfil?
- 16) Considera-se uma pessoa informada e atenta a tudo o que se passa ao seu redor?
- 17) E já que falamos em informação, considera boa e sobretudo suficiente, toda a informação disponível sobre o mundo da internet?
- 18) Quais é que são para si, as vantagens e desvantagens do Facebook?
- 19) Sente-se constantemente controlado/ vigiado ou só em certos momentos? Porquê?
- 20) Na sua opinião, qual o impacto que o Facebook causa, a nível social?
- 21) Como deve saber, o Facebook permite que, indivíduos a partir dos 13 anos, criem a sua página de perfil e se juntem aos milhões de utilizadores que também fazem parte desta rede social. Concorda? Porquê?
- 22) Tendo em conta a existência de várias redes sociais, acha que o Facebook é a rede social mais utilizada?

Já que abordamos a relação que tem, tanto com esta rede social, como com as novas tecnologias, debrucemo-nos agora sobre a relação, no que diz respeito às pessoas mais próximas:

23) Acha que o aparecimento das novas tecnologias e da internet, mudou a sua relação para com a sua família? E os amigos? E com os colegas de trabalho?

24) Se sim, em que aspetos?

No que respeita à sua saúde e bem-estar:

25) Tem cuidado com a sua alimentação?

26) Pratica algum exercício físico?

27) Em média, quantas horas pensa que dorme?

28) Na sua opinião, pensa que descansa as horas suficientes?

29) Alguma vez sentiu a presença de certas alterações na sua saúde e bem-estar?

Para terminar, gostaria de saber se:

30) Pensa que os indivíduos têm noção do controlo e do poder que a internet exerce sobre os próprios?

31) Era capaz de estar 1 dia com o telemóvel desligado? E sem recorrer à internet? Por que razão?

32) Na sua opinião, considera-se um indivíduo dependente da internet? E das novas tecnologias?

33) Para si, quais são os sintomas de um indivíduo dependente?

34) A seu ver, o que deveria ser feito para diminuir a dependência das novas tecnologias?

35) Tendo conhecimento do imenso poder que a internet e as novas tecnologias têm atualmente para com o indivíduo, como pensa ser esta realidade, daqui a alguns anos?

Muito obrigada pelo tempo que disponibilizou e pela sua colaboração!