

MESTRADO EM PSICOLOGIA

PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO

Construir-se no Digital: Identidade, Propósito e Bem-Estar em Adultos Emergentes

Vanessa Munir

M

2026



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**CONSTRUIR-SE NO DIGITAL: IDENTIDADE, PROPÓSITO E BEM-ESTAR EM
ADULTOS EMERGENTES**

Vanessa de Souza Olavo Munir

Junho, 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia,
área de especialização em Psicologia da Educação e do
Desenvolvimento Humano, Faculdade de Psicologia e de
Ciências da Educação da Universidade do Porto,
orientada pelo/a Professora Doutora ***Paula Mena Matos***
(FPCEUP).

Avisos Legais

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Sem prejuízo do disposto anteriormente, a autora declara que recorreu a ferramentas de Inteligência Artificial durante o processo de elaboração deste trabalho. Em particular, utilizou-se **Claude (Anthropic)** para apoio à organização e discussão de padrões emergentes na análise temática, suporte à revisão e refinamento da escrita científica, e verificação de consistência argumentativa ao longo do processo de redação; e **SciSpace** para interpretação e pesquisa de artigos científicos. O recurso a estas ferramentas limitou-se aos usos descritos, mantendo-se as ideias, a análise, a interpretação dos resultados, a elaboração científica e a redação inicial da Dissertação integralmente da responsabilidade da autora.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por permitir que este sonho se tornasse realidade. Por me teres sustentado nos momentos de dúvida, incerteza e medo, ao decidir deixar uma carreira sólida de 20 anos e uma posição de liderança tão almejada na matriz alemã, para voltar à sala de aula, agora como estudante e estagiária, numa jornada de 5 anos que me trouxe até Portugal. Amparaste-me sempre na fé, na resiliência e na paciência, e fizeste valer a pena cada uma dessas trocas.

Ao meu marido, meu parceiro de vida, agradeço a cumplicidade e a parceria que tornaram este percurso possível. Foste o meu porto seguro nos momentos de maior incerteza, sem nunca me deixares duvidar de que este caminho valia a pena, e acreditaste em mim mesmo quando eu própria vacilei. Ao meu filho, a minha motivação para querer ser uma pessoa e profissional cada vez melhor.

À minha psicóloga Juliana, por me inspirar a seguir esta profissão pela sua ética, integridade e paixão. Por ter acreditado em mim e ajudado a fazer-me perceber que é possível seguir o meu sonho - "porque não?".

Há também um lugar especial para a minha querida amiga Eunice, por todas as palavras de ânimo e apoio nesta jornada.

À minha orientadora, Professora Doutora Paula Mena Matos, agradeço a sabedoria, a coerência e a disponibilidade com que me acompanhou em cada etapa deste percurso. Guiou-me sempre com zelo e rigor, mas também com uma serenidade que nunca se transformou em pressão, uma presença atenciosa e acessível que fez toda a diferença. Sem essa orientação, nada disto teria sido construído com o mesmo cuidado.

Por fim, dedico este trabalho à minha mãe (em memória), por ter sido o meu maior exemplo de coragem. No auge dos seus cinquenta e poucos anos, concluiu o curso superior de Enfermagem, enfrentando com dignidade o preconceito do idadismo (*ageism*) e mostrando-me que os sonhos não têm prazo de validade. Foi ela quem me ensinou que nunca é tarde para sermos quem queremos ser, e foi essa lição que me deu coragem para finalmente aprender a pensar em mim e não no que os outros possam achar.

Como Jung (1961) nos recorda, o privilégio de uma vida é o de tornarmos verdadeiramente quem nós somos.

Construir-se no Digital: Identidade, Propósito e Bem-Estar em Adultos Emergentes

Resumo

As redes sociais constituem hoje um dos palcos centrais de construção identitária de jovens adultos, onde emergem questões profundas sobre autenticidade, bem-estar psicológico e sentido de vida, num mundo hiperconectado. Este artigo investiga como o uso das redes sociais medeia a construção da identidade, a busca do propósito de vida e o bem-estar psicológico nos jovens adultos, considerando a natureza híbrida e contextual do *self* na era digital. Através de uma abordagem qualitativa com grupos focais e entrevistas, participaram 11 pessoas, entre 18 e 28 anos, do ensino superior e profissional. Recorreu-se à análise temática (Braun & Clarke, 2006, 2022), que permitiu gerar três temas: (1) *Entre o que mostro e quem sou*, que capta a tensão entre curadoria digital e autenticidade; (2) *Um espelho que compara e inspira*, que revela a ambivalência da comparação social mediada pelas redes; e (3) *As redes que me fizeram*, que integra as dimensões construtivas das redes na identidade, no propósito e na pertença. Os resultados revelam que a relação dos jovens com as redes não é linear, mas marcada pela ambivalência: os mesmos espaços que alimentam o sofrimento psíquico são também aqueles onde se descobrem propósitos, suporte afetivo e uma agência sobre o próprio uso. Neste cenário a literacia digital deixa de ser apenas uma competência técnica para se tornar também um fator de proteção essencial. Este estudo contribui com um olhar qualitativo sobre os mecanismos que sustentam o bem-estar na era digital, com implicações para o cuidado clínico e as práticas educativas.

Palavras-chave: identidade digital, adultez emergente, propósito de vida, autenticidade, bem-estar psicológico, análise temática

Abstract

Social media has become one of the central stages for identity construction among emerging adults, raising profound questions about authenticity, psychological well-being, and life purpose in a hyperconnected world. This article investigates how social media use mediates identity construction, the search for life purpose, and psychological well-being in emerging adults, considering the hybrid and contextual nature of the self in the digital age. Drawing on a qualitative approach involving focus groups and individual interviews, 11 participants aged 18 to 28, enrolled in higher education and vocational training, took part in the study. Reflexive thematic analysis (Braun & Clarke, 2006, 2022) was employed, generating three overarching themes: (1) *Between What I Show and Who I Am*, capturing the tension between digital curation and authenticity; (2) *A Mirror That Compares and Inspires*, revealing the ambivalence of social comparison mediated by social media; and (3) *The Networks That Shaped Me*, integrating the constructive dimensions of social media in identity, purpose, and belonging. The findings reveal that young people's relationship with social media is not linear but rather characterised by ambivalence: the same spaces that fuel psychological distress are also those in which purpose, emotional support, and a progressive sense of agency over one's own use are discovered. Within this landscape, digital literacy ceases to be merely a technical skill and emerges as an essential protective factor. This study contributes a qualitative perspective on the mechanisms underlying well-being in the digital age, with implications for clinical practice and educational interventions.

Keywords: digital identity, emerging adulthood, life purpose, authenticity, psychological well-being, thematic analysis

1. Introdução

Vivemos em uma era profundamente marcada pela aceleração tecnológica e pela presença constante das redes sociais nas esferas mais íntimas da vida cotidiana. A chamada sociedade da hiper conexão transformou não apenas os modos de comunicação, mas também os processos identitários, afetivos e psicológicos dos sujeitos (Bauman, 2001; Lipovetsky, 2007). Tais mudanças incidem mais intensamente sobre jovens adultos em transição para a vida adulta plena, em fase de *adulthood emerging*, conceito desenvolvido por Arnett (2014) para descrever o período entre o final da adolescência e a entrada na vida adulta propriamente dita, entre os 18-29 anos de idade.

Grande parte dos estudos voltada à relação entre media digitais e saúde mental de jovens tem se limitado ao conceito de tempo de ecrã como indicador genérico e descontextualizado, o que limita a compreensão dos processos psicológicos envolvidos, uma crítica que a própria literatura da área tem vindo a aprofundar (Granic et al., 2020). Em contraponto a essa abordagem reducionista, Granic et al. (2020) propõem uma mudança de perspectiva, sugerindo um modelo funcional que leva em conta o papel dos media digital no processo de construção da identidade narrativa. Segundo as autoras, os impactos psicológicos das interações digitais não devem ser analisados apenas em termos de quantidade, mas em função de como essas experiências favorecem ou dificultam a elaboração de uma narrativa identitária coesa e significativa durante a adolescência e *adulthood emerging*.

Neste estágio, os jovens adultos se encontram em um momento de construção ativa de seus projetos de vida, explorando alternativas profissionais, relacionais e existenciais num contexto social marcado pela instabilidade, pela multiplicidade de escolhas e pela efemeridade das referências culturais, o que Bauman (2001) designou como modernidade líquida. Esse paradoxo acentua-se no ambiente dos media digitais, onde a grande maioria dos jovens adultos está presente (Rasmussen et al., 2020; Schmeichel et al., 2018), e que operam como arenas públicas de autoexposição, comparação e validação social.

Sob essa lógica, o sujeito contemporâneo, e no caso presente o jovem adulto, é convocado a construir e performar múltiplas versões de si, ajustadas às diferentes expectativas de suas audiências *online* e *offline*. Como consequência, frequentemente

ocorrem conflitos entre os diversos *eus* apresentados, resultando em fragmentação identitária, esvaziamento de sentido e sofrimento psíquico, um mecanismo identificado originalmente em contextos presenciais (Tice, 1992) e que os media digitais amplificaram (Granic et al., 2020).

1.1 Influência das Redes Sociais na Construção do Self

As redes sociais têm se consolidado como novos espaços de sociabilidade, expressão e pertencimento, especialmente entre os jovens. Segundo Lloyd (2002), esses ambientes virtuais operam como ecossistemas sociocognitivos que influenciam a formação de crenças, valores e modelos de *self*. Através deles, o indivíduo observa, compara, edita e projeta aspectos de sua identidade, ajustando-se continuamente ao olhar do outro.

Além disso, é importante considerar que o processo de construção identitária se estende para além da adolescência. Marcia (2001) expande o modelo eriksoniano para a vida adulta, argumentando que o desenvolvimento identitário não se encerra na adolescência e que o estatuto de identidade segue na construção em resposta a novos desafios relacionais e existenciais. É neste período de exploração, que Arnett (2014) designa *adulthood emerging*, que esses ciclos de revisão tendem a ser mais frequentes e instáveis. No contexto contemporâneo, consideramos que as redes sociais operam como gatilhos frequentes desses desequilíbrios, ao expor o indivíduo a padrões contraditórios, comparações incessantes e múltiplas performances sociais.

Goffman (1959) propôs que toda a interação social pode ser compreendida através de uma metáfora dramática: o indivíduo comporta-se como um ator que, perante uma audiência, gere ativamente as impressões que dela recebe. A este desempenho o autor chama *performance*, e ao conjunto de elementos que o sustentam, tais como: aparência, cenário e comportamento, denomina *front*. Nesta concepção, o indivíduo divide-se entre dois papéis simultâneos: o de ator, que controla conscientemente a representação, e o de personagem, que é a imagem projetada para o outro. A interação social torna-se, assim, um espaço de negociação contínua entre o que se é e o que se apresenta. A autoapresentação torna-se, portanto, uma prática constante, muitas vezes desconectada da vivência subjetiva autêntica (Baumeister, 1982).

Esta perspectiva ganha um aprofundamento significativo a partir da psicologia analítica de Jung (1928/1953) e do conceito de máscara social que o indivíduo apresenta em contextos públicos (Jung, 1928/1953; Leary & Allen, 2011). Para o autor, o perigo central reside na *identificação com a persona*: quando o sujeito confunde a máscara que apresenta ao mundo com o *self profundo* (o centro organizador da psique total), instala-se uma crise de autenticidade existencial. No contexto contemporâneo das redes sociais, esta dinâmica assume uma dimensão inédita, na medida em que o sujeito é convocado a construir e manter *personas* múltiplas e simultâneas, fragmentando o *self* entre diferentes audiências e plataformas digitais. Como Jung (1933) já antecipava ao descrever o sofrimento existencial do ser humano moderno em *Modern Man in Search of a Soul*, o afastamento do *self autêntico*, motivado pela pressão de conformidade aos papéis sociais, gera um vácuo de sentido que nenhuma validação externa consegue preencher. Nesse cenário digital, os públicos conectados pelos media digitais oferecem um espaço fluido onde a identidade é constantemente moldada por interações e produção de conteúdo (Zemmels, 2012).

Estudos contemporâneos demonstram que o modo como os indivíduos se apresentam nas redes sociais está diretamente relacionado à construção de sua identidade e ao seu bem-estar psicológico.

O uso intensivo das redes estimula comparações sociais constantes, e quando negativas, o sujeito é levado a regular comportamentos e expectativas de acordo com padrões idealizados e inalcançáveis (Marciano et al., 2024; Rasmussen et al., 2020). Quando este uso se torna problemático, marcado por compulsividade e busca excessiva de validação externa, os seus efeitos estendem-se ao bem-estar psicológico: sentimentos de inadequação, baixa autoestima e crises de identidade tornam-se mais frequentes, comprometendo também a clareza do sentido de propósito (Chen & Wang, 2021; Marciano et al., 2024; Rasmussen et al., 2020).

Estudos prévios já apontavam a complexidade da gestão de impressões no ambiente digital, especialmente quanto ao esmaecimento das fronteiras entre o *self* idealizado e o autêntico (Ellison et al., 2006; Suler, 2002). A pesquisa de Manago et al. (2008) avança nessa discussão ao indicar que essa ambiguidade se torna particularmente fértil para jovens em fase de exploração identitária, oferecendo-lhes um espaço simbólico no qual podem experimentar versões ideais de si mesmos por meio de representações virtuais. Nesse contexto, adultos emergentes tendem a

objetivar possíveis identidades por meio de imagens de perfil e outros recursos visuais, projetando essas versões a uma nova audiência pública. Tal exposição transcende limitações físicas e institui uma modalidade inédita de expressão identitária experimental, na qual aspectos latentes ou aspiracionais do *self* ganham visibilidade e reconhecimento social.

Segundo Nasby (1996), embora a distinção entre autoconsciência pública e privada seja amplamente reconhecida na literatura, os seus efeitos sobre o desenvolvimento de guias internos do *self* ainda carecem de investigação aprofundada. O autor argumenta que, enquanto a autoconsciência privada se ancora em padrões pessoais e subjetivos que moldam o que o indivíduo acredita dever ser, o que a literatura designa como *self* do dever ou *ought self*, referindo-se à representação interna daquilo que o sujeito sente que os outros esperam que ele seja, a autoconsciência pública remete à internalização de expectativas e obrigações percebidas socialmente.

Entre os impactos mais significativos da imersão digital está a diluição das fronteiras entre os mundos *online* e *offline*. Granic et al. (2020) defendem que jovens contemporâneos não vivenciam mais essas esferas como realidades separadas, mas como partes integradas de um mesmo ecossistema, conceito que as autoras denominam realidade híbrida. Nesse contexto, interações digitais e presenciais se entrelaçam continuamente no cotidiano, afetando desde dinâmicas sociais até aspectos afetivos e identitários.

1.2 Construção da Identidade e Fragmentação do Self

Embora Erikson (1950) tenha defendido que a construção da identidade seria a principal tarefa do período da adolescência, ele mesmo, anos mais tarde, já havia reconhecido que nas sociedades industrializadas esse processo se estendia, frequentemente, para além dos limites tradicionais da juventude. Arnett (2014) reforça esse ponto ao destacar que, com o adiamento das transições tradicionais para a vida adulta, como casamento, trabalho estável e independência econômica, a maior parte da exploração identitária passou a ocorrer entre os 18 e os 29 anos. Nesse período, denominado *adulthood emergence*, os jovens são instados a experimentar diversos papéis, valores e caminhos possíveis antes de assumirem compromissos definitivos.

Além da contribuição de Arnett (2014), a teoria dos estatutos de identidade desenvolvida por Marcia (1994, 2001) complementa essa compreensão ao apresentar quatro estatutos que descrevem o grau de exploração e de compromisso com aspectos centrais do *self*: difusão (ausência de exploração e de compromisso), moratória (exploração ativa sem compromisso definido), fechamento (compromisso assumido sem exploração prévia) e realização identitária (exploração seguida de compromisso consciente). No contexto contemporâneo, marcado pela multiplicidade de estímulos e trajetórias possíveis, observa-se um prolongamento das fases de moratória (em que o jovem adulto experimenta ativamente diferentes possibilidades sem se comprometer) e difusão (em que a ausência de exploração e de ancoragem identitária pode gerar desorientação e sofrimento psíquico), frequentemente influenciado pelas dinâmicas digitais.

De acordo com Leary e Allen (2011), indivíduos com maior autoconsciência pública e altos níveis de monitoramento do *self* tendem a demonstrar maior sensibilidade à forma como são percebidos socialmente, o que os leva a ajustar com frequência sua autoapresentação conforme o contexto. Essa orientação voltada à gestão das impressões resulta em condutas cuidadosamente adaptadas às expectativas percebidas dos outros, podendo enfraquecer a expressão autêntica do *self*.

A fase emergente da vida adulta, portanto, se torna palco de uma disputa entre a expressão genuína do *self* e a conformação aos ideais digitalmente mediados. Essa disputa pode ser internalizada como fracasso pessoal ou inadequação, intensificando sintomas de depressão, ansiedade e sentimento de vazio (Andersen et al., 2021; Du et al., 2024).

Como apontam Jordán-Conde et al. (2014), o ambiente *online* pode funcionar simultaneamente como espaço de experimentação identitária e como fator de estagnação, sobretudo quando os modos de expressão do *self* são guiados prioritariamente por expectativas sociais externas, em detrimento de desejos autênticos. Nesse cenário, diferentes aspectos do *self*, representados em múltiplas plataformas e contextos sociais, podem tornar-se incoerentes ou mesmo incompatíveis, comprometendo a coesão identitária e favorecendo manifestações de instabilidade emocional.

Essa fragmentação é particularmente intensa quando as identidades assumidas em diferentes contextos se apresentam como conflitantes. Conforme destacam Du

et al. (2024), a percepção de incompatibilidade entre identidades sociais distintas pode reduzir a sensação de compreensão sentida (*felt understanding*), isto é, de ser reconhecido e validado como um *self* íntegro, enfraquecendo os recursos psicológicos disponíveis para lidar com os desafios da adultez emergente e favorecendo o sofrimento psíquico mesmo na ausência de diagnóstico clínico formal.

1.3 Propósito de Vida e Bem-Estar Psicológico

Além das abordagens psicológicas e socioculturais contemporâneas, o olhar existencial proposto por Viktor Frankl (2008) complementa esse debate ao afirmar que a principal motivação do ser humano é a busca por sentido. Para o autor, o sofrimento psíquico muitas vezes emerge não de doenças mentais, mas da ausência de um propósito existencial claro. Em contextos marcados por superficialidade, incerteza e hiperconectividade, essa perda de sentido pode resultar em um vácuo existencial, alimentando angústias subjetivas profundas. Frankl defende que, mesmo diante do sofrimento, é possível ressignificar a existência quando o sujeito encontra razões para viver, o que reforça a importância de investigações que articulem identidade, propósito e bem-estar.

O bem-estar psicológico pode ser compreendido de forma mais ampla do que a simples ausência de transtornos mentais. De acordo com Ryan e Deci (2000), o bem-estar pleno envolve tanto dimensões hedônicas, que incluem emoções positivas e satisfação com a vida, quanto dimensões eudemônicas, que dizem respeito ao engajamento com atividades significativas, ao desenvolvimento com base nos valores pessoais e ao florescimento do potencial humano. Ryff (2018) aprofunda essa perspectiva, argumentando que o bem-estar eudemônico integra componentes como autonomia, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação, representando uma forma de saúde psicológica mais profunda e sustentável. Nesse contexto, Meier e Reinecke (2021) ressaltam a necessidade de diferenciar, em estudos sobre redes sociais, entre experiências que promovem o entretenimento e o prazer imediato e aquelas que favorecem o sentido existencial e a autenticidade pessoal.

Um dos pilares centrais da construção identitária é o desenvolvimento de um propósito de vida, ou seja, a percepção de que a existência possui direção, valor e coerência. Em jovens adultos, a ausência de propósito está associada a sentimentos

de vazio, ansiedade e desorganização interna (Andersen et al., 2021; Magalhães, 2024).

A adultez emergente, ao ser atravessada por uma avalanche de escolhas, possibilidades e exigências performativas, torna mais difícil a consolidação de projetos existenciais sólidos. No contexto português especificamente, Saraiva e Matos (2016) demonstraram que os jovens adultos negociam os seus percursos de transição para a vida adulta entre oportunidades e constrangimentos estruturais, nomeadamente a precariedade laboral, o adiantamento das transições demográficas e a forte dependência do suporte familiar. Arnett (2014) enquadra esta experiência no conceito de adultez emergente, sublinhando que as condições socioeconómicas disponíveis determinam frequentemente o ritmo e as possibilidades de individuação nesta fase. Como Lipovetsky (2007) argumenta, a liberdade de escolha sem critérios estáveis pode resultar em desorientação.

A construção identitária, a busca de propósito e o bem-estar psicológico constituem, portanto, três dimensões inseparáveis da experiência dos jovens adultos contemporâneos, e todas elas se desenrolam hoje num cenário em que o digital já não é uma adição à vida, mas uma condição dela. Neste contexto, o mal-estar psicológico não desaparece, emerge em novas formas, acionado por dinâmicas digitais que tanto expõem vulnerabilidades como podem constituir espaços de descoberta e crescimento. O bem-estar, longe de ser um estado garantido, exige uma relação ativa, reflexiva e protetora com o próprio *self*. É esta ausência de referências consolidadas, combinada com a intensidade dos desafios identitários próprios desta fase, que torna urgente compreender como os jovens adultos constroem quem são, encontram sentido e preservam o seu bem-estar num mundo hiperconectado.

O presente estudo tem como objetivo geral investigar como o uso das redes sociais medeia a construção da identidade, a definição de propósito e o bem-estar psicológico de jovens adultos. Especificamente, pretende-se: (1) analisar práticas de autoapresentação e construção de *persona* digital; (2) identificar elementos de fragmentação e/ou coesão identitária; (3) compreender como os jovens se posicionam perante o bem-estar e sofrimento psíquico relacionados à tensão entre o *self online* e *offline*; (4) compreender a relação entre ausência de propósito e sofrimento; e (5) mapear fatores protetores que contribuem para a coesão identitária e a saúde mental.

2 Metodologia

2.1 Desenho do Estudo

Esta investigação optou por uma abordagem de pesquisa qualitativa utilizando grupos focais e entrevistas individuais uma vez que o objetivo é explorar significados subjetivos, experiências vividas e processos psicológicos (Braun & Clarke, 2006), aderindo aos critérios consolidados com rigor e transparência para relatar as diretrizes de pesquisa qualitativa COREQ (Tong et al., 2007).

O método analítico adotado foi a análise temática reflexiva de Braun e Clarke (2006, 2022), na sua vertente indutiva de baixo para cima e orientada para os dados. Esta abordagem distingue-se por assumir explicitamente o papel ativo do investigador na construção do conhecimento. Os temas não emergem passivamente dos dados: são construídos pelo investigador num processo reflexivo, sistemático e orientado pelos objetivos da investigação (Braun & Clarke, 2022).

2.2 Participantes

O estudo conta com uma amostra de 11 jovens adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 28 anos ($M = 22,4$ anos; $DP = 3,67$), em conformidade com o conceito de adultez emergente proposto por Arnett (2014) para descrever o período de exploração de identidade, propósito e possibilidades que caracteriza a transição para a vida adulta.

Os participantes forneceram consentimento informado antes de seu envolvimento via eletrónico ou assinatura manual. A aprovação ética para o estudo teve o parecer favorável da Comissão de Ética da FPCEUP, emitido a 6 de janeiro de 2026, Ref.2025-12-01 (Cf. Anexo A).

Os participantes foram recrutados através de dois canais: cartazes afixados (cf. Anexo B) em murais das faculdades da Universidade do Porto através das associações de estudantes e sector de Comunicação e Imagem, por convite direcionados aos grupos de *WhatsApp* universitários e por e-mail a instituições de ensino e formações profissionais.

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica e de uso das redes sociais da amostra (N = 11)

Variável	Categoria	n	%
Gênero	Feminino	8	72,7%
	Masculino	2	18,2%
	Prefere não responder	1	9,1%
Nacionalidade	Brasileira/o	7	63,6%
	Portuguesa/ês	3	27,3%
	Venezuelano	1	9,1%
Situação	Estudante universitária/o	6	54,5%
	Estudante do ensino profissional	5	45,5%
Escolaridade	Ensino Básico (3.º Ciclo)	3	27,3%
	Ensino Secundário	3	27,3%
	Licenciatura	5	45,5%
Tempo diário nas redes	1–3 horas	2	18,2%
	4–6 horas	7	63,6%
	Mais de 6 horas	2	18,2%
Plataformas utilizadas *	Instagram	11	100,0%
	TikTok	9	81,8%
	X (Twitter)	3	27,3%
	LinkedIn	3	27,3%
	Facebook	2	18,2%
Múltiplos perfis	Sim	9	81,8%
	Não	2	18,2%

*Nota. * Um participante pode utilizar mais do que uma plataforma; a percentagem refere-se à proporção de participantes que utiliza cada plataforma.*

2.3 Instrumento

O instrumento de recolha consistiu num guião semiestruturado composto por cinco questões principais, construídas em torno dos eixos temáticos da investigação, no qual constavam perguntas centrais e de apoio: (1) práticas e significados do uso quotidiano das redes sociais; (2) impacto na autoimagem e comparação social; (3) autenticidade e coerência do *self online* e *offline*; (4) relação entre redes sociais e sentido de propósito; e (5) reflexão integradora sobre identidade e bem-estar. O guião

foi complementado por duas dinâmicas de abertura concebidas pela investigadora: a dinâmica da *bio* e a dinâmica do espelho. Inspiradas no uso do simbolismo em psicologia analítica, estas dinâmicas foram desenhadas para criar um espaço de reflexão progressiva, facilitar o acesso a conteúdos mais sensíveis e promover uma entrada gradual nos temas centrais da investigação, nomeadamente a autoapresentação digital, a autenticidade e a tensão entre o *self* apresentado e o *self* experienciado. O guião de entrevista e as dinâmicas de abertura encontram-se disponíveis para consulta mediante solicitação à investigadora.

2.4 Procedimento

A recolha de dados decorreu entre dezembro de 2025 e março de 2026, através de quatro sessões: dois grupos focais em formato presencial e duas entrevistas individuais em formato *online* por videochamada. O Grupo Focal 1 (GF1) realizou-se numa escola profissional em Portugal, a 3 de dezembro de 2025, com cinco participantes. O Grupo Focal 2 (GF2) decorreu presencialmente a 11 de janeiro de 2026, com quatro participantes em contexto universitário. As entrevistas individuais GI3 e GI4 foram realizadas em formato *online*, por meio da videoconferência Google Meeting. As sessões duraram aproximadamente 35 minutos.

Previamente à recolha de dados qualitativos, todos os participantes preencheram um questionário sociodemográfico em papel ou *online* (Google Forms), que permitiu caracterizar a amostra e registar dados sobre práticas de uso das redes sociais.

As gravações de áudio dos grupos focais e entrevistas individuais, realizadas com autorização de todos os elementos, foram transcritas literalmente para o Microsoft Word, preservando o anonimato dos participantes.

2.5 Análise dos dados

Os dados qualitativos foram analisados seguindo as 6 fases propostas por Braun e Clarke (2006, 2022), com o acompanhamento da orientadora nos momentos entre fases durante o processo. Descreve-se o percurso, em cumprimento com os critérios pelo COREQ (Tong et al., 2007).

Tabela 2

As 6 fases de análise de dados (Braun & Clarke, 2006):

Fase 1 – Familiarização com os dados

Imersão no corpus por meio da leitura e escuta para familiarização, com o intuito de buscar padrões e realizar apontamentos reflexivos.

Fase 2 – Geração de códigos iniciais

A partir da leitura ativa do corpus, foram gerados 37 códigos iniciais e registados com três colunas: excerto | código | fonte. Cobriam desde práticas de uso quotidiano até processos identitários

Revisado e otimizado os códigos, resultando num conjunto final de 23 códigos agrupados em seis famílias conceptuais (A até G), (Cf. Anexo C)

Fase 3 – Construção de temas candidatos

Os 23 códigos foram organizados por afinidade semântica, conceptual e padrão de significado.

Origem de três temas candidatos, cada um com subtemas, códigos de suporte e excertos âncora

Fase 4 – Revisão dos temas

A revisão dividiu-se em dois níveis (Cf. Anexo D)

No Nível 1, verificou-se a coerência interna de cada tema:

Dois subtemas do Tema 1 com excertos sobreponíveis foram fundidos.

Um subtema do Tema 2 foi transferido para o Tema 3 (onde encontrava maior ressonância conceptual).

Os códigos E1 e E2, inicialmente alocados apenas ao Tema 3, foram movidos para os subtemas 1.1 e 1.3, dado o seu conteúdo.

No Nível 2, as quatro transcrições foram relidas integralmente com o mapa temático presente.

Fase 5 – Definição e nomeação dos temas

Resultado do mapa temático, com os três temas, as respetivas essências analíticas, os subtemas e os códigos de suporte, encontra-se sintetizado na figura 1.

Fase 6 – Produção do Relatório

Redação final integrando a análise com a literatura e os excertos âncora na narrativa, articulando os resultados com os objetivos do estudo e assegurando o rigor e a transparência do relato (COREQ).

Figura 1
Mapa Temático



A análise foi conduzida manualmente, sem recurso a software especializado de codificação qualitativa. O processo analítico contou com o apoio de inteligência artificial generativa (Claude, *Anthropic*), utilizada como ferramenta de suporte à organização de códigos e à discussão de padrões emergentes sob a responsabilidade interpretativa integral da investigadora e em articulação com a orientação científica da supervisora. A utilização de IA é aqui declarada em conformidade com os princípios de transparência e integridade da investigação científica.

Em suma, o estudo utilizou uma metodologia qualitativa de grupo focal e entrevista individual com um grupo de estudantes universitários e profissionais para se aprofundar nas nuances do uso das redes sociais e seus impactos na construção do *self* em suas diversas dimensões, garantindo uma análise robusta de dados por meio de codificação independente e análise da narrativa para entender os significados construídos pelo usuário.

3 Resultados

Os resultados do estudo, derivados de discussões em grupos focais, elucidam a interligação dos padrões de significados da relação das redes sociais, com a identidade, sentido de vida e bem-estar psicológico, baseado na análise temática no qual gerou três temas, compostos por subtemas.

3.1 Tema 1 – Entre o que mostro e quem sou: curadoria, performance e negociação da autenticidade

O estudo revelou a dinâmica do distanciamento entre o *self* que se apresenta nas redes sociais e o *self* que se experiencia no cotidiano, não em forma de tensões, mas como uma condição estrutural da sociedade contemporânea.

3.1.1 Curadoria e gestão da audiência digital

O termo curador constitui o conceito escolhido para aquilo que os participantes nomeiam em suas experiências nas redes sociais. O ato de curar está relacionado com o zelo, cuidado e atenção com alguma coisa, neste caso, a própria imagem:

A vida nas redes sociais ela é escolhida completamente, então acho que a espontaneidade é perdida. (P5/GF2)

O papel do curador neste caso vai além do da organização, sendo também responsável pela intermediação entre o privado e o que vai ser exposto, tornado público. Mas revela uma contrapartida, a perda da espontaneidade. Esta consciência é reforçada na descrição desta gestão de imagem:

Nas redes sociais nós só metemos as coisas bonitas, as coisas que nós queremos que as pessoas vejam. Só posso ter tido um dia horrível, mas ponho uma fotografia a seguir ou toda feliz. (P5/GF1)

O palco das redes sociais é um espaço no qual os participantes reconhecem ser uma fachada, por ser editável. E é nesta moldagem, irresistível e imediatista que resulta com o tempo a angústia de um distanciamento de si. Nesta fase emerge uma das experiências mais profundas do corpus:

Mudei a minha imagem para aquilo para me dar bem do lado de fora. Com o passar do tempo, me causou mal. (P2/GF1)

Eu acho que afastar mesmo. Querendo ou não, a gente acaba se moldando naquilo que as pessoas querem ver. (P3/GF1)

Deixar de ser quem é para caber num padrão social irrealista e altamente exigente. O instinto de preservação atua quando se passa de uma curadoria

apenas estética para uma relacional. O que revela uma sensibilidade mais apurada de como atuar no contexto digital:

Dependendo do conteúdo. E depende para quem? Se for na página dos amigos (...) agora se for conteúdo diferentes. (P5/P3/GF1)

Este filtro e bom senso não é uma inautenticidade, mas uma competência social aprendida de que também no espaço digital há níveis de relacionamentos, como nem todos são amigos e níveis de privacidade nos conteúdos, como nem tudo que posto é para todos verem:

Opinião pessoal (...) pode gerar controvérsias. (P2/GF1)

Fico muito mais me preocupando com como eu vou soar e como eu vou parecer. (GI3)

O modo como soa ou parece demonstra uma vigilância sobre a própria imagem e uma preocupação com a recepção do *self* projetado, ou seja, o receio do julgamento e das críticas. O estudo levantou uma questão interessante a respeito da relação entre o *online* e *offline*: são mundos distintos com regras diferentes, ou estão em fusão? O corpus revelou posições completamente distintas o que enriquece a perspectiva da diversidade de como cada um percebe este espaço digital:

As coisas como funcionam na internet são extremamente diferentes, como funcionam na vida real. (P4/GF1)

É impossível coincidir esses dois mundos. A internet é uma terra sem lei. (P3/GF1)

A metáfora da terra sem lei é analiticamente pertinente: sugere que o espaço digital é percebido como um território com menor regulação normativa. Contudo, outros participantes resistem a esta separação:

É como se fosse mais uma caixinha que entrou (...) integrada na nossa vida. (GI3)

É realmente uma mistura entre uma coisa e outra. (P3/GF2)

Esta heterogeneidade não se apresenta como uma contradição, apenas aponta que não é uniforme a relação que o jovem adulto tem com o uso e as práticas digitais.

3.1.2 Da performance à autenticidade

Este subtema aponta o movimento de aproximação à autenticidade, marcado por um processo de aprendizagem experiencial. Logo este percurso é pontuado por afastamentos, reconhecimentos e aproximações progressivas:

Eu sentia que eu não estava sendo eu mesma nessa conta (GI3)

Antigamente dava uma afastada ali porque (...) aquilo não me descrevia (P2/GF2)

O reconhecimento deste *self* projetado numa posição deslocada da expressão espontânea é significativo pois passa a ser o ponto de partida para uma reorientação mais autêntica da presença digital:

Me aproxima mais (...) mais livre para me expressar e até mesmo para aprender coisas sobre mim. (P4/GF2)

Aqui a participante revela o quão é libertador poder se expressar sem atender as exigências dos padrões digitais das redes, e o quão tem sido interessante explorar e descobrir novas facetas sobre si. Trajetória esta percorrida por um dos participantes no qual narra a sua própria evolução que vai da performance à autenticidade:

Para mim, já estive nos dois lados. Já aconteceu isso, né, de me moldar naquilo que queria que enxergasse de mim, só que com o tempo (...) cada vez mais pessoas estão tendo realmente se inspiram em ver naquilo que elas realmente veem que pode acontecer com elas (...) é muito uma questão também de identificação. (P2/GF1)

Esta experiência esclarece a maturidade marcada pela vivência de ambos os lados: a performance e o *self* real. No qual sugere que a autenticidade não é apenas um valor individual, mas um fator de conexão com os outros aqueles que se inspiram porque reconhecem no outro uma experiência possível para si.

3.1.3 Medo da incoerência online e offline

Com este distanciamento daquilo que é projetado e da experiência real, surge um certo desconforto perante a incoerência de sua própria essência. Este medo revela uma preocupação com a própria integridade identitária:

Eu tenho muito medo de ficar muito vidrada nesse negócio de ficar tentando ser perfeita na rede social, porque eu sei que eu tô longe de ser perfeita na vida real também. (GI3)

A lucidez deste risco é verbalizada através da emoção do medo. Ao mesmo tempo que é percebida a armadilha da perfeição digital, paradoxalmente, é o que pode proteger a participante de cair nela. Esta tensão ganha uma nova dimensão interpessoal, quando nota que a incoerência expande da esfera interna para o olhar do outro:

Ela falou que P2 é uma pessoa intimidadora (...) E eu fiquei tipo o quê? Tipo, eu acho que eu sou a pessoa menos intimidadora que existe. (GI3)

Torna-se revelador esta dissonância entre a auto percepção (do participante) e a percepção que os outros tem de si, ao ponto no qual percebe-se que o *self* não é apenas o que sentimos ser, mas também o que os outros refletem de volta.

3.2 Tema 2 - Um espelho que compara e inspira: o impacto psicológico ambivalente da comparação social

Este tema explora paradoxos, por vezes no mesmo participante e no mesmo momento. Redes sociais que produzem ambivalências nos impactos psicológicos, comparações sociais que geram frustrações e sensações de estagnação, mas também funcionam como motor de inspiração. Interessante observar nas narrativas que esta ambivalência não se resolve, ela é gerida.

3.2.1 Comparação: experiência universal e silenciada

Poucos admitem abertamente comparar-se com o outro, em contrapartida parece ser um comportamento universal. Este movimento acaba por isolar cada indivíduo em sua própria experiência comparativa no qual as referências do outro anulam o seu próprio contexto individual:

As pessoas não dizem que comparam, mas comparam muito. É quando pessoas no Instagram (...) 'oh meu Deus, que eu não fui aí, será que conseguia também ir aí?' (...) Há tanta gente tão rica, porque é que não posso ser também? (GI4)

Eu também sou uma pessoa que me comparo bastante (...) gosto de muito ter a fasquia lá no topo. (P5/GF1)

Quando a experiência do outro desperta uma avaliação própria, como no caso da GI4, (será que conseguia?), pode produzir vários efeitos emocionais como a raiva, a inveja, a tristeza, etc., ou então comportamentos extremos desde a inspiração até uma indignação, tudo por conta de um julgamento raso da vida alheia.

3.2.2 Pressão estética e sofrimento

A cobrança aos padrões normativos de beleza ou sucesso estende para os espaços digitais, amplificando ainda mais as comparações para atender tais expectativas irreais. Dois participantes partilham suas próprias vivências neste lugar:

Será que algum dia eu vou ter aquilo (...) colocando ali numa régua de sucesso. (P2/GF2)

Já tive muito aquela coisa de ir guardar vídeos de pessoas muito magras (...) para não comer coisas assim ou então comparar muito a cara e tudo mais. (GI4)

A régua de sucesso mencionada por P2/GF2 é uma metáfora que exemplifica bem este processo psicológico complexo: a internalização de métricas externas de valor pessoal. As redes tornam estas réguas visíveis, concretas e comparáveis em tempo real. O excerto de GI4 é, porém, o mais profundo deste corpus: a referência a

guardar vídeos de pessoas magras como forma de regular a ingestão alimentar configura uma prática associada ao sofrimento psíquico e, potencialmente, a perturbações do comportamento alimentar.

3.2.3 A comparação que inspira

Por outro lado, o estudo revela um outro efeito desta comparação social que é o da motivação. Os participantes descrevem a capacidade de transformar a inveja em inspiração e isto dá um certo direcionamento para aquilo que almejam:

Dá mais motivação também (...) aquela comparação, mas é comparação positiva. (GI4)

Me fez crescer, de certa forma (...) algumas coisas têm que ser ditas para poder olhar para a gente. (P2/GF1)

A diferença entre uma comparação que abala e outra que transforma para melhor, segundo estes dados, não está no tipo de conteúdo postado, mas na forma que o sujeito interpreta e a processa. O P2/GF2 aprofunda este ponto ao dizer algumas coisas têm que ser ditas é reconhecido como condição de crescimento, ainda que doloroso.

3.2.4 Anestésico emocional e estagnação

Neste tema o corpus levanta um ponto relevante que é o uso das redes como forma de evitamento emocional e o seu impacto na agência pessoal:

Pessoas conseguindo com uma dancinha, visualização e ganhando dinheiro com isso, e a gente aqui lutando, estudando e não tendo os mesmos resultados. (P4/GF2)

Este excerto articula a comparação social com a sensação de estagnação, como se tivesse algo errado nos resultados, uma vez que este conselho normativo (estudar, trabalhar, ganhar dinheiro) não está a resultar como foi vendido, ou seja, há algo errado no sistema. A luta e o estudo, o esforço real, sustentado, de longo prazo parecem desvalorizados face à instantaneidade do sucesso digital. Este mecanismo pode contribuir para a erosão da persistência e do sentido de eficácia pessoal:

Eu fico tipo, mas eu vou ficar sem essa fonte de entretenimento rápido (...) vou ter que ficar muito mais nos meus pensamentos. (GI3)

Bad scrolling (...) estou tentando tomar passos para que seja um uso moderado. (GI3)

Traz mais ansiedade para um lado (...) eu acho que faz mal, ainda mais você usar de uma maneira errada. (P4/GF2)

Os excertos de GI3 são particularmente reveladores da função anestésica das redes: o entretenimento rápido não é apenas prazer, é fuga ao pensamento próprio.

O ócio passa a ser perturbador pois não se sabe o que fazer quando fica consigo próprio. A autoconsciência de G13, que nomeia este padrão como *bad scrolling* e procura ativamente moderá-lo, é simultaneamente um sinal de vulnerabilidade e de resiliência.

A dimensão de recorrer às redes como forma de “anestesiar” situações problemáticas, percebendo apenas dias depois a necessidade de as enfrentar, emerge com clareza neste relato:

Se eu estiver a ter algum problema ou assim, que anestésio, recorro às redes sociais. E depois, muitos dias depois é que me apercebo. Realmente eu devia falar sobre isso ou realmente isto aqui também me devia mudar. (...) Se calhar estou mais atrasada, entre aspas, do que devia estar no meu progresso de saúde por causa das redes sociais. (G14)

Este relato de G14 acrescenta uma camada temporal ao padrão de evitamento: o custo psicológico do uso anestésico das redes não é imediatamente percebido, tornando-se visível apenas retrospectivamente, os seus efeitos só são reconhecidos pelo próprio sujeito tardiamente, depois de já terem decorrido.

3.3 Tema 3 - As redes que me fizeram: identidade, propósito e pertença no espaço digital

Diferente dos temas anteriores onde exploram as questões de tensões e ambivalências dos jovens adultos, no território das redes sociais, este tema integrou narrativas onde descrevem um território de construção da identidade, descobertas de propósitos e experiências de pertença. No qual a perceção das redes expande de espaços de performance ou comparação para uma visão de agentes ativos da sua própria formação como sujeitos.

3.3.1 A realidade híbrida: online e offline

A geração destes jovens adultos que não vivenciaram a fase do antes das redes sociais, não percebem as redes sociais como uma adição à vida, por conta que já são constitutivas dela:

Nós já nascemos em si e na tecnologia. Para nós é praticamente impossível abrir mão das redes sociais. (P3/GF1)

Neste sentido, a tecnologia não é vista apenas como uma ferramenta que se usa, mas um ambiente em que se habita. Esta perspetiva ecológica, no sentido bronfenbrenneriano, recontextualiza toda a análise anterior: as tensões descritas nos

Temas 1 e 2 não são tensões entre a vida real e a vida digital, mas tensões internas a uma vida que é sempre já híbrida.

3.3.2 A identidade como múltipla e em construção

Este subtema revela a expansão da própria identidade para mais um contexto e a necessidade de adaptá-la para tal, como já é feito nas multiplicidades contextuais:

A gente tem uma identidade para cada momento. A gente tem uma identidade para estar aqui, a gente tem uma identidade para estar com seus pais, a gente tem uma identidade na faculdade, a gente tem uma identidade completamente diferente no trabalho. (P2/GF2)

Neste excerto de forma espontânea, o P2/GF2 descreve espontaneamente o que autores como Hermans (2001) e Marcia (2001) conceptualizam como natureza contextual e múltipla da identidade, a sua variação em função dos diferentes contextos relacionais e sociais, habitados pelo sujeito, e ainda uma identificação com uma identidade geracional:

Somos chamados da geração da tecnologia. (P5/G1)

As redes sociais são uma grande parte da identidade da minha geração. (GI4)

Entretanto mais um marcador identitário partilhado. As redes sociais são vistas como parte do que define a geração, o que confere uma dimensão coletiva.

3.3.3 Descoberta de si e propósito

Este subtema articula com o objetivo de compreender a relação entre propósito e bem-estar: as redes sociais como espaços de descoberta vocacional, expansão de horizontes e construção de sentido.

As redes sociais também ajudaram a escolher de alguma forma (...) a ver pessoas, a ver pessoas que também falaram sobre coisas. (...) Sem isto acho que teríamos saído da nossa bolha. E na bolha não conhecemos muitas, muitas perspetivas, muitos caminhos diferentes. (GI4)

Este excerto aponta para a oportunidade que as redes sociais proporcionam com a exposição de modelos de vida alternativos e a possibilidade da expansão do horizonte possível. Desta forma alarga bruscamente as fronteiras de influências, antes limitada a família, escola e contextos sociais geográficos alcançáveis. Isto explica o sair da bolha, não há mais limites contextuais. E isto vem a quebrar paradigmas, até como fonte de rendimentos:

Tenho o 12º no curso ainda nem estou formada nem entendo nada, mas prontos comecei como amadora e eu já estou a ganhar. (...) Para mim é trabalho. Eu trabalho

com as redes sociais, por isso para mim é dinheiro. Meus pais dizem ‘Como é que tu consegues ganhar dinheiro com a Internet? Como é que isso é possível?’ (P5/GF1)

Explorar estas possibilidades, adaptar-se às tendências digitais e encontrar a sua vocação no meio disto tudo, exige flexibilidade e coragem para enfrentar os mitos profissionais. Consequentemente, esta função de alargamento de perspetivas é particularmente relevante na adultez emergente, período em que a exploração de identidade e propósito é a tarefa desenvolvimental central:

A internet mudou muito o fato de que é OK você não querer ter filhos logo, ou você querer viver de uma forma alternativa (...) abriu espaço para as pessoas normalizarem coisas que não eram normalizadas antes. (GI3)

O excerto de GI3 aponta para uma dimensão normativa das redes: a sua capacidade de redefinir o que é considerado possível, aceitável e desejável. As redes não apenas refletem valores culturais: produzem-nos e transformam-nos. Por fim, as redes são também descritas como espaços de construção de visão e de inspiração para o futuro:

Quando a gente vai criar o Vision Board, a gente começa a ter aquela questão de inspirar, o que você quer. (...) Eu vou chegar nisso aqui (...) eu quero viajar, eu quero ter liberdade financeira (...) a rede social, ela meio que faz a gente querer comprar essa ideia. (P4/GF2)

A prática do *Vision Board* (a construção visual de objetivos e desejos futuros) é descrita como um uso intencional das redes para a construção de propósito. A formulação usada pelo participante “*a rede social faz a gente querer comprar essa ideia*” - é ambivalente: pode ser lida como agência, quando a pessoa se apropria de uma inspiração e transforma-a em projeto pessoal, ou como suscetibilidade a modelos externos de sucesso. Esta ambivalência é analiticamente produtiva: sugere que a mesma prática pode funcionar como fator protetor ou de risco, dependendo do grau de agência com que é habitada.

De tal forma que os três temas em conjunto revelam que a relação dos jovens adultos com as redes sociais é ambivalente e inseparável da construção de quem são. Além disso lidam com uma tensão constante entre o *self* que escolhem mostrar e o *self* reconhecido como autêntico. Comportamento este alimentado pela curadoria digital e que consequentemente quando mau gerido, reflete num distanciamento o que pode gerar sofrimento psíquico. O paradoxo é revelado na própria dinâmica digital entre a comparação e afastamento, vivido simultaneamente com a inspiração e conexão. O que os dados revelam é que o impacto das redes sociais e no bem-estar não depende da plataforma em si, mas da relação que cada sujeito constrói com elas,

e esta relação é moldada de forma decisiva, pelo grau de maturidade e agência narrativa em que cada jovem habitua este espaço digital.

3.3.4 As redes como espaço de pertença e acolhimento

Para além das questões da comparação e da performance, o corpus revelou as redes sociais como espaço de pertença, suporte afetivo e acolhimento. Este fator protetor torna-se particularmente claro quando a distância geográfica separa o sujeito dos seus laços, como na experiência da imigração:

Me ajudou muito, principalmente pelo fato de eu ser imigrante (...) se não fosse pelas redes sociais, pela facilidade, por exemplo, de fazer videochamada e acompanhar mais diretamente o dia a dia deles, eu ia estar me sentindo muito mais sozinha. (...) Essa coisa de não se sentir sozinha num país novo, e aí isso contribui, com certeza, para a minha saúde mental. (G13)

Aqui o espaço digital não substitui o vínculo, sustenta-o à distância. A rede funciona, neste caso, mais do que um lugar de exposição, e sim como uma infraestrutura de pertença que atenua o isolamento e atua diretamente sobre o bem-estar. A mesma participante descreve ainda como um grupo *online* de caloiros foi a porta de entrada para as suas amizades no novo país, reforçando o papel das redes na construção de novos laços.

3.3.5 A literacia digital e a maturidade

Transversal a todo o corpus, emergiu uma forma de literacia digital que ultrapassa a competência técnica: uma consciência reflexiva e uma maturidade que regulam a relação com as redes. Vários participantes posicionaram a maturidade como a condição que determina se o uso protege ou prejudica:

Se a pessoa tiver maturidade suficiente, (...) pode ser muito mais usada. (G14)

O que mais seria adequado? É como usaremos, se usaremos isso a nosso favor ou contra nós. (P2/GF1)

Não é a plataforma, mas a capacidade reflexiva de regular o próprio uso que define o seu impacto. É nesta agência, saber habitar o espaço digital com consciência e intencionalidade, que a literacia digital se converte num fator protetor.

4 Discussão

A presente discussão retoma as questões centrais que orientaram este estudo: de que forma as redes sociais medeiam a construção identitária, a definição de propósito

e o bem-estar psicológico dos jovens adultos, e em que medida estes conseguem habitar o espaço digital sem perder o fio condutor de si próprios. Os resultados obtidos não apontam para uma relação linear entre o uso das redes e os seus efeitos psicológicos, pelo contrário, revelam uma convivência marcada pela ambivalência, na qual os mesmos espaços que alimentam o sofrimento são também aqueles onde se descobrem propósitos, se constroem identidades e se desenvolvem recursos progressivos de agência pessoal.

4.1 Autoapresentação e construção de persona digital (OE1)

Goffman (1959) argumentou que toda a interação social é uma performance orientada para a gestão de impressões: o indivíduo age como um ator que, perante a sua audiência, controla conscientemente o que expõe no palco (*front*) e o que reserva nos bastidores. Nas plataformas digitais, esta lógica não desaparece, intensifica-se. Os resultados do Tema 1 evidenciam isto: o sofrimento, quando partilhado nas redes, passa pelo filtro da performance estratégica, a dor tornar-se conteúdo curado, orientado para a conexão com a audiência. A autoapresentação, como Baumeister (1982) sublinha, é sempre influenciada pelo desejo de corresponder às normas de aceitabilidade social, e o ambiente digital não é uma exceção. Yang et al. (2017) referem que jovens em transição para a faculdade criam cuidadosamente suas imagens *online* para se manterem conectados e formarem novos relacionamentos. Alguns participantes descreveram a maturação de uma gestão mais consciente da sua persona digital a medida que transitavam para contextos de maior exigência profissional. Esta informação dialoga diretamente com Yang et al. (2017), que demonstraram que a autoapresentação positiva nas redes sociais se associa a maior autoestima e clareza de identidade em adultos emergentes em transição para novos ambientes. O presente estudo sugere que este mesmo mecanismo se estende ao contexto profissional: a gestão consciente da persona digital emerge não como superficialidade, mas como uma forma de agência identitária adaptativa face às exigências de novos cenários sociais.

Uma descoberta relevante foi a identificação de uma trajetória temporal no qual os participantes descrevem um percurso em direção a uma performance mais autêntica, antes orientada mais para os padrões normativos exigidos da audiência seguindo-se uma orientação mais centrada em si e numa autoestima mais elevada.

Bij de Vaate et al. (2020) distinguem bem este ponto, ao apontarem que a autoapresentação idealizada está associada a menor bem-estar e a autoapresentação autêntica associa-se a uma melhora no bem-estar social.

Todavia este paradoxo - querer ser visto como espontâneo, mas através de uma presença cuidadosamente editada, foi reconhecido pelos próprios participantes como uma tensão constitutiva da vida nas redes, ilustrada por relatos que descrevem a coexistência entre um dia difícil vivido internamente e a publicação simultânea de uma imagem positiva, totalmente oposta da experiência interna vivida. Leary e Allen (2011) acrescentam que indivíduos com maior autoestima tendem a assumir com mais naturalidade os riscos sociais inerentes à autoapresentação, sentindo-se menos motivados pela possibilidade de causar uma má impressão e mais livres para se apresentarem de forma genuína. Tice (1992) demonstrou que a escolha consciente e a expectativa de interação futura intensificam a internalização do comportamento público, um funcionamento descrito antes da era digital, mas que as redes sociais amplificaram de forma sem precedentes, ao multiplicar as audiências, acelerar os ciclos de devolutivas e tornar permanente o que antes era momentâneo (Granic et al., 2020).

4.2 Fragmentação e coesão identitária (OE2)

O segundo objetivo específico propunha identificar elementos de fragmentação ou coesão identitária. Os resultados do tema 1 e tema 3 explicam esta multiplicidade identitária, não como um risco de fragmentação, mas como um processo de adaptação.

A forma como os participantes conceptualizam uma identidade para cada momento, reflete naquilo que Marcia (2001) destaca que o desenvolvimento da identidade é um processo cíclico, com indivíduos passando por reformulações de identidade ao longo da vida adulta, influenciados pelos eventos da vida. Arnett (2014) reforça este ponto ao descrever a adultez emergente como um período de transição marcado por instabilidade, exploração e construção de sentido. Neste contexto, a multiplicidade identitária não é um sinal de fragmentação patológica, mas uma resposta adaptativa às exigências de diferentes contextos sociais. Vários participantes demonstraram uma consciência clara desta dinâmica, reconhecendo os padrões sociais como uma condição dada e afirmando que o que determina o impacto das

redes é a forma como cada um escolhe utilizá-las. Estes dados revelam que o espaço digital não é percebido como um território de exceção, mas como mais um contexto social com as suas próprias condutas e regras, tão legítimo quanto qualquer outro. A dimensão da agência emerge com particular expressividade: as consequências do uso dependem das escolhas de cada um, tal como em qualquer outro domínio da vida.

As redes sociais, ao multiplicarem as bolhas de pertença, os modelos de vida e as possibilidades de autoexpressão, potenciam e complexificam este processo. Esta ideia encontra ressonância no conceito de *self* dialógico proposta por Hermans (2001), segundo o qual o *self* não é uma entidade unitária, mas um espaço de múltiplas vozes internas (posições do eu) que dialogam entre si em função dos diferentes contextos sociais habitados. Neste espaço, quando o digital não fragmenta o *self*, acrescenta-lhe novas posições, novos palcos onde diferentes vozes do ‘eu’ ganham expressão e reconhecimento. Os participantes partilharam esta integração de forma e consistente, referindo a vida *online* como parte natural da sua história pessoal, a rede social como uma extensão inevitável do que são hoje, e o digital como mais uma dimensão que entrou e se integrou organicamente no conjunto das suas experiências. A metáfora da ‘caixinha’ é analiticamente precisa: o digital não substituiu nem fragmenta as dimensões já existentes do *self*, mas integra-se a elas como mais uma voz na conversa que constitui a identidade contemporânea.

4.3 Bem-estar e sofrimento psíquico: a tensão entre mundos (OE3)

O terceiro objetivo específico propunha investigar indicadores subjetivos de bem-estar e sofrimento psíquico relacionados ao uso das redes sociais.

Os resultados revelam que a relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico dos participantes não é linear, e sim ambivalente. O mesmo conteúdo pode gerar sofrimento ou inspiração, dependendo não do que é mostrado, mas da postura com que o sujeito avalia. A comparação social ora alimenta sentimentos de inadequação e estagnação, ora funciona como inspiração e expansão de horizontes. De forma transversal, os participantes identificam o uso moderado e consciente como condição para preservar o bem-estar, reconhecendo que o uso excessivo ou irrefletido favorece a fuga ao contacto consigo próprio. Estes achados dialogam com a literatura empírica recente. West et al. (2024) demonstraram que o uso das redes sociais tem esta característica dual: apoia necessidades psicológicas fundamentais, promovendo

conexão, sentido de controlo e competência e ao mesmo tempo pode igualmente frustrá-las, gerando isolamento e inadequação. Rasmussen et al. (2020) acrescentam que o impacto negativo não depende do tempo de ecrã em si, mas da forma como o sujeito regula as suas emoções face ao que encontra nas redes.

Marciano et al. (2024) aprofundam esta leitura ao mostrar que o impacto no bem-estar está relacionado ao tipo de uso que se faz: uso ativo e comunicativo associa-se positivamente ao bem-estar, enquanto a comparação emerge como fator com associação mais negativa, um achado que ressoa diretamente com as narrativas dos participantes deste estudo. Alguns participantes descreveram com clareza o desconforto gerado pela comparação social, a frustração de perceberem que o outro avança enquanto o próprio sente estagnação, mas, simultaneamente, tentaram relativizar esse sofrimento, distanciando-se de uma leitura fatalista da situação. O mecanismo descrito é silencioso, mas persistente: a avaliação relativa instala um medo de não conseguir que, significativamente, não paralisa, transforma-se numa competição interna que convoca o sujeito à ação, sugerindo que mesmo a comparação negativa pode conter, em certos casos, um impulso adaptativo. É nessa tentativa de minimização do sofrimento que a sua presença se torna visível, confirmando o que Marciano et al. (2024) identificaram com o fator com maior associação negativa ao bem-estar.

O modelo dual de saúde mental, proposto originalmente por Greenspoon e Saklofske (2001) e cuja evidência empírica foi sistematizada por Magalhães (2024) oferece um enquadramento pertinente para compreender um dos achados mais significativos deste estudo: a coexistência de sofrimento psíquico e funcionamento aparentemente preservado no mesmo sujeito. Segundo este modelo, a ausência de bem-estar positivo pode coexistir com a ausência de psicopatologia formal, configurando uma zona de sofrimento silencioso que os instrumentos clínicos tradicionais frequentemente não captam. Uma participante descreveu de forma particularmente expressiva este mecanismo: o recurso às redes como forma de anestesiar situações problemáticas, com uma tomada de consciência apenas tardia desse padrão e com a percepção de que este evitamento teve consequências no seu próprio processo de crescimento psicológico. Este relato ilustra com precisão esta zona de sofrimento implícito: não há ausência de funcionamento, mas há um padrão de evitamento emocional, usar as redes como anestésico para não confrontar o desconforto interno, cujas consequências no desenvolvimento psicológico só se

tornam visíveis retrospectivamente, confirmando a pertinência no modelo dual para compreender formas subtis de sofrimento na era digital.

4.4 Redes sociais e propósito de vida: entre o evitamento e a descoberta de sentido (OE4)

O quarto objetivo específico propunha compreender a relação entre ausência de propósito e sofrimento. Os resultados revelaram, contudo, um achado inesperado que enriquece esta análise: em vez de ausência de propósito, os participantes descrevem as redes sociais como espaços ativos de descoberta vocacional, expansão de horizontes existenciais e confronto com possibilidades de vida até então desconhecidas.

Este papel das redes como ativadoras de propósito dialoga com a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000), que identificam a autonomia, competência e relação como necessidades psicológicas fundamentais para o bem-estar. As redes sociais, ao oferecerem modelos de vida alternativos e mais oportunidades de exploração identitária, permitem que o sujeito confronte dimensões do *self* que o cotidiano e contexto social não oferecem de imediato, ampliando o campo das possibilidades numa fase desenvolvimental em que a exploração de propósito é tão relevante. Uma forma de acesso experiencial às possibilidades de vida que os contextos convencionais dificilmente proporcionariam.

4.5 Fatores protetores: agência, autenticidade, pertença e literacia digital (OE5)

O quinto objetivo específico propunha mapear fatores protetores que contribuem para a coesão identitária e a saúde mental. Os resultados identificam quatro dimensões protetoras que emergem do corpus: a ressignificação da comparação social, como narrativa de agência pessoal; a autenticidade na autoapresentação digital; a pertença como suporte afetivo e acolhimento e a literacia digital como orientação reflexiva sobre o próprio uso. Estas dimensões não são independentes, elas articulam-se num mesmo movimento de maturação: o sujeito aprende a transformar a comparação em inspiração, a aproximar-se de uma presença digital mais genuína e a regular o seu uso com crescente intencionalidade.

Granic et al. (2020) demonstraram que identidades narrativas marcadas por temas de agência pessoal, como histórias em que o sujeito se percebe como autor ativo das suas escolhas de vida, estão associadas a maior bem-estar psicológico. As redes sociais, ao oferecerem modelos de trajetórias de vida alternativas, podem funcionar como catalisadores destas narrativas redentoras. Esta releitura, o sucesso do outro lido não como ameaça, mas como possibilidade para o próprio percurso, é o que Granic et al. (2020) designam por narrativa de agência. É esta capacidade de ressignificação que constitui um fator protetor genuíno para a coesão identitária e o bem-estar psicológico.

Bij de Vaate et al. (2020) demonstraram que a autoapresentação autêntica, numa expressão genuína do *self* em vez da projeção de uma imagem idealizada, é um preditor consistente de maior bem-estar psicológico. Este percurso sintetiza o descrito ao longo do estudo: a aproximação à autenticidade não é apenas uma mudança estética na presença digital, mas um movimento de reorganização identitária com consequências diretas no bem-estar, confirmando a autenticidade como um dos fatores protetores mais significativos identificados neste corpus

A pertença constitui a dimensão protetora de natureza mais relacional, ao sustentarem laços afetivos para além da distância geográfica, as redes satisfazem a necessidade de relação que Deci e Ryan (2000) consideram fundamental para o bem-estar, funcionando como a compreensão sentida (*felt understanding*) que, segundo Du et al. (2024), medeia a ligação entre identidade social e bem-estar.

A literacia digital emerge como fator protetor mais transversal nos dados. Contudo, importa clarificar que o que os participantes descrevem vai além da definição técnica convencional de literacia digital. Não se trata apenas de competências de uso, mas de um processo progressivo de autoconsciência reflexiva sobre a própria relação com o digital. Marciano et al. (2024) confirma que esta orientação autónoma face ao uso digital prediz consistentemente resultados positivos para o bem-estar. Nos termos de Ryff (2018), esta forma ampliada de literacia digital constitui uma das expressões contemporâneas do crescimento pessoal eudemónico, a capacidade de habitar o espaço digital com consciência, intencionalidade e cuidado de si.

5 Pontos fortes, limitações do estudo e direções futuras

Este estudo apresenta contribuições relevantes para a compreensão da experiência digital dos jovens adultos. Em primeiro lugar, o corpus recolhido revelou com riqueza a fluidez adaptativa característica da modernidade líquida, evidenciando como o modelo bio ecológico de Bronfenbrenner e Morris (2006) se atualiza na era digital: o espaço *online* emerge como mais um microssistema integrado na ecologia de vida dos participantes, e não como um território de exceção. Em segundo lugar, o estudo aprofunda empiricamente o conceito de realidade híbrida proposto por Granic et al. (2020), mostrando que a fusão entre *online* e *offline* não dissolve a identidade, antes a multiplica contextualmente, à semelhança do que acontece em qualquer outro palco social. Em terceiro lugar, a ambivalência entre comparação e inspiração emergiu como um achado transversal e analiticamente produtivo: os mesmos mecanismos que geram sofrimento podem constituir, quando habitados com agência, fontes de motivação e crescimento. Por fim, os dados revelam uma visão dinâmica e construtiva do propósito de vida, os participantes não experienciam as redes como obstáculo ao sentido, mas como espaço ativo de descoberta vocacional e expansão de horizontes existenciais.

Este estudo apresenta limitações tais como a dimensão reduzida da amostra e a sua composição maioritariamente feminina e de origem brasileira, o que introduz potenciais enviesamentos de gênero e culturais. Adicionalmente, não é possível afirmar com segurança que a saturação temática foi atingida, dado o número limitado de participantes. Investigações futuras poderiam beneficiar de amostras mais diversificadas em termos de género, nacionalidade e nível socioeconómico, bem como de uma recolha de dados orientada explicitamente para a verificação da saturação temática.

Em termos substantivos, os dados sugeriram várias dimensões que não foi possível aprofundar no âmbito deste estudo e que constituem direções promissoras para investigação futura. Em primeiro lugar, seria relevante explorar com maior profundidade as formas específicas de sofrimento psíquico associadas ao uso das redes: as suas manifestações concretas e os recursos que os jovens adultos mobilizam para lidar com elas. Em segundo lugar, a questão da autenticidade merece investigação mais aprofundada: o que consideram os jovens adultos ser autêntico nas redes, que conteúdos e formatos associam a uma presença genuína, e como gerem

a tensão entre expressão espontânea e curadoria da imagem. Em terceiro lugar, a dinâmica de moldagem ao olhar do outro, e particularmente a experiência de rejeição e julgamento mediados pelo ecrã, constitui uma dimensão psicologicamente significativa que permanece subexplorada. Por fim, futuras investigações poderiam examinar as diferenças de género nos padrões de uso e impacto das redes, bem como distinguir entre os efeitos psicológicos do consumo passivo de conteúdos e da produção ativa dos mesmos.

6 Conclusão

Os resultados deste estudo revelam como a relação com as redes sociais é ambivalente, profundamente contextual e indissociável do processo de autodescoberta de cada indivíduo. O espaço digital participa ativamente na construção da identidade, de maneiras que transcendem dicotomias simplistas como bom/mau, saudável/patológico ou real/ virtual.

Do ponto de vista teórico, este estudo confirma o modelo de realidade híbrida proposto por Granic et al. (2020) ao evidenciar pelas narrativas dos próprios participantes, que a distinção entre o *online* e o *offline* é uma construção analítica que já não reflete a experiência vivida. Contrapõe posições reducionista que associa o impacto das redes exclusivamente ao sofrimento, revelando seu papel como catalisadoras de propósito, expansão de horizontes e pertença afetiva. Este achado possui relevância direta para a psicologia do desenvolvimento, que deve enquadrar o digital de forma mais abrangente. Além disso, este estudo aprofunda o modelo dual de saúde mental, cuja evidência empírica foi sistematizada por Magalhães (2024) ao demonstrar a coexistência de sofrimento e bem-estar no mesmo sujeito e contexto de uso. Destaca-se ainda para a literatura a contribuição sobre autoapresentação e identidade de Goffman (1959) a Yang et al. (2017) ao incluir a dimensão processual e temporal de uma trajetória que muitos participantes descrevem como uma evolução da performance para a autenticidade.

O contributo deste estudo é multifacetado. Para os profissionais de saúde mental, os dados sugerem a integração da dimensão digital do *self* na avaliação clínica nos jovens adultos, não como fator isolado, mas como um contexto integral onde o sofrimento e crescimento se entrelaçam. No campo da educação, o estudo enfatiza a questão de que as redes podem ser espaços de exploração vocacional e expansão

de perspectivas e reforça a necessidade de intervenções de literacia digital que vão além do controle do tempo de tela, focando na consciência reflexiva sobre o uso, na diversificação do consumo e na relação entre a autoexpressão digital e o sentido de si. Para os investigadores, os resultados reforçam o valor insubstituível das abordagens qualitativas em um campo frequentemente dominado por métricas, pois é na voz dos participantes que os mecanismos mais sensíveis se tornam visíveis.

Por fim, os dados apontam para a capacidade de auto-observação, de nomear o desconforto e de curadoria em como habitar o espaço digital. Essas capacidades não são inatas, mas desenvolvidas por conta da própria experiência. É neste ponto que reside o maior contributo potencial da psicologia: não em proteger os jovens das redes sociais, mas em acompanhá-los no desenvolvimento da maturidade e da consciência necessárias para habitá-las. Em uma era onde a pergunta 'quem sou eu?' se coloca cada vez mais no ambiente *online*, a resposta mais saudável não é a de fechar o ecrã, mas a de saber, com clareza, quem se quer ser quando ele está aberto.

7 Referências

- Andersen, B., Wang, L., & Chen, X. (2021). Identity formation and psychological distress in emerging adults: A non-clinical perspective. *Journal of Adolescent Research*, 36(3), 342–359. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.004>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade líquida*. Zahar.
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos*. Zahar.
- Baumeister, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin*, 91(1), 3–26. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.91.1.3>
- Bij de Vaate, N. A. J. D., Veldhuis, J., & Konijn, E. A. (2020). How online self-presentation affects well-being and body image: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 47, 101316. https://doi.org/10.1016/j.tele.**2019**.101316
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6th ed., Vol. 1, pp. 793–828). Wiley.
- Chen, J., & Wang, Y. (2021). Social media use for health purposes: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(5), e17917. <https://doi.org/10.2196/17917>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Du, X., Livingstone, A. G., & Adlam, A.-L. R. (2024). Felt understanding as a bridge between social identity and wellbeing among international university students. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(1), Article e2722. <https://doi.org/10.1002/casp.2722>

- Ellison, N. B., Heino, R., & Gibbs, J. (2006). Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(2), 415–441. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Frankl, V. E. (2008). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração* (25ª ed., J. L. Cabral, Trad.). Vozes. (Obra original publicada em 1946)
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Granic, I., Morita, H., & Scholten, H. (2020). Beyond screen time: Identity development in the digital age. *Psychological Inquiry*, 31(3), 195–223. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820214>
- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81–108. <https://doi.org/10.1023/A:1007219227883>
- Hermans, H. J. M. (2001). The dialogical self: Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture & Psychology*, 7(3), 243–281. <https://doi.org/10.1177/1354067X0173001>
- Jordán-Conde, Z., Mennecke, B., & Townsend, A. (2014). Late adolescent identity definition and intimate disclosure on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 33, 356–366. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.015>
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul* (W. S. Dell & C. F. Baynes, Trans.). Harcourt Brace.
- Jung, C. G. (1953). Two essays on analytical psychology (R. F. C. Hull, Trans.). In *Collected Works* (Vol. 7). Pantheon Books. (Original work published 1928)
- Jung, C. G. (1961). *Memórias, sonhos, reflexões*. Rocco.
- Leary, M. R., & Allen, A. B. (2011). Personality and persona: Personality processes in self-presentation. *Journal of Personality*, 79(6), 1191–1218. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00704.x>
- Lipovetsky, G. (2007). *Os tempos hipermodernos*. Barcarolla.
- Lloyd, B. T. (2002). A conceptual framework for examining adolescent identity, media influence, and social development. *Review of General Psychology*, 6(1), 73–91. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.1.73>

- Magalhães, E. (2024). Dual-factor models of mental health: A systematic review of empirical evidence. *Psychosocial Intervention*, 33(2), 89–102. <https://doi.org/10.5093/pi2024a6>
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446–458. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.001>
- Marciano, L., Lin, J., Sato, T., Saboor, S., & Viswanath, K. (2024). Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes. *SSM - Mental Health*, 6, 100331. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100331>
- Marcia, J. E. (1994). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity*, 4(1), 1–18.
- Marcia, J. E. (2001). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2(1), 7–28. https://doi.org/10.1207/S1532706XID0201_02
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Social media and mental health: A conceptual and methodological review. *Media Psychology*, 24(1), 67–116. <https://doi.org/10.1080/15213269.2020.1869481>
- Nasby, W. (1996). Private and public self-consciousness and articulation of the ought self from private and public vantages. *Journal of Personality*, 64(1), 131–156. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00817.x>
- Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. *Computers in Human Behavior*, 102, 206–213. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.003>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic wellbeing. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in Harmony: Insights from Psychology* (pp. 375–395). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119362081.ch20>
- Saraiva, L. M., & Matos, P.M. (2016). Becoming an adult in Portugal: Negotiating pathways between opportunities and constraints. In R. Zukauskienė (Ed.), *Emerging adulthood in a European context* (pp. 117-137) London: Routledge.

- Schmeichel, M., Hughes, H. E., & Kutner, M. (2018). Qualitative research on youths' social media use: A review of the literature. *Middle Grades Review*, 4(2), Article 4. <https://scholarworks.uvm.edu/mgreview/vol4/iss2/4>
- Suler, J. R. (2002). Identity management in cyberspace. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 4(4), 455–459. <https://doi.org/10.1023/A:1020392231924>
- Tice, D. M. (1992). Self-concept change and self-presentation: The looking glass self is also a magnifying glass. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 435–451. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.435>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2024). Adolescent social media use through a self-determination theory lens: A systematic scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 862. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070862>
- Yang, C.-c., Holden, S. M., & Carter, M. D. K. (2017). Emerging adults' social media self-presentation and identity development at college transition: Mindfulness as a moderator. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 212–221. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.08.007>
- Zemmels, D. R. (2012). Youth and new media: Studying identity and meaning in an evolving media environment. *Communication Research Trends*, 31(4), 4–22.

8 Anexos

Anexo A - Parecer Favorável da Comissão de Ética



COMISSÃO DE ÉTICA PARECER (Ref.º 2025-12-01)

A Comissão de Ética (CdE) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, tendo apreciado os documentos do projeto de investigação denominado “A Construção do Self na Era Digital nos Jovens Adultos”, submetidos para apreciação ética por Vanessa de Souza Olavo Munir e com orientação da Profª Doutora Paula Mena Matos, na reunião nº 11/CdE/2025, de 10 e 19 de dezembro, emitiu um **Parecer Favorável** à realização da pesquisa.

A CdE recomenda:

- 1- Explicita quem pretende recrutar, mas não como chegará a essas pessoas, pedir essa informação sobre o recrutamento;
- 2- Reformular a linguagem relativamente ao que será ‘oferecido’ evitando “oportunidade para refletir e partilhar experiências”. Poderá estar algo como “poderão ter acesso a um certificado de participação em estudo científico” e a um sorteio de um gift card FNAC de 35€ se assim o desejarem” – também no termo de consentimento.
- 3- Nas questões de recolha de dados há uma parte que se repete do termo de consentimento (parte D) que deve ficar claro que não substitui o termo de consentimento a ser apresentado a cada participante.
- 4- Explicar aos participantes o que é um grupo “focal” e utilizar um termo mais descritivo (menos técnico), por exemplo “discussão em grupo”.
- 5- “No final do estudo, será elaborado um resumo dos principais resultados, que poderá ser enviado por e-mail apenas aos participantes que assim o desejarem.”:
 1. Como será mantido o anonimato/confidencialidade se a equipa ficar com o endereço de email?
 2. Ponderar outra plataforma para colocar esse resumo.

Parecer favorável

A CdE é favorável à realização do projeto tal como apresentado.

FPCEUP, 06 de janeiro de 2026

Pel’o Presidente da CdE,

Prof. Doutor Rui Alexandre Alves

Anexo B – Cartaz de Recrutamento



CONVITE

PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA CIENTÍFICA

Queres fazer parte de uma investigação científica na área da **Psicologia** e contribuir para compreender como as **redes sociais** influenciam **quem somos** e o **modo como vivemos**?

ENTRE O FEED E O ESPELHO: QUEM SOMOS NA ERA DIGITAL?

TEMA CENTRAL: A CONSTRUÇÃO DO SELF NA ERA DIGITAL NOS JOVENS ADULTOS

Estamos a **recrutar** jovens entre **18 e 29 anos** para participarem de uma **discussão em grupo**

Será uma **conversa reflexiva** sobre o impacto das redes sociais na **identidade, sentido de vida e bem-estar**



Formato: **Online** | Duração (35')
Escolha o teu dia:
19.3 | 20.3 | 25.3 OU 27.3
Horário: 16h00

Inscribe-te já e Garanta a tua Vaga
Através do QRCode



**O QUE GANHAS COM ISSO?**

- ***Certificado** de participação numa investigação científica.
- ***Participa e concorre** ao sorteio de um Gift Card FNAC (35€) ¹
- ***Oportunidade** de ser ouvido, refletir sobre as redes sociais e deixar a tua marca na ciência.

¹ Sorteio entre todos os participantes do estudo
Participação voluntária e confidencial, de acordo com as normas éticas da APA.
Metodologia: Grupo Focal.

Para mais informações falar com
Vanessa Musir (mestranda de PEDH na FPCEUP)
vp202104452@edu.fce.up.pt

Anexo C - Tabela C1 - Códigos Iniciais Gerados (Fase 2 da Análise Temática)

Có d	Família	Nome da família	Nome do código	Excertos
A1	A	Usos e funções das redes	Redes como entretenimento e lazer	9
A2			Redes como infraestrutura de comunicação e laços afetivos	8
A4			Redes como fonte de informação curada	5
A5			Redes como preenchimento do ócio e da espera	7
A6			Redes como fonte de rendimento	7
A7			Uso diferenciado por plataforma	6
B1	B	Impacto emocional e psicológico	Comparação social e seus efeitos	41
B2			Sensação de atraso e estagnação	5
B3			Uso das redes como estratégia de regulação emocional	13
B4			Ansiedade, stress e dependência associados ao uso	12
B5			Redes como fator protetor e de bem-estar	7
C1	C	Autoapresent ação e curadoria	Curadoria, moldagem e autocensura do <i>self</i> <i>online</i>	22
C2			Persona digital como construção deliberada	6
C3			Gestão diferenciada da audiência	7
D1	D	Autenticidade e <i>self</i>	Trajetória da performance à autenticidade	21
D2			Multiplicidade identitária	9
D3			Medo da incoerência e dissonância identitária	7
F1	F	Propósito e sentido	Propósito como algo fluido e provisório	5
F2			Redes como agentes de construção do propósito, inspiração e expansão existencial	19
F3			Redes como espaço de pertença e reconhecimento	6
F4			Redes sociais e identidade tecnológica geracional	6
G1	G	Literacia, maturidade e regulação	Literacia digital e uso consciente	13

Total de 23 códigos

Anexo D - Tabela D1 - Temas, Subtemas e Códigos Relacionados (Fase 4 da Análise Temática)

Subtema	Códigos relacionados
Tema 1 - Entre o que mostro e quem sou	
1.1 Curadoria e gestão da audiência digital <i>curadoria do positivo · moldagem ao olhar · autocensura · persona · gestão da audiência · mundos online/offline</i>	C1 C2 C3 B1 <i>B1: validação social</i> C1
1.2 A trajetória da construção progressiva da autenticidade nas redes <i>afastamento do self · aproximação do self · evolução temporal</i>	D1 C1 C3
1.3 O medo da incoerência entre o self online e offline <i>medo online/offline · dissonância auto percepção · tensão residual</i>	D3 C1 C1
Tema 2 - Um espelho que compara e inspira	
2.1 A comparação social como experiência partilhada e silenciada <i>comparação negativa · frustração · medo de fracasso</i>	B1 B2
2.2 A sombra da comparação: pressão estética e sofrimento <i>pressão corporal · comportamentos de risco</i>	B1 B2 B4 <i>B1: pressão estética</i>
2.3 A comparação que inspira: o lado positivo do espelho <i>comparação positiva · motivação · crescimento</i>	B1 B5 <i>B1: comparação positiva</i>
2.4 As redes como anestésico emocional e fator de estagnação <i>evitamento emocional · dependência · atraso no crescimento</i>	B3 B4 B2
Tema 3 - As redes como território de construção identitária e de sentido	
3.1 A realidade híbrida: online e offline como continuum <i>fusão dos mundos · extensão do self · geração tecnológica</i>	C1 C1
3.2 A construção identitária como processo contínuo e contextual <i>multiplicidade identitária · identidade geracional · ciclos de revisão</i>	D2 F4 C1 C1
3.3 As redes como agentes de descoberta, inspiração e expansão existencial do self <i>propósito · vocação · horizonte existencial · inspiração criativa</i>	F1 F2 A6
3.4 As redes como espaço de pertença e acolhimento <i>reconhecimento · comunidade · fator protetor · imigração</i>	F3 B5 A2
3.5 A literacia digital e a maturidade como agência face às redes <i>uso consciente · regulação · maturidade como condição</i>	G1

