

RESSALVA

Atendendo a solicitação do autor, Marcelo Sanches Fracalossi, o texto completo deste documento será disponibilizado somente a partir de 19/08/2026.



**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”**

**Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia do Desenvolvimento
e Aprendizagem – Mestrado Acadêmico**

MARCELO SANCHES FRACALLOSSI

**USO DE REDES SOCIAIS: ASPECTOS COGNITIVOS E EMOCIONAIS EM
UNIVERSITÁRIOS**

**BAURU
2025**

MARCELO SANCHES FRACALOSSI

**USO DE REDES SOCIAIS: ASPECTOS COGNITIVOS E EMOCIONAIS EM
UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação apresentada como requisito à obtenção do título de mestre à Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, *câmpus* de Bauru – Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, área de concentração: Comportamento e Saúde, sob a orientação do Prof. Dr. Sandro Caramaschi.

BAURU

2025

Fracalossi, Marcelo Sanches.

Uso de redes sociais : aspectos cognitivos e
emocionais em universitários / Marcelo Sanches
Fracalossi - Bauru, 2025

90 f. : tabs.

Dissertação (Mestrado)-Universidade Estadual
Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências, Bauru, 2025

Orientador: Sandro Caramaschi

1. Autoestima. 2. Autorregulação Emocional. 3.
Distorções Cognitivas. 4. Mal-Estar Psicológico. 5.
Redes Sociais. I. Universidade Estadual Paulista.
Faculdade de Ciências. II. Título.

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DE MARCELO SANCHES FRACALOSSI, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU.

Aos 18 dias do mês de fevereiro do ano de 2025, às 9h, no(a) Google Meet (<https://meet.google.com/hsr-umdn-zmh>), realizou-se a defesa de DISSERTAÇÃO DE MESTRADO de MARCELO SANCHES FRACALOSSI, intitulada **Uso de redes sociais: aspectos cognitivos e emocionais em universitários**. A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes membros: Prof. Dr. SANDRO CARAMASCHI (Orientador(a) - Participação Virtual) do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Ciências Unesp Campus de Bauru, Profa. Dra. TATIANA DE CÁSSIA RAMOS NETTO (Participação Virtual) do(a) Centro de Ciências Humanas / Centro Universitário Sagrado Coração/UNISAGRADO, Profa. Dra. MARIANNE RAMOS FEIJÓ (Participação Virtual) do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Ciências Unesp Campus de Bauru. Após a exposição pelo mestrando e arguição pelos membros da Comissão Examinadora que participaram do ato, de forma presencial e/ou virtual, o discente recebeu o conceito final **APROVADO**.

Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelo(a) Presidente(a) da Comissão Examinadora.

Documento assinado digitalmente
 SANDRO CARAMASCHI
Data: 11/03/2025 12:50:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. SANDRO CARAMASCHI

DEDICATÓRIA

À minha mãe, Benedita de Lourdes
Valentim Dos Santos (*in memoriam*), pelo
amor incondicional que depositou em mim!

AGRADECIMENTOS

Ao meu pai, Antônio Carlos Sanches Fracalossi (*in memoriam*), por todos os ensinamentos, apoio e amor, fundamentais para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

À minha avó, Maria Aparecida Sanches Sanches, sempre dedicada a me incentivar e orientar com amor e sabedoria, modelo norteador das minhas ações.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Sandro Caramaschi, por ter me conduzido com expertise e entusiasmo durante o mestrado, me motivando e apoiando em todos os momentos, sempre dedicado ao ato de ensinar e contribuir com a minha formação.

Aos professores da Faculdade de Ciências de Bauru, com os quais tive o privilégio de aprender, aprimorando a minha formação.

Aos participantes deste estudo, sem os quais a realização deste trabalho não seria possível!

A todos que, de algum modo, contribuíram como a minha trajetória, me apoiando e incentivando.

MUITO OBRIGADO!

“Não considere nenhuma prática como imutável. Mude e esteja pronto a mudar novamente. Não aceite verdade eterna. Experimente”.

B.F. Skinner

FRACALOSS, Marcelo Sanches. **Uso de redes sociais: aspectos cognitivos e emocionais em universitários**. 90f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem), UNESP, Faculdade de Ciências, Bauru, 2025.

RESUMO

O advento tecnológico possibilita o incremento e a ampliação da comunicação entre os indivíduos, gerando impactos significativos no modo como interagem socialmente. Atualmente as redes sociais digitais assumem um papel preponderante na vida humana, sendo utilizadas com distintas finalidades, e produzem diversos benefícios. No entanto, há evidências científicas que apontam para o potencial deletério das plataformas digitais de comunicação, o que pode promover mal-estar psicológico e o desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais nos usuários. Diante do exposto a presente pesquisa pretendeu investigar as possíveis correlações entre as distorções cognitivas e a geração de mal-estar psicológico em decorrência do uso de redes sociais em associação com os constructos: autorregulação emocional e autoestima, pautando-se nos pressupostos teóricos da psicologia evolucionista. Tendo em vista os objetivos pretendidos, foram realizados dois estudos: o primeiro de caráter quantitativo, descritivo e comparativo, e o segundo, de caráter quantitativo, descritivo, correlacional e comparativo, desenvolvidos com uma amostra de 96 estudantes universitários regularmente matriculados nos cursos de graduação de uma universidade pública do interior paulista, de ambos os sexos, com idades a partir de 18 anos, e de turmas variadas. A coleta de dados ocorreu nas dependências da instituição em dias e horários previamente determinados, mediante o aceite e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) pelos participantes. Para tanto, foram utilizados os seguintes instrumentos: escala de autoestima de Rosenberg (EAR); escala de autorregulação emocional versão adulto (EARE-A); questionário de distorções cognitivas (CD-Quest); e questionário de caracterização do uso de redes sociais. Os resultados obtidos evidenciam que uso irrestrito de redes sociais pode promover o desenvolvimento de padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais nos usuários, e quanto maiores os escores obtidos no CD-Quest, ou seja, quanto mais distorções cognitivas são cometidas menor a capacidade de autorregulação emocional e a autoestima dos participantes do estudo.

Palavras-chave: Autoestima; Autorregulação Emocional; Distorções Cognitivas; Mal-Estar Psicológico; Redes Sociais.

FRACALOSSI, Marcelo Sanches. **Use of social networks: cognitive and emotional aspects in university students.** 90f. Dissertation (Master's in Developmental Psychology and Learning), UNESP, Faculty of Sciences, Bauru, 2025.

ABSTRACT

The advent of technology makes it possible to increase and expand communication between individuals, generating significant impacts on the way they interact socially. Currently, digital social networks play a preponderant role in human life, being used for different purposes, and producing several benefits. However, there is scientific evidence that points to the harmful potential of digital communication platforms, which can promote psychological discomfort and the development of mental and behavioral disorders in users. In view of the above, this research intended to investigate the possible correlations between cognitive distortions and the generation of psychological discomfort as a result of the use of social networks, in association with the constructs: emotional self-regulation and self-esteem, based on the theoretical assumptions of evolutionary psychology. In view of the intended objectives, two studies were carried out: the first of a quantitative, descriptive and comparative nature, and the second, of a quantitative, descriptive, correlational and comparative nature, developed with a sample of 96 university students regularly enrolled in undergraduate courses at a public university from the interior of São Paulo, of both sexes, aged 18 and over, and from different classes. Data collection took place on the institution's premises on previously determined days and times, upon acceptance and signing of the free and informed consent form (TCLE) by the participants. To this end, the following instruments were used: Rosenberg self-esteem scale (EAR); emotional self-regulation scale adult version (EARE-A); cognitive distortions questionnaire (CD-Quest); and questionnaire characterizing the use of social networks. The results obtained show that unrestricted use of social networks can promote the development of dysfunctional cognitive and behavioral patterns in users, and the higher the scores obtained in the CD-Quest, that is, the more cognitive distortions are committed, the lower the capacity for emotional self-regulation and the self-esteem of study participants.

Keywords: Self-esteem; Emotional Self-Regulation; Cognitive Distortions; Psychological Unwellness; Social media.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Caracterização do uso de redes sociais	22
Tabela 2: Resultados do CD-Quest, EARE-A e EAR	42
Tabela 3: Correlação: uso de redes sociais e EAR	43
Tabela 4: Correlação: uso de redes socia e EARE-A	44
Tabela 5: Correlação: uso de redes sociais e CD-Quest	46
Tabela 6: Correlação: CD-Quest/EARE-A; CD-Quest/EAR e EARE-A/EAR	47

LISTA DE SIGLAS

CD-Quest – Questionário de Distorções Cognitivas

CFP – Conselho Federal de Psicologia

COVID-19 – *Corona Virus Disease 2019*

EAR – Escala de Autoestima de Rosenberg

EARE-A – Escala de Autorregulação Emocional – Versão Adulto

HS – Habilidades Sociais

SARS-COV-2 – *Severe Acute Respiratory Syndrome – Coronavirus 2*

TCP – Terapia Cognitiva Processual

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TICs – Tecnologias de Informação e Comunicação

UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	5
1.1 CONSTRUCTOS DO ESTUDO	8
1.1.1 <i>Distorções Cognitivas</i>	8
1.1.2 <i>Autorregulação Emocional</i>	10
1.1.3 <i>Autoestima</i>	11
2. OBJETIVOS	11
3. ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO	12
4. ARTIGO 1	13
4.1. INTRODUÇÃO	15
4.1.1. Uso de redes sociais digitais e suas repercussões	16
4.2. OBJETIVOS	19
4.2.1. Geral	19
4.2.2. Específicos	19
4.3. MÉTODO	19
4.3.1. Delineamento	19
4.3.2. Participantes	19
4.3.3. Local do Estudo	19
4.3.4. Instrumentos	19
4.3.5. Procedimentos para Coleta de Dados	20
4.3.6. Procedimentos para Análise dos Dados	20
4.4. RESULTADOS	20
4.5. DISCUSSÃO	23
4.6. CONCLUSÕES	24
REFERÊNCIAS	27
5. ARTIGO 2	31
5.1. INTRODUÇÃO	33
5.1.1. Redes sociais digitais na contemporaneidade	33
5.1.2. Distorções Cognitivas	37
5.1.3. Autorregulação Emocional	37
5.1.4. Autoestima	38
5.2. OBJETIVOS	39
5.2.1. Geral	39

5.2.2. Específicos	39
5.3. MÉTODO.....	39
5.3.1. Delineamento.....	40
5.3.2. Participantes.....	40
5.3.3. Local do Estudo	40
5.3.4. Instrumentos.....	40
5.3.5. Procedimentos para Coleta de Dados	42
5.3.6. Procedimentos para Análise dos Dados	42
5.4. RESULTADOS.....	42
5.5. DISCUSSÃO	48
5.6. CONCLUSÕES	51
REFERÊNCIAS.....	53
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	60
REFERÊNCIAS GERAIS	61
ANEXOS	66

1. APRESENTAÇÃO

A Psicologia Evolucionista pauta-se na teoria da evolução das espécies de Charles Darwin que entende o processo adaptativo através do princípio da seleção natural, descrito pelo autor em sua obra *A Origem das Espécies*, publicada em 1859, como o processo pelo qual os organismos adaptam-se ao meio no qual estão inseridos (Izar, 2018; Plomin *et al.*, 2011).

Os estudos nessa área do conhecimento buscam elucidar o valor adaptativo de traços comportamentais característicos a toda espécie humana, tais como o uso da linguagem, as expressões faciais relacionadas às emoções básicas, estratégias utilizadas na busca por parceiros sexuais, e diferenças entre os grupos de uma mesma espécie, mais especificamente diferenças entre os sexos (Plomin *et al.*, 2011; Yamamoto; Valentova, 2018).

Os princípios evolucionistas orientam as ciências comportamentais na compreensão dos fenômenos subjacentes ao comportamento dos indivíduos, que pode ser definido como:

As respostas coordenadas por mecanismos internos ao organismo. Por essa perspectiva, padrões comportamentais observados são indicativos dos mecanismos cognitivos subjacentes. Assim, entende-se comportamento como expressão da atividade do sistema nervoso, o que inclui não apenas atividades motoras, mas também percepção, ativação hormonal, pensamentos e sentimentos (Izar, 2018, p. 58).

Constitui-se, portanto, em uma abordagem teórica que contribui ativamente com a produção de conhecimento sobre os processos envolvidos nas dinâmicas interacionais (Plomin *et al.*, 2011).

As relações sociais são responsáveis pelo desenvolvimento e manutenção da vida humana e assumem um papel essencial na aquisição de repertórios comportamentais mais adaptativos, geradores de satisfação e bem-estar, estando diretamente relacionadas a perpetuação da espécie (Yamamoto; Valentova, 2018; Plomin *et al.*, 2011; Caballo, 2003; Del Prette; Del Prette, 2012). Portanto, o prisma teórico adotado converge sinergicamente com os objetivos da presente pesquisa.

Do ponto de vista da ciência do desenvolvimento humano, os indivíduos passam por um longo processo de socialização, que ocorre de forma gradual e dinâmica através da interação organismo – ambiente, atrelado ao desenvolvimento do ciclo de vida, organizados numa complexa rede de eventos geradores de

consequências que possuem o potencial de reforçar ou enfraquecer e até mesmo de extinguir uma resposta comportamental (Papalia; Feldman, 2022; Borges; Cassas, 2012; Skinner, 2003).

Desse modo a entrada no ensino superior é uma fase no ciclo de vida que traz grandes transformações aos seres humanos, responsáveis por ampliar a capacidade intelectual e fomentar o crescimento pessoal, sobretudo das habilidades verbais, e do pensamento crítico e raciocínio moral (Papalia; Feldman, 2022).

Os estudantes se modificam em resposta (1) ao currículo escolar, que oferece novos *insights* e novas maneiras de pensar; (2) a outros estudantes que contestam visões e valores mantidos a muito tempo; (3) à cultura estudantil, que é diferente da cultura da sociedade como um todo; e (4) aos membros do corpo docente, que apresentam novos modelos a serem seguidos. Em termos de benefícios tanto imediatos quanto de longa duração, ingressar em uma universidade – qualquer universidade – é mais importante do que o curso escolhido (Papalia; Feldman, 2022, p. 476)

Apesar de ser uma fase que impacta sobremaneira o desenvolvimento humano de forma positiva, também propicia a emersão de muitos desafios. Estudos apontam que a entrada no ensino superior pode trazer dificuldades interpessoais e no ajustamento dos universitários diante das novas demandas da vida acadêmica e social, gerando riscos e agravantes a saúde mental dos mesmos (Backer, 2003; Ciarrochi *et al.*, 2002; Bolsoni-Silva *et al.*, 2010).

Pensando nas influências que o ambiente exerce sobre o comportamento humano e por consequente nas interações sociais, a evolução tecnológica participa ativamente desse processo, com a produção de recursos que irão maximizar as possibilidades interacionais humanas (Ungerer, 2013).

As tecnologias de informação e comunicação (TICs) modernas, como os computadores, acesso à internet e os telefones celulares, estão revolucionando a forma como as pessoas se comunicam, se socializam, buscam, trocam informações e adquirem conhecimento. Hoje é possível acessar qualquer informação sobre quase todos os temas em apenas alguns segundos e com um simples toque em uma tecla (Ungerer, 2013, p. 22).

O avanço dos recursos tecnológicos facilita o acesso à informação, à comunicação e ao entretenimento, e está diretamente relacionado aos crescentes avanços sociais e econômicos que vem ocorrendo no mundo (Abreu *et al.*, 2013). É mister destacar o valor das tecnologias de informação e comunicação no contexto da pandemia de COVID-19, no qual exerceram um papel ativo diante de um cenário

desolador e repleto de incertezas, atuando no fomento às atividades econômicas e sociais, diminuindo os impactos provocados pelo isolamento social e pela cessação das atividades econômicas mundo afora (Rondon *et al.*, 2021).

Apesar das TICs possuírem inúmeros benefícios, cabe destacar o seu potencial deletério, sendo associadas ao desenvolvimento de dependência de internet, de dispositivos e jogos eletrônicos, dentre outros riscos psiquiátricos e agravantes a saúde mental, como apontam diversos autores (Abreu, 2013; Costa, 2013; Spritzer; Picon, 2013; Gama, 2013).

O uso indiscriminado e abusivo dos recursos tecnológicos pode causar dependências, bem como restrições nas aprendizagens sociais, essenciais ao pleno desenvolvimento humano, facilitadoras da plasticidade comportamental (Izar, 2018; Abreu, 2013).

Por essa perspectiva, as relações adaptativas entre comportamento e ambiente (isto é, plasticidade comportamental), podem resultar de muitos mecanismos diferentes. O comportamento é construído na interação do organismo com seu meio ambiente de desenvolvimento, o que inclui informação genética, influências epigenéticas e aprendizagem em resposta a características do meio físico e social (Izar, 2018, p. 65).

A diversidade das atividades humanas está associada ao fomento da aprendizagem de distintas habilidades cognitivas e comportamentais, e quanto mais habilidades forem desenvolvidas, mais elaborado será o repertório comportamental do indivíduo, o que incide diretamente em sua qualidade de vida, satisfação pessoal e saúde geral (Izar, 2018).

Neste cenário, emergem as redes sociais digitais, que são plataformas virtuais desenvolvidas para potencializar a comunicação entre os indivíduos, sendo cada vez mais utilizadas por distintas finalidades. As mídias sociais fomentam as atividades humanas, no entanto, também podem gerar impactos negativos a saúde mental dos sujeitos (Pantic, 2014; Gama, 2013).

Zócoli *et al.* (2023), desenvolveram um estudo com estudantes do terceiro ano do ensino médio e de cursos pré-vestibular e faculdades do município de Juiz de Fora/MG, e identificaram que o uso excessivo de redes sociais pode gerar dependência e desencadear sintomas ansiosos e depressivos nos usuários (Zócoli *et al.*, 2023).

Segundo Moreira (2013, p. 164), “vivemos não apenas em grupos sociais, mais do que isso, vivemos em rede”.

Quando se fala em redes sociais, as pessoas pensam geralmente em plataformas como *Facebook*, *Orkut*, *Twitter* e outras, entretanto, redes sociais não são as plataformas, redes sociais são as pessoas interagindo de forma distribuída. As plataformas servem de suporte para diversos processos cognitivos, informativos e afetivos que ocorrem entre pessoas reais, embora muito frequentemente sirvam de base para todo tipo de projeções (Moreira, 2013, p. 164).

A autora evidencia a participação dos aspectos cognitivos e emocionais nas interações sociais mediadas pelas plataformas virtuais de comunicação, que compõem um dos objetos de estudo da presente pesquisa, na tentativa de ampliar a compreensão sobre como tais dimensões se relacionam com o uso de redes sociais e às distorções cognitivas. A seguir apresenta-se uma das definições mais influentes de cognição humana.

O termo “cognição” se refere a todos os processos pelos quais o *input* sensorial é transformado, reduzido, elaborado, armazenado, recuperado e usado. Dada uma definição tão abrangente, fica evidente que a cognição está envolvida em tudo o que um ser humano pode fazer, que todo fenômeno psicológico é um fenômeno cognitivo (Neisser, 1967 *apud* De Houwer, *et al.*, 2020).

De acordo com Azevedo (2011), a cognição diz respeito aos conteúdos dos pensamentos e ao ato de pensar, portanto, é possível complementar dizendo:

Cognição é um termo amplo que se refere ao conteúdo dos pensamentos e aos processos envolvidos no ato de pensar. São aspectos da cognição, as maneiras de perceber e processar as informações, os mecanismos e conteúdos de memórias e lembranças, estratégias e atitudes na resolução de problemas (Azevedo, 2011, p. 176).

Os processos cognitivos são dinâmicos e interagem ativamente com o ambiente na causação comportamental. Diante dessa visão é salutar identificar os possíveis vieses cognitivos envolvidos nas interpretações equivocadas diante dos acontecimentos, levando os indivíduos a se comportarem de forma disfuncional, não indutora de reforçadores (Beck, 2022; Leahy, 2018).

1.1. CONSTRUCTOS DO ESTUDO

1.1.1) *Distorções Cognitivas*

As distorções cognitivas¹ referem-se aos possíveis equívocos na forma pela qual os indivíduos apreendem a realidade, ou seja, há um processamento tendencioso e distorcido das situações, que podem gerar pensamentos automáticos disfuncionais, desencadeadores de sofrimento psicológico (Beck, 2022; Leahy, 2018; De Oliveira, 2016).

A seguir apresenta-se algumas dessas possíveis distorções: *Leitura Mental*: diz respeito a imaginar o que as outras pessoas pensam sem ter evidências suficientes dos seus pensamentos, por exemplo: “Ele(a) acha que sou incapaz”; *Rotulação*: consiste na atribuição de traços negativos a si mesmo e aos outros, por exemplo: “Sou indesejável”, “Ele(a) é um fracasso”. Tais distorções podem produzir mal-estar psicológico, pois dificultam a identificação de evidências positivas sobre os eventos, ou seja, são correlatas à déficits cognitivos e comportamentais (Beck, 2022, Leahy, 2018).

Dada a influência dos vieses cognitivos na vida humana, como apontam diversos autores, associá-los ao uso de redes sociais é extremamente pertinente, pois os mesmos possuem a capacidade de alterar o curso funcional das dinâmicas relacionais presenciais e também das mediadas pelas plataformas digitais de comunicação. (Beck, 2022; Carvalho, 2014; Sireli *et al.*, 2023).

Pensando nas interações sociais, sejam elas virtuais ou não, para que sejam satisfatórias e produzam consequências positivas, é necessário que os indivíduos sejam habilidosos socialmente (Carneiro, 2006). As Habilidades Sociais (HS) podem ser definidas como sendo um conjunto de capacidades aprendidas de atuação, e como aponta Caballo (2003, p. 14): “são as capacidades específicas requeridas para executar de forma competente uma tarefa”, promotoras de consequências reforçadoras para os organismos (Caballo, 2003).

Considera-se que os déficits de habilidades sociais dificultam o funcionamento social e a capacidade adaptativa do indivíduo, com implicações e prejuízos diversos, especialmente para o desempenho e interações sociais. Os diferentes tipos de déficits de habilidades sociais que um indivíduo pode apresentar são: (a) déficit de aquisição; (b) déficit de desempenho; e (c) déficit de fluência, demonstrado pela ocorrência da habilidade com proficiência inferior à esperada diante das demandas sociais (Bolsoni-Silva *et al.*, 2010).

¹ Lista de distorções cognitivas (Anexo F, p. 78).

Bolsoni-Silva *et al.* (2010) apontam que no contexto universitário há o surgimento de diversos desafios, sendo os repertórios comportamentais mais habilidosos socialmente apontados pela literatura científica como facilitadores da adaptação e do enfrentamento às dificuldades vivenciadas ao longo da vida acadêmica e interpessoal dos estudantes universitários (Bolsoni-Silva *et al.*, 2010).

As distorções cognitivas podem influenciar negativamente o processo de aquisição e desenvolvimento das habilidades sociais, pois possuem a capacidade de afetar disfuncionalmente o processamento cognitivo e emocional dos indivíduos, ou seja, induzem a interpretações mais negativas dos eventos, prejudicando as aprendizagens sociais (Del Prette; Del Prette, 2018; Sireli, 2023).

1.1.2) Autorregulação Emocional

Os componentes emocionais fazem parte de todas as ações humanas e direcionam o comportamento dos indivíduos em todos os contextos, e se dão através de um processo dinâmico entre componentes cognitivos e situacionais, onde ocorre a interpretação e avaliação de eventos, pessoas ou objetos, em associação com as respostas neurofisiológicas (Bzuneck, 2018).

A capacidade de autorregulação emocional diz respeito ao controle de comportamentos, pensamentos, sentimentos e emoções, sendo responsável pelo bom desempenho dos seres humanos nas tarefas do cotidiano (Oliveira, 2020). Pesquisas evidenciam que a capacidade de regular as próprias emoções, bem como de autocontrole e monitoração do próprio comportamento são preditoras do bom desempenho acadêmico (Bolsoni-Silva *et al.*, 2010).

Também há evidências de correlação positiva entre capacidades autorregulatórias e saúde mental, especialmente no manejo funcional do estresse, responsável por gerar diversas respostas fisiológicas deletérias, que irão alterar o equilíbrio homeostático dos indivíduos, predispondo o desenvolvimento de diversas condições patológicas (Bains; Sharkey, 2022).

Portanto, fica evidente a relevância dessa dimensão, pois, influencia o processo de aquisição de habilidades acadêmicas, interpessoais e no funcionamento biopsicossocial dos organismos humanos, se pronunciando como um importante indicador de bem-estar subjetivo (Ciarrochi *et al.*, 2002; Bolsoni-Silva *et al.*, 2010; Bains; Sharkey, 2022).

1.1.3) Autoestima

A autoestima é a capacidade do indivíduo se reconhecer, ou seja, compreende uma autoavaliação sobre os pensamentos e sentimentos de si próprio, e está fortemente relacionada à saúde mental. Verifica-se que a baixa autoestima em universitários está associada a uma menor autoeficácia interpessoal e acadêmica, podendo levar a desistência do curso (Rosenberg, 1965; Preto *et al.*, 2020).

Pode-se observar ainda que a autoestima exerce uma função protetiva quanto ao adoecimento em estudantes, pois propicia um melhor manejo do estresse, causador de alterações às respostas imunológicas no corpo humano. Indivíduos com maior autoestima possuem um maior senso de valor pessoal, que age no sentido de dirimir os malefícios do estresse (Preto *et al.*, 2020).

Episódios de estresse promovem uma desarmonia no sistema endócrino, com a liberação de hormônios corticosteroides e de catecolaminas, predispondo o aumento da pressão arterial, acidentes cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais, comprometimento do funcionamento do sistema imunológico, dentre outros malefícios (Neca *et al.*, 2022).

Considerando a relevância do que foi exposto até o momento, e as lacunas identificadas pelo pesquisador em sua práxis profissional e acadêmica sobre a temática em questão, julgou-se pertinente investigar como o uso de redes sociais se relaciona com as distorções cognitivas e os constructos: autorregulação emocional e autoestima.

A presente pesquisa possibilitou a geração de dados passíveis de serem convertidos em ações práticas, de automonitoramento do comportamento de uso de redes sociais, com potencial para auxiliar na identificação de excessos comportamentais e padrões disfuncionais de uso, mobilizando o indivíduo para o desenvolvimento de regras e estratégias promotoras da aprendizagem de comportamentos mais funcionais de uso das plataformas digitais.

Tendo como arcabouço a literatura pesquisada, o presente estudo formulou a seguinte hipótese: O padrão de uso de redes sociais dos universitários se relaciona com as distorções cognitivas e os constructos: autorregulação emocional e autoestima, e influem positivamente ou negativamente nos processos cognitivos e comportamentais subjacentes.

2. OBJETIVOS

Foi estabelecido como objetivo geral do estudo verificar se há associação entre as distorções cognitivas e a geração de mal-estar psicológico decorrente do uso de redes sociais na população universitária, em associação com os constructos: autoestima e autorregulação emocional.

Com relação aos objetivos específicos o estudo foi composto por:

- 1) Caracterizar o uso de redes sociais dos participantes do estudo;
- 2) Correlacionar e comparar o uso de redes sociais às distorções cognitivas;
- 3) Correlacionar e comparar as distorções cognitivas à autoestima e à autorregulação emocional;
- 4) Correlacionar e comparar a capacidade de autorregulação emocional à autoestima;
- 5) Verificar se há diferenças entre os gêneros nos constructos avaliados.

3. ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo sob o parecer nº 5.619.454 do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), *Câmpus* de Bauru, é composto por dois artigos. O primeiro, caracteriza o uso e as respostas emocionais produzidas pela utilização de redes sociais em universitários. O segundo, correlaciona as distorções cognitivas aos constructos: autorregulação emocional e autoestima, diante do uso de redes sociais na população estudada.

Artigo 1. **“Redes sociais: caracterização do uso e respostas emocionais em universitários”**, investiga o padrão usual de redes sociais e se há a produção de sofrimento psicológico na população universitária, em associação com o conhecimento científico produzido sobre o tema.

Artigo 2. **“Uso de redes sociais, distorções cognitivas, autorregulação emocional e autoestima em universitários”**, investiga o papel mediador das distorções cognitivas e sua correlação com a autorregulação emocional e a autoestima diante do uso de redes sociais entre os acadêmicos, em colaboração com as pesquisas científicas no referido eixo temático.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa contribuiu com a produção de conhecimentos científicos relevantes acerca dos impactos gerados pelo uso das plataformas digitais de comunicação no cotidiano dos estudantes universitários, evidenciando seu potencial indutor de mal-estar psicológico, corroborando com outras pesquisas sobre a temática em questão.

Os dados produzidos sugerem que as distorções cognitivas desempenham um papel mediador nas interações sociais virtuais, podendo alterar a percepção dos indivíduos, favorecendo o surgimento de cognições disfuncionais sobre si mesmos, os outros e dos eventos do cotidiano, ou seja, são correlatas ao bom desempenho social.

Foi possível identificar que a autoestima e a autorregulação emocional também influenciam as relações sociais virtuais. Os níveis mais elevados de autoestima e das capacidades autorregulatórias emocionais favorecem o engajamento dos usuários nas mídias sociais, bem como propiciam experiências emocionais mais positivas, com menor probabilidade de ocorrerem prejuízos decorrentes do uso de redes sociais.

REFERÊNCIAS GERAIS

ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. **Vivendo esse mundo digital:** impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2013. ISBN: 978-85-8271-000-5.

AZEVEDO, C. F. Terapia comportamental cognitiva e esclerose múltipla. *In*: MIOTTO, E. C.; LUCIA, M. C. S.; SCAFF, M. **Neuropsicologia e as suas interfaces com as neurociências**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011. ISBN: 978-85-7396-545-2.

BAINS, J. S.; & SHARKEY, K. A. Stress and immunity — the circuit makes the difference. **Nature Immunology**, v. 23, p.1137–1139, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41590-022-01276-1>.

BACKER, S. R. A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisals on adjustment to university, stress, health and academic motivation and performance. **Personality and Individual Differences**, v. 35, n. 3, p. 569-591, 2003. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00220-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00220-9).

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental:** teoria e prática. [recurso eletrônico]. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. 412 p. ASBN: 978-65-5882-026-0.

BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R.; ROSA, C. F.; OLIVEIRA, M. C. F. A. Caracterização das habilidades sociais de universitários. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v. 3, n. 1, p. 62-75, 2010.

BORGES, N. B.; CASSAS, F. A. **Clínica analítico-comportamental:** aspectos teóricos e práticos. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BZUNECK, J. A. Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. **Educação Temática Digital**, v. 20, n. 4, p. 1059-1075, 2018.

CABALLO, V. E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. São Paulo: Livraria Santos Editora, 2003.

CARVALHO, C. M. S. **Análise psicométrica do Questionário de Distorções Cognitivas (CD-Quest)**. Tese (Doutorado em Processos Interativos dos Órgãos e Sistemas) – Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/17934>.

CARNEIRO, R. S. **A relação entre habilidades sociais e qualidade de vida na terceira idade**. Revista Brasileira de Terapia Cognitiva. Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 45-54, 2006.

CIARROCHI, J.; DEANE, F. P.; ANDERSON, S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. **Personality and Individual Differences**, v. 32, n. 2, p. 197-209, 2002. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00012-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5).

COSTA, M. L.; GÓES, D. S.; ABREU, C. N. Dependência de celular. *In*: ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. **Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2013. ISBN: 978-85-8271-000-5.

DE OLIVEIRA, I. R. **Terapia cognitiva processual: manual para clínicos**. [recurso eletrônico]. BUENO, D. (trad.). Porto Alegre: Artmed, 2016. ISBN: 978-85-8271-256-6.

DE HOUWER, J.; BARNES-HOLMES, D.; BARNES-HOLMES, Y. O que é cognição? Uma perspectiva funcional-cognitiva. *In*: HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. **Terapia baseada em processos: ciência e competências clínicas**. [recurso eletrônico]. ROSA, S. M. M. (trad.). Porto Alegre: Artmed, 2020. ISBN: 978-65-81335-06-9.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE Z. A. P. **Psicologia das habilidades sociais: terapia, educação e trabalho**. 9ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

GAMA, M. A. C. Outros ricos psiquiátricos e da saúde mental. In: ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. **Vivendo esse mundo digital**: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2013. ISBN: 978-85-8271-000-5.

LEAHY, R. L. **Técnicas de terapia cognitiva**: manual do terapeuta. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

MIOTTO, E. C. et al. **Manual de avaliação neuropsicológica**: a prática da testagem cognitiva. São Paulo: Memnon, 2018.

MOREIRA, V. M. As redes sociais e a inteligência coletiva. In: ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. **Vivendo esse mundo digital**: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2013. ISBN: 978-85-8271-000-5.

NECA, C. S. M.; ARAÚJO, J. K.; PINTO, M. M. M.; GONÇALVES, T. R. A influência do estresse no sistema imunológico: uma revisão de literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. e539118291, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.18291. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18291>.

IZAR, P. Fundamentos da evolução do comportamento. In: YAMAMOTO, M. E.; VALENTOVA, J. V. **Manual de psicologia evolucionista**. [recurso eletrônico]. LEITÃO, M. B. P.; HATTORI, W. T. (trad.). Natal: EDUFRN, 2018. 844p. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/26065>. Acesso em: 14 de jun. 2022. ISBN: 978-85-425-0833-8.

PANTIC, I. Online Social Networking and Mental Health. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**. V. 17, n. 10, p. 652-657, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 14ª ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.

PLOMIN, R.; DEFRIES, J. C.; MCCLEARN, G. E.; MCGUFFIN. **Genética do Comportamento**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PRETO, V. A.; FERNANDES, J. M.; SILVA, L. P.; REIS, J. O. P.; SOUSA, B. O. P.; PEREIRA, S. S. SAILER, G. C.; CARDOSO, L. Transtornos mentais comuns, estresse e autoestima em universitários da área da saúde do último ano. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.6362>.

RONDON, M. C. S.; ESTRELA, A. C. G. S.; SALES, S. C.; COSTA, V. V.; SANTOS, A. B.; COSTA, B. F.; LIMA, N. C. O impacto das redes sociais na saúde dos jovens durante o período de isolamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v.10, n. 4, p. e5310413747, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13747>. Acesso em: 14 de jun. 2022.

ROSENBERG, M. Measurement of Self-Steem. *In: Society and the adolescent selfimage*. New Jersey: Princeton University Press, 1965, p. 16-36.

SIRELI, O.; DAYI, A.; COLAK, M. The mediating role of cognitive distortions in the relationship between problematic social media use and self-esteem in youth. **Cognitive processing**, 24(4), 575–584. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10339-023-01155-z>.

SPRITZER, D. T.; PICON, F. Dependência de jogos eletrônicos. In: ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. **Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais**. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2013. ISBN: 978-85-8271-000-5.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. 11ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

UNGERER, R. Sociedade globalizada e mídia digital. *In: ABREU, C. N.; EISENSTEIN, E.; ESTEFENON, S. G. Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na*

educação e nos comportamentos sociais. [recurso eletrônico]. Porto Alegre: Artmed, 2013. ISBN: 978-85-8271-000-5.

ZÓCOLI, G. R.; ROSA, S. C.; ALÉCIO, M. M.; HOMSI, R.; SAMPAIO, C. F. S.; NONATO, L. L. F.; DA SILVA, M. P.; DO AMARAL, G. H. F.; DIAS, A. M. N.; MENDES, N. B. do E. S. Redes sociais como causa de dependência, ansiedade e depressão em estudantes de Juiz de Fora – MG. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 5, p. 20091–20103, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n5-059. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/62807>.

YAMAMOTO, M. E.; VALENTOVA, J. V. **Manual de psicologia evolucionista**. [recurso eletrônico]. LEITÃO, M. B. P.; HATTORI, W. T. (trad.). Natal: EDUFRN, 2018. 844p. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/26065>. Acesso em: 14 de jun. 2022. ISBN: 978-85-425-0833-8.

ANEXOS

A) Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”

FACULDADE DE CIÊNCIAS – *Câmpus* de Bauru
 Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

(Elaborado de acordo com a Resolução nº 466/12 – Conselho Nacional de Saúde)

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa intitulada: **“Uso de redes sociais: aspectos cognitivos e emocionais em universitários”**, conduzida pelo aluno de mestrado: Marcelo Sanches Fracalossi, do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), *Câmpus* de Bauru/SP, sob orientação do Prof. Dr. Sandro Caramaschi, na qual pretende-se avaliar como as distorções cognitivas podem influenciar a geração de mal estar psicológico em decorrência do uso de redes sociais.

Serão realizadas as seguintes avaliações: distorções cognitivas; uso de redes sociais; habilidades sociais; autorregulação emocional e autoestima. A sua identidade não será revelada em nenhuma publicação referente a este estudo. O risco oferecido é avaliado como mínimo, pois algumas questões poderão gerar algum desconforto emocional. Não haverá nenhum custo, nem vantagem financeira, entretanto a sua participação contribuirá para o desenvolvimento científico, planejamento e implementação de ações de prevenção e promoção da saúde.

Você poderá obter esclarecimentos sobre o estudo em qualquer fase do mesmo e estará livre para participar ou recusar-se a participar, sem haver nenhum prejuízo. Também poderá retirar seu consentimento ou interromper a sua participação em qualquer etapa da pesquisa. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resoluções: nº 466/12 e nº 510/16 – Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu, _____, RG: _____, declaro que concordo em participar da referida pesquisa e fui informado(a) sobre os objetivos da mesma de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Bauru, ____ de _____ de _____.

 Assinatura do participante da pesquisa

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), *Câmpus* de Bauru. Endereço: Av. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01, Vargem Limpa – Bauru/SP. Tel.: (14) 3103-9400 | E-mail: cepesquisa@fc.unesp.br

Pesquisador responsável: Marcelo Sanches Fracalossi. Cel.: (16) 99640-0910 | E-mail: marcelo.fracalossi@unesp.br

B) Questionário de Caracterização do Uso Redes Sociais

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”

FACULDADE DE CIÊNCIAS – *Câmpus* de Bauru
Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem

QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DO USO DE REDES SOCIAIS²
(Fracalossi, M. S. & Caramaschi, S., 2022)

Curso: _____ Semestre: _____ Data: ____/____/____

Sexo: _____ Idade: _____

Abaixo são apresentadas questões referentes ao uso das redes sociais e as possíveis implicações do mesmo. Responda de acordo com o que melhor representa você. Não há respostas corretas.

1. Quais redes sociais utiliza? Responda na ordem da mais utilizada para a menos utilizada. (exemplos: whatsapp, facebook, instagram, dentre outras.)

2. Em média passa quanto tempo por dia nas redes sociais?

3. Utiliza as redes sociais com qual finalidade? Atribua um valor: (0) muito pouco relevante; (1) pouco relevante; (2) relevância moderada; (3) muito relevante; e (4) extremamente relevante.

- () seguir pessoas;
- () informativa (buscar ou compartilhar informações);
- () entretenimento;
- () busca de parceiro(a);
- () fazer amizades;
- () contatos profissionais;

² Questionário elaborado pelos autores exclusivamente para o desenvolvimento da pesquisa de mestrado intitulada: “Uso de Redes Sociais: aspectos cognitivos e emocionais em universitários”.

- () comércio (compra e venda de produtos e serviços);
() outras, especifique:
-
-

4. Como avalia a intensidade de sua participação **postando** conteúdos nas redes sociais? Determine a intensidade.

- (0) muito pouca intensidade;
(1) pouca intensidade;
(2) intensidade moderada;
(3) muito intensamente;
(4) extremamente intensa.

5. Como avalia a intensidade de sua participação **vendo** conteúdos nas redes sociais? Determine a intensidade.

- (0) muito pouca intensidade;
(1) pouca intensidade;
(2) intensidade moderada;
(3) muito intensamente;
(4) extremamente intensa.

6. Diante de uma publicação sua nas redes sociais, qual a frequência de verificação de *likes* e comentários?

- (0) muito pouca frequência;
(1) pouca frequência;
(2) regular frequência;
(3) muita frequência;
(4) extremamente frequente.

7. Com qual frequência você fica em dúvida sobre publicar algo ou comentar em uma postagem nas redes sociais?

- (0) muito pouca frequência;
(1) pouca frequência;
(2) regular frequência;

- (3) muita frequência;
- (4) extremamente frequente.

8. O que gera dúvida em você quanto a fazer uma postagem nas redes sociais? Determine a intensidade: (0) muito pouca intensidade; (1) pouca intensidade; (2) intensidade moderada; (3) muito intensamente; e (4) extremamente intensa.

- () política;
 - () religião;
 - () características físicas;
 - () orientação sexual e de gênero;
 - () machismo;
 - () questões raciais;
 - () etnia;
 - () outros, especifique:
-
-

9. Quanto aos seus contatos nas redes sociais, o que gera incômodo em você? Determine a intensidade: (0) muito pouca intensidade; (1) pouca intensidade; (2) intensidade moderada; (3) muito intensamente; e (4) extremamente intensa.

- () fazer muitas postagens;
 - () ser agressivo(a);
 - () defender ideias contrárias às suas;
 - () ser preconceituoso(a);
 - () comporta-se de forma desrespeitosa.
 - () outros, especifique:
-
-

10. Como se sente quando recebe um *like* ou um comentário positivo nas redes sociais?

- (0) muito insatisfeito(a);
- (1) insatisfeito(a);
- (2) satisfeito(a);
- (3) muito satisfeito(a);

(4) extremamente satisfeito(a).

11. Como se sente quando é criticado(a) nas redes sociais? Determine a intensidade.

(4) muito insatisfeito(a);

(3) insatisfeito(a);

(2) satisfeito(a);

(1) muito satisfeito(a);

(0) extremamente satisfeito(a).

12. Se alguém reage de forma agressiva com você nas redes sociais, fica emocionalmente abalado(a)? Determine a intensidade.

(0) muito pouca intensidade;

(1) pouca intensidade;

(2) intensidade moderada;

(3) muito intensamente;

(4) extremamente intensa.

13. Sente-se desconfortável ao se comparar fisicamente com outras pessoas nas redes sociais? Determine a intensidade.

(0) muito pouca intensidade;

(1) pouca intensidade;

(2) intensidade moderada;

(3) muito intensamente;

(4) extremamente intensa.

14. Sente-se desconfortável diante de pessoas com popularidade e sucesso nas redes sociais? Determine a intensidade.

(0) muito pouca intensidade;

(1) pouca intensidade;

(2) intensidade moderada;

(3) muito intensamente;

(4) extremamente intensa.

15. Sente-se desconfortável quando se compara com pessoas de status social e econômico mais elevados nas redes sociais? Determine a intensidade.

- (0) muito pouca intensidade;
- (1) pouca intensidade;
- (2) intensidade moderada;
- (3) muito intensamente;
- (4) extremamente intensa.

16. Sente-se incomodado(a) ao ver tantas pessoas felizes nas redes sociais? Determine a intensidade.

- (0) muito pouca intensidade;
- (1) pouca intensidade;
- (2) intensidade moderada;
- (3) muito intensamente;
- (4) extremamente intensa.

17. Como se sentiria se fosse excluído(a) ou bloqueado(a) nas redes sociais?

- (4) muito insatisfeito(a);
- (3) insatisfeito(a);
- (2) satisfeito(a);
- (1) muito satisfeito(a);
- (0) extremamente satisfeito(a).

OBRIGADO POR PARTICIPAR!

C) Questionário de Distorções Cognitivas (CD-Quest)

Questionário de Distorções Cognitivas (CD-Quest)

Irismar Reis de Oliveira, MD, PhD
Departamento de Neurociências e Saúde Mental
Universidade Federal da Bahia, Brasil

Todos nós temos milhares de pensamentos durante o dia. Esses pensamentos são palavras, frases e imagens que vêm à nossa mente enquanto estamos fazendo coisas. Muitos desses pensamentos são corretos, mas muitos são distorcidos. Por isso, são chamados de erros cognitivos ou distorções cognitivas.

Por exemplo, Paulo é um jornalista competente que teve seu trabalho de 10 páginas avaliado por João, editor de um importante jornal local. João fez correções em um parágrafo do texto e fez algumas sugestões de menor importância. Embora aprovasse o texto de Paulo, este ficou ansioso e pensou: “Este trabalho está muito ruim. Se estivesse bom, João não teria feito qualquer correção”.

Para Paulo, ou o trabalho é bom ou é ruim. Esse tipo de erro de pensamento é, às vezes, chamado de pensamento dicotômico. Como esse pensamento voltou à mente de Paulo várias vezes de sexta-feira a domingo (três dias), e Paulo acreditou nele pelo menos 75%, ele fez um círculo em torno do número 4 na quarta coluna da grade abaixo.

1. Pensamento dicotômico (também chamado pensamento tudo ou nada, preto e branco ou polarizado): Eu vejo a situação, a pessoa ou o acontecimento em termos de “tudo ou nada”, encaixando-os em apenas duas categorias extremas em vez de em um *continuum*.

EXEMPLOS: “Eu cometi um erro; portanto, sou um fracasso”; “Comi mais do que planejei; portanto, estraguei completamente a minha dieta.” Exemplo de Paulo: “Este trabalho está muito ruim. Se estivesse bom, João não teria feito qualquer correção.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

Agora, avalie seu próprio estilo de pensamento.

Faça um círculo em torno do número correspondente a cada opção abaixo, indicando os erros ou distorções cognitivas que você notou estar fazendo *durante esta semana*. Ao avaliar cada distorção cognitiva, por favor, indique o quanto você acreditou nela no momento em que ocorreu (não o quanto você acredita agora) e com que frequência ela ocorreu.

DURANTE A SEMANA PASSADA, PERCEBI QUE ESTAVA PENSANDO DA SEGUINTE FORMA:

1. Pensamento dicotômico (também denominado pensamento do tipo tudo ou nada, preto e branco ou polarizado): Eu vejo a situação, a pessoa ou o acontecimento em termos de “uma coisa ou outra”, colocando-as em apenas duas categorias extremas em vez de em um *continuum*.

EXEMPLOS: “Eu cometi um erro; portanto, sou um fracasso.” “Comi mais do que planejei; portanto, estraguei completamente minha dieta.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

2. Previsão do futuro (também denominada catastrofização): Antecipo o futuro em termos negativos e acredito que o que acontecerá será tão horrível que eu não vou suportar.

EXEMPLOS: “Vou fracassar e isso será insuportável”. “Vou ficar tão perturbado que não conseguirei me concentrar na prova.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

3. Desqualificação dos aspectos positivos: Desqualifico e desvalorizo experiências e acontecimentos positivos, insistindo que eles não são importantes.

EXEMPLOS: “Fui aprovado no exame, mas foi apenas sorte.” “Entrar para a universidade não é grande coisa, qualquer um consegue.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

4. Raciocínio emocional: Acredito que minhas emoções refletem o que as coisas realmente são e deixo que elas guiem minhas atitudes e meus julgamentos.

EXEMPLOS: “Eu acho que ela me ama; portanto, deve ser verdade.” “Tenho pavor de aviões; logo, voar deve ser perigoso.” “Meus sentimentos dizem que não devo acreditar nele.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

5. Rotulação: Coloco um rótulo fixo global e geralmente negativo em mim ou nos outros.

EXEMPLOS: “Sou um fracassado.” “Ele é uma pessoa podre.” “Ela é uma completa imbecil.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

6. Ampliação/minimização: Avalio a mim mesmo(a), aos outros e às situações ampliando os aspectos negativos e/ou minimizando os aspectos positivos.

EXEMPLOS: “Consegui um 8 na prova. Isso demonstra o quanto meu desempenho foi ruim.” “Consegui um 10. Isso significa que o teste foi muito fácil.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

7. Abstração seletiva (também denominada filtro mental e visão em túnel): Presto atenção em um ou em poucos detalhes e não consigo ver o quadro inteiro.

EXEMPLOS: “Miguel apontou um erro em meu trabalho. Então, posso ser despedido.” (Não considerando o retorno positivo de Miguel). “Não consigo esquecer que aquela informação que dei durante minha apresentação estava errada.” (Deixando de considerar o sucesso da apresentação e os aplausos das pessoas.)

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

8. Leitura mental: Acredito que conheço os pensamentos ou as intenções dos outros (ou que eles conhecem meus pensamentos ou intenções) sem ter evidências suficientes.

EXEMPLOS: “Ele está pensando que eu falhei.” “Ela achou que eu não conhecia o projeto.” “Ele sabe que eu não gosto de ser tocado(a) desse jeito.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

9. Supergeneralização: Tomo casos negativos isolados e os generalizo, transformando-os em um padrão interminável com o uso repetido de palavras como “sempre”, “nunca”, “jamais”, “todo”, “inteiro”, etc.

EXEMPLOS: “Estava chovendo esta manhã, o que significa que choverá todo o fim de semana.” “Que azar! Perdi o avião; logo, isso vai estragar minhas férias inteiras.” “Minha dor de cabeça nunca vai passar.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

10. Personalização: Assumo que os comportamentos dos outros e que eventos externos dizem respeito (ou são direcionados) a mim, sem considerar outras explicações plausíveis.
 EXEMPLOS: “Me senti mal porque a moça do caixa não me agradeceu” (sem considerar que ela não agradeceu ninguém). “Meu marido me deixou porque eu era uma péssima esposa.” (Sem considerar que ela era sua quarta esposa.)

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

11. Afirmações do tipo “deveria” (também “devia”, “devo”, “tenho de”): Digo a mim mesmo que os acontecimentos, os comportamentos das pessoas e as minhas próprias atitudes “deveriam” ser da forma que espero que sejam e não como realmente são.
 EXEMPLOS: “Eu deveria ter sido uma mãe melhor.” “Ele deveria ter se casado com Ana em vez de Maria.” “Eu não devia ter cometido tantos erros.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

12. Conclusões precipitadas (também conhecidas como inferências arbitrárias): Tiro conclusões (negativas ou positivas) a partir de nenhuma ou de poucas evidências confirmatórias.
 EXEMPLOS: “Logo que o vi, soube que ele faria um trabalho deplorável.” “Ele olhou para mim de um modo que logo concluí que ele foi o responsável pelo acidente.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

13. Culpar (a outros ou a si mesmo): Considero os outros como fontes de meus sentimentos e experiências, deixando de considerar minha própria responsabilidade; ou, inversamente, responsabilizo-me pelos comportamentos e atitudes de outros.

EXEMPLOS: “Meus pais são os únicos culpados por minha infelicidade.” “É minha culpa que meu filho tenha se casado com uma pessoa tão egoísta e indiferente.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

14. E se?: Fico me fazendo perguntas do tipo “e se acontecer alguma coisa?”.

EXEMPLOS: “E se eu bater o carro?” “E se eu tiver um ataque cardíaco?” “E se meu marido me deixar?”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

15. Comparações injustas: Comparo-me com outras pessoas que parecem se sair melhor do que eu e me coloco em posição de desvantagem.

EXEMPLOS: “Meu pai sempre preferiu meu irmão mais velho porque ele é muito mais inteligente do que eu.” “Não consigo suportar o fato de ela ter mais sucesso do que eu.”

Frequência:	Não (Não ocorreu)	Ocasional (1-2 dias durante esta semana)	Boa parte do tempo (3-5 dias durante esta semana)	Quase todo o tempo (6-7 dias durante esta semana)
Intensidade: Acreditei...	0			
Um pouco (até 30%)		1	2	3
Médio (31 a 70%)		2	3	4
Muito (mais de 70%)		3	4	5

D) Escala de Autorregulação Emocional Versão Adulto (EARE-A)

Escala de Autorregulação Emocional Versão Adulto (EARE-A)

(Noronha, *et al.*, 2018)

As perguntas abaixo se referem a pensamentos, sentimentos e comportamentos que ocorrem **diante de algum evento da vida que gera tristeza**. Assinale com um X a alternativa que mais tem a ver com você. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, preencher todos os itens.

Quando estou triste...	Nunca	Pouco	Regular	Muito	Sempre
1. Penso em outras coisas					
2. Fico com medo disso não passar					
3. Tento me distrair fazendo outras coisas					
4. Não consigo entender por que estou assim					
5. Acho que nada do que pode ser feito vai adiantar					
6. Não consigo pensar direito					
7. Quero bater nos outros					
8. Tento pensar em saídas para o problema					
9. Tento pensar em como não me sentir mais triste					
10. Tento pensar em coisas boas					
11. Tento lembrar de como resolvi problemas parecidos					
12. Tento me acalmar					
13. Tento me animar					
14. Tento achar uma solução diferente para a situação					
15. Brigo com os outros					
16. Não sei o que fazer					
17. Fico perdido					
18. Acho que o que sinto é importante para o meu crescimento					
19. Acredito que tudo vai piorar					
20. Acho que eu sou uma pessoa ruim					
21. Acho que eu não tenho valor					
22. Acho que eu sou pior do que os outros					
23. Acho que eu sou incompetente					
24. Acredito que vai demorar muito para eu melhorar					
25. Penso que o futuro será melhor					
26. Penso que isso vai passar					
27. Procuro relaxar					
28. Acho que sou capaz de resolver o problema					
29. Maltrato outras pessoas					
30. Grito/berro					
31. Bato os pés					
32. Culpo os outros por coisas que eles não têm culpa					
33. Soco as coisas/quebro as coisas					
34. Faço alguma coisa que eu gosto					

E) Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)**Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)**

Hutz & Zanon (2011)

Leia cada frase com atenção e faça um círculo em torno da opção mais adequada.

1. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
2. Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
3. Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
4. Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
5. Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
6. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
7. No conjunto, eu estou satisfeito comigo.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
8. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
9. Às vezes eu me sinto inútil.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
10. Às vezes eu acho que não presto para nada.
(1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

F) Lista de Distorções Cognitivas.

Lista de verificação de distorções cognitivas

- 1. Leitura mental:** Você imagina que sabe o que as pessoas pensam sem ter evidências suficientes dos seus pensamentos. Por exemplo: "Ele acha que eu sou um perdedor".
- 2. Adivinhação do futuro:** Você prevê o futuro – que as coisas vão piorar ou que há perigos pela frente. Por exemplo, "Vou ser reprovado no exame" ou "Não vou conseguir o emprego".
- 3. Catastrofização:** Você acredita que o que aconteceu ou vai acontecer é tão terrível e insuportável que não conseguirá aguentar. Por exemplo: "Seria terrível se eu fracassasse".
- 4. Rotulação:** Você atribui traços negativos globais a si mesmo e aos outros. Por exemplo: "Sou indesejável" ou "Ele é uma pessoa imprestável".
- 5. Desqualificação dos aspectos positivos:** Você alega que as realizações positivas, suas ou alheias, são triviais. Por exemplo: "Isso é o que se espera que as esposas façam – portanto, não conta quando ela é gentil comigo" ou "Esses sucessos foram fáceis, portanto, não têm importância".
- 6. Filtro negativo:** Você foca quase que exclusivamente nos aspectos negativos e raramente nota os positivos. Por exemplo: "Veja só todas as pessoas que não gostam de mim".
- 7. Supergeneralização:** Você percebe um padrão global de aspectos negativos com base em um único incidente. Por exemplo: "Isso geralmente acontece comigo. Parece que eu fracasso em muitas coisas".
- 8. Pensamento dicotômico:** Você vê eventos, ou pessoas, em termos de tudo-ou-nada. Por exemplo: "Sou rejeitado por todos" ou "Isso foi uma perda de tempo".
- 9. Afirmações do tipo "deveria":** Você interpreta os eventos em termos de como as coisas deveriam ser, em vez de simplesmente se concentrar no que elas são. Por exemplo: "Eu deveria me sair bem. Caso contrário, sou um fracasso".
- 10. Personalização:** Você atribui a si mesmo uma culpa desproporcional por eventos negativos e não consegue ver que determinados eventos também são provocados por outros. Por exemplo: "Meu casamento acabou porque eu falhei".
- 11. Atribuição de culpa:** Você se concentra na outra pessoa como fonte de seus sentimentos negativos e se recusa a assumir a responsabilidade pela mudança. Por exemplo: "Ela é culpada por como estou me sentindo agora" ou "Meus pais são os causadores de todos os meus problemas".
- 12. Comparações injustas:** Você interpreta os eventos em termos de padrões irrealistas, comparando-se com outras pessoas que se saem melhor do que você, e então se considera inferior a elas. Por exemplo: "Ela é mais bem-sucedida do que eu" ou "Os outros se saíram melhor do que eu na prova".
- 13. Orientação para o remorso:** Você se concentra na ideia de que poderia ter se saído melhor no passado, em vez de no que pode fazer melhor agora. Por exemplo: "Eu poderia ter conseguido um emprego melhor se tivesse tentado" ou "Eu não deveria ter dito aquilo".
- 14. E se...?:** Você faz uma série de perguntas do tipo "e se" alguma coisa acontecer, e nunca fica satisfeito com as respostas. Por exemplo: "Sim, mas e se eu ficar ansioso?" ou "E se eu não conseguir respirar?".
- 15. Raciocínio emocional:** Você deixa os sentimentos guiarem sua interpretação da realidade. Por exemplo: "Sinto-me deprimida; consequentemente, meu casamento não está dando certo".

16. Incapacidade de refutar: Você rejeita qualquer evidência ou argumento que possa contradizer seus pensamentos negativos. Por exemplo, quando você pensa: “Não sou digna de amor”, rejeita como irrelevante qualquer evidência de que as pessoas gostam de você. Consequentemente, seu pensamento não pode ser refutado. Outro exemplo: “Esse não é o problema real. Há problemas mais profundos. Existem outros fatores”.

17. Foco no julgamento: Você avalia a si próprio, os outros e os eventos em termos de preto-ou-branco (bom-mau, superior-inferior), em vez de simplesmente descrever, aceitar ou compreender. Você está continuamente se avaliando e avaliando os outros segundo padrões arbitrários e achando que você e os outros deixam a desejar. Você está focado no julgamento dos outros e de si mesmo. Por exemplo: “Não tive um bom desempenho na faculdade” ou “Se eu for aprender tênis, não vou me sair bem” ou “Olhe como ela tem sucesso. Eu não tenho sucesso”.

Extraído de Leahy (2018).