



Pontifícia Universidade Católica de São Paulo  
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde  
Curso de Psicologia  
PUC-SP

Camila Veloso de Freitas

POSSÍVEIS VARIÁVEIS QUE ATUAM SOBRE O USO EXCESSIVO DE REDES  
SOCIAIS, A PARTIR DE RELATOS

Graduação em Psicologia

São Paulo  
2023



Pontifícia Universidade Católica de São Paulo  
Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde  
Curso de Psicologia  
PUC-SP

Camila Veloso de Freitas

POSSÍVEIS VARIÁVEIS QUE ATUAM SOBRE O USO EXCESSIVO DE REDES  
SOCIAIS, A PARTIR DE RELATOS

Trabalho de conclusão de curso como exigência parcial para a graduação no curso de Psicologia, sob orientação do Prof. Dr. Marcos Spector Azoubel

São Paulo  
2023

## AGRADECIMENTOS

Aos 10 anos, me fizeram a pergunta que ecoaria ao longo da minha vida: "O que você quer ser quando crescer?" Respondi: "Eu quero ser alguém que ajude as pessoas." Desde então, esse desejo tem sido minha bússola. Guiou-me até a Psicologia, e é com profunda gratidão e propósito que escrevo este trabalho.

Ao meu saudoso pai. Suas saudades têm sido a força motriz subjacente à minha jornada acadêmica e à minha vida como um todo. Cada conquista alcançada é dedicada a você, em reconhecimento ao seu impacto profundo em minha vida e na minha formação como ser humano.

À minha mãe, meu alicerce de amor. Obrigada por estar ao meu lado, apoiar minhas decisões, ser meu refúgio nos momentos difíceis e celebrar comigo cada passo. Você me deu a vida, e com você ao meu lado, ela é verdadeiramente espetacular. É uma dádiva ter você como mãe e melhor amiga.

Ao meu parceiro de vida e maior incentivador, Alex, por seu amor inabalável, por sempre acreditar em mim, compartilhar sonhos, caminhar ao meu lado e escrever a história da vida comigo. Sua presença constante foi o combustível que manteve minha motivação e inspiração. Você é um presente valioso em minha vida.

À minha psicóloga, Cintia, por sua escuta atenciosa e todo o suporte emocional ao longo desses anos.

Aos meus amigos de longa data, pelas trocas sinceras, risadas compartilhadas, momentos difíceis superados juntos e por cada palavra de encorajamento.

Aos participantes desta pesquisa (P1, P2, P3 e P4) que generosamente dedicaram seu tempo e compartilharam suas experiências valiosas durante as entrevistas.

A todos os professores que tive ao longo da minha jornada acadêmica, aos campos de estágio em que tive a oportunidade de atuar e aos meus supervisores, por seus ensinamentos valiosos.

À Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e seus dedicados funcionários, pela estrutura acadêmica e pelo suporte oferecido.

Ao meu orientador, prof. Dr. Marcos Azoubel, por todos os seus ensinamentos, apontamentos sempre pertinentes e por ter tido a oportunidade de aprender com você. Sua sabedoria, orientação, apoio, paciência e dedicação foram contribuições inestimáveis para o meu crescimento acadêmico e para a qualidade deste trabalho.

*“Eu acho que é muito esse excesso de informações, excesso de conteúdo, sabe? Que te faz querer mais e mais e mais e mais, né? É um vício, é algo que em excesso faz mal, a gente sabe, mas, muitas vezes, a gente prefere ignorar porque não tá matando, pelo menos não por enquanto”*

**Participante 2**

Camila Veloso de Freitas

Orientador: Prof. Dr Marcos Spector Azoubel

Possíveis variáveis que atuam sobre o uso excessivo de redes sociais, a partir de relatos

## RESUMO

Este trabalho teve como objetivo identificar possíveis variáveis que parecem atuar sobre o uso excessivo de redes sociais, a partir de relatos verbais, sob a abordagem da Análise do Comportamento. Para tanto, foi elaborado um roteiro com 23 perguntas formuladas com base nas categorias que se pretendeu analisar: 1) Eventos antecedentes que evocam o uso; 2) Consequências do uso; 3) Respostas de autocontrole para uso de redes sociais. As perguntas foram respondidas por quatro participantes, cuja faixa etária está entre 25 e 30 anos, por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas remotamente. Foram identificados treze eventos antecedentes (tais como: “demandas sociais”, “notificação” e “pessoa(s) mexendo no celular”), dez reforçadores positivos (como: “atenção social” e “informação”), três reforçadores negativos (tais como: “situações aversivas”), três subprodutos de controle aversivo (como “atraso”) e três respostas de autocontrole (por exemplo, “notificações desativadas”). Foi observada e discutida cada variável comportamental identificada, o esquema de reforçamento intermitente envolvido e a ineficácia das estratégias de autocontrole adotadas pelos participantes. Ao compreender as contingências de reforçamento envolvidas, tanto por meio deste estudo quanto de pesquisas futuras, pode-se contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes para lidar com o uso excessivo das redes sociais, um comportamento cada vez mais frequente em nossa sociedade contemporânea.

**Palavras-chave:** análise do comportamento, variáveis comportamentais, uso excessivo, redes sociais

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS.....</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>16</b>
<b>4.1</b>	<b>Procedimentos.....</b>	<b>16</b>
4.1.1	Procedimento de Recrutamento .....	16
4.1.2	Procedimento da Entrevista .....	16
<b>4.2</b>	<b>Participantes .....</b>	<b>17</b>
<b>4.3</b>	<b>Cuidados Éticos .....</b>	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>19</b>
<b>5.1</b>	<b>Eventos Antecedentes .....</b>	<b>19</b>
<b>5.2</b>	<b>Consequências .....</b>	<b>20</b>
5.2.1	Reforçamento .....	20
5.2.2	Controle aversivo.....	21
<b>5.3</b>	<b>Respostas de autocontrole .....</b>	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>DISCUSSÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>6.1</b>	<b>POSSÍVEIS VARIÁVEIS QUE ATUAM SOBRE O USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS, A PARTIR DOS RELATOS.....</b>	<b>23</b>
<b>7</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>42</b>
<b>8</b>	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>43</b>
<b>9</b>	<b>APÊNDICES.....</b>	<b>47</b>
<b>9.1</b>	<b>APÊNDICE A – ROTEIRO DE PERGUNTAS.....</b>	<b>47</b>
<b>10</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>49</b>
<b>10.1</b>	<b>ANEXO – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).....</b>	<b>49</b>
<b>10.2</b>	<b>ANEXO 2 – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS.....</b>	<b>49</b>

## 1 INTRODUÇÃO

As redes sociais se estabeleceram como elementos importantes na vida contemporânea, desempenhando funções cruciais no cotidiano das pessoas. Além de facilitarem a comunicação, essas plataformas se tornaram verdadeiras fontes de informação, promovendo a conexão social de maneiras diversas.

Elas possibilitam a interação instantânea entre indivíduos, estimulando debates, compartilhamento de ideias e o estabelecimento de relacionamentos virtuais. Além disso, as redes sociais são espaços onde se pode acompanhar tendências, notícias e acontecimentos do mundo todo, permitindo um acesso rápido e amplo a conteúdos variados. Com seu crescimento exponencial, essas ferramentas vêm desempenhando um papel cada vez mais importante na sociedade contemporânea, moldando a forma como nos comunicamos, aprendemos e nos relacionamos com o mundo ao nosso redor (Kaplan & Haenlein, 2010).

Existem dados que evidenciam a popularização dessas ferramentas atualmente. De acordo com o relatório "Digital 2022 Global Overview", cerca de 4,95 bilhões de pessoas em todo o mundo são usuárias da Internet, o que representa aproximadamente 62,5% da população global. Esse número vem crescendo a uma taxa de 4% ao ano, o que significa um aumento de 192 milhões de usuários anualmente. Além disso, dos 4,95 bilhões de usuários de Internet, 4,62 bilhões são usuários ativos de redes sociais, correspondendo a aproximadamente 58,4% da população mundial de 7,91 bilhões. Essa estatística revela um crescimento anual de 10,1%, o que representa um acréscimo de 424 milhões de usuários de redes sociais a cada ano.

Além dos dados mencionados, ainda de acordo com o relatório "Digital 2022 Global Overview", há outras estatísticas que destacam a extensão da presença da Internet e das redes sociais em diferentes países. No Brasil, os usuários dedicam em média 10 horas e 19 minutos por dia à Internet, superando a média mundial diária de 6 horas e 58 minutos. Em relação ao tempo gasto especificamente nas redes sociais, os brasileiros dedicam em média 3 horas e 41 minutos diariamente, enquanto a média global é de 2 horas e 27 minutos. O Brasil lidera o ranking com uma média de 8,7 plataformas sociais utilizadas, superando a média mundial de 7,5. Entre as plataformas de redes sociais mais populares no país, destacam-se o WhatsApp, Instagram, Facebook, WeChat, Douyin, TikTok, Twitter, FB Messenger, Telegram,

Line, Pinterest, QQ, Snapchat, Kuaishou, iMessage e Discord. Essas estatísticas revelam o engajamento significativo dos usuários brasileiros com a Internet e as redes sociais, bem como a diversidade de plataformas utilizadas para se conectar e interagir digitalmente.

Conforme destacado no Relatório "Digital 2022 Global Overview", há relatos de razões que impulsionam o uso das redes sociais. Entre elas, destacam-se três principais: manter contato com amigos e familiares, com 47,6% dos usuários apontando essa finalidade como essencial; preencher o tempo livre, mencionado por 36,3% dos usuários; e ler notícias, com 35,1% dos usuários utilizando as redes sociais como fonte de informação. Esses dados ressaltam a importância das redes sociais como um meio de conexão social, entretenimento e acesso rápido a conteúdos informativos.

Dada a relevância que as redes sociais alcançaram, é importante reconhecer que o uso excessivo das redes sociais tem levantado preocupações relevantes sobre os impactos psicológicos e sociais dessas plataformas. O comportamento excessivo e compulsivo em relação às redes sociais tem sido cada vez mais associado a um "vício comportamental", também conhecido como "dependência tecnológica" (Andreassen et al., 2016; Kuss & Griffiths, 2017). O vício comportamental refere-se a padrões de comportamento, levando a dificuldades em controlar o tempo gasto nessas plataformas e prejudicando outras áreas importantes da vida. Os estudos de Andreassen e Pallesen (2014) apontam o vício em redes sociais como um fenômeno caracterizado por uma preocupação excessiva, motivação intensa e investimento significativo de tempo e esforço nessas plataformas.

Com o objetivo de compreender o comportamento de uso excessivo de redes sociais a partir de relatos, busca-se identificar as condições que antecedem esse uso, bem como as suas consequências, permitindo inferir hipóteses sobre as razões pelas quais esse comportamento é mantido. Para embasar essa investigação, este trabalho recorre a conceitos da Análise do Comportamento, uma abordagem da Psicologia desenvolvida por Burrhus Frederic Skinner. A Análise do Comportamento se dedica ao estudo do comportamento humano, considerando a interação entre o indivíduo (suas atividades e respostas) e o ambiente (os eventos ambientais e estímulos, incluídos eventos internos ao indivíduo). Embora a pesquisa seja baseada em relatos, a utilização da Análise do Comportamento como referencial teórico permite explorar os fatores que influenciam o uso excessivo de redes sociais, compreendendo os

antecedentes que desencadeiam esse comportamento e as consequências que o mantêm (Skinner, 1982).

Dessa forma, a Análise do Comportamento proporciona um arcabouço conceitual e metodológico que auxilia na interpretação e análise dos relatos coletados, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada do fenômeno em estudo. No contexto da Análise do Comportamento, o uso excessivo de redes sociais pode ser compreendido por meio dos conceitos de “condicionamento operante” e da “tríplice contingência”. O condicionamento operante, descrito por Skinner (2003), refere-se ao processo pelo qual comportamentos são aprendidos e mantidos com por suas consequências. A tríplice contingência, conceito também desenvolvido por Skinner (2003), descreve a relação funcional entre três elementos fundamentais: eventos antecedentes, resposta e consequências. Cada um desses elementos desempenha um papel crucial no entendimento do comportamento humano. As variáveis comportamentais estão intrinsecamente relacionadas à tríplice contingência, descrevendo os elementos que a compõem. Representam os elementos-chave que compõem essa relação funcional entre os eventos antecedentes, as respostas comportamentais e as consequências.

Os eventos antecedentes são os estímulos que ocorrem antes da resposta e podem assumir diferentes funções, a depender das contingências em que estiveram presentes. Pode assumir função de estímulo discriminativo, evocando classes de respostas que foram mais bem sucedidas na produção de reforçamento em sua presença que em sua ausência ou na presença de outros estímulos; pode assumir função de estímulo eliciador condicional, eliciando respostas respondentes; e pode assumir função de estímulo reforçador condicionado, fortalecendo a classe de respostas que produzem esse estímulo como consequência. A resposta é a ação emitida pelo indivíduo em relação ao estímulo antecedente. Pode ser uma resposta operante que é evocada pelo estímulo antecedente, ou uma resposta respondente, que é uma resposta reflexa, eliciada por um estímulo específico (Skinner, 2003).

Ao estudar a tríplice contingência, é importante compreender a interação entre eventos antecedentes, resposta e consequências. Os eventos antecedentes adquirem suas funções em relação funcional com as respostas que ocorrem em sua presença e as consequências produzidas por elas e passam a influenciar a ocorrência dessas respostas (Skinner, 2003). A resposta é influenciada pelas contingências estabelecidas pelos eventos antecedentes e produz as consequências que a seguem.

E as consequências, por sua vez, têm o poder de modificar o comportamento futuro. Nessa relação, o indivíduo age no mundo, modificando-o, e é modificado pelas mudanças no mundo.

Na tríplice contingência, o reforço positivo é um tipo de consequência que, quando adicionada, aumenta a probabilidade de ocorrência de respostas da mesma classe. Uma das formas de reforço positivo é o reforço social, que se refere aos eventos consequentes que envolvem interações sociais, como atenção, aprovação, afeto ou submissão, que têm o poder de aumentar a probabilidade de o comportamento se repetir (Skinner, 2003). No contexto do uso excessivo de redes sociais, o reforço social desempenha um papel significativo. A obtenção de curtidas, comentários e compartilhamentos nas redes sociais, por exemplo, pode funcionar como reforçadores sociais que incentivam o uso continuado dessas plataformas (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017).

Por outro lado, o reforço negativo é outro tipo de consequência que tem influência no comportamento. Ele ocorre quando há a remoção ou redução de estímulos aversivos, como consequência da resposta, também aumentando a probabilidade de ocorrência dessa resposta. No contexto das redes sociais, um exemplo de reforço negativo é quando uma pessoa utiliza essas plataformas como uma forma de evitar ou escapar de situações desconfortáveis, como tarefas estressantes ou interações sociais presenciais. Ao adotar essa estratégia, os indivíduos podem buscar refúgio nas redes sociais como uma forma de fuga ou esquiva (Skinner, 2003). A fuga ocorre quando o comportamento interrompe ou encerra um estímulo aversivo já presente. Por exemplo, uma pessoa pode recorrer às redes sociais para sair de uma conversa difícil ou uma situação estressante que esteja enfrentando na vida real. Já a esquiva acontece quando o comportamento é realizado antecipando-se a um estímulo aversivo, frente a situações que antecederam a ocorrência dele, evitando-o. Por exemplo, alguém pode utilizar as redes sociais para evitar encontros sociais ou tarefas que lhe causem ansiedade.

Esses comportamentos de fuga e esquiva nas redes sociais podem estar relacionados à busca de alívio ou evitação de situações aversivas, contribuindo para a manutenção do uso excessivo dessas plataformas. No entanto, além do reforço positivo e negativo, a Análise do Comportamento também considera a punição como uma forma de consequência que pode afetar o comportamento. No Behaviorismo

Radical proposto por Skinner, o termo "punição" refere-se à apresentação de um estímulo aversivo ou à retirada de um estímulo reforçador positivo

A punição social ocorre por meio da aplicação de estímulos aversivos mediados por outras pessoas, como críticas, rejeição social, zombaria ou exclusão, como consequência de um comportamento (Skinner, 2003). No âmbito das redes sociais, a punição social pode ocorrer quando um usuário é exposto a comentários negativos, ataques virtuais, ridicularização decorrentes de suas postagens ou interações. Além disso, a punição social também pode envolver a retirada de reforçadores positivos, como a remoção de curtidas, compartilhamentos ou interações positivas. Essa forma de punição, seja pela aplicação de estímulos aversivos ou pela retirada de reforçadores positivos, pode ter um impacto significativo no comportamento, uma vez que o ser humano é uma espécie socialmente orientada e tem uma forte dependência do grupo

Vale ressaltar que, frequentemente, os comportamentos produzem reforçamento intermitente, que se refere à produção de reforço de forma não contínua ou inconsistente, em que o comportamento é reforçado apenas em algumas ocasiões específicas (Skinner, 2003). Esse tipo de reforçamento pode levar a uma maior resistência à extinção do comportamento, tornando-o mais persistente ao longo do tempo. No contexto do uso excessivo de redes sociais, o reforçamento intermitente pode desempenhar um papel relevante.

A extinção operante, de acordo com Skinner, ocorre quando um comportamento previamente reforçado deixa de ser reforçado, resultando em diversos efeitos (por exemplo, aumento imediato da frequência de respostas, variação das respostas e respostas emocionais) e, finalmente, levando à diminuição da frequência desse comportamento (Skinner, 2003). No entanto, quando um comportamento foi reforçado de forma intermitente, a extinção pode ser mais difícil de ocorrer, pois os indivíduos tiveram seus comportamentos reforçados de forma intermitente, mesmo que essa recompensa não seja mais fornecida de forma consistente. As notificações, as curtidas, os comentários e as interações sociais presentes nas redes sociais são exemplos de reforçadores intermitentes que mantêm o engajamento dos usuários.

No contexto do uso excessivo de redes sociais, o controle aversivo pode manifestar-se pela dificuldade em interromper o uso, mesmo quando a pessoa reconhece os efeitos negativos associados e deseja reduzir ou parar essa prática. Nesse sentido, é provável que o usuário excessivo de redes sociais deve produzir, ao

mesmo tempo, consequências reforçadoras que mantêm o comportamento e punições que produzem diversos subprodutos indesejáveis e resultam em uma tendência de evitar seu uso, em uma interação entre reforçamento e punição. Nesse sentido, o ciclo vicioso é criado quando a pessoa experimenta a punição social, mas também produz reforçadores positivos intermitentemente, o que reforça o comportamento de uso excessivo.

Diante do controle aversivo, as pessoas podem, então, evitar punições sociais e a perda de reforçadores associados a esse uso excessivo, e, para isso, tentam exercer o autocontrole. Nesse sentido, Skinner (2003) fornece uma definição relevante do conceito de autocontrole:

Com frequência o indivíduo vem a controlar parte de seu próprio comportamento quando uma resposta tem consequências que provocam conflitos - quando leva tanto a reforço positivo quanto a negativo (Skinner, 2003, p.252.)

Nessa definição, Skinner destaca que o comportamento de autocontrole está intrinsecamente ligado à competição entre comportamentos concorrentes. Isso implica que o indivíduo pode estar diante de uma situação em que há contingências em conflito entre uma resposta que é reforçada imediatamente, mas punida a longo prazo. Nessas situações, os comportamentos de autocontrole são aqueles que produzem como efeito a alteração do comportamento que produz contingências conflituosas, que controla seu próprio comportamento, e reduz a estimulação aversiva.

No contexto do uso excessivo de redes sociais, o comportamento de autocontrole se manifesta quando a pessoa enfrenta o conflito entre as consequências reforçadoras imediatas do uso das redes sociais e as consequências aversivas a longo prazo, como a perda de tempo, negligência de outras atividades importantes ou efeitos negativos na saúde mental.

Skinner propôs que o autocontrole ocorre quando as pessoas modificam seu próprio comportamento com base nas consequências que esperam obter. Nesse contexto, o autocontrole surge como uma tentativa de barrar o controle aversivo, representado pelo uso excessivo das redes sociais, quando a pessoa reconhece os efeitos negativos associados e deseja reduzir ou parar essa prática. No entanto, o autocontrole pode ser difícil de manter devido a diversos fatores. A exposição intermitente a estímulos aversivos, como a punição social, aliada à busca por

reforçadores positivos nas redes sociais, contribui para a dificuldade em interromper o uso excessivo.

Portanto, o autocontrole é uma estratégia utilizada para tentar resistir ao controle aversivo e aos reforçadores positivos intermitentes presentes nas redes sociais. No entanto, as características específicas do contexto online, como a imprevisibilidade dos reforçadores e a importância dos reforçadores sociais tornam desafiador manter o autocontrole e superar o ciclo vicioso do uso excessivo das redes sociais.

## 2 OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é compreender o comportamento de uso excessivo de redes sociais, por meio da análise de relatos de usuários, identificando as condições que antecedem esse uso, assim como as consequências associadas. Além disso, pretende-se inferir hipóteses sobre as razões pelas quais esse comportamento é mantido. Para atingir esse objetivo, a pesquisa se baseia em conceitos teóricos da Análise do Comportamento, buscando identificar possíveis variáveis que parecem desempenhar um papel significativo no uso excessivo de redes sociais.

Ao integrar os conhecimentos da Análise do Comportamento com a temática do uso excessivo de redes sociais, espera-se enriquecer a compreensão desse fenômeno e contribuir para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais eficazes. A partir da identificação das variáveis que parecem atuar sobre o uso excessivo, será possível formular hipóteses que possam explicar por que algumas pessoas usam excessivamente as redes sociais e como isso é mantido ao longo do tempo.

Portanto, este estudo busca preencher uma lacuna de conhecimento ao aplicar os princípios da Análise do Comportamento na investigação do uso excessivo de redes sociais, identificando variáveis-chave e oferecendo subsídios para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e prevenção mais eficazes nessa área específica.

### 3 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

Uma breve explanação acerca da pesquisa em Análise do Comportamento, da crítica que essa abordagem faz ao instrumento de entrevista e o porquê da escolha por esse instrumento como método a despeito de tal crítica, se faz necessária.

A Análise do Comportamento tem preferência - apesar de não se restringir - ao método de pesquisa experimental, envolvendo a manipulação de variáveis, e descritiva ou observacional, quando não há manipulação planejada de variáveis sob controle do pesquisador. Pesquisa de base empírica, que, fundamentada na noção de que fenômenos são determinados ou se relacionam com outros fenômenos de maneira regular, permite predição e controle e descrições ou explicações mais potentes que qualquer outro método de pesquisa, que não permite a mesma replicabilidade e o mesmo controle de variáveis.

A crítica consiste no fato de que na pesquisa de entrevista, as variáveis críticas não são manipuladas e não se observa diretamente o comportamento alvo, mas apenas os relatos sobre ele. Nela, trabalha-se com um dado secundário, o relato do fenômeno e, como comportamento verbal, é outro objeto de estudo.

De acordo com Matos (1991) o comportamento verbal é caracterizado pela ênfase na relação entre o falante e o ouvinte. O ouvinte responde aos estímulos verbais emitidos pelo falante, enquanto o falante se comporta verbalmente perante o ouvinte, que atua como um estímulo discriminativo para suas verbalizações. Além disso, o indivíduo pode se tornar um ouvinte ao responder aos estímulos verbais produzidos por outros indivíduos ou por si mesmo.

Assim, segundo De Rose (1997), a precisão do relato verbal dependerá do estímulo discriminativo exercido pelo estímulo antecedente sobre a resposta verbal. Em resumo, a precisão do relato verbal é influenciada pelo grau de acesso e pela eficácia dos procedimentos de estabelecimento e manutenção do repertório verbal.

Skinner (1984) afirma que comportar-se e saber relatar este mesmo comportamento são coisas diferentes. Desta maneira, os relatos verbais podem ser imprecisos e, por vezes, incoerentes em relação ao que realmente ocorreu pois o controle discriminativo que influencia o relato são adquiridos por meio de reforçamento diferencial. Assim, o comportamento verbal é controlado pelas consequências que se seguem à sua emissão. Isso significa que as pessoas tendem a relatar eventos que

são reforçados de alguma forma, ou seja, que trazem algum benefício ou evitam alguma forma de aversão.

De acordo com De Rose (1997) embora a observação direta do comportamento seja a preferência na Análise do Comportamento, o relato verbal desempenha um papel importante como fonte de dados em várias áreas da Psicologia e outras ciências. Ele é especialmente valioso quando a observação direta não é viável, permitindo o acesso a informações que não seriam obtidas de outra maneira.

O relato verbal é utilizado para obter informações sobre comportamentos passados, eventos privados, comportamentos de alto custo material e comportamentos de difícil observação.

Apesar das considerações acerca da precisão dos relatos verbais, o presente trabalho utilizou de relatos verbais considerando que não haveria outra forma viável de obter informações sobre comportamentos passados, haveria um alto custo para obtenção das mesmas informações e são comportamentos de difícil observação.

Com o objetivo de simplificar a análise, este estudo se concentrou exclusivamente nas variáveis que correspondem aos eventos antecedentes e consequências do uso excessivo de redes sociais, sem investigar especificamente as respostas comportamentais das pessoas. Dessa forma, busca-se compreender como os fatores ambientais e as consequências estão relacionados a esse comportamento, sem a necessidade de explorar os diferentes tipos de respostas que podem ocorrer. Essa abordagem permite uma análise mais direcionada aos fatores determinantes do uso excessivo de redes sociais, contribuindo para uma compreensão mais precisa desse fenômeno.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 Procedimentos

#### 4.1.1 *Procedimento de Recrutamento*

O recrutamento dos potenciais entrevistados foi realizado por meio de um convite publicado nas redes sociais buscando usuários que atendessem os seguintes requisitos:

- 1) O usuário acredita que usa excessivamente a rede social;
- 2) O usuário considera que a rede social atrapalha de alguma forma;
- 3) O usuário nota que passa mais tempo na rede social do que gostaria;
- 4) O usuário se preocupa com esse uso excessivo.

#### 4.1.2 *Procedimento da Entrevista*

As entrevistas foram conduzidas utilizando uma abordagem semiestruturada, que combina elementos de uma entrevista estruturada com a flexibilidade de uma entrevista não estruturada. O objetivo principal dessas entrevistas foi coletar informações críticas para responder ao problema de pesquisa relacionado ao uso excessivo de redes sociais.

Ao optar por uma abordagem semiestruturada, foi possível proporcionar uma maior flexibilidade durante as entrevistas, permitindo a inclusão de outras temáticas relevantes que aparecessem. As perguntas foram formuladas de forma ampla e abrangente, focando na temática central dos dados a serem coletados, enquanto deixavam espaço para que os entrevistados introduzissem novas considerações.

Essa abordagem permitiu que os participantes expressassem suas opiniões, experiências e perspectivas de maneira livre e aberta. As perguntas pré-definidas forneceram uma base sólida para a discussão, mas o caráter flexível da entrevista possibilitou que o entrevistador explorasse aspectos emergentes, aprofundando questões que surgiram durante a conversa. A introdução de outras temáticas relevantes também permitiu uma compreensão mais abrangente do comportamento de uso excessivo de redes sociais, enriquecendo os resultados da pesquisa.

#### 4.1.2.1 *Materiais e Locais*

Os dados foram coletados através do Google Meet (serviço de comunicação por vídeo desenvolvido pelo Google), em entrevistas semiestruturadas, que contaram com um roteiro de 23 perguntas previamente formuladas (APÊNDICE A – ROTEIRO DE PERGUNTAS) com base no que se pretendia analisar: eventos antecedentes, consequências, respostas de autocontrole de uso excessivo de redes sociais, visando o cumprimento dos objetivos da presente pesquisa.

#### 4.1.2.2 *Procedimento de Resultados*

Os resultados foram apresentados a partir do agrupamento das variáveis comportamentais encontradas nos relatos e divididas em categorias:

- 1) Eventos Antecedentes que evocam o uso;
- 2) Consequências do uso;
- 3) Respostas de autocontrole para uso de redes sociais.

### **4.2 Participantes**

A pesquisa contou com a participação de quatro pessoas, cuja faixa etária está entre 25 e 30 anos e foram utilizados nomes fictícios (P1, P2, P3 e P4) para preservar o anonimato. Todos os participantes atenderam aos requisitos mencionados no item 4.1.1 e possuíam a infraestrutura necessária para realização da entrevista (acesso à internet e celular/computador).

### **4.3 Cuidados Éticos**

Antes de cada entrevista foi enviado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (10.1) aos participantes. Este documento foi baseado nas diretrizes contidas na Resolução CNS Nº 466/2012, MS, contendo esclarecimentos e solicitações aos participantes. Para cada entrevistado, foi solicitada a colaboração para uma entrevista com expectativa de tempo médio de duração de uma hora e meia.

Além disso, foi explicitado que a participação era voluntária e, por isso, a não obrigatoriedade de fornecer informações. Caso decidissem não responder a umas das

perguntas ou resolvessem desistir da entrevista, os participantes não sofreriam nenhum prejuízo.

## 5 RESULTADOS

A partir das quatro entrevistas realizadas, foram identificadas possíveis variáveis em comum do comportamento de uso excessivo de redes sociais e outras variáveis específicas. Foram segregadas em categorias de eventos antecedentes, consequências e respostas de autocontrole, apresentadas nas tabelas a seguir

### 5.1 Eventos Antecedentes

A Tabela 1 relaciona quais participantes relataram, durante a entrevista, o evento antecedente específico identificado, citando-se um exemplo de trecho de um dos relatos.

Tabela 1- Eventos Antecedentes

EVENTOS ANTECEDENTES					
Eventos	P1	P2	P3	P4	Exemplo de Relato
Horário de dormir	X	X	X	X	"(...) é meio que um ritual pra ir dormir, eu fico vendo e depois durmo" (P3).
Momento em que a pessoa acorda	X		X	X	"Eu acordo, olho meu WhatsApp (...)" (P3).
Intervalo	X	X	X	X	"(...) de meia em meia hora, (...) eu estou ali, eu estou sabendo do que está acontecendo (...)" (P2).
Visualização de mensagem		X	X	X	"Eu vejo quem mandou mensagem, eu respondo as pessoas (...)" (P3).
Notificação	X	X	X		"você viu aquela notificação e você quer responder (...)" (P2).
Notificação desativada			X		"(...) a do Instagram no meu é desativado, só que é pior, porque você fica toda entrando para ver se alguém mandou alguma coisa, porque você não sabe, é uma merda" (P3).
Horário que a publicação pode ser mais reforçada		X			"Mas no <i>feed</i> , por exemplo, eu tento escolher os horários que a gente sabe que geralmente da bom" (P2).
Demandas sociais	X	X	X	X	"(...) consigo falar com os meus pais, (...) mandar uma mensagem para minha família, (...) falar num grupo de amigos da faculdade, se atualizar, marcar um encontro, uma janta, uma viagem" (P3).
Celular aberto				X	"Aí abre, e é tipo assim, direto eu já vou no Instagram, direto" (P4).
Pessoa(s) mexendo no celular	X	X	X	X	"(...) mas aí tá todo mundo mexendo e eu falo "ah, tá bom, vou mexer também". E aí eu sou meio influenciada (...)" (P1).
Situações que, se postadas, seriam potencialmente reforçadas	X	X	X	X	"Eu quero que as pessoas vejam que eu estou aqui(...) eu quero que as pessoas vejam que eu sou um exemplo (...)" (P2).
Momento em que a pessoa está no banheiro			X	X	"(...) se eu não estiver com o celular, meu corpo dissociou de ir no banheiro assim. Ele fica meio burro assim, tipo 'cadê o celular pra eu ir?'" (P3).
Desconfiança/estranhamento		X	X		"(...) você tá desconfiando de alguma coisa, mano eu vou até a fundo pra descobrir (...). E aí eu vou, procuro, vejo e eu costumo descobrir" (P3).

Fonte: Compilação Própria

## 5.2 Consequências

A partir dos relatos verbais dos quatro participantes, foram identificadas consequências do uso de redes sociais, divididas entre “reforçamento”, “controle aversivo” e “respostas de autocontrole”. Salienta-se que as respostas de autocontrole foram apresentadas neste tópico, porque é provável que sua ocorrência seja explicada pelo conflito entre contingências mantenedoras do uso de redes sociais e estímulos aversivos produzidos por tal uso.

### 5.2.1 Reforçamento

Os reforçamentos foram subdivididos: reforçamento positivo e reforçamento negativo.

#### 5.2.1.1 Reforçamento positivo

A Tabela 2 relaciona quais participantes relataram, durante a entrevista, o reforçador positivo específico identificado, citando-se um exemplo de trecho de um dos relatos:

Tabela 2 - Reforçamento Positivo

Reforçamento Positivo					
Reforçador	P1	P2	P3	P4	Exemplo de relato
Atenção Social	X	X	X	X	“(…) vai ter um alcance bom, a publicação ou um vídeo, que vai ter um retorno de visualização, de <i>likes</i> , de comentários, de engajamento, interação em si. Sempre que eu posto no <i>feed</i> (...) chamando a atenção pra que a pessoa que não tenha visto” (P2)
Socialização	X	X	X	X	“(…) eu gosto de me fazer presente na vida das pessoas (...) é um jeito de você se fazer presente atualmente” (P4)
Identificação	X	X			“O que me faz engajar, na verdade, é (...) identificação, sabe? (...) É eu me identificar naquilo de alguma maneira. (...)” (P2)
Inspiração				X	“(…) coisas futuras que eu quero (...) materializar uma coisa futura do que eu tô vendo agora (...) é um lugar que me faz aspirar” (P4)
Informação	X	X	X	X	“(…) Você consegue ter mais acesso à informação, sei lá, o meu cardiologista que eu passei foi por causa do Instagram” (P3)
Dinheiro	X	X	X	X	“Rede social é uma prioridade pra mim, porque rola dinheiro (...)” (P2)
Organização	X	X			“Eu uso (...) pra eu me organizar, sabe? (...) É uma agenda, controle financeiro, calendário, tudo.” (P1)
Indução ao Sono	X		X	X	“(…) É por isso que eu acho que tem cada rede social, sabe? Tipo o TikTok eu uso pra dormir” (P1)
Disposição ao acordar	X				“O insta, por exemplo, [uso] pra acordar” (P1)
Uso do Banheiro			X	X	“É (...) pra relaxar, ficar ali sem me sentir pressionada” (P4)

Fonte: Compilação Própria

### 5.2.1.2 Reforçamento negativo

A Tabela 3 relaciona quais participantes relataram, durante a entrevista, o reforçador negativo específico identificado, citando-se um exemplo de trecho de um dos relatos:

Tabela 3 - Reforçamento Negativo

REFORÇAMENTO NEGATIVO					
Reforçador	P1	P2	P3	P4	Exemplo de relato
Preocupações sociais		X	X		"(...) eu desconfiava que uma menina era <i>fake</i> , aí eu fui atrás e acabei descobrindo quem que era o perfil verdadeiro da menina, que era lá do Sul (...) nessa daí eu já falava mano é <i>fake</i> essa porra, certeza" (P3)
Situações aversivas*	X	X	X	X	"(...) dar umas desculpas (...) como uma válvula de escape (...) ficar no celular e não fazer tal coisa agora(...)" (P2)
Exclusão / Rejeição Social	X		X		"(...) Meu Whatsapp travou (...) eu fiquei assim Meu Deus! As pessoas vão achar que tô ignorando elas" (P1)

(\*) Este reforçador representa toda situação aversiva interpretada a partir dos relatos.

Fonte: Compilação própria

### 5.2.2 Controle aversivo

A Tabela 4 relaciona quais participantes relataram, durante a entrevista, o subproduto específico do controle aversivo identificado, citando-se um exemplo de trecho de um dos relatos:

Tabela 4 - Controle Aversivo

CONTROLE AVERSIVO					
Subproduto	P1	P2	P3	P4	Exemplo de relato
Atraso	X	X	X	X	"(...) tô viajando aqui [na rede social], aí eu olho, tô atrasado pra reunião. Dois, três minutos, mas você vê que tá atrasado, sabe? Foda" (P3)
Notificações	X	X	X		"(...) mas eu desativei a notificação. (...) Ele é um <i>smart watch</i> , mas eu desativei, eu não deixo, porque senão eu vou ficar maluco" (P3)
Perda da noção de tempo	X	X	X	X	"(...) eu não sei explicar o porquê ou como, mas você não percebe o tempo passando" (P1)

Fonte: Compilação própria

### 5.3 Respostas de autocontrole

A Tabela 5 relaciona quais participantes relataram, durante a entrevista, a resposta de autocontrole específica identificada, citando-se um exemplo de trecho de um dos relatos:

Tabela 5 - Respostas de Autocontrole

RESPOSTAS DE AUTOCONTROLE					
Respostas	P1	P2	P3	P4	Exemplo de relato
Tentativa de acordos consigo mesmos	X	X	X	X	“Às vezes eu tento fazer uns acordos comigo mesma, tipo são 19h10, eu vou ficar no Instagram até às 19h20 (...) Vou ficar até 19h25” (P1)
Notificações desativadas	X	X	X		“(…) no celular mesmo, eu não recebo notificação na tela (...) Eu desativo tudo (...) Eu deixo o que me gera ansiedade desativado, que é mensagem” (P2)
Aplicativos desinstalados			X		“Eu tava indo trabalhar assim puto porque eu tava atrasado, eu falei ‘mano, eu vou excluir essa porra’. Aí eu chegava no trabalho, eventualmente tinha uma brecha, aí eu falava ‘não, vou instalar de novo’. É foda, é foda” (P3)

Fonte: Compilação própria

## 6 DISCUSSÃO

### 6.1 POSSÍVEIS VARIÁVEIS QUE ATUAM SOBRE O USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS, A PARTIR DOS RELATOS

A partir dos resultados dos relatos verbais dos participantes (item 5), discute-se sobre as possíveis variáveis que atuam sobre o uso excessivo de redes sociais.

Identificar que os participantes utilizam as redes sociais em busca de atenção social, como exemplificado na fala de P2: "eu gosto bastante de repostar nos *stories* com 'novo *post*', chamando a atenção pra que a pessoa que não tenha visto, veja", revela que a atenção das pessoas nas redes sociais é um reforçador frequente, de natureza social, pois, de acordo com Skinner (2003, p.327), requer a mediação de outra pessoa. "*Likes*", comentários, engajamento, visualizações e diversas formas de interação com as publicações e mensagens funcionam como indicadores de aprovação e/ou afeição, alinhando-se à perspectiva de Skinner (2003, p.327): "no campo do comportamento social dá-se importância especial ao reforço com atenção, aprovação, afeição e submissão".

A relação contingente entre o uso das redes sociais como resposta e o reforço da 'atenção social' estabelece uma conexão entre os eventos antecedentes e o próprio uso. Os eventos antecedentes 'situações que seriam reforçadas' e 'horários em que as publicações podem ser mais reforçadas', desempenham um papel de estabelecer ocasiões que aumentam a probabilidade de ocorrer a resposta de uso das redes sociais. Isso provavelmente porque devem ter sido as ocasiões em que postar algo nas redes sociais deve ter sido mais bem-sucedido na produção de reforçamento, em comparação com outras situações.

Quando um indivíduo se depara com uma situação semelhante àquela que foi reforçada no passado com atenção (aprovação, afeição) ao ter sido postada nas redes sociais, a probabilidade de o mesmo indivíduo fazer uma postagem é ampliada. Por exemplo, P4 relata que "gosta" de postar quando "está se sentindo bonita". Esse comportamento pode ser explicado por, possivelmente, no passado ter postado nas redes sociais ao "se sentir" bonita e ter sido reforçada socialmente. Nas ocasiões em que P4 visualiza sua própria imagem e evoca a "sensação" de "sentir-se bonita" a probabilidade de postar nas redes sociais será maior.

O comportamento de P2 de escolher os horários em que sabe que geralmente obtém um bom resultado (como um 'alcance bom' e retorno de visualizações, curtidas, comentários e engajamento) segue a mesma lógica, de que no passado ela publicou nas redes sociais em horários específicos e foi reforçada socialmente. Ao se deparar com esses mesmos horários, a probabilidade de P2 fazer uma postagem nas redes sociais aumenta.

Quando os participantes são questionados sobre como se sentem quando uma publicação é bem-sucedida, eles comentam sobre emoções positivas, como se sentir bem, feliz, querido, amado e com a autoestima elevada. Também é mencionada a “obrigação de trazer mais conteúdo parecido”. Essas definições que os participantes aprenderam a nomear de acordo com influências culturais e sociais, se referem, provavelmente, a contingências de reforçamento social positivo.

Após experimentarem esse provável reforço positivo, os participantes afirmam que “sentem vontade” de postar mais, o que pode ser explicado pela consequência do reforço positivo fortalecendo a resposta de postar. No entanto, eles também observam uma oscilação na “entrega”/divulgação do conteúdo pela rede social, o que leva a uma variação no reforço social recebido. Quando uma publicação não gera tantas curtidas ou visualizações, os participantes relatam sentimentos de frustração, desânimo e até raiva, atribuindo a falta de sucesso da publicação ao algoritmo da rede social. Eles comparam com publicações anteriores que tiveram mais interações e expressam descontentamento com o algoritmo, como exemplificado pelo relato de P3: "Três meses atrás tinha 200 curtidas, agora 50, você fala mano, que algoritmo idiota, sabe? Mas é isso, né? Puro algoritmo".

Diante dessa situação em que não obtiveram o mesmo reforço positivo do passado, os participantes mencionam “ter vontade” de postar novamente, buscando fazer algo diferente para obter as curtidas anteriores. Eles também mencionam a possibilidade de o algoritmo do Instagram “entregar”/divulgar melhor a publicação, para mais pessoas, no próximo dia. Essa sequência de eventos pode ser explicada pelo conceito de reforçamento intermitente, que, como mencionado na Introdução (0), se refere a um padrão de fornecimento de reforço que não ocorre de forma constante e previsível após cada resposta emitida. Em vez disso, o reforço é administrado de forma intermitente, com intervalos irregulares entre as respostas reforçadas. Os esquemas de reforçamento intermitente geralmente resultam em uma maior resistência à extinção do comportamento do que os esquemas de reforçamento

contínuo, nos quais cada resposta é reforçada. Isso ocorre porque a incerteza e a imprevisibilidade dos reforços intermitentes mantêm o comportamento por mais tempo, mesmo quando o reforço não é fornecido imediatamente após cada resposta. Esses esquemas de reforçamento intermitente são encontrados em várias situações da vida cotidiana, como jogos de azar, interações sociais e marketing.

De acordo com Skinner (2003), as contingências que envolvem a participação de outras pessoas geralmente são incertas. Ele afirma que aprovação, afeto e outros favores pessoais são frequentemente intermitentes, não apenas porque a pessoa que fornece o reforço pode agir de maneiras diferentes em ocasiões diferentes, mas também porque pode ter percebido que um esquema semelhante produz um retorno mais estável, persistente e vantajoso.

O autor argumenta que a resistência à extinção gerada pelo reforço intermitente pode ser maior do que quando o mesmo número de reforços é fornecido por respostas consecutivas. Assim, se publicar for reforçado apenas ocasionalmente, o comportamento de postar continuará existindo por mais tempo mesmo quando o reforço é interrompido, em comparação com uma situação em que a postagem é reforçada todas as vezes. O trecho do relato verbal de P2, no contexto em que compartilhava sobre o que acontece quando uma publicação não é bem-sucedida, destaca o comportamento de resistência à extinção em uma situação em que houve reforçamento intermitente:

(...) será que tem alguma coisa na próxima vez que eu posso melhorar, fazer uma publicação melhor, mais ou menos na mesma pegada? Eu faço um teste, uma segunda vez, uma terceira vez, mas talvez não faça uma quarta, entende? Eu dou essas três chances aí. E depois, se não deu certo mesmo, se não deu alcance, se não deu engajamento, se não deu o retorno, eu mudo o assunto, a perspectiva, o tipo de assunto (P2)

Esse trecho ilustra como os participantes estão dispostos a tentar novamente algumas vezes, mas, se não obtiverem sucesso em termos de alcance, engajamento e retorno, eles optam por mudar o assunto, a perspectiva ou o tipo de conteúdo postado. Esse pode ser outro indício de efeitos da extinção, que incluem aumento da variabilidade das respostas.

Todos os participantes relataram que não perdem “o desejo” de fazer postagens, mesmo quando suas publicações não obtêm sucesso. De acordo com Skinner (2003, p.110), o reforçamento intermitente é amplamente utilizado como uma técnica para aumentar a frequência de respostas de um organismo, a fim de produzir

reforço. Embora não seja objeto de discussão neste trabalho se as plataformas digitais empregam ou não essa técnica propositalmente, por meio de seus algoritmos, é relevante destacar que os participantes mencionaram esses efeitos e seus relatos verbais podem servir como um indicativo para supor um dos motivos pelos quais uma pessoa utiliza as redes sociais de forma excessiva: a presença de reforçamento intermitente.

P2 e P4 também relacionam o insucesso de uma publicação com a falta de aceitação social, comparando-o com outra publicação que obteve sucesso. P2 menciona: "(...) o que eu poderia mudar pra que essa aceitação fosse positiva", enquanto P4 expressa: "Eu me sentia tipo assim 'nossa! Errei, não deveria ter postado". Esses relatos sugerem que a não aceitação social possa ser interpretada como uma diminuição do reforço positivo em comparação com a experiência de sucesso anterior, seja interpretando o caso como uma punição negativa ou como uma extinção, respostas emocionais como as relatadas costumam ocorrer em casos assim.

Na Análise do Comportamento, a "identificação" pode ser considerada um conjunto de eventos que os participantes foram capazes de identificar como reforçadores de seus comportamentos por conta de suas histórias de vida. Cada pessoa pode ter suas próprias motivações e consequências associadas ao comportamento de uso das redes sociais, e essas relações podem variar de acordo com a situação e o histórico de reforçamento de cada indivíduo. Dessa maneira, ao falarem que se identificam com eventos nas redes sociais, devem reconhecer, sem usar esses termos, que suas histórias de vida produziram valor reforçador para tais eventos. Sendo assim, os estímulos com os quais se identificam podem atuar como reforçadores positivos, levando ao fortalecimento do comportamento de uso excessivo das redes sociais.

A inspiração desempenha um papel relevante no contexto do uso excessivo de redes sociais, possivelmente porque eventos que as pessoas falam que são "inspiradores" evocam outros comportamentos capazes de produzir reforçamento, sendo essa sua função primordial. P4 relatou que "materializa coisas futuras que quer" através do que visualiza nas redes sociais.

Todos os participantes compartilham a percepção de que o uso das redes sociais é uma forma de "socialização", considerada como um reforçador frequente. P3, por exemplo, relata: "(...) você se sente incluído (...) principalmente quando as pessoas tão falando em algum grupo, você sente uma necessidade de tá lá falando

alguma coisa também pra tá naquele grupo”. O que o participante nomeia como “sentir-se incluído” pode ser considerado um reforço, sendo, portanto, a “socialização” o reforçador positivo. A necessidade de participar e interagir pode ser compreendida à luz da explicação de Skinner (2003) sobre a análise da imitação no contexto de participação em grupo. Ao comportar-se de maneira semelhante aos outros membros, há uma grande probabilidade de ser reforçado positivamente ou evitar consequências aversivas. Nesse sentido, a exclusão do grupo por não agir conforme as expectativas pode ser considerada uma consequência aversiva relatada por P3. Possivelmente, em sua história, P3 foi excluído de algum grupo por não ter interagido, sendo a “exclusão” um reforçador negativo que o uso das redes sociais remove.

Outro exemplo do reforçador negativo “exclusão/rejeição social” está contido no relato de P1:

(...) Meu WhatsApp travou (...) eu fiquei desesperada (...) Me deu uma frustração, porque eu via a mensagem descendo aqui em cima (...) eu vi coisa de grupo do trabalho, coisa do grupo da família, amigo meu falando assim “oi, que saudade” e aí eu ia clicar pra responder e o WhatsApp não abria, ele fechava sozinho (...) Aí eu entrei pelo celular da minha mãe e eu vi que (...) toda vez que eu clicava e ele fechava sozinho, ele atualizava que eu tinha entrado. Então, eu fiquei assim “meu Deus! As pessoas vão achar que eu tô ignorando elas” (...) eu pilhei de um jeito que não faz nem sentido, mas tava pilhada (...) (P1)

A partir desse relato, interpreta-se que, no passado, o comportamento de P1 pode ter sofrido algum tipo de punição social ao não ter respondido mensagens. Diante da impossibilidade de uso de redes sociais (*WhatsApp* travado) e, portanto, de responder suas mensagens, P1 fica, como ela nomeia, “pilhada”, pela provável repetição da punição que sofrera. A frase “as pessoas vão achar que eu tô ignorando elas” demonstra a possibilidade de punição social. A impossibilidade de uso de redes sociais e a probabilidade de punição social, neste caso, podem estar associadas à extinção operante, na medida em que o comportamento previamente reforçado (uso de redes sociais) deixa de ser reforçado e resulta em diversos efeitos, como aumento imediato da frequência de respostas, variação das respostas e respostas emocionais. Todos esses efeitos podem ser observados através da continuação do relato de P1:

(...) tentei entrar em contato com a Apple, (...) falei com a Apple americana, falei com Apple do Brasil, fui até o shopping falar com a assistência (...) me deu uma frustração (...) apaguei umas coisas, porque normalmente é espaço (...) normalmente eu apago umas 100 fotos. (...) apaguei 1000 fotos (...) reiniciei o celular. (...) fui ver se o WhatsApp tava atualizado (...) entrava no armazenamento (...) entrei pelo celular da minha

mãe (...) pedi pro pessoal do T.I. do trabalho olhar (...) perdida sem o meu WhatsApp (...) fiquei tentando de todas as formas (...) apaguei ele (...) baixava de novo (...) comprei mais espaço no iCloud (...) fui na assistência técnica (...) resetei, perdi tudo, perdi vários aplicativos (P1)

É provável que as contingências de reforçamento social presentes no uso de redes sociais estabeleçam certas funções para estímulos antecedentes sociais. Os eventos antecedentes, como as “demandas sociais”, parecem desempenhar o papel de estabelecer ocasiões que aumentam a probabilidade de ocorrência do comportamento de usar as redes sociais. Isso ocorre devido ao histórico do indivíduo ter utilizado essas plataformas em decorrência de demandas sociais semelhantes e ter sido reforçado, através de reforço positivo ou negativo: com socialização ou com a evitação de punição social.

O comportamento de uso de redes sociais, incluindo para responder às demandas sociais, está relacionado a outros eventos antecedentes identificados a partir dos relatos dos participantes. Um desses eventos é a "notificação", que pode ser exemplificada pela fala de P2: "você viu aquela notificação e você quer responder...". Esse evento antecedente pode ser compreendido considerando que, no passado, o comportamento de P2 de usar as redes sociais após visualizar uma notificação na tela do celular, computador ou *smartwatch* foi reforçado socialmente, seja através de reforço positivo ou negativo. Nas situações em que uma notificação aparece na tela, aumenta a probabilidade de que P2 use as redes sociais novamente.

Outro evento antecedente é a "visualização de mensagem", conforme relatado por P3: "Eu vejo quem mandou mensagem, tipo, eu respondo as pessoas e fico vendo *stories*, basicamente isso". Embora esse evento difira da "notificação" no sentido de que não é algo que aparece na tela, uma vez que o sujeito é quem vai até suas mensagens e as visualiza, ele é explicado seguindo a mesma lógica de que, no passado, o uso das redes sociais por parte de P3 após visualizar uma mensagem foi reforçado. Quando se depara com uma mensagem, a probabilidade de o sujeito utilizar as redes sociais aumenta.

Além disso, é importante destacar que o simples fato de ter o celular aberto é considerado um estímulo antecedente para o uso das redes sociais, como mencionado por P4: "Eu acordo... Aí abre, e é tipo assim, direto eu já vou no Instagram, direto"; "Eu abro, fico vendo coisa inútil". No passado, P4 utilizou as redes sociais após visualizar o celular aberto, e essa resposta de uso foi reforçada. Portanto, quando P4 se depara com o celular aberto, a probabilidade de utilizar as redes sociais

aumenta, provavelmente devido a histórias de reforçamento semelhantes às apontadas anteriormente para outros eventos antecedentes que adquirem função evocativa.

P1, P2 e P3 relataram que utilizam as redes sociais em busca de "distração". Um exemplo de reforçador negativo associado a essa distração é evidenciado no relato de P1: "(...) tô trabalhando, se em algum momento dá uma pausa, um momento de descontração, eu dou uma fuçada". Nesse contexto, pode-se considerar o trabalho um estímulo aversivo, e a resposta de utilizar as redes sociais atua como uma forma de escape, retirando tal estímulo, proporcionando o reforço negativo da "distração".

O evento antecedente "intervalo" desempenha o papel de estabelecer ocasiões que aumentam a probabilidade de ocorrer a resposta de uso das redes sociais. Possivelmente, o aumento da probabilidade de uso de redes sociais nessa condição se deve à ausência de punição social e de demandas para comportamentos concorrentes, relacionados ao trabalho, ao usar as redes sociais nesse momento. Além disso, uma probabilidade é de que o uso das redes sociais durante intervalos foi reforçado negativamente por meio da "distração". Dessa forma, quando confrontado com um intervalo durante o trabalho, é mais provável que o indivíduo recorra ao uso das redes sociais como forma de escapar/fugir do estímulo aversivo.

Quanto ao comportamento de esquiva, que é uma forma de reforçamento negativo, conforme descrito por Sidman (2009, p.136), em que o comportamento evita a ocorrência de um evento aversivo, temos um exemplo no relato de P2: "(...) dar umas desculpas (...) como uma válvula de escape (...) ficar no celular e não fazer tal coisa agora (...)" O comportamento de P2 pode ser explicado pela experiência passada do indivíduo de usar as redes sociais como forma de evitar a realização daquela atividade específica, um possível estímulo aversivo a ser evitado, e sendo reforçado negativamente ao evitar com sucesso. Nas situações em que há a possibilidade de enfrentar (isto é, há estímulos que acompanham sistematicamente o estímulo aversivo evitado) um estímulo aversivo semelhante, a probabilidade de P2 utilizar as redes sociais aumentará.

Todos os participantes compartilham a percepção de que o uso das redes sociais é uma forma de obter dinheiro, considerado como um reforçador frequente. Os quatro participantes relatam que usam as redes sociais para 'trabalho', 'ganhar dinheiro' e falar com os 'clientes'. O "dinheiro" pode ser entendido como um importante reforçador generalizado que foi pareado sistematicamente com diversos outros

reforçadores de diversas naturezas. De acordo com Skinner (2003, p. 88), “é um reforçador generalizado por excelência porque, embora o ‘dinheiro não compre todas as coisas’, pode ser permutado por reforçadores primários os mais variados”.

A “organização” por meio das redes sociais também emerge como um reforçador positivo mencionado pelos participantes P1 e P2. P1 relata: 'Eu uso (...) pra eu me organizar, sabe? (...) É uma agenda, controle financeiro, calendário, tudo.' Já P2 destaca: '(...) tudo organizadinho. Então, tem aniversário, eu crio grupo do aniversário, eu tenho grupo comigo mesma de lembrete.' A partir desses relatos, interpreta-se que o uso de redes sociais parece produzir como consequência estímulos que atuam como reforçadores para o uso porque permitem a emissão de novos comportamentos efetivos (organizados) sob controle deles. “Organização”, por exemplo, com datas, significa que o uso possibilita um modo de apresentar as datas que permite pagar as contas em dia, dar parabéns no aniversário de amigos e familiares, comparecer em reuniões etc.

Todos os participantes afirmaram que utilizam as redes sociais durante intervalos. É possível supor que durante esses intervalos, há menos ou até mesmo nenhuma punição social, o que permite a ocorrência da resposta de uso de redes sociais e o intervalo pode servir como seu antecedente. Essa relação contingente entre a resposta de usar as redes sociais e o reforço obtido contribui para entender o padrão de comportamento de utilização durante os intervalos.

P1, P3 e P4 mencionam que usam as redes sociais "no momento em que acordam", todos os participantes afirmam que as usam "na hora de dormir" e P3 e P4 relatam que também as utilizam "no momento em que estão no banheiro". Esses eventos são considerados outros antecedentes e situações que funcionam como intervalos, nos quais a possibilidade de punição é inexistente ou menor e pode haver poucas demandas de comportamentos concorrentes com o uso de redes sociais.

Esses eventos antecedentes acompanham as consequências relatadas pelos participantes de "disposição ao acordar", "indução do sono" e "uso do banheiro". Compreende-se que os participantes emitem a resposta de usar as redes sociais nessas situações antecedentes (ao acordar, na hora de dormir e no momento de usar o banheiro) porque, no passado, ao terem usado em circunstâncias semelhantes, foram reforçados. Esse reforço pode ter sido positivo, como a disposição ao acordar, a indução do sono e o uso do banheiro, ou negativo, como a remoção de algum estímulo aversivo que interferia na disposição ao acordar, na indução do sono e no

uso do banheiro. Este último, conforme relatado por P4, o estímulo aversivo é a pressão. Nas situações em que se encontrarem diante de eventos antecedentes semelhantes aos do passado, aumentará a probabilidade de os participantes emitirem a resposta de uso de redes sociais e obterem reforços, positivos ou negativos, dependendo das circunstâncias.

P1 relata que quando está diante de outras pessoas mexendo no celular, ela é “influenciada” a mexer também. Pode-se inferir que situações em que outras pessoas estão mexendo no celular devem ser ocasiões em que seu uso em público não produz punições sociais e, além disso, são contextos em que as pessoas ao redor não oferecem demandas sociais que poderiam concorrer com o uso das redes sociais. Portanto, a visão de “pessoas mexendo no celular” atua como evento antecedente para a resposta de uso das redes sociais.

Além disso, o uso das redes sociais na companhia de outras pessoas ou de um grupo pode ser reforçado por meio da troca de informações entre eles, como pode ser observado no exemplo de um relato verbal de P1:

(...) a gente mostra notícias, focas um pro outro. Tipo ‘nossa! Vocês viram isso?’. Ninguém assiste Big Brother lá, mas a gente sabe tudo que acontece, porque a gente fica vendo tudo no Insta. Eu tenho pessoas já que eu odeio, e eu sei pra quem eu tô torcendo e eu não assisti um dia. O Instagram fala tudo. (P1)

Ao perceber que todos os participantes relatam usar as redes sociais para “ver o que aconteceu”, “saber onde as pessoas estão”, “o que estão fazendo” e obter “mais e mais” informações, fica evidente que a “informação” obtida por meio do uso das redes sociais é um marcante reforçador. P2, por exemplo, relata:

(...) eu gosto de saber onde as pessoas estão, o que elas estão fazendo (...) é praticamente um vício. Ah, ela postou “nossa”, ela postou “nossa”, aí ela postou “nossa, vou lá curtir”, sabe? (P2)

A informação pode funcionar tanto como um reforçador positivo quanto negativo para a resposta de uso das redes sociais. Através da informação, é possível ficar “atualizado”, o que é um reforçador positivo, como exemplificado por P4: “Eu adoro ver fotos... gosto de estar atualizada, tenho um pouco de FOMO, sabe?”. É provável que esses eventos que recebem diferentes nomes nos relatos dos participantes representem estímulos (informações) que permitam agir de forma efetiva em novas situações, de forma que a função desses estímulos deve ser tanto de

reforçar o uso das redes sociais como de evocar novos comportamentos baseados nas informações.

No entanto, a obtenção de "informação" também pode funcionar como um estímulo que retira reforçadores negativos. Um evento antecedente observado nos relatos que pode estar associado a isso é a "desconfiança/estranhamento/obtenção de informações sem precisar perguntar". Com a fala de P2 "Às vezes, você quer saber algo, mas não quer perguntar", constata-se que a "curiosidade" – que pode ser considerada como um nome genérico para um aumento da probabilidade de buscar informações sobre algo ou alguém – assume a função de antecedente para a resposta de uso das redes sociais. A partir desse uso, a informação fornecida/exibida sem a necessidade de perguntar pode retirar reforçadores negativos, removendo o estímulo aversivo da "curiosidade" (por exemplo, quando há a desconfiança de que alguém está fazendo algo escondido e, por meio do uso das redes sociais, descobre-se que não é o caso). A "informação", como algo que retira ou ameniza reforçadores negativos, também pode ser identificada em outra fala de P2:

(...) tem umas sensações que te levam pro céu, tipo assim “ah, conforto no coração, tá tudo bem, a pessoa tá bem, a pessoa tá feliz, ou a pessoa não tá fazendo nada que eu não iria gostar, não tá numa balada (...)  
(P2)

Assim como a resposta de uso das redes sociais reduz a "curiosidade" em relação a pessoas específicas, também pode eliminar o estímulo aversivo conhecido como "FOMO" (Fear of Missing Out), a “sensação de medo de perder algo”. Portanto, ocorre a remoção de reforçadores negativos. Compreende-se que o excesso de reforçadores, que são denominados "informações" presentes nas redes sociais, pode contribuir para esse fenômeno ("FOMO"). Quando o indivíduo não tem acesso a informações, ou seja, falta o estímulo que permite agir de forma mais efetiva em novas situações, pode-se ter o que é nomeado de “sensação de estar perdendo algo”, que é um estímulo aversivo, que o sujeito evita ao usar as redes sociais. Quando em excesso, pode caracterizar um controle aversivo.

O conjunto abrangente de reforçadores positivos e negativos, assim como o esquema de reforçamento intermitente, identificados por meio dos relatos verbais, pode explicar o motivo pelo qual muitas pessoas atualmente fazem um uso excessivo das redes sociais. No entanto, é importante ressaltar que as redes sociais não apresentam apenas reforçadores, mas também estímulos aversivos, como, por

exemplo, a punição social mencionada anteriormente. Caso a resposta de uso seja excessiva, pode ocorrer o estabelecimento de um controle aversivo sobre comportamentos do indivíduo, conforme evidenciado neste estudo a partir dos relatos dos quatro participantes entrevistados. Como descrito por Sidman (2009, p. 51) "a coerção entra em cena quando nossas ações são controladas por reforçamento negativo ou punição".

Um dos subprodutos do controle aversivo identificado nas entrevistas foi o "FOMO" (*Fear of Missing Out*), como já explicado anteriormente. Além disso, outros subprodutos foram identificados: as notificações, o atraso e a perda da noção de tempo.

Durante as entrevistas, P1, P2 e P3 comentaram que as notificações atrapalham o dia a dia em várias situações. Por exemplo, P1 relatou: "como eu vi [a notificação] aqui no *Apple Watch* eu já fico 'ai, caralho! O que será que é? Fofoca boa?' Aí eu vou lá, falo com ele e ele atrapalha o meu trabalho". Outro trecho que ilustra essa situação é o relato de P2:

(...) e aí você viu aquela notificação e você quer responder (...) às vezes você tá numa coisa muito importante, ou numa conversa importante, ou num momento importante, e você fala "caraca! Ferrou! Tenho que responder agora!" (...) essa é a ansiedade negativa que traz, sabe? (P2)

Como já mencionado, a presença do estímulo antecedente "notificação" evoca a resposta de uso das redes sociais devido a uma história de reforçamento em que o uso de redes sociais foi reforçado em sua presença. A razão pela qual as notificações "atrapalham" pode ser explicada pelo fato de que, no passado, tanto P1 quanto P2 tiveram a resposta de uso das redes sociais evocada diante do estímulo antecedente "notificação", e essa resposta resultou em punição social ou remoção de reforçadores positivos. Portanto, entende-se que, ao visualizar uma notificação no *Apple Watch*, P1 poderia sofrer punição social ou ter reforçadores positivos retirados em um contexto de trabalho ao usar redes sociais. Da mesma forma, P2, em um "momento importante", ao ter a resposta de uso das redes sociais evocada diante do estímulo antecedente "notificação", também poderia enfrentar punição social ou remoção de reforçadores positivos.

Situações em que a resposta de uso das redes sociais não acarreta punição social como possível consequência e outras em que essa possibilidade existe podem ser exemplificadas pelo relato de P2:

(...) eu não gosto de pegar, mas se eu tô sozinha ou se eu tô com alguém que eu tenho muita intimidade, às vezes eu pego e tá tudo bem, sabe? Mas se é alguma reunião importante, ou você tá com a sua família todinha reunida, eu evito. Não acho legal (P2)

Na primeira parte desse trecho do relato de P2, pode-se inferir que, quando ela está sozinha ou na companhia de pessoas íntimas, a possibilidade de usar as redes sociais e ser punida é inexistente ou reduzida. Já na segunda parte do trecho, ao mencionar que evita usar as redes sociais durante uma reunião importante ou em um encontro familiar, fica evidente que, nessas circunstâncias, a possibilidade de ter seu comportamento punido é maior.

Dessa forma, as notificações podem exercer controle aversivo sobre a resposta do indivíduo, uma vez que possibilitam a ocorrência de punição social ou a retirada de reforçadores positivos. Durante as entrevistas, não apenas foi identificada a possibilidade de sofrer punição social em determinadas circunstâncias, mas também a possibilidade de a exercer, como pode ser observado no relato de P4: “pego [o celular]. Mas eu sempre fico falando ‘ou, sai do celular’ ” e no relato de P3:

Eu fico puto, porque eu quero que as pessoas interajam. Eu fico puto quando eu tô falando, mano, dá muita raiva, quando eu tô conversando com uma pessoa e ela fica no celular. Eu fico muito puto, muito, muito, muito puto. Eu acho inaceitável (...) dependendo do nível de intimidade eu falo “mano, sério que você tá no celular, tipo, porra? (P3)

Todos os participantes comentaram que o uso das redes sociais frequentemente resulta em atrasos em compromissos, como exemplificado pelo relato de P1: “Mas eu cheguei atrasada, porque eu tava mexendo no Instagram”. A frequência dessa resposta pode ser constatada no relato de P4: “Tipo me atrasar pra algum compromisso. Sempre. Quase sempre. É bizarro isso”.

Uma das interpretações sugere que o atraso é um subproduto do comportamento de esquiva, na medida em que ao usar as redes sociais como forma de evitar a ocorrência de um evento aversivo, o indivíduo acaba se atrasando em tal evento. Outra interpretação é que o atraso decorre de uma competição entre estímulos que evocam a ida ao compromisso e o uso de redes sociais, sendo que o comportamento mais provável dependerá de aspectos da história de vida e das contingências sociais. Neste sentido, possivelmente, o uso de redes sociais deve ter produzido reforçadores com baixo custo de resposta, o que pode fazer com que esse

comportamento seja mais forte que o alternativo (ir ao compromisso), provavelmente, acarretaria punição social ou remoção de reforçadores positivos importantes. Outra possibilidade é que o uso das redes sociais tenha uma história de reforçamento mais positiva (por exemplo, menor custo de resposta, produzir menos punição) em comparação à história de reforçamento do "compromisso" para P4.

Portanto, pode-se inferir que o atraso está associado a um controle aversivo, já que a pessoa corre o risco de sofrer punição social ou perder reforços positivos ao não cumprir seus compromissos no horário.

Todos os participantes comentam sobre a perda da noção de tempo, enquanto usam as redes sociais, como pode ser observado em um trecho extraído do relato de P3:

Teve época que eu passava coisa de dez horas por dia no celular, você fala 'mano, que que tá acontecendo velho?' Você não percebe, né? (...) aí você vai no Instagram assim 'quatro horas por dia?', você fala 'meu, nem fodendo, impossível isso!'. Como que eu fiquei quatro horas do meu dia no Instagram, velho? Não, impossível isso (P3)

A "perda da noção de tempo" pode estar associada a todo o conjunto de reforçadores presentes nas redes sociais, que levam à repetição do comportamento do sujeito, ou seja, ao fortalecimento da resposta de uso. P2, por exemplo, ao ser questionada sobre o motivo pelo qual considera que as redes sociais "prendem sua atenção" a ponto de não perceber a hora passar, relata:

Eu acho que todas essas informações ao mesmo tempo que a gente recebe. Porque você tá vendo uma coisa (...) levou a sua mente para outro lugar (...) aí você vai ver esse negócio que a sua mente chegou (...) aí depois leva pra outro lugar e aí vai indo. Parece que é um efeito dominó eterno (...) é muito esse excesso de informações, excesso de conteúdo, sabe? Que te faz querer mais e mais (...) (P2)

Compreende-se que o excesso de reforçadores, denominado "informações" por P2, nas redes sociais, contribui para o fenômeno descrito pelos participantes como "perda da noção de tempo". Embora relatem essa perda como aversiva, na realidade, não é a perda em si que é aversiva. Por exemplo, quando o indivíduo está na companhia de amigos, praticando um esporte que gosta ou assistindo a um show, a perda da noção de tempo não é considerada aversiva, pois estão presentes reforçadores positivos e significativos, vide fala de P1:

Eu acho que tem isso também no presencial, passa o tempo e a gente não percebe. É que a gente não reclama tanto disso quanto a gente reclama do online. Às vezes, a gente sai pra jantar e a gente fica mais que o esperado, né? (P1)

No entanto, ao usar as redes sociais, embora haja reforçamento decorrente das respostas - alguns positivos, outros negativos -, o indivíduo que se envolve excessivamente nesse comportamento acaba perdendo outros reforçadores mais importantes e deixando de realizar outras atividades, resultando na falta de desenvolvimento de repertório comportamental. Em outras palavras, ao invés de interagir com amigos, familiares ou praticar esportes, por exemplo, a pessoa acaba passando tempo apenas "apertando botões e deslizando a tela" nas redes sociais. O relato de P1 exemplifica possíveis perdas decorrentes do uso excessivo de redes sociais: "às vezes faz falta, né? Você ver a pessoa, estar na companhia dela, dar um abraço nela" (P1).

Sidman aborda o conceito de reforçadores que se tornam controle aversivo a longo prazo em seu livro "Coerção e Outras Implicações" (2009). Ele argumenta que certos reforçadores podem inicialmente ser positivos, mas, ao longo do tempo, podem acarretar controle aversivo. Por exemplo, ele descreve situações em que o comportamento de uma pessoa é mantido por reforços positivos, como elogios ou recompensas materiais, mas esses reforços estão condicionados à realização de ações que a pessoa não deseja fazer ou que são prejudiciais a ela. Essa perspectiva sobre o controle aversivo a longo prazo pode ser relacionada com o texto de Skinner intitulado "O que há de errado com a vida cotidiana", em que o autor critica as contingências de reforço na sociedade ocidental, que ele acredita criar uma sociedade baseada no materialismo, na competição e em reforçadores imediatos, em detrimento de reforçadores mais significativos.

Ambos os autores destacam os problemas causados por um sistema que depende excessivamente do controle aversivo. No contexto da vida cotidiana no mundo ocidental, o controle aversivo pode ser observado em várias situações, como no ambiente de trabalho, em que os funcionários são submetidos a pressões, ameaças de demissão ou punições caso não atinjam determinadas metas ou padrões. Isso pode criar um ambiente hostil e Sidman (2009) enfatiza que certos estímulos aversivos podem adquirir, a longo prazo, um controle sobre o comportamento de uma pessoa, levando-a a buscar formas de evitar ou escapar deles. O uso de redes sociais pode se tornar uma forma de evitar ou escapar de estímulos aversivos presentes na

vida cotidiana, na medida em que a resposta de uso produz reforçadores com baixo custo de resposta e evita parte da estimulação aversiva presente nas contingências de fora das redes sociais. Essa evitação, por sua vez, pode reforçar ainda mais o comportamento de uso das redes sociais, aumentando as chances de seu uso excessivo.

No entanto, ao longo do tempo, o indivíduo que usa excessivamente as redes sociais pode perder oportunidades de desenvolver repertórios importantes para si, de produzir reforçadores de alta magnitude dificilmente produzidos nas interações virtuais e produzir outros estímulos aversivos sociais decorrentes desse uso excessivo, estabelecendo um conflito entre manter ou não o uso excessivo.

A pessoa pode se ver presa em um ciclo em que se sente compelida a usar as redes sociais, apesar das consequências negativas, como pode ser constatado no relato de P4, no qual a fala “que gasto de tempo inútil” pode se referir à perda de outros reforçadores significativos:

(...) eu me sinto triste, tipo, por que que eu tô fazendo isso? O que eu tô fazendo com a minha vida? Que gasto de tempo inútil (...) Várias vezes (...) mas ao mesmo tempo é um ciclo viciante que você não consegue cortar. Então eu acho que é por isso que eu fico feliz quando eu não uso, sabe? (P4)

Outro exemplo que ilustra de maneira contundente as possíveis punições sociais decorrentes do uso excessivo de redes sociais é o relato de P1, o qual evidencia a influência do contexto capitalista e de produção. P1 expressa: "Então, essa parte é ruim. Às vezes, a gente perde mais tempo do que poderia, do que deveria, que a gente deveria tá produzindo". Nesse relato, é notável a percepção de que o tempo despendido nas redes sociais representa uma perda em termos de produtividade e aproveitamento de oportunidades para produzir e alcançar metas pessoais. Essa preocupação de P1 com a falta de eficiência e o potencial desperdício de tempo nas redes sociais evidencia a possibilidade de punição social no âmbito do contexto de trabalho e desempenho, onde a busca pela produtividade é valorizada e recompensada. Além disso, a busca por produtividade está frequentemente associada ao reforçador positivo dinheiro, tornando-se outro fator que pode estar indiretamente envolvido na punição social decorrente do uso excessivo das redes sociais.

Como já mencionado, os relatos dos participantes evidenciam que eles estão inseridos em um ciclo de uso excessivo das redes sociais. Essas pessoas buscam,

então, evitar punições sociais e a perda de reforçadores associados a esse uso excessivo, e, para isso, tentam exercer o autocontrole.

Nos relatos mencionados, é evidente a presença de respostas de autocontrole dos participantes. Um exemplo disso é a tentativa de estabelecer acordos consigo mesmo em relação ao tempo de uso das redes sociais. Os participantes mencionaram que buscam estabelecer limites e horários específicos para o uso das plataformas, como ilustrado pelos relatos verbais mencionados: "Às vezes eu tento fazer uns acordos comigo mesma, tipo são 19h10, eu vou ficar no Instagram até às 19h20" (P1) e "tenho que estar com tudo desligado, na cama já dormindo, às 22 horas" (P2).

Outro exemplo de resposta de autocontrole presente nos relatos dos participantes está relacionado à desativação das notificações de redes sociais nos seus dispositivos móveis, que parecem ser estímulos aversivos para comportamentos dos participantes. Por exemplo, P1 afirma: "Eu deixo as notificações desativadas, porque senão fodeu. Só o WhatsApp já acaba com o meu dia, imagina com o Instagram junto, né?" Além disso, P3 acrescenta: "Eu desativei, eu não deixo, porque senão eu vou ficar maluco." Essa resposta de autocontrole tem o objetivo de reduzir as distrações e a alta frequência de checar constantemente as redes sociais sob controle das notificações recebidas.

No entanto, especificamente, P3 comentou que utiliza as redes sociais exatamente quando as notificações estão desativadas, e presume-se que a desativação das notificações seja um evento antecedente para ele, pois evoca o comportamento de uso:

(...) a do Instagram no meu é desativado, só que é pior, porque você fica toda hora entrando para ver se alguém mandou alguma coisa, porque você não sabe, é uma merda (P3).

Os participantes mencionam que, diante das dificuldades em cumprir os limites estabelecidos por si mesmos, eles recorrem a atitudes mais bruscas, como colocar alarmes e configurar alertas de tempo nas redes sociais, visando impor limites mais rígidos para evitar continuar utilizando excessivamente.

P1 relata que, mesmo com acordos estabelecidos consigo mesma, é fácil descumprir esses limites. Para lidar com isso, ela menciona que coloca um alarme para garantir que não poderá ignorar o compromisso e enganar a si mesma. P4, por sua vez, conta que já tentou usar um alerta no Instagram para limitar seu tempo de uso diário. No entanto, quando o aviso de que ela já excedeu o tempo permitido

aparece, ela admite que, muitas vezes, simplesmente ignora e continua usando a plataforma. Outro exemplo de atitude brusca relacionada ao autocontrole é evidenciado em outro momento do relato de P4. Durante a entrevista, a participante revela que, para se policiar e evitar atrasos para dormir devido ao uso excessivo do celular, ela adota uma medida radical: soltar o celular. Quando chega a hora determinada, ela simplesmente se afasta do aparelho. Essa atitude brusca de soltar o celular é uma estratégia adotada por P4 como forma de exercer um controle mais efetivo sobre seu comportamento.

Outro exemplo, evidenciado nos relatos, de resposta de autocontrole a partir de uma medida radical é a tentativa de desinstalar aplicativos como forma de controlar o uso excessivo de redes sociais, vide relato de P3:

Porque é vício. Você fala '(...) vou voltar a instalar porque agora eu consigo me controlar'. Consegue é o caralho, não consegue. Acho que essas duas semanas que passaram, eu já excluí umas três vezes Instagram e YouTube. Eu tava indo trabalhar assim puto porque eu tava atrasado, eu falei 'mano, eu vou excluir essa porra'. Aí eu chegava no trabalho, eventualmente tinha uma brecha, aí eu falava 'não, vou instalar de novo'. É foda, é foda. (P3)

Essa tentativa de desinstalar os aplicativos reflete a percepção do participante de que o uso excessivo das redes sociais está se tornando o que ele denomina “vício”, está interferindo em sua rotina, gerando consequências negativas, como atrasos e sentimento de frustração, e tenta exercer o autocontrole ao desinstalar os aplicativos.

Ao emitirem as respostas exemplificadas, os participantes buscam evitar as consequências aversivas e recuperar o controle sobre seu comportamento de uso das redes sociais. No entanto, esses exemplos também demonstram os desafios enfrentados no processo de autocontrole em relação ao uso de redes sociais, onde mesmo com estratégias estabelecidas, é fácil a transgressão das próprias regras, como pode ser observado em um trecho do relato de (P1): “Mesmo com esses acordos, descumprir é muito fácil”.

De acordo com a Análise do Comportamento, o comportamento de autocontrole pode ser fácil de descumprir – ou difícil de manter. Uma das razões é que os organismos são mais sensíveis às contingências imediatas que as de longo prazo. Nesse sentido, entende-se que o autocontrole do uso de redes sociais pode ser desafiador, porque tais redes são projetadas para produzir um grande número de reforçadores sociais com baixo custo de resposta, de forma que há muita consequência reforçadora imediata, com recursos como notificações instantâneas,

como curtidas, comentários e informações. Outra razão que explica a dificuldade em manter o autocontrole é a sua natureza como controle exercido através do comportamento verbal, o qual é limitado. Como um estímulo discriminativo, ele tem um efeito imediato, porém, se as contingências permanecerem inalteradas, não será suficiente para sustentar o autocontrole a longo prazo.

Salienta-se que o ambiente em que a pessoa se encontra também pode desempenhar um papel importante em seu comportamento de autocontrole. Se o ambiente estiver repleto de estímulos antecedentes que são incompatíveis com o autocontrole, como o fácil acesso a dispositivos móveis ou mesmo a presença de outras pessoas mexendo no celular e usando as redes sociais, é mais provável que a pessoa descumpra o autocontrole.

É importante ressaltar que os termos "vício" e "dependência" são conceitos que foram aprendidos pelos participantes em suas histórias de vida para nomear relações que envolvem uso excessivo, neste caso, uso excessivo das redes sociais, termos que fazem alusão às contingências de reforçamento dessa resposta de uso excessivo. E, muitas vezes, as pessoas utilizam esses termos sem compreender completamente tais contingências envolvidas no comportamento.

Dentro da Análise do Comportamento, é reconhecido que o comportamento verbal desempenha um papel fundamental na forma como as pessoas interpretam e nomeiam suas experiências. As pessoas aprendem a nomear certos padrões de comportamento como vício e dependência devido às influências culturais e sociais que moldam a compreensão desses fenômenos.

No entanto, é importante ir além dessas definições e explorar as contingências de reforçamento que sustentam e mantêm o uso excessivo das redes sociais. Ao longo deste trabalho, foram identificadas diferentes variáveis que atuam sobre esse comportamento.

Portanto, é fundamental reconhecer que os termos "vício" e "dependência" são apenas rótulos que as pessoas aprenderam a usar. Apesar de os participantes se utilizarem de tais termos para descrever sua relação com as redes sociais, os relatos apresentados revelam aspectos mais profundos sobre as contingências de reforçamento envolvidas nesse comportamento. Essas experiências compartilhadas a seguir, através de trechos dos relatos de cada um dos participantes que contribuíram para este trabalho, mostram que há uma complexidade por trás do uso excessivo das redes sociais, que vai além de um simples rótulo de "vício" ou "dependência".

Se você não conseguir se controlar tão bem, né? Porque vicia, tipo você não percebe, eu não sei explicar o porquê ou como, mas você não percebe o tempo passando. Se você não estiver lá controlando, se você não colocar um alarme (...) você vai ficar horas e sem perceber. Parece que você passou 5 minutos, mas passou 1 hora (P1)

Tô perdendo minha vida vendo isso [redes sociais], mas ao mesmo tempo é um ciclo viciante que você não consegue cortar. Então, eu acho que é por isso que eu fico feliz quando eu não uso, sabe? (P4)

Vicia, porque (...) você fica tipo meio que viciado em ser amado. E aí você fica tipo querendo pessoas novas todo...meu, eu tinha mais de mil e não sei quantos *matches* no Tinder e tipo, sai com poucas pessoas. Tipo, eu deixei de olhar pra relacionamentos que eu podia ter na vida real assim, pra ficar tipo mais pessoas, mais pessoas, tipo, cara, bizarro, bizarro (P3)

Então eu acho que é muito esse excesso de informações, excesso de conteúdo, sabe? Que te faz querer mais e mais e mais e mais, né? Tipo, que é um vício, que é algo que em excesso faz mal, a gente sabe, mas muitas vezes a gente prefere ignorar porque tipo, não tá matando, pelo menos não por enquanto (P2)

Os relatos dos participantes convidam a refletir sobre a importância de análises mais aprofundadas do comportamento humano em relação às redes sociais. Compreender as contingências de reforçamento envolvidas ajuda a desenvolver estratégias mais efetivas para lidar com o uso excessivo e encontrar um equilíbrio saudável no mundo digital.

Portanto, ao considerarmos esses relatos, podemos enriquecer nossa compreensão sobre os padrões viciantes nas redes sociais, nos aproximando de uma abordagem mais completa e embasada para lidar com essa questão cada vez mais presente em nossa sociedade contemporânea.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente trabalho, à luz da Análise do Comportamento e a partir dos relatos dos quatro participantes, foram identificadas diversas possíveis variáveis comportamentais que atuam sobre o uso excessivo de redes sociais: eventos antecedentes, reforçadores positivos e negativos, intermitentes, reforçadores sociais, controle aversivo e respostas de autocontrole. Também foi observada a variedade de reforçadores e os esquemas em que são produzidos, o que parece explicar o uso excessivo.

Ao identificar essas contingências, verificou-se que as estratégias de autocontrole adotadas pelos participantes não obtiveram sucesso. Dessa forma, é possível utilizar as variáveis identificadas neste estudo como base para promover novas pesquisas que visem identificar alternativas de estratégias de autocontrole que sejam eficazes, diferentes das utilizadas pelos participantes. Estudos que comparassem o uso excessivo de redes sociais com o uso excessivo de substâncias seriam relevantes, uma vez que pode haver explicações e estratégias semelhantes.

Ressalta-se que neste estudo: (1) trabalhou-se sem identificar topografias de respostas e contingências para uso de redes sociais específicas, de forma que novos estudos poderiam ser realizados para verificar contingências mais específicas para o uso de cada plataforma; (2) como todos os participantes são jovens adultos, novos estudos poderiam avaliar contingências sobre o uso excessivo de redes sociais por pessoas de outras faixas etárias, pois pode haver diferenças nas contingências; (3) não foi possível identificar critérios claros para “uso excessivo” de redes sociais, de forma que isso se baseou na autopercepção dos participantes, o que pode levar à sugestão de estudos que avaliem as contingências em pessoas que buscam tratamento.

A análise dos relatos dos participantes ressalta a relevância de investigar mais profundamente o comportamento humano em relação às redes sociais. Ao compreendermos as contingências de reforçamento envolvidas, tanto por meio deste estudo quanto de pesquisas futuras, podemos nos aproximar do desenvolvimento de estratégias mais eficazes para lidar com o uso excessivo das redes sociais, um comportamento cada vez mais frequente em nossa sociedade contemporânea.

## 8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDREASSEN, C. S.; PALLESEN, S. **Social Network Site Addiction—An Overview**. *Current Pharmaceutical Design*, n. 20, 2014. p. 4053-4061.

ANTONITIS, J. J. **Response variability in the white rat during conditioning, extinction, and reconditioning**. *Journal of Experimental Psychology*, 1951. 273-281.

ARANHA, A. S.; OSHIRO, C. K. B. Contribuições da Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) no tratamento do Transtorno por Uso de Substâncias (TUS). **Acta comportamentalia: revista latina de análisis del comportamiento**, 27, 2019. p. 197–213.

BANACO, R. A. **Comportamento e cognição**. Santo André: ARBytes, v. 1, 1999.

BORLOTI, E. B.; HAYDU, V. B.; MACHADO, A. R. “Crack”: Análise comportamental e exemplos das funções da dependência. **Acta comportamentalia: revista latina de análisis del comportamiento**, 23, 2015. p. 323–338.

CARRARA, K. **Behaviorismo Radical: crítica e metacrítica**. São Paulo: Editora UNESP, 2005.

CASTANHEIRA, S. S. **Análise do comportamento aplicada: Avaliação de Pesquisas Sobre**. Belo Horizonte - MG: Dissertação de Mestrado em Psicologia., 1993.

CATANIA, A. C. Coming to terms with establishing operation. **The behavior Analyst**, 1993. 219-224.

CATANIA, A. C. **Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

CHIESA,. **Radical behaviorism: The philosophy and science**. Boston: Authors Cooperative, 1994.

CRUZ, R. N. D. Uma introdução ao conceito de autocontrole proposto pela análise do comportamento. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental**, III, n. 1, 2005. 085 - 094.

DE ROSE, J. C. O relato verbal segundo a perspectiva da análise do comportamento: contribuições conceituais e experimentais. In: BANACO, R. ( ). **Sobre comportamento e cognição**. Santo André: ARBytes, 1997. p. p. 148-163.

FERSTER, C. B.; CULBERTSON, S.; PERROT-BOREN, M. C. **Princípios do comportamento**. São Paulo: HUCITEC / EDUSP, 1977.

GARCIA-MIJARES, M.; SILVA, M. T. A. Dependência de drogas. **Psicologia USP**, 17, 2006. p. 213–240.

GOMES , F. E. A. Aplicação da Tríplice Contigência da Análise Comportamental na Gameificação do Módulo de Ensino e Aprendizagem da Lógica Proposicional. **VIII Congresso Brasileiro de Informática na Educação CBIE**, 2019.

GOULD, S. J. **O polegar do panda**: reflexões sobre a seleção natural. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

GOULD, S. J. **Vida Maravilhosa**. São Paulo: Companhia das Letras, 1990.

GOULD, S. J. **Ever since Darwin**. New York: WW Norton & Company, 1992.

GOULD, S. J. **A falsa medida do homem**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

GOULD, S. J. **Lance de dados**. Rio de Janeiro: Record, 2001.

HANNA, E. S.; RIBEIRO, M. R. **Autocontrole**: um caso especial de comportamento de escolha. [S.l.]: [s.n.], 2005.

HEYMAN, G. M. Resolving the contradictions of addiction. **Behavioral and Brain Sciences**, 1996. p. 561-610.

HORCONES. Natural reinforcement: a way to improve education. **Journal of Applied Behavior Analysis**, 1992. 71-75.

HUNZIKER, M. H. L. Um olhar crítico sobre o estudo do desamparo aprendido. **Estudos de psicologia**, 1997. 17-26.

KAPLAN, A. M.; HAENLEIN, M. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. Business horizons. **Business Horizons**, 2010.

KELLER, F. S.; SCHOENFELD, W. N. **Princípios de psicologia**. São Paulo: Editora Herder, 1968.

KUSS, D. J.; GRIFFITHS, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 2017.

MATOS, M. A. As Categorias Formais de Comportamento Verbal de Skinner. **Anais da XXI Reunião Anual da Sociedade de Psicologia**, São Paulo, 1991. p. 331-341.

MATOS, M. A. Análise funcional do comportamento. **Estudos de Psicologia PUCAMP**, São Paulo, 16, 2001.

MATUTE, H. **Earned helplessness and superstitious behavior as opposite effects of uncontrollable reinforcement in humans** *Learning and Motivation*. 25. ed. [S.l.]: [s.n.], 1994. 216-232 p.

MATUTE, H. Human reactions to uncontrollable outcomes: further evidence for superstitions rather than helplessness. **The Quarterly Journal of Experimental Psychology**. 142-157.

MILLENSON, J. R. **Princípios de Análise do Comportamento**. NEW YORK: THE MACMILLAN COMPANY, 1967.

OBERST, U. et al. scaping from reality through social media: Pathological use of social networking sites and its relation to loneliness, anxiety, and depression. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 2016.

P., R.; KALAT, J. W. Specific hungers and poison avoidance as adaptive specialization of learning. **Psychological Review**, 1971. 459-486.

P1. **Entrevista - Relatos das Variáveis Comportamentais de Usuários de Uso Excessivo de Rede Social**. São Paulo. 2023.

P2. **Entrevista - Relatos das Variáveis Comportamentais de Usuários de Uso Excessivo de Rede Social**. São Paulo. 2023.

P3. **Entrevista - Relatos das Variáveis Comportamentais de Usuários de Uso Excessivo de Rede Social**. São Paulo. 2023.

P4. **Entrevista - Relatos das Variáveis Comportamentais de Usuários de Uso Excessivo de Rede Social**. São Paulo. 2023.

PIERCE, W. D.; EPLING, W. F. **Behavior Analysis and learning**. Upper Saddle River: Prentice Hall, 1999.

REICHERT, R. A. E. A. Functional Analysis of Substance Use and Dependence. **Behavior Analysis and Substance Dependence**, 2021. p. 51–60.

SELIGMAN, M. E. P. **Desamparo: sobre depressão, desenvolvimento e morte**. São Paulo: HUCITEC / EDUSP, 1977.

SIDMAN, M. **Coerção e Suas Implicações**. [S.l.]: [s.n.], 2009.

SIEGEL, S. Pavlovian conditioning and heroin overdose: Reports by overdose victims. **Bulletin of the Psychonomic Society**, n. 22, 1984. 428-430.

SIEGEL, S. et al. Heroin “overdose” death: The contribution of drug associate environmental cues. **Science**, n. 216, 1982. 436-437.

SIEGEL, S. Learning and homeostasis: Drug addiction and the McCullough effect. **Psychological Bulletin**, n. 124. 230-239.

SKINNER , B. F. **Upon further reflection**. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1987.

SKINNER, B. F. **Contingencies of reinforcement**. New York: Appleton Century Crofts, 1969.

SKINNER, B. F. **Ciência e Comportamento Humano**. Tradução de JOÃO CARLOS TODOROV e RODOLFO AZZI. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, v. 1, 1974.

SKINNER, B. F. **O Comportamento Verbal**. São Paulo: Cultrix, 1978.

SKINNER, B. F. **Sobre o behaviorismo**. São Paulo: Cultrix, 1982.

SKINNER, B. F. Selection by consequences. **The Behavioral and Brain Sciences**, n. 7, 1984. p. 477-510.

SKINNER, B. F. **Recent issues in the Analysis of Behavior**. Columbus, OH: Merrill Publishing Company, 1989.

SOUZA, D. G. O Conceito de Contigência: Um Enfoque Histórico. **Temas da Psicologia SBP - VOL. 8 n2**, 2000. p. 125-136.

TODOROV, J. C. O Conceito de Contigência Tríplice na Análise do Comportamento Humano. **Psicologia, teorica, Pesquisa - Brasília**, Jan. - Abr. 1985. P.75-88.

TODOROV, J. C. Contingências de seleção cultural. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, 2012. 95-105.

TOURINHO, E. Z. **Privacidade, comportamento e o conceito de ambiente interno**. [S.l.]: [s.n.], 1997.

VAUGHAN, M. E.; MICHAEL, J. L. Automatic reinforcement: an important but ignored concept. **Behaviorism**, n. 10, 1982. 217-227.

## 9 APÊNDICES

### 9.1 APÊNDICE A – ROTEIRO DE PERGUNTAS

1. Nos últimos 30 dias, com que frequência, normalmente, você tem utilizado redes sociais? (Todos os dias, quase todos os dias etc.)
2. Quantas horas, mais ou menos, por dia, você costuma passar nas redes sociais?
3. O que você mais gosta nas redes sociais, de forma geral?
4. Quais redes sociais você mais utiliza?
5. O que mais gosta em cada uma dessas redes sociais?
6. Poderia descrever, com o máximo de detalhes, como é a sua rotina nas redes sociais? (Pode descrever um dia da semana, por exemplo. Você acorda...)
  - a. Que momentos você mais costuma utilizar redes sociais? O que você geralmente está fazendo antes de abrir alguma rede social? Como você se sente antes de utilizar as redes sociais? Pode descrever esse sentir?
  - b. O que você costuma fazer em cada uma das redes sociais? Quando você abre o aplicativo (por exemplo), o que você faz? Como você se sente enquanto está usando as redes sociais? Pode descrever esse sentir? Você costuma se sentir melhor em relação à vida e aos problemas?
  - c. Como você se sente logo após usar as redes sociais? Pode descrever esse sentir?
7. Em que momentos, geralmente, ao navegar por publicações de outras pessoas, você interage com essas páginas, comentando, curtindo, repostando etc?
8. Em que momentos, geralmente, você posta algo nas redes sociais?
  - a. Quando você posta fotos/*stories*, o que acontece em seguida?
  - b. Quando a publicação é um sucesso, como você se sente? O que acontece depois? Tem vontade de postar mais?
  - c. Quando a publicação não gera tantas curtidas, visualizações, como você se sente? O que acontece depois? Tem vontade de postar mais?
9. Quando você tem um objetivo específico, consegue cumprir ou desvia?
  - a. Já entrou em alguma rede social e percebeu que passou mais tempo do que imaginava? O que acha que prende a sua atenção a ponto de não perceber a hora passar?

- b. Consegue determinar quanto tempo vai usar as redes sociais, quando começa e termina? Já deixou de fazer outras atividades, porque estava distraído(a) nas redes sociais?
10. Qual foi o máximo de tempo que ficou sem usar redes sociais? Como foi essa experiência?
11. Quando você fica sem usar as redes sociais por um tempo, ao voltar, usa a mesma quantidade, menos ou mais?
12. Se você usa por pouco tempo as redes sociais, como se sente? Sente que precisa de mais tempo?
13. Como você se sente quando percebe que não pode usar as redes sociais por alguma razão? Internet cai, app fora do ar etc. Pode descrever esse sentir? O que você imediatamente faz quando percebe que não pode usá-las?
14. Se você descobrisse hoje que precisará ficar um mês sem acesso a nenhuma rede social, como acha que a sua vida seria? Como ficaria a sua rotina? O que mudaria?
15. Já fez amigos através das redes sociais?
16. Como são os relacionamentos/amizades nas redes sociais?
17. Prefere os contatos virtuais ou presenciais? O que considera positivo e negativo em cada um deles?
18. Já perdeu a fome distraído com as redes? Já perdeu o sono? Já deixou de fazer outras atividades, ir a eventos sociais por estar distraído nas redes? Preferiu redes ao invés de algum evento?
19. Acredita que as redes sociais impactam seus relacionamentos de alguma forma?
20. Se você está em um grupo de amigos/família, ou mesmo uma única pessoa, todos mexendo no celular, menos você, o que acontece em seguida? E se ninguém está mexendo no celular, só você, continua ou para?
21. Nota alguma diferença quando as notificações do celular referentes às redes sociais estão ativadas e quando estão desativadas? O que você faz quando alguma notificação apita/aparece na tela? (Imediatamente abre, abre quando quer, etc)
22. Quais benefícios as redes sociais trazem para a sua vida?
23. Quais prejuízos as redes sociais trazem para a sua vida?

## 10 ANEXOS

### 10.1 ANEXO – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), do presente estudo, conduzido por Marcos Spector Azoubel. Este estudo tem o objetivo de identificar possíveis variáveis que atuam sobre o uso excessivo de redes sociais.

Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo.

Os riscos com essa pesquisa são mínimos e podem incluir desconforto físico causado por uma postura prolongada na cadeira, cansaço visual decorrente do uso prolongado de telas de computador ou celular durante a entrevista e insegurança emocional ao falar sobre algum tema específico. O principal benefício é o auxílio para reflexões sobre o uso excessivo de redes sociais. Não haverá remuneração ou outros tipos de ganhos pessoais.

Caso haja constrangimento, desconforto ou qualquer outro risco durante a sua participação na pesquisa, se fazendo necessário o acompanhamento psicológico, será oferecido encaminhamento para a Clínica Psicológica da PUC Ana Maria Poppovic.

Sua participação na pesquisa consistirá em responder perguntas sobre uso excessivo de redes sociais, em uma entrevista remota, cuja duração será de, aproximadamente, uma hora e 30 minutos.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação. Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua, e a outra, do pesquisador coordenador da pesquisa. Seguem os telefones e o endereço institucional do pesquisador responsável e do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, onde você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação nele, agora ou a qualquer momento.

Contatos do pesquisador responsável: Marcos Spector Azoubel, professor no curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Experimental: Análise do Comportamento, da PUC-SP; e-mail: [mazoubel@gmail.com](mailto:mazoubel@gmail.com).

Caso você tenha dificuldade em entrar em contato com o pesquisador responsável, comunique o fato à Comissão de Ética em Pesquisa da PUC-SP: Edifício Reitor Bandeira de Mello (Prédio Novo), na sala 63-C, na Rua Ministro Godói, 969 - Perdizes - São Paulo - SP - CEP: 05015-001, e-mail: [cometica@pucsp.br](mailto:cometica@pucsp.br), telefone: (11) 3670-8466.

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa, e que concordo em participar.

São Paulo, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_, de 2023.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

Assinatura do pesquisador responsável: \_\_\_\_\_

## 10.2 ANEXO 2 – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS

### 10.2.1 Entrevista com Participante 1 (P1)

**C: Nos últimos 30 dias, com que frequência, normalmente, você tem utilizado redes sociais? (Todos os dias, quase todos os dias etc.)**

**P1:** Todos os dias.

**C: Quantas horas, mais ou menos, por dia, você costuma passar nas redes sociais?**

**P1:** Vou te mandar print de quinta-feira:

“WhatsApp: 2h21m

Instagram: 1h51m

TikTok: 1h16m”

TikTok tem muita chance de eu ter dormido, tá?

**C:** São 5h30m de média de rede social.

**C: O que você mais gosta nas redes sociais, de forma geral?**

**P1:** Que pergunta difícil...eu não sei, acho que te distrai. Te tira um pouco da rotina, né? Quebra.

**C:** Mais alguma coisa?

**P1:** Hm, não sei. Tô pensando, porque quando eu uso durante a semana é por isso. Tipo, eu tô no trabalho e cansei do que eu tô fazendo, então vou dar uma pausa e vou ficar tipo 5 minutos no Instagram. Dá uma quebrada, pra distrair, pra desfocar.

**C: Quais redes sociais você mais utiliza?**

**P1:** Na minha cabeça é o insta.

**C:** Mais que o whats?

**P1:** É. É que o whats é mais pra coisa de trabalho.

**C:** Então pra se distrair mesmo é o insta?

**P1:** Eu acho que sim. Meu Facebook tá abandonado.

**C:** O meu também. Às vezes eu entro e tem 300 notificações antigas.

**P1:** Eu não respondi nem os parabéns e foi em fevereiro.

**C:** Eu também.

**P1:** Eles têm que se mudar pro insta, né?

**C:** Sim.

**C: Poderia descrever, com o máximo de detalhes, como é a sua rotina nas redes sociais? (Pode descrever um dia da semana, por exemplo. Você lembra...)**

**P1:** Eu acho que eu acordo e aí a primeira coisa que eu faço antes de levantar, antes de fazer qualquer coisa, é ver tipo o que aconteceu enquanto eu tava dormindo, porque eu acho que durmo mais cedo do que as pessoas normais. Então quando eu acordo sempre tem alguma coisa, sempre tem alguma história. E tipo, isso que durmo umas 22h e pouco, 23h, mas sempre tem alguma coisa. Aí eu dou um gás, dou uma olhada até pra acordar e aí eu vou começar meu dia, né? Tipo escovar o dente, tomar banho, comer rapidinho e vou pro trabalho. Aí eu vou dirigindo. Aí se eu tô no trânsito também, eu vou dar uma fuçada, ver no insta o que tá acontecendo, sei lá. E aí eu chego no trabalho e aí tá, tô trabalhando, se em algum momento dá uma pausa, um momento de descontração, eu dou uma fuçada. No almoço, também. Aí volto a trabalhar, normal, momentos de descontração, se eu sentir que dá. E tipo, minha chefe faz isso também, sabe? Às vezes eu tô trabalhando, daí ela começa a rachar o bico e fala “olha esse meme que eu vi no insta”.

**C:** E quando ela fala isso, você sente que dá mais vontade de abrir ou não? Como isso influencia pra você?

**P1:** Eu acho que não tanto. Eu acho que depois eu abro quando eu tiver com mais tempo, sabe? Mas eu me sinto confortável, sabe? Porque se ela tá usando, tá tudo bem. E aí, sei lá, de noite eu, sei lá, dou uma mexidinha antes de dormir, que aí eu entro no TikTok e fico rolando e às vezes eu durmo vendo.

**C:** Te relaxa pra dormir?

**P1:** Eu acho que sim.

**C:** E quando você lembra? Relaxa?

**P1:** Eu acho que pra acordar ele te ajuda a começar a pensar, sabe? É por isso que eu acho que tem cada rede social, sabe? Tipo o TikTok eu uso pra dormir. O insta, por exemplo, pra acordar.

**C: Em que momentos você mais costuma utilizar redes sociais?**

**P1:** Eu acho, putz, não sei em que momento. Eu acho que depende muito, porque no trânsito, eu uso direto, porque eu fico lá parada na Bandeirantes, aí eu

deixo o celular no suportezinho, sabe? Porque eu vou com o Waze. Aí eu tô lendo coisas no insta, aí o carro anda um pouco, aí eu volto pra ler, sabe? Momento bem nada a ver. Eu acho que é isso, porque eu não fico tanto em casa, não consigo usar tanto em casa. No trabalho, eu tô trabalhando, tipo eu vejo quando eu tenho algum break. Mas no almoço, a gente tá lá todo mundo almoçando junto, todo mundo pega o celular e fica no celular e aí a gente mostra, sei lá, notícias, fofocas um pro outro. Tipo “nossa! Vocês viram isso?”. Ninguém assiste Big Brother lá, mas a gente sabe tudo que acontece, porque a gente fica vendo tudo no Insta. Eu tenho pessoas já que eu odeio, e eu sei pra quem eu tô torcendo e eu não assisti um dia. O Instagram fala tudo.

**C: O que você geralmente está fazendo antes de abrir alguma rede social?**

**C:** Então o que você tá me dizendo, é que você, geralmente, antes de abrir alguma rede social, ou você tá na companhia de alguém ou então você tá em uma pausa entre uma coisa e outra e aí você abre? É isso?

**P1:** Eu acho que é isso, é quando eu tô entediada. Eu não gosto muito de usar quando eu tô com outras pessoas, sei lá, porque eu não acho isso muito legal, mas sei lá, quando todo mundo usa, eu acabo usando, tipo no almoço e tal.

**C: Como você se sente antes de utilizar as redes sociais? Pode descrever esse sentir?**

**P1:** Eu acho que eu tô no tédio, tô entediada, então eu vou abrir a rede social por isso. É uma coisa rápida, prática pra te distrair.

**C:** Rapidamente te tira do tédio?

**P1:** Sim

**C: O que você costuma fazer em cada uma das redes sociais? Quando você abre o aplicativo (por exemplo), o que você faz?**

**P1:** No WhatsApp pra responder ou, sei lá, é, normal, chamar alguém, falar alguma coisa. Eu uso ele também pra falar comigo mesma. Tem tudo, tipo, eu preciso pagar um boleto até dia tal, aí eu vou mandar o boleto lá, vou colocar boleto tem valor tal e tem que ser pago até dia tal, pra eu me organizar, sabe? Financeiramente mesmo. Aniversário de fulano no dia tal, lembrar de ir. É uma agenda, controle financeiro, calendário, tudo. É maravilhoso! Anoto os dias que fui pra academia, pra

ter um controle. Eu uso pra muita coisa, real, minha conversa comigo mesma. Esses dias, eu tive um problema no WhatsApp e eu perdi tudo. Meu, eu quase morri, sério. Eu fiquei muito mal. Eu deixava o meu treino salvo lá, então tô sem treino, tipo... muita dependência, né? Eu acho que o Whats é mais útil e o insta mais inútil. Vejo as fofocas que não preciso ver, tem umas notícias também, tem a vida das pessoas, pessoa põe *stories*, aí é bom, tipo pra distrair, é por isso que é inútil.

**C:** Você abre o Instagram e vai pra onde?

**P1:** Primeiro, eu vou ver se tenho alguma notificação, tipo alguma conversa, porque várias pessoas me mandam meme, tem grupo e tal. Então, antes de tudo, vejo as minhas notificações. E aí, depois, eu acho que dou uma rolada no *feed* pra ver se tem alguma coisa que me interessa, pra curtir e tal, pra ler e depois eu fico lá vendo *stories*, é mais rápido.

**C:** Se você deixar, ele vai rolando sozinho, né?

**P1:** Sim e eu nunca cheguei no fim, sabia? A minha mãe segue umas 100 pessoas, aí ela chega no fim e eu fico “meu Deus, que estranho! Não tem *story* pra ver, porque ela viu todos”, muito esquisito!

**C:** E o TikTok?

**P1:** É meio por ele mesmo. Ele vai mostrando vídeo e tal. Aí eu assisto um pouquinho, e ele mostra coisinhas de cachorrinhos, crianças, receitinhas, umas malucas fazendo organização, eu não sei por que eu acho isso muito prazeroso, tipo “organizando a geladeira”, ASMR, sabe?

**C:** É por isso que você dorme no TikTok? Por causa dos vídeos de ASMR?

**P1:** Sim! E aí em algum momento eu canso e falo assim “vou assistir algo *online*, *live*”. Em *live*, sempre tem algum maluco fazendo ASMR, sempre, é regra. Então eu deixo lá no maluco que tiver fazendo ASMR, tenho meus preferidos, né? E aí eu durmo por isso. Aí é isso, ASMR faz dormir. E aqueles vídeos de espinha, sabe? Eu tenho uma aflição, não é uma coisa que eu procuro, mas toda vez que passa eu preciso parar pra ver. É horrível. Tem até uns memes, você já viu? Tipo “hoje eu vou dormir cedo, aí eu três da manhã vendo vídeo de alguém espremendo espinha”

**C:** **Como você se sente enquanto está usando as redes sociais? Pode descrever esse sentir?**

**P1:** Eu acho que relaxa, tipo, você tava entediado e aí te distrai, te dá uma sensação boa.

**C:** Isso chega a ser físico, mental ou os dois?

**P1:** Acho que é uma coisa mental, assim. Descansa o cérebro, parece. Tipo, você tá pensando, você tá estressado, você tá irritado, sei lá, no trânsito, aí você para e aí é literalmente momento de descontração. Aí seu cérebro tipo não pensa, fica no automático.

**C: Como você se sente logo após usar as redes sociais? Pode descrever esse sentir?**

**P1:** Acho que bem, tipo, dei uma descansada, dei uma relaxada e agora, voltar ao normal, à rotina. Eu volto descansada.

**C: Em que momentos, geralmente, ao navegar por publicações de outras pessoas, você interage com essas páginas, comentando, curtindo, repostando etc.?**

**P1:** Eu acho que eu interajo bastante. Pelo menos de curtir eu sempre curto, de comentar acho que bastante até também, de pessoas próximas quase sempre eu comento. E aí tem pessoas que eu não falo tanto, mas, às vezes, eu comento, porque me identifico, sabe? Tipo tem uma menina que estudou comigo e a gente nunca se falou, só que agora pelo insta a gente se fala direto, porque a gente posta coisas que são relevantes uma pra outra.

**C:** Então normalmente você comenta ou curte quando você se identifica? Acha que essa é a razão principal?

**P1:** Acho que é uma segunda razão. Acho que a primeira razão é estar real curtindo o que meus amigos tão fazendo, tão realizando sei lá. Tipo minha amiga tá viajando com o namorado e tá feliz, óbvio que eu vou curtir, ou então, a minha amiga que vive postando coisas do trabalho dela. Eu sempre curto, sempre comento, porque eu vejo quanto ela tá feliz, o quanto é importante pra ela. E eu fico feliz por ela e também curto, tô lá apoiando ela. Então, primeiro, quando eu tô feliz pelas outras pessoas. Tipo amigos viajando eu vou curtir.

**C:** Isso varia de acordo com o seu humor?

**P1:** Eu acho que sim. Pensando numa referência dessa amiga, se eu tiver num dia meio merda, eu vou dar uma pausa e pensar “que bom que ela tá feliz”, e deixo lá um coraçãozinho, mesmo que meu dia esteja meio merda.

**C:** Você tem momentos em que está mais apta a interagir e outros que não, ou é muito misturado conforme as publicações vão aparecendo?

**P1:** Eu acho que curtir não, eu fico lá curtindo e foda-se. Agora, comentar sim. Tanto que, às vezes, eu tô no trânsito, já já vai andar e eu queria prestar mais atenção no que eu vou comentar, eu não quero comentar qualquer coisa rápida agora. Então, às vezes, eu deixo salvo lá pra comentar quando estiver no trabalho ou quando eu, estiver almoçando, quando eu vou ter mais tempo pra pensar num comentário direito, uma coisa um pouco melhor, sabe? Pra não ir no impulso. Acho que o comentário é mais pensado. O curtir é mais automático, você vai descendo e curtindo, sabe?

**C: Em que momentos, geralmente, você posta algo nas redes sociais?**

**P1:** Ah, esse é mais sofrido! Eu fico pensando muito. É tipo o negócio do comentário, só que pior, porque eu fico muito tempo pra postar, até mesmo *story*. Tipo, eu tiro foto e aí eu vou postar muito depois, porque eu fico lá pensando antes de postar.

**C:** Que tipo de coisa você pensa? Da um exemplo

**P1:** Eu tiro muita, muita foto mesmo. Eu tiro foto de tudo, então eu tenho muito foto e fico pensando “qual é a foto que eu acho que tá melhor? Qual a foto que eu acho que gostei mais?”. Eu fui viajar em julho do ano passado e eu fiz um *post* por enquanto sobre isso e eu queria fazer alguns, né? Mas são 1800 fotos. Como eu separo isso, sabe? Eu comprei mais espaço no iCloud, eu me rendi, paguei dez reais, tá tudo bem. Eu fui viajar pra três lugares, pra Grécia, Inglaterra e Escócia. Eu só postei sobre a Grécia. Eu acho que as pessoas nem sabem que eu fui pros outros lugares. Eu fiz um ou outro *post* de *story*, mas *post* mesmo no *feed*, eu não coloquei nada. Então, é um negócio que eu ainda quero fazer, só que foi de julho do ano passado, já faz quase um ano.

**C:** E como que você se sente quando você não posta, tem isso que tá faltando postar? O que você pensa sobre?

**P1:** Eu tô me cobrando, tipo, “meu, preciso parar um dia pra ver essas fotos e cobrar, e postar”, porque já faz tanto tempo, é muito ruim, porque as pessoas postam tão rápido, né? Tipo, a minha amiga, de exemplo, ela foi viajar pra encontrar outra amiga, ela postava de lá, tão rápida, tão prática, me dá uma invejinha.

**C: Quando você posta fotos/stories, o que acontece em seguida? Postou e aí?**

**P1:** Aí eu fico esperando minhas reações.

**C:** Suas reações você diz as suas ou das pessoas?

**P1:** Das pessoas, que também tem interações, que é legal. Eu fico esperando o pessoal comentar, curtir. Gosto daqueles *posts* que você põe votação, sabe? É legal ver as pessoas interagindo.

**C:** Você repara no número de curtidas também ou tanto faz?

**P1:** Mais ou menos, porque eu acho que não tenho tanto. Às vezes, eu fico “nossa, foi mais do que o normal”, sabe? Mas nem tanto, acho que é mais das pessoas, tipo “aí, que fofa, curtiu aqui, sabe?”. Fico feliz quando reagem, porque tem pessoas que tão sempre lá, eu acho bonitinho.

**C: Quando a publicação é um sucesso, como você se sente?**

**P1:** Eu acho que bem, feliz. É legal!

**C: O que acontece depois? Tem vontade de postar mais?**

**P1:** Acho que sim.

**C:** Logo em seguida ou outro dia?

**P1:** Acho que no geral, tipo, devia postar mais coisa, devia interagir mais.

**C: Quando a publicação não gera tantas curtidas, visualizações, como você se sente? O que acontece depois?**

**P1:** Aí é um absurdo, porque todo meu conteúdo é incrível e as pessoas não sabem valorizar. Tem uns que eu posto e eu fico “não é possível que 300 pessoas só viram isso! Tá tão engraçado!”

**C:** Qual é o sentimento? Consegue descrever?

**P1:** Acho que eu fico um pouco frustrada com o insta, parece que ele não entregou pra mais gente, sabe?

**C: Tem vontade de postar mais?**

**P1:** Acho que eu dou uma segurada porque, talvez, sei lá, no outro dia ele vai entregar melhor.

**C: Quando você tem um objetivo específico, consegue cumprir ou desvia?**

**P1:** Não, com certeza não, não consigo. Às vezes, eu entro no Instagram pra ver minha amiga, aí tem algum *post* que me chama atenção antes de eu ir ver minha amiga, e aí eu não sei por que caralho o Instagram joga o *post* lá pra baixo e eu fico tipo “filho da puta, preciso ver isso”. Aí eu fico lá descendo até encontrar aquela merda. Aí nisso, eu já vejo mais coisa. Aí eu paro e falo assim “nossa, olha essa fofoca”, ou “olha esse meme”. Aí eu mando pra alguém, aí eu desço, desço mais, encontro o que eu tava procurando. Aí, normalmente, era alguma coisa muito inútil que não era o que eu esperava, aí eu fico frustrada. Aí eu paro e fico tipo “o que eu tava fazendo mesmo? Em quem que eu ia fuçar?”. Aí eu tenho que ficar procurando, tipo, vendo em que aplicativo eu tava, o que tava fazendo antes pra lembrar por que que eu quero fuçar na minha amiga. Tipo, às vezes, ela pediu pra eu ir lá curtir alguma coisa, ou então alguém falou tipo “você viu o que fulana fez? Você viu que fulano postou? Viu que fulano tá namorando?”. E aí você vai lá fuçar. Às vezes, eu até esqueço porque eu tava indo lá, igual quando você vai na cozinha e não lembra o que você queria da geladeira. Dá ódio! E aí se eu não lembro, eu fico muito frustrada. Eu acho que, normalmente, quando eu vou fuçar em alguém é por algum objetivo, do tipo “deixa eu ver se essa pessoa ainda tá seguindo tal pessoa, porque elas brigaram”.

**C: Já entrou em alguma rede social e percebeu que passou mais tempo do que imaginava?**

**P1:** Várias vezes, muitas.

**C: O que acha que prende a sua atenção a ponto de não perceber a hora passar?**

**P1:** Nossa, eu não sei explicar. Eu sei que eu não percebo passando. Às vezes, eu tento fazer uns acordos comigo mesma, tipo, são 19h10, eu vou ficar no Instagram até às 19h20. Aí depois eu preciso tomar um banho e trabalhar até às 20h30. Aí eu vou vendo “ai, ainda tô cansada, tipo, não queria fazer outra coisa. Vou ficar até 19h25”. Às vezes, eu até percebo passando e eu vou me fazendo de trouxa.

**C: Consegue determinar quanto tempo vai usar as redes sociais, quando começa e termina?**

**P1:** Mesmo com esses acordos, descumprir é muito fácil. Às vezes, se é muito urgente, tipo, eu vou sair. A gente marcou de jantar e eu preciso sair daqui 19h20. Aí eu vou real colocar um alarme, porque aí eu sei que não tenho como me fazer de sonsa, não tenho como enganar a mim mesma. Aí eu vou seguir.

**C: Já deixou de fazer outras atividades ou se atrasou, porque estava distraído(a) nas redes sociais?**

**P1:** Eu acho que eu já me atrasei por conta disso, mas eu nunca cancelei nada porque eu queria ficar no Instagram.

**C: Qual foi o máximo de tempo que ficou sem usar redes sociais?**

**P1:** Nossa, eu não faço ideia! Tô tentando pensar em alguma situação...eu acho que eu só fico barrada se eu estiver sem 3G, 4G, 5G, enfim, sem Internet. Porque eu pensei, acho que quando eu viajei...mas quando eu viajei, a primeira coisa que eu fiz foi pegar um chip de lá, então eu tinha Internet, eu tava com acesso o tempo todo. Eu acho que eu usei menos, porque eu tava distraída lá, né? Eram muitas coisas novas e tal, né? Mas de qualquer forma, eu tava tirando foto, mandando foto no grupo da família, eu não cheguei a postar tudo no Instagram, mas eu tava falando com meus pais, tirando foto na intenção de colocar no Instagram, que eu não coloquei. Não sei se isso conta como estar na rede social. Mas eu acho que eu tava de fato um pouco mais desapegada, porque eu tava focada lá.

**C: Como foi essa experiência de estar focada lá?**

**P1:** Ah, é uma experiência nova, né? Por isso que distrai, por isso que não precisa tanto estar no Instagram o tempo todo. É o que eu falei lá no começo, eu pego porque eu tô entediada. Estando numa cidade nova, num país novo, fazendo atividades novas, isso não acontece tanto, né?

**C: Me fala um país que você quer conhecer na vida.**

**P1:** Posso falar mais de um? Porque eu tenho muita, muita vontade de ir pra 3 lugares ainda, que se eu for, vou sentir que zerei, seria sucesso. Tenho muita vontade

de ir pro Egito, pra Tailândia, acho que é bem exótico e eu queria ir pra Itália, por motivos de eu quero comer.

**C:** Então, se você estiver em um desses lugares, chega no hotel e descobre que não tem sinal nenhum, nem Wi-Fi, nada. O que você faz no exato momento em que você descobre isso?

**P1:** Eu acho que eu ia ficar meio pistola. Eu ia tentar inclusive conferir antes se tinha, porque já é meio pré, porque mesmo que você não use durante o dia todo, quando você chegar no hotel, você vai querer se comunicar com as pessoas que não tão lá. Imagina, você foi sozinha, você quer falar com a sua mãe “oi, eu tô bem”, sabe? É um negócio até de segurança, pra ela saber que você tá viva, né? Esse ponto em específico, seria a primeira pessoa que eu iria falar, acalmar. Minha primeira preocupação seria essa, de tipo “ih, caralho...eu não vou conseguir falar com meus pais”. Aí depois viria o resto que é uma parte mais fútil, de tipo “ai, não vou postar meus *stories* do dia, não vou conversar com meus amigos, ver se alguém quer alguma coisa daqui”. Primeiro viria essa parte mais de família, segurança e tal e aí, depois, essa parte fútil. Mas aí, eu ia tentar resolver de qualquer jeito, tipo igual quando eu fui viajar, eu não sabia como ia ser, a primeira coisa foi pegar um chip de lá. Eu acho que eu ia procurar outro lugar, ou então, comprar um chip, gastar a mais pra achar um chip que funcionasse, pegar um plano lá, que fosse, até dar.

**C:** Então é a mesma coisa, se o Instagram sai do ar, ou o WhatsApp? O que acontece ali? O que você sente na hora? Consegue descrever o que você faz?

**P1:** Eu fico bem revoltada. Tanto que essa semana eu vivi isso, né? Porque eu atualizei esse caralho desse iOS e no meu celular ele deu ruim e eu li que tá dando meio ruim em celulares. Então assim, se o seu não tiver atualizado, se for atualizar, faz *backup* da merda toda, porque sério, que ódio! Meu WhatsApp travou. O meu assim que atualizou travou. Então, eu fiquei sem, eu fiquei desesperada, aí eu tentei entrar em contato com a Apple, aí eu falei com a Apple americana, falei com Apple do Brasil, fui até o shopping falar com a assistência pra ver se dava pra salvar e aí, no caso, não deu. Foi ótimo! Ai, uma merda, sério! Aí eu fiquei desesperada, porque, tipo, eu fiz atualização na segunda no fim da tarde. E nisso, eu tava recebendo mensagens do WhatsApp. E aí, meu, me deu uma frustração, porque eu via a mensagem descendo aqui em cima e aí eu clicava pra abrir, então, eu vi coisa de grupo do trabalho, coisa do grupo da família, amigo meu falando assim “oi, que saudade” e aí eu ia clicar pra responder e o WhatsApp não abria. Sabe quando ele fecha sozinho?

Ele fecha e aí fica tudo preto. E eu ficava assim “mano, o que tá acontecendo?”. Aí eu apaguei umas coisas, porque normalmente é espaço. E tipo, normalmente eu apago umas 100 fotos e dá certo. Eu apaguei 1000 fotos. Aí não deu certo. Aí eu falei “caralho!”. Aí eu reiniciei o celular, ainda não deu certo. Daí eu falei “meu Deus, que coisa esquisita” e tal. Aí fui ver se o WhatsApp tava atualizado, tava tudo certo. Eu entrava no armazenamento, ele falava lá que eu tinha tipo 10GB no WhatsApp, então minhas coisas em teoria tavam lá, tava salvo. Aí eu entrei pelo celular da minha mãe e eu vi que tipo, aparecia que eu tinha entrado. Toda vez que eu clicava e ele fechava sozinho, ele atualizava que eu tinha entrado. Então eu fiquei assim “meu Deus! As pessoas vão achar que eu tô ignorando elas”. Aí eu comecei a ficar pilhada nisso, do tipo “ai, parece que eu tô ignorando, mas eu não tô. Eu nem vi o que elas falaram”. Eu pilhei de um jeito que não faz nem sentido, mas tava pilhada. Aí eu fiquei desesperada, porque eu tava sem WhatsApp. Aí eu fiquei sem WhatsApp segunda no fim do dia todo, aí terça passei o dia todo sem também. Pedi pro pessoal do T.I. do trabalho olhar, tudo, tipo, perdida sem o meu WhatsApp.

**C:** Então, a sensação é de desespero?

**P1:** Sim.

**C:** Tem mais algum sentimento envolvido?

**P1:** Eu tava com raiva.

**C:** E o que você faz no celular?

**P1:** Eu fiquei tentando de todas as formas. Eu cheguei num nível que eu falei “ah, tá bom. Eu vou perder tudo. Foda-se”. Aí eu apaguei. Ai o próprio celular fala “ó, você vai perder tudo. Tem certeza?”. Aí eu “tá, foda-se. Vai”. E aí, eu baixava de novo e mesmo assim não funcionava, porque o iOS bugou o meu celular, aí começou a sumir meu papel de parede e tal. Eu ficava “mano, que ódio! Você paga um absurdo num celular, pra ele atualizar essa merda e dar errado”. Ai, eu tava muito puta, eu tava frustrada, eu tava revoltada. E, ainda assim, a gente continua cadelinhas da Apple, porque eu vou continuar aqui me fodendo. Ainda comprei mais espaço no iCloud, porque eu achei que era isso. Aí, enfim, fiquei puta, fui na assistência técnica, aí o cara me explicou que realmente foi um problema do iOS, que eu tinha que resetar o celular e ia cagar tudo mesmo, foda-se. Ele falou “chega em casa, faz um *backup* e reseta e vai ter que ser”. Aí eu resetei, perdi tudo, perdi vários aplicativos. Fiquei muito puta. Não tinha o que fazer. Eu perdi um monte de coisa importante, aplicativo de banco, do meu convênio, tive que baixar de novo, correr atrás da senha, lembrar a

senha, porque eu precisava que o WhatsApp voltasse, porque, além de tudo, eu uso ele pra trabalhar. Mesmo os caralhos do suporte da Apple, tinha lá “chama a gente no WhatsApp” e eu lá “não dá, desgraçado. Que ódio!”.

**C:** E se fosse o Instagram não funcionando, acha que seria diferente?

**P1:** Eu acho que eu ia ter tido um pouco mais de calma pra resolver, não ia ser um negócio tão desesperado.

**C:** O Instagram saiu do ar algumas vezes. Você lembra o que você fez?

**P1:** Eu acho que eu vi notícia no Google do porquê o Instagram não tava funcionando, tipo deixa eu ver se é só o meu, se é pra eu ficar puta ou se é com todo mundo. Como era com todo mundo eu fiquei tipo “ah tá, foda-se. Vou esperar voltar”. E aí, não deu tão ruim.

**C:** Você esperou numa boa?

**P1:** Eu acho que sim. Eu fiquei incomodada, porque eu queria tá fuçando, mas não dá, ok, né? Vamos esperar. Nessa situação do WhatsApp, eu acho que eu preferia. Eu falei isso algumas vezes, tipo “mano, meu WhatsApp é útil”. Eu tava desesperada por causa disso, por isso que eu falei foda-se vou perder tudo, porque eu preciso do WhatsApp. Mas se fosse o Instagram, talvez eu iria com mais calma, eu ia fazer um *backup* um pouco melhor do que o que eu fiz, eu ia ter certeza antes de resetar o celular.

**C: Se você descobrisse hoje que precisará ficar um mês sem acesso a nenhuma rede social, como acha que a sua vida seria? Como ficaria a sua rotina? O que mudaria?**

**P1:** Ah, eu acho que ia ser muito ruim. *Apple Watch* também fode a minha vida. Coloca isso na sua pesquisa. Porque, às vezes, eu tô trabalhando e aí meu celular tá ali do lado, eu nem tô vendo nada, ele tá lá. Aí o *Apple Watch* vibra e me fala que aconteceu alguma coisa, alguém curtiu não sei o que no Instagram, alguém mandou mensagem no WhatsApp e, às vezes, é alguma coisa idiota, tipo, é meu antigo estagiário mandando fofoca da obra, não é um negócio que eu preciso ver aquela hora, que eu preciso responder àquela hora, mas aí, como eu vi aqui no *Apple Watch* eu já fico “ai, caralho, o que será que é? Fofoca boa?”. Aí eu vou lá e falo com ele e, tipo, ele atrapalha o meu trabalho.

**C:** Então você vê imediatamente? Vibrou, você já vai ver?

**P1:** É. Porque o meu celular vive no silencioso, justamente pra não perder toda a minha vida nele, porque eu já perco sem vibrar, sem tocar. Às vezes, eu deixo ele dentro da gaveta, não quero mexer, eu quero e preciso focar aqui. Aí o *Apple Watch* vibra. Eu fico “cacete!”. Tanto que eu comecei a deixar o *Apple Watch* no silencioso. Aí ele pergunta “você quer deixar por uma hora? Você quer deixar por um dia?”. Aí eu deixo por uma hora. Aí depois, sei lá, eu mexo um pouquinho e ponho mais uma hora. Pra conseguir equilibrar melhor, né?”.

**C:** Então, você nota alguma diferença quando as notificações do celular referentes às redes sociais estão ativadas e quando estão desativadas, né?

**P1:** Sim, muito. Total diferença no meu dia, muda tudo. O *Apple Watch* fode a nossa vida, mas é maravilhoso ao mesmo tempo.

**C:** Já fez amigos através das redes sociais? Ou são os amigos que você já tinha antes?

**P1:** Então, eu nunca tipo adiciono alguém que eu não conheço, porque eu sou meio medrosa. Mas, tipo assim, que nem eu falei antes, tem uma menina que estudou comigo e a gente não se falava, nunca se falou ao vivo. Aí, hoje em dia, ela é arquiteta, eu faço engenharia, então, quando a gente posta coisa de trabalho, a gente sempre comenta as coisas uma da outra e tal. Tipo, eu acho ela super talentosa, vivo comentando falando “caralho! Ficou muito bom! Você manda muito!”. Eu posto coisa do hamster, ela fala “meu Deus! Ele tá cada dia mais fofo!”. Como se a gente fosse muito próxima, sabe? Ela posta os cachorrinhos dela, eu falo “você tem como me mandar essa foto? Eu preciso mostrar pra minha amiga, porque o cachorro dela é igual e ela vai pirar”. Aí, ela manda as fotos. Tipo, a gente tem uma relação ali assim, mas é só pela Internet, né? Porque a gente não se falava quando a gente convivia. E a gente nunca marcou nada tipo “ai, vamos sair? Vamos dar um rolê?”. Tipo, a gente comenta as coisas uma da outra, se manda alguns posts, ela manda coisa de hamster, manda coisa de engenharia e a gente nunca se falou ao vivo.

**C:** Você sente como se fosse ao vivo ou não? Você vê alguma diferença entre relações virtuais e presenciais?

**P1:** Isso me fez pensar... por um lado sim, me sinto próxima mesmo sem estar. Igual com a minha amiga de Nova York. Quando eu falo com ela, parece que ela está aqui do lado e ela tá longe pra caralho, tipo um avião de distância no mínimo, mas

parece que ela tá muito próxima. Mas, ao mesmo tempo, quando ela me liga eu não gosto muito, porque eu prefiro falar por mensagem, porque eu tenho tempo pra pensar melhor na resposta. Tipo hoje, foi ok porque a gente combinou que a gente ia se falar. Mas a minha amiga não, ela me liga do nada, eu não gosto disso. Eu sou pega de surpresa, não sei do que ela vai falar. Eu fico “o que tá acontecendo?”.

**C:** E é engraçado, porque na vida real a gente é pega de surpresa o tempo todo, né? Mas no celular isso parece diferente.

**P1:** Sim.

**C: Como são os relacionamentos/amizades nas redes sociais?**

**P1:** Eu acho que normais, não sei. Não sei muito responder. Acho que igual, tipo, eu tenho carinho por você ao vivo, eu tenho carinho por você na rede social. Acho que é igual, mais ou menos.

**C: Prefere os contatos virtuais ou presenciais?**

**P1:** Isso eu acho que depende também, sabia? De como eu tô, do meu *mood*. Tipo, eu tô cansada hoje, eu tô gripada, então hoje eu real não quero ver ninguém, eu não quero fazer nada, se eu puder falar de longe assim, tá ótimo e olhe lá. Meus planos são mais Netflix hoje, sabe? Mas tipo, hoje cedo, teve uma ocasião muito importante, que eu não podia perder, eu fui. Mas eu cheguei atrasada, porque eu tava mexendo no Instagram.

**C: O que considera positivo e negativo em cada um deles?**

**P1:** Eu acho que os presenciais são mais importantes, mostra mais que você *showed up*, que você tava lá. Eu acho que faz diferença. Acho que redes sociais, menos relevante. Negativo do presencial acho que, às vezes, é menos prático, dá preguiça. Tem gente que gosta de sair direto, tem gente que gosta de sempre estar com pessoas, mas eu sou mais caseira, eu tenho preguiça, eu sou cansada. Então, às vezes, eu prefiro só conversar pelo WhatsApp, vou ouvir um áudio e é isso do que tipo...sei lá, você tem um problema e você fala “posso te mandar um áudio?” eu vou preferir, às vezes, muito mais do que ir tomar um café. Tipo, eu não quero tomar um café e eu vou me locomover pra tomar o café? Agora, se você falasse “realmente é importante, precisava que fosse ao vivo”, ok, é claro que eu vou tá lá. Só que, nesse caso, por exemplo, eu preferiria que fosse um áudio, eu vou prestar atenção, eu vou

estar lá de qualquer forma, mas é mais prático, mais rápido, né? Essa é a parte boa das redes sociais e é ruim do presencial, não é tão prático, tão rápido, é uma coisa que você tem que marcar, você tem que se locomover, tipo hoje de falar do seu TCC, a gente marcou ontem e tá sendo super rápido, prático. Você tá na sua casa e eu na minha. Quando a gente desliga, eu vou tomar um banho, você vai fazer outra coisa e aí é isso. É muito rápido. Acho que a parte negativa do virtual é o tempo. Eu acho que tem isso também no presencial, passa o tempo e a gente não percebe. É que a gente não reclama tanto disso quanto a gente reclama do online. Às vezes, a gente sai pra jantar a gente fica mais que o esperado, né? Acho que é mais de não ter o contato mesmo, às vezes faz falta, né? Você ver a pessoa, estar na companhia dela, dar um abraço nela.

**C: Já perdeu a fome distraída com as redes?**

**P1:** Eu acho que não foi perder a fome, mas foi tipo assim “ah, eu tô com fome. Tá bom, vou continuar tipo aqui, sabe? Rolando o meu TikTok pra baixo, rolando o meu *feed* pra baixo. Aí, eu penso “nossa, passou 20 minutos! Que fome!”, continuo rolando pra baixo. Eu vou rolar, vai passar 3 horas até eu ir comer, porque eu tô distraída e tô lá perdendo o meu tempo. Então, não é nem questão de perder, é de ignorar. Eu tô sentindo fome, só que eu tô aqui fazendo minhas coisas, tô distraída, só mais uma matéria só... *Hugo Gloss* postou, tem que entrar no site dele pra ler a matéria toda, né?

**C: Já perdeu o sono?**

**P1:** Eu acho que perdia quando eu era mais nova e tal, mas agora, por conta da minha rotina que é mais puxada, o horário que eu trabalho, trabalho muito mais, a rotina é muito corrida, não. Às vezes, eu fico brigando com o sono, parece criança, sabe? Porque, eu quero terminar de falar com alguém, ou eu quero terminar de ver uma série, ou queria ver mais um pouco de vídeo no TikTok, porque tem uns vídeos úteis tipo *review* de produto de cabelo, é um bagulho que agrega, já comprei vários produtos porque a galera indica no TikTok. Shampoo, desodorante que clareia a pele, produto que melhora a pele. Às vezes, eu queria ficar um pouquinho mais, só que aí, às vezes eu tô com sono e eu durmo. Então, perder sono, acho que não. É mais tipo, ignorar a fome.

**C:** Você consegue dormir no horário que você planejava?

**P1:** Acho que sim, eu tô sempre muito cansada.

**C:** Você sente algum impacto no sono, tipo agitação?

**P1:** No quesito de mexer no celular, não. Mas, por exemplo, no dia que eu perdi tudo do WhatsApp, eu dormi muito mal. Eu fiquei muito agitada, essa minha semana foi muito ruim por causa disso. E é super idiota, super fútil, mas eu fiquei péssima, porque eu perdi todas as minhas fotos. Deu um ódio! Eu perdi muita coisa que tava salva só no WhatsApp e coisas que eu sabia que tavam lá. Tipo, eu tenho salva em uma conversa, sabia onde tava. E agora não está mais lá. Não tem mais. Aí eu tô pedindo várias coisas pras pessoas me mandarem de novo. Eu tô sem figurinha! Tem minhas preferidas, tem uma que eu não consigo achar. A gente fica irritada por causa desse vício.

**C: Já deixou de fazer outras atividades, ir a eventos sociais por estar distraída nas redes? Preferiu redes ao invés de algum evento?**

**P1:** Não, isso eu acho que não. Se eu tivesse algo marcado não, porque é mais importante, né? Rede social você tem muito fácil acesso a qualquer hora, a qualquer momento. Então, acho que isso ainda não se compara a uma festa que vai ser só naquele dia, naquele lugar, naquele momento.

**C:** E se fosse jantar em casa com pessoas que você vê todos os dias?

**P1:** Eu acho que eu faço meio que os dois, tô lá mas eu uso o celular, inclusive até pra gerar o assunto. Todo domingo, eu almoço com a minha família, pra almoçar com a minha avó. E aí, sempre eu pego o celular pra mostrar as novidades da minha prima que mora fora, e aí ela posta foto. Aí eu fico um tempo com a minha avó, mostrando as fotos novas, mostrando o que a minha prima tá fazendo. Aí, às vezes, a gente liga pra minha prima no FaceTime ou WhatsApp mesmo, aí minha avó fica falando com a minha prima. Então, até pra integrar ela um pouco, pra gerar um pouco de entretenimento pra ela eu uso meu celular. E ela ama, porque pra ela não é uma coisa comum, né? Ela tem 96 anos, ela nunca teve um celular. Então ela fica maravilhada, ela fica “esse aparelhinho é incrível, né? Ele transporta a gente pro outro lado do mundo. Como que pode lá estar essa neve e aqui tá esse calor?”. Então, ela fica pirando, acha incrível! E a gente acha um negócio tipo “é, qualquer hora a gente liga, tá aí, tá fácil”, mas ela dá essa noção de como é incrível e a gente não percebe, já faz parte. Ela ama e fica “obrigada por deixar eu usar!”.

**C:** Você sente que se você usou pouco no dia, você gostaria de usar mais tempo? Se você usar menos do que o que você costuma usar, dá vontade de usar mais?

**P1:** Eu acho que depende do quanto tô entediada. Tipo hoje, hoje eu queria meio Netflix, então, provavelmente, eu não vou mais usar muito o Instagram, não pretendo entrar mais tanto. Provavelmente, vou entrar sem querer em algum momento. Eu vou pegar o celular, eu vou entrar no Instagram pra ver se tem alguma notificação, alguma coisa nova. Porque meu Instagram, inclusive, eu deixo as notificações desativadas, porque senão fodeu. Só o WhatsApp já acaba com o meu dia, imagina com o Instagram junto, né? Então, eu vou entrar só pra ver se tem alguma coisa que eu não vi. E vou entrar, sei lá, no WhatsApp pra ver as mensagens que chegaram, mas minha noite não vai se resumir nisso. Eu queria ainda trabalhar um pouquinho e ficar ouvindo um Netflix de fundo. Então, assim, não tô entediada, eu tenho coisas pra fazer hoje, que eu quero fazer de fato hoje. Então acho que depende dessa questão “eu tô entediada? Eu consigo postergar o que eu tenho que fazer?”.

**C:** É mais tirar o tédio, né?

**P1:** É, eu acho que pra mim, bem individualmente falando, ele serve pra isso, de tipo, procrastinar e distrair do tédio.

**C:** E tirar do estresse? Igual você falou do trabalho “vou desestressar”?

**P1:** Acho que também. Tem a ver com tirar um pouco o foco. Pra sair um pouco de onde eu tô, sem sair de onde eu tô. Tipo, eu tô na minha mesa, na frente do computador, mas eu vou sair um pouquinho desse mundo, desligar meu cérebro um pouco e depois voltar.

**C:** **Acredita que as redes sociais impactam seus relacionamentos de alguma forma?**

**P1:** Eu não gosto muito de usar quando eu tô com outras pessoas. Se eu for jantar, a gente vai num japa, eu não gosto de ficar no celular. Se eu receber uma mensagem, eu vou olhar o relógio, ver o que é e ignorar. O máximo que eu vou fazer é “vamos postar um *story*, pessoal”. Isso eu faço. Mas eu não vou ficar falando com outras pessoas enquanto eu tô com você, só se for alguma coisa muito urgente. Que é uma coisa que eu fazia quando era mais nova, tipo no vício e meu pai já reclamou de tipo “poxa, meu, a gente nunca tá junto e quando a gente tá você vai ficar no celular. Muito chato isso! Imagina se fosse o contrário”. Aí eu comecei a ver, realmente, não

é legal, tipo quando você sai com uma amiga e ela fica o tempo todo no celular, é muito ruim.

**C: Se você está em um grupo de amigos/família, ou mesmo uma única pessoa, todos mexendo no celular, menos você, o que acontece em seguida?**

**P1:** É, então. Eu não amo isso. Isso acontece direto no trabalho, que a gente vai almoçar e todo mundo pega o celular, porque é um momento também que a gente tem pra ver tudo, mexer um pouquinho mais, porque não dá pra você ficar mexendo tanto durante o dia. Então, todo mundo pega pra mexer um pouquinho mais. E, às vezes, tipo, eu não sou muito fã disso, eu acho que eu preferia naquele momento conversar um pouco, falar um pouco e tal, mas aí tá todo mundo mexendo e eu falo “ah, tá bom, vou mexer também”. E aí eu sou meio influenciada, porque senão eu vou ficar lá fazendo nada enquanto tá todo mundo mexendo. Nessa hora eu sou meio influenciada.

**C: E se ninguém está mexendo no celular, só você. Continua ou para?**

**P1:** Eu acho que eu sou tão aberta que eu justificaria “eu vou só responder rapidão, porque é um negócio muito importante”. Ou então, “preciso terminar de comprar um negócio”. Mas eu justificaria o porquê eu tô no celular, eu não acho muito educado.

**C:** Quando seu pai reclamava naquela época, que você tava muito no celular, o que você sentia na hora que ele reclamava? Você lembra?

**P1:** Na época, eu ficava “Que chato! Deixa eu falar com meus amigos. Eu tô aqui, se você falar comigo, eu vou responder. Se você quiser conversar, eu vou ou fazer os dois, ou parar pra te responder. Não precisa dessa frescura. Hoje, eu entendo ele, mas na época eu ficava “ai, que chato! Pega seu celular também, usa seu celular, se atualiza”.

**C: Quais benefícios as redes sociais trazem para a sua vida?**

**P1:** Eu acho que é uma coisa que entra como benefício, mas que é uma coisa que eu acho que eu tinha que saber dosar melhor, né? Porque, eu acho que ela traz sim momentos de descontração. Eu acho que é bom, acho que é importante, eu tô lá no trabalho, eu tô lá focada no que eu tô fazendo, porque eu fico literalmente dez horas do dia fazendo a mesma coisa, eu paro pra almoçar e é isso. Então, eu acho

que é importante, tipo, quando eu tô muito exausta, muito drenada mentalmente, eu parar nem que seja 5, 10 minutos pra mexer. Acho que tudo bem, acho importante, acho que é até bom, mas eu tenho que tomar cuidado pra não passar desse tempo. Tipo, mexer mais do que eu preciso, porque é ruim também né? É feio. Eu tô lá pra trabalhar, não ficar o tempo todo no celular. Então, eu tento controlar isso, às vezes, eu mexo mais do que eu queria, eu percebo tipo “caralho! Tô aqui faz muito tempo, deixa eu voltar” e aí é ruim. Então, eu acho que é legal, ele tem seu, tipo esse prazer, esse momento de descontração, é prático, é rápido, você pega informação muito rápido, você pega muita informação, mas, ao mesmo tempo também, você tem que conseguir se controlar, porque senão você se prejudica.

**C: Quais prejuízos as redes sociais trazem para a sua vida?**

**P1:** Se você não conseguir se controlar tão bem, né? Porque vicia, tipo você não percebe, eu não sei explicar o porquê ou como, mas você não percebe o tempo passando. Se você não estiver lá controlando, se você não colocar um alarme, se você não ficar de olho ali em cima no tempo, você vai ficar horas e sem perceber. Parece que você passou cinco minutos, mas passou uma hora. Tipo agora. Você tá pelo computador, não sei como fica a sua tela. Mas pra mim, não aparece o horário, então, não sei que horas são, não sei há quanto tempo a gente tá falando. Tipo ok, se eu precisar, eu clico na tela e vejo, eu tenho relógio. Mas eu acho que é uma coisa muito pensada, tipo, eles desligarem tudo que tá acontecendo. Eu vejo o meu rosto, o seu e seu nome embaixo só. Então, é um negócio muito pensado pra gente ficar mais tempo. Então, essa parte é ruim. Às vezes, a gente perde mais tempo do que poderia, do que deveria, que a gente deveria tá produzindo.

**C:** E se você tá super tranquila, não tá entediada, num dia de boa. Muda alguma coisa no uso?

**P1:** Eu acho que estando de boa, eu acabaria usando.

**C:** Então não importa se você tá estressada ou não?

**P1:** É. Mas eu acho que, por exemplo, se eu tiver uma demanda muito grande no trabalho, eu vou tá um pouco estressada, mas se eu tiver que entregar no dia, eu nem vou mexer no meu celular, né?

**C:** Se você tá feliz, sem estresse, vai usar do mesmo jeito? Tipo hoje, você tá com muita demanda do trabalho?

**P1:** Não e tô tranquila, não tô estressada nem nada. Então, acho que eu não vou mexer tanto.

**C:** Como foi seu dia? Você já mexeu durante o dia?

**P1:** Eu mexi menos que o normal hoje, mas porque eu fiz bastante coisa, eu fui no mercado, fui trocar uma blusa que minha mãe comprou, limpei o hamster, tive inauguração da obra, tomei banho. Então, mexi nos intervalos das coisas. Enquanto eu limpava o hamster, recebi umas mensagens e respondi. De manhã, eu entrei pra ver uns negócios do trabalho. Mas foram coisas rapidinhas, pontuais. Bem melhor sim, bem menos que o normal. Talvez porque eu tava menos estressada e bem menos entediada, eu tava fazendo muita coisa e eu sabia que eu tinha que fazer muita coisa, e eu sabia que eu tinha um horário pra chegar na inauguração. Ela falou que eu tinha que chegar das 14h às 16h. Eu cheguei lá 15h20? Sim, mas...

### 10.2.2 Entrevista com Participante 2 (P2)

**C: Nos últimos 30 dias, com que frequência, normalmente, você tem utilizado redes sociais? (Todos os dias, quase todos os dias etc.)**

**P2:** Todo dia, o dia todo.

**C: Quantas horas, mais ou menos, por dia, você costuma passar nas redes sociais?**

Instagram: 9h34min

WhatsApp: 3h38min

**C: O que você mais gosta nas redes sociais, de forma geral?**

**P2:** De forma geral, o que eu mais gosto mesmo é a troca de informação, em primeiro lugar, porque além de tudo, eu uso também pra trabalho, pra estudo, não só por lazer ou por *hobby*, ou só por passar o *feed*, sabe? Mas como eu trabalho com rede social também, não tem como eu não estar sempre conectada. Mas o que eu mais gosto mesmo é troca de informação, eu conseguiria resumir nisso.

**C:** E em segundo lugar?

**P2:** Em segundo lugar... olha, difícil, hein? São difíceis essas perguntas, né? Porque quando você para pra pensar, você fala "oi?". Em segundo lugar, a socialização. Na verdade, posso mudar?

**C:** Pode.

**P2:** Pensando um pouco melhor agora, segundo lugar, *networking*. Terceiro lugar, socialização. Esse é o "top 3" pra mim.

**C: Quais redes sociais você mais utiliza?**

**P2:** Com certeza o que eu mais uso é o insta. De todas é a que eu mais uso.

**C: O que mais gosta em cada uma dessas redes sociais?**

**P2:** Bom, na verdade eu amo o Instagram, né? Amo, amo, amo, amo muito. Eu gosto muito do Instagram, por... olha, eu não sei muito bem como te explicar isso, tá? Mas eu procuro muitas coisas da área que eu trabalho no Instagram. Esse negócio de corpo e mente que eu tô criando. Então, eu procuro muito disso cada vez mais e, além disso, eu gosto de conversar com as pessoas por lá, sabe? Às vezes você tá

conversando no WhatsApp e no insta ao mesmo tempo. Só não gosto dessa questão do áudio. Essa questão do áudio no Instagram dificulta um pouquinho, às vezes, a conversa. Você quer mandar um áudio com mais de um minuto. Eu gosto também, eu uso bastante o *direct*, muito também. Assisto muito *reels*, gosto do *reels* também, acho uma ferramenta muito legal, muito importante pra rede social, não é à toa que tem um alcance muito bom em relação à publicação normal, foto, essas coisas. Eu gosto do tipo de rede que é o Instagram, sabe? De *feed* rolando, eu gosto *layout* do aplicativo, pra você entender um pouco mais. Porque, por exemplo, se você comparar, vídeo por vídeo tem outros aplicativos de vídeo ou foto, entende? Mas eu gosto muito do tipo de rede social que é o insta, por isso que é a que eu mais gosto também.

**C:** Essa questão do *layout*, o que você vê de diferente que te chama a atenção no Instagram que nos outros não?

**P2:** Eu acho ele um aplicativo muito fácil de usar, pelo menos na minha visão, tá? Eu acho o Instagram muito fácil de usar, muito prático, isso pra mim... eu gosto de praticidade, sabe? Então, pra mim, ele é muito prático.

**C: Você entra no aplicativo e o que?**

**P2:** Eu acho simples de mexer, sabe? Tipo, ah, tem a casinha, tem um negócio pra postar, tem um negócio do *reels*, aqui tem os *likes*, quem seguiu você. Eu gosto do Instagram, porque ele é muito prático.

**C:** Ele é muito detalhado então?

**P2:** Exatamente.

**C:** Cada coisa no seu lugar...

**P2:** Exato. Eu não acho um aplicativo poluído. É que eu não sei se eu tô conseguindo descrever direitinho, mas isso pra mim é importante no dia a dia. A praticidade de você saber onde tá o que, rapidinho. É o que eu mais me identifico.

Aí falando do WhatsApp que é o segundo que eu mais uso, na verdade, né? Eu uso também pro meu trabalho. Então é uma ferramenta imprescindível pra mim, é dia a dia também. É o segundo que eu mais uso. E eu gosto do WhatsApp porque você só tá ali pra conversas. Eu não uso o WhatsApp pra colocar coisas do *story* entre aspas, né? Que tem lá o negócio da fotinho, né? Não acho utilizável, porque eu gosto de usar o insta pra isso. Então, o WhatsApp pra mim é só conversa. Conversas e conversas. Então é o meu *networking* ali, é onde eu faço o meu trabalho em si, onde eu passo as minhas consultorias. Então, é mais só conversa mesmo. É muito mais conversas de trabalho, gosto de grupos também, eu crio grupos também. Eu gosto de tudo no seu

lugar, tudo organizadinho. Então tem aniversário, eu crio grupo do aniversário, eu tenho grupo comigo mesma de lembrete. Então tudo isso eu gosto. Gosto também, uma observação que eu não sei se é relevante ou não, mas eu gosto que a gente consegue arquivar conversas no WhatsApp, porque tem notificações que nos geram ansiedade. Certas conversas ou pessoas. Então, como eu sou uma pessoa ansiosa e, às vezes, eu não quero responder a pessoa ou a conversa naquele exato momento que ela me mandou mensagem e eu vou ficar sabendo que a pessoa mandou mensagem, então, o que eu faço? Eu arquivo todas as pessoas que eu não quero receber a notificação na hora. Isso é muito importante do WhatsApp pra mim, muito importante mesmo. É um ponto chave. Do insta também, só voltando um pouco pra você linkar, se tiver alguma relevância, porque eu vou lembrando as coisas aos poucos, é difícil soltar tudo de uma vez. No insta também eu acho muito interessante a divisão de conversas em geral e principal, acho muito legal isso porque o que que acontece... eu, P2, coloco todas as pessoas mais próximas ou que eu gosto mais de conversar no principal e todas as pessoas que, assim, ou eu não quero responder ou, sei lá, desrespeitosas, ou, sei lá o que, eu coloco no outro. Então isso é legal também, porque eu que sou uma pessoa que não gosto de ficar com trilhões de notificações, o meu principal tá sempre vazio e o meu geral fica lá, notificação a rodo. E aí quando eu quiser eu respondo, se eu não quiser eu não respondo e aí fica lá e não me gera também esse negócio de tipo “ai, nossa, preciso responder fulano, ciclano, beltrano. Não. Tipo, se tá ali, eu respondo quando eu quiser, se eu quiser. Tipo”

**C:** Se você deixa tudo muito solto, o que acontece? Se não tivesse essa divisão? O que você acha que você ia sentir?

**P2:** Se não tivesse essa divisão, talvez eu apagaria sem responder.

**C:** Mas o que você acha que você ia sentir com um monte de notificação chegando?

**P2:** Não entendi.

**C:** Quando não tinha o principal e geral, lembra? Teve uma época que era tudo junto. Como você sentia quando as mensagens iam chegando das pessoas, sem essa separação principal/geral?

**P2:** As pessoas que eu não queria responder, eu ia excluindo mesmo, sem abrir a conversa.

**C:** Sim, mas você consegue descrever um sentimento de chegar um monte de notificação?

**P2:** Pra mim, é muito indiferente. Sabe por quê? Porque no celular mesmo, eu não recebo notificação na tela.

**C:** Você desativa?

**P2:** Eu desativo tudo.

**C:** E na hora de você olhar aquele monte de mensagem tudo misturada?

**P2:** Eu excluía. Eu deixava só as pessoas que eu queria e ia excluindo o resto. Aí, hoje em dia, eu não preciso excluir mais, glória a Deus. É uma coisa também legal do insta, né? Eu conheci sempre muitas pessoas legais lá, tanto pra trabalho, quanto pra promoção de imagem em relação a trabalho também, quanto pra parcerias, quanto pra relações pessoais, eu conheci amigas, amigos, pessoas que eu namorei, pessoas que eu fiquei. Então acho legal também uma rede social para conhecer pessoas, tá? Destacando isso também. Sobre o TikTok, eu gosto do TikTok, mas o que que acontece, ao meu ver tá? É muito difícil eu conseguir dividir o meu tempo diário de rede social entre o TikTok e o Instagram porque eu prefiro o Instagram, mas eu gosto também do TikTok porque o TikTok é muito, como que eu posso dizer? É muito visão. Você não precisa ficar lendo legendas gigantescas às vezes, sabe? Você olha, bateu o olho, “ah, não gostei”, passa. “Não gostei”, passa. “Não gostei”, passa. Então, eu acho que assim, o TikTok é muito mais rápido, é uma rede social, na minha opinião, e o Instagram é mais demorado. Você se aprofunda mais no Instagram da pessoa, você consegue descobrir mais coisas da pessoa pelo Instagram, pelo TikTok não. O TikTok eu acho mais misterioso e mais rápido, sabe? São ações rápidas.

**C:** Qual te distrai mais?

**P2:** Na minha opinião, eu acho que pra passar tempo, o TikTok. Agora, o Instagram eu acho uma rede mais demorada, porque você vai ver uma coisa, aí você acaba vendo outra, aí você acaba entrando num perfil, aí você tá vendo foto, você já não tá mais vendo vídeo, sabe coisas do tipo? O Instagram você vai desbravando. O TikTok eu acho raso, então, é mais pra passar tempo. Tanto que eu não consigo ficar tanto tempo no TikTok, porque ele é raso. E eu não gosto muito, mas é uma rede social também que eu uso. Não uso tanto quanto o insta, né? Não tem como. E sobre aplicativo de relacionamento, hoje em dia, eu não tô mais por falta de tempo, senão eu estaria também, óbvio, claro, com certeza. Quero destacar isso. Tinder, Bumble, Happn, Inner, todos, todos, todos, todos. Que eu amo muito. Eu tenho perfil em todos, tá? Só destacando isso também. Mas assim, o interessante, se você for uma pessoa *stalker*, e inteligente/esperta, mas muito mais esperta, você não vai cair em ciladas,

né? Porque, infelizmente, isso tem. Muito mais em aplicativos de relacionamento, na minha opinião, como o Tinder, do que como no insta, porque é muito mais fácil você enganar alguém com umas fotinhos e uma definição de personalidade ou de quem você é num aplicativo do que você criar realmente uma rede social desde, sei lá, 2002, sabe? Com fotos, fotos marcadas, bla bla bla.

**C:** Porque tem sua história lá, fica muito mais difícil.

**P2:** Exatamente, exatamente. Então, assim, tirando essas coisas ruins e chatas que podem acontecer com pessoas que, né, não são tão ligadas em rede social, ou em redes de relacionamentos, eu acho sim um aplicativo incrível, porque, tanto que eu já namorei durante três anos o G., que eu conheci no próprio Tinder. E eu era uma pessoa que duvidava muito de relações que cresciam. Eu, na verdade, tirava sarro antes, né? Eu falava “ah, até parece que vai dar certo alguma coisa que veio daí” e não. É um aplicativo que, realmente, que assim, tem pessoas lá sérias que querem criar algum relacionamento e que tão lá pra isso e tem pessoas que querem, sei lá, brincar, fazer besteira, entendeu? Sacanagem. Mas assim, eu acho uma rede social incrível sim, pra criar laços, inclusive, eu tenho muitas pessoas nas minhas outras redes sociais, como o Instagram e como o WhatsApp, que eu conheci nas redes sociais de relacionamento, como o Tinder, como o Inner, como o Bumble e que eu levo pra vida.

**C:** As redes se conectam, né? As pessoas estão em várias redes. Tem gente que tá no WhatsApp, Instagram, Tinder, tudo.

**P2:** Exatamente, exatamente. Na maioria das vezes, as pessoas têm todas elas. Então assim, mesmo não dando certo às vezes, a gente encontrando alguém no Inner, no Bumble, no Tinder, enfim, a gente continua com as pessoas na vida assim, né? Amizade, qualquer outro tipo de coisa. Então, eu acho uma rede social muito válida, gosto muito.

**C:** E sobre o *layout* do Tinder por exemplo? O que você acha?

**P2:** Pra mim, junto com o Bumble, são os melhores. Acho muito legal, acho prático também. Como eu já falei que gosto de coisas práticas, então, esse negócio de jogar pra um lado, jogar pro outro, eu acho muito mais prático. Como eu falei, eu não sei se ainda o Happn é daquele jeito que a gente vai passando e tem várias fotos um do lado do outro, não sei se ainda é. Porque se ainda for assim, tipo assim, por mais que eu usava, eu achava, sei lá, chato de mexer, sabe assim? Me dava um negócio assim.. eu falava “meu, não. É muita confusão mental você olhar pra uma foto do lado do

outro, perfil do lado do outro”. Achava chato, sabe? Você acaba não dando atenção pra um perfil em específico, entende? Então assim, gosto muito do *layout* do Tinder, gosto do Bumble.

**C:** Você consegue descrever esse *layout*? Como é?

**P2:** Eu acho um *layout* prático, limpo, de fácil acesso também, acho fácil mexer, porque você olha ali, se você não quiser tipo jogar, arrastar, tem o coraçãozinho e tem o x, então é só você clicar. O coraçãozinho é um *like*, tipo, “gostei” e o x é “não gostei”, descartando. Então acho isso muito prático. Aí você gostou, a pessoa gostou, vocês abrem, começam uma conversa. Então eu acho isso muito tipo, sabe, rápido, prático...gostou, gostou, dá *match*.

**C:** E como você sente quando dá *match*? Você lembra qual a sensação?

**P2:** Nossa, é tipo assim “yes! Yeees” e quando não, tipo, “chateada, né?”. E quando é um *match* que você queria muito é tipo assim “fogos de artifícios”.

**C:** E quando começa uma conversa, a pessoa manda um “oi”, qual é a sensação?

**P2:** A sensação é “vamos calma, quando podemos marcar nosso casamento?”. É tipo isso. Não, mas de verdade mesmo, é difícil, porque as conversas sempre começam, entre aspas, muito iguais, né? Lógico, a gente não vai começar “ah, vamos nos encontrar amanhã?”. Não, não é assim, sabe? Mas querendo ou não, quando você conhece alguém, são as mesmas coisas, não tem pra onde correr. Você vai querer saber a idade da pessoa, sei lá, se ela mora em São Paulo ou não, se ela estuda, se ela trabalha, se ela tem ambições, se ela tem uma família, valores, uma religião, tipo... tudo isso que importa pra você, você vai descobrindo aos poucos, né? Mas, mesmo assim, às vezes, você leva uma vida inteira pra conhecer as pessoas. Às vezes, podem ser coisas superficiais, né? Tipo, as pessoas só mostram as coisas boas no começo, né?

**C:** O que você mais gosta, se você pudesse descrever rapidamente, no Tinder, esses aplicativos? Qual é o maior benefício deles?

**P2:** No geral você fala, né?

**C:** Sim, em aplicativos de relacionamento.

**P2:** Olha, o maior benefício é, talvez, conhecer o amor da sua vida. Eu vejo isso como o maior benefício, porque, assim, por que não dar uma chance para um aplicativo, sabe? Tipo, para uma rede social que você pode estar aqui e o cara pode estar lá longe, e, tipo assim, sabe? Você pode conhecer, coisa que não aconteceria talvez nunca se não fosse uma rede social de relacionamento, sabe? Se não fosse o Tinder,

se não fosse o Bumble, se não fosse o Inner. Então, eu acho isso muito legal, principalmente por isso, sabe? Porque você meio que burla a geografia, o espaço geográfico. Acho isso muito importante, muito legal da rede social.

**C: Poderia descrever, com o máximo de detalhes, como é a sua rotina nas redes sociais? (Pode descrever um dia da semana, por exemplo. Você acorda...)**

**P2:** Então, eu acordo, é... como eu acordo muito cedo, eu, geralmente, tento não pegar pra ver nada logo que eu acordo, né? Eu faço o que tenho que fazer rapidinho e já saio pra ir trabalhar, porém, quando eu chego no meu trabalho...

**C:** Pera, por que você tenta não pegar?

**P2:** Eu tento não pegar porque senão eu vou perder a hora (risos). E vou chegar atrasada no trabalho. Isso não é viável jamais, porque eu aprendi a duras custas a ser uma pessoa mais pontual, glória a Deus.

**C:** E antes você não era pontual por causa das redes?

**P2:** Também, também. Acho que não só por isso, mas era também um adendo, né? A gente sempre enrola, “ah, quero tirar uma foto antes de sair, quero isso antes de sair ou preciso mandar uma mensagem, esqueci disso” e vai. E quando você vê, você já tá fazendo outras coisas, né? Mas, assim, falando do dia a dia, como eu me troco, me arrumo rapidinho, eu já deixo tudo meio que pronto, eu demoro tipo, sei lá, 15, 20 minutos, pra eu já cair da cama, sair da cama e sair de casa. Só que chegando lá no trabalho, eu gosto de postar geralmente horário que eu chego, assim, todo santo dia ou quase todo santo dia eu faço um *story* de eu chegando no trabalho, o horário que eu chego lá, que é tipo umas cinco horas da manhã. Então, eu já posto isso, ou um tipo um *check*. E assim, é um compromisso que eu tenho comigo e com as pessoas, porque isso é importante pra minha profissão também, a pontualidade é muito importante pra minha profissão. E também uma coisa que eu aprendi comigo mesma, que antes eu não valorizava, então, eu gosto sempre de fazer esse *post* pela manhã. Como minha manhã, geralmente, é muito corrida, eu pego o celular sempre nos meus intervalos de aulas. Eu vou nas aulas e eu sempre pego meu celular ou pra falar com meu treinador, com minha nutricionista, com meu *coach*, ou pra dar uns *likes* no Instagram, ou pra responder *direct* no Instagram, mas assim, eu sempre vou pegando nessas janelinhas. Eu tomo meu café também entre as aulas, eu paro, tomo o meu cafezinho ou como alguma coisa e também rolando o insta, *likes*, nanana, lendo

alguma publicação, lendo alguma coisa que eu vi e achei interessante, que mais... ah, só um adendo também... eu uso bastante os salvos do insta, tá? A aba lá “salvos”, bastante mesmo assim. Tipo, eu até preciso meio que dividir ainda, porque eu comecei meio que bagunçado e depois eu quis organizar, mas aí já tinha muita publicação, e aí como, volta aquilo, né? A gente não tem tempo pra ficar o dia inteiro organizando os salvos, né? Então, eu deixei numa pasta meio que só, mas eu tenho outras várias pastas.

**C:** Por que você gosta tanto dos salvos?

**P2:** Eu gosto muito porque, assim, às vezes, eu não sigo um perfil e eu quero voltar na publicação que eu gostei, sei lá, sabe, tipo, e aí eu encontro lá. Ou uma publicação específica, ou um lugar que eu quero ir comer, ou um lugar que eu quero visitar, sabe coisas do tipo? Então, isso eu acho muito legal. Sei lá, um tatuador que eu gostei, tipo, um treinador que, sei lá, falou sobre tal exercício que eu acho legal, que eu acho importante, ou uma nutricionista que postou alguma coisa. Então, eu gosto muito dos salvos por isso. Você pode voltar sem estar seguindo o perfil pra ver uma publicação que você gostou. Também tem muito do tipo assim, ah, eu sou chata com *stories*, então eu preciso pensar na sequência exata que eu quero postar naquele dia. Se já sai do meu planejamento de postagem, eu já tipo quero excluir, eu já não quero postar. Então, o que eu faço? Se eu encontrei uma publicação que eu gostei mas que naquele exato momento que eu estou vendo a publicação ou que eu estou lendo e eu não quero postar, eu salvo. Outro dia ou na hora que for pra eu postar, na hora propícia pra mim, eu vou lá e posto. Então isso é muito importante também, os salvos.

**C:** Por que você gosta dessa sequência? O que você vê de bom nisso? E quando não tá na sequência, por que é ruim? Conseguir descrever?

**P2:** Eu não sei se, tipo, tem muito a ver mas eu acho que é algo meu, sabe? Mais do que, sei lá, tipo, de alcance de rede social, sabe? Eu vejo como algo mais particular meu. Às vezes, é tique, tá? É agonia, acho. Mas assim, às vezes, se tem uma sequência que meio que destoa em cor, sei lá, tem uma palavra que eu escrevi errado, eu apago na hora, se tem um *story* que alguém me mencionou e eu acho que não tá legal, não tá bonito e não precisa ser, necessariamente, uma foto que eu não me achei bonita, tá?

**C:** Tipo o *design*?

**P2:** Exato. Se for uma pessoa, sei lá, que, espaçou duas vezes uma palavra da outra eu já acho que tá péssimo. Sabe umas coisas assim? Faltou uma vírgula, não colocou

um ponto de interrogação, “a louca do português”. Ai, nossa, sério. Postou a música e, sei lá, colocou, tipo, sei lá, a música ficou um pouco pra fora do negócio, você não consegue ler uma palavra, pronto. Sabe umas coisas assim?

**C:** Aí você não repostou?

**P2:** Exato. Querido, deixa aí pra você e tá tudo certo. É chatice, mas coisa minha, né? Mas enfim, a gente vai continuar no dia a dia certo?

**C:** Aí você tá lá nos intervalos...

**P2:** Exato, tô nos intervalos, vou mexendo e aí eu escolho, né? No dia a dia, quando eu vou postar, por exemplo, não são todos os dias que eu tô postando, mas eu tô tentando manter uma frequência maior agora no *feed*. E no *stories*, eu tô sempre postando. Mas no *feed*, por exemplo, eu tento escolher os horários que a gente sabe que geralmente dá bom, meio-dia, às vezes, três horas da tarde, às vezes, às 18h. depende muito do dia.

**C:** O que é dar bom?

**P2:** (Risos). Que vai ter um alcance bom, a publicação ou um vídeo, que vai ter um retorno de visualização, de *likes*, de comentários, de engajamento, interação em si. Gosto bastante também, sempre que eu posto no *feed*, eu gosto bastante de repostar nos *stories* com “novo post”, tipo, chamando a atenção pra que a pessoa que não tenha visto, veja. Eu acho isso muito legal, muito válido. Que mais? Aí, depois dessas aulas, depois da minha manhã, eu volto pra casa e aí tudo que eu não consegui responder, ver, eu continuo fazendo isso aqui na minha casa, que é por volta de meio dia, geralmente, hoje em dia, né? Não são todos os dias que é nesse horário, mas assim, uma média, tá? Então, meio-dia de novo, eu volto e continuo a responder as pessoas, tudo mais e isso enquanto trabalho e vida pessoal, tá? Tudo assim. Usando assim, o *direct* e o WhatsApp meio que o tempo todo, né? E *stories* mais do que tudo, vendo da galera, dando coraçãozinho no da galera, mas aquele coraçãozinho lá de baixo, o “*likezinho*” lá de baixo, uso bastante também, acho uma ferramenta legal, não acho que é só pra dar em cima das pessoas igual a galera achava, acho que é, geralmente, “sim, gostei do que você postou. Concordo com o que você postou”, enfim, é... depois disso, eu tenho um momento de leitura, tento não pegar no celular, porque aí acaba tirando sua atenção, igual eu falei, quando você entra no celular, é meio um caminho sem volta entre aspas. Você não tem um norte do que eu vou fazer, o que eu estou fazendo aqui, né?

**C:** E você consegue não pegar no momento da sua leitura?

**P2:** Consigo, porque pela pura disciplina, né? Hoje em dia, mesmo sendo muito viciada, eu consigo não pegar, porque eu planejo o meu dia, por mais que eu seja, né? Que eu use muito, eu meio que planejo.

**C:** Você não pega pela pura disciplina, por que senão?

**P2:** Senão eu não consigo ter o meu momento de leitura diário que eu propus pra mim também, né? Então assim, pelo menos, eu leio um capítulo do livro que eu tô lendo, ou dois capítulos, mas eu preciso ter esse momento de leitura, sabe?

**C:** E quando você tá trabalhando ou fazendo outra atividade, é a mesma coisa? Você consegue não pegar ou você pega, vira e mexe?

**P2:** Ó, durante aula, que eu estou dando, é, antes eu pegava um pouco, de vez em quando. Hoje em dia, eu só pego se for algo muito urgente, tá? Que eu vejo que é uma mensagem que é urgente, alguma coisa que eu preciso responder logo, ou se é alguma coisa que eu preciso sei lá, mostrar pro meu aluno, tals, mas, senão eu não pego, não pego realmente, não pego. Mas, como eu tenho essa flexibilidade de, sei lá, pegar a cada quarenta minutos, coisa do tipo, sabe? Pra mim, tá tranquilo. Aí beleza. Passou esse momento de leitura, eu pego mais um pouquinho, vejo se tem alguma coisa, tals, não tem mais nada, ok. Mas assim, entenda que é sempre, sempre, sempre WhatsApp-Instagram, WhatsApp-Instagram, Instagram-WhatsApp, WhatsApp-Instagram, Instagram o dia todo, tá? Então, assim, as coisas que eu mais fico ligada, as mensagens do whats, porque whats é mensagem pra mim, já falei, eu não uso aquelas bolinhas de postar foto, nada disso. E no Instagram eu fico, assim, 90% do tempo, talvez, vai, 90 não, 80% do tempo, talvez, eu fique em *stories*, tá? Eu gosto muito de ver, de reagir, de responder, de comentar alguma coisa, de dar um like e tals.

**C:** Por que você acha que ele é tão bom assim? O que ele te traz de sensação?

**P2:** Sensação, porque eu gosto de saber onde as pessoas estão, o que elas estão fazendo, tipo... as pessoas não falam, né? Mas isso é muito real. Se não você não ficaria vendo, sabe? Às vezes, tipo, tem uma pessoa ou, sei lá, algumas pessoas em específico que você sempre gosta de ver, então você fica lá, tipo, sabe? É praticamente um vício. Ah, ela postou “nossa”, ela postou “nossa”, ai, ela postou “nossa, vou lá curtir”, sabe?

**C:** Sim, descreve a sensação, você consegue descrever o que você sente na hora que você tá vendo a publicação dessa pessoa? Qual sentimento vem pra você?

**P2:** Depende. Quando a pessoa postou há um minuto, 30 segundos, eu me sinto uma louca (risos).

**C:** A *stalker*.

**P2:** Exatamente, coitada. Prende essa louca aqui, porque ela tá me perseguindo. Aí, por exemplo, tem aquelas pessoas que, tipo, dá *like* em todas, todas, tipo assim, você postou 20 *stories*, 20, ela, tipo, dá um coraçãozinho nas 20. E aí você vê e fala “meu Deus do céu! Não é possível, não é possível. Da onde vem isso tudo?”. Se eu postar uma saliva aqui, a pessoa vai curtir. Tá tudo bem, querida? Então assim, é complicado, né? Mas a sensação assim, tem umas sensações que te levam pro céu, tipo assim, “ah, conforto no coração, tá tudo bem, a pessoa tá bem, a pessoa, sei lá, tá feliz, ou a pessoa não tá fazendo nada que eu não iria gostar, não tá numa balada, né? Não tá sei lá o que, né? Eu falo num geral assim, né? Ou um cara que você goste, né? Ou uma amiga, sei lá, sua que você sabe que tá passando por algum perrengue, ou um familiar, ou um cachorrinho, sabe? Então, tipo, eu me sinto próxima da pessoa, então acho que o *stories* te aproxima, né? Então assim, muito mais que outras publicações, muito mais, muito mais, porque é ali em tempo real, né? Então, isso é muito legal por isso. Por mais que tenham pessoas que não postem na hora, tipo, dane-se, sabe? Eu acredito, que a maioria das pessoas poste a maioria das coisas na hora assim, tipo, acho que pode ser o grosso ou poucas pessoas postam depois, mas a maioria das coisas acho que elas postam na hora, ou próximo, meia hora depois. Acho que não é tão discrepante, sabe? Então, eu acho muito legal isso pelo que eu te falei, sabe? Tipo, não tem esse espaço geográfico que separa a gente. Às vezes, você segue uma pessoa dos Estados Unidos, sabe? Ela tá lá, num café tomando um negócio que você queria conhecer, por exemplo. Aí você fala “nossa, que legal” e tal. Aí você já responde e aí vocês começam a conversar sobre aquilo tipo “ai, que legal, tem bolo *red velvet* aí. Tem não sei o que”. É muito legal, sabe? E, assim, muitas pessoas eu conheci através do insta, tá? Através de, sei lá, procurar foto, e falar assim “nossa, que cara bonito”, tipo, vou seguir e tals e aí criar uma amizade, ou um negócio mais profundo e tudo mais. Por exemplo, meu último namoro, a gente se conheceu pelo *stories*, por quê? Porque o meu *coach* me repostou no *stories* dele, e ele me viu pelo *stories* do meu *coach* e falou “caramba, mulher interessante. Deixa eu seguir e deixa mandar uma mensagem”. Pronto, acabou. Mas assim, só pra você entender e eu fechar o meu dia. Pra você entender certinho, né? Aí, ao longo do dia, eu vou fazendo as minhas coisas mas, ao mesmo tempo, como eu uso para trabalho também e pra mim é

importante, eu vou usando ao mesmo tempo em paralelo. Lógico que assim, se eu tô fazendo um trabalho, se eu tô lendo uma coisa específica, um artigo científico, tem coisas mais sérias. Então assim, eu tenho essa disciplina. Porém, é aquilo tipo... eu, sei lá, de meia em meia hora, de 40 em 40 minutos, de uma em uma hora eu estou ali, eu tô sabendo do que tá acontecendo, eu tô vendo *stories* de quem eu quero ver, sabe? E assim vai até a hora de dormir, assim vai, tá? O que eu posso te dizer, assim, que eu vejo, eu não sei se é pra falar isso agora, tá? O que eu vejo do meu diário, do meu dia a dia, na verdade, o que me atrapalha muito é mais antes de dormir, tá?

**C:** Isso que eu ia te perguntar. A gente já pode pular pra essa pergunta pra gente conectar então. Você já perdeu o sono por causa de rede social?

**P2:** Sempre. Quase sempre. Essa é a resposta.

**C:** E você sente um sono mais agitado?

**P2:** Sim, bastante. Muitas das vezes, eu olha... sendo bem sincera, eu não faço nenhuma das coisas que tem que fazer, que médicos falam, que as pessoas dão como exemplo, dicas, né? Do tipo “ah, desligue todas as luzes x tempo antes de deitar na cama”. Eu não faço nada disso, tá? Tipo, nada. “Coloque a luz do celular em amarelo”.

**C:** Então você sabe que você tá se prejudicando, mas...

**P2:** Exatamente. Mas aí é aquilo, né? Tamo aí (risos).

**C:** (Risos).

**P2:** É complicado. É como aquele relacionamento abusivo, né? A gente sabe que tá errado, mas a gente continua porque não consegue largar. De todos os horários possíveis do nosso dia, na minha opinião, e também da minha vivência, o que mais atrapalha é na hora de dormir, porque é difícil desconectar, sabe? Você deita, você não quer só deitar e, sei lá, tipo, virar pro lado e tentar dormir. Ou, sei lá, ficar olhando pro teto, sabe, coisas do tipo? Às vezes, você quer deitar, pegar o celular e ficar, na doce ilusão de que você vai sentir sono.

**C:** Exato, você quer pegar pra te relaxar, mas no fim ele te deixa agitada.

**P2:** Exatamente. E, no fim, de verdade, é aquilo. Você tá vendo uma coisa que você achou interessante, depois você tá vendo tipo “quantos anos os pelicanos vivem na Terra?” (risos), “como dar banho no meu peixe”, “como juntar um milhão em um ano” (risos). Tudo bom, querida? E aí, sabe o que é complicado? Eu, às vezes, às vezes, eu calculo, né? Sei lá, “tenho que estar com tudo desligado, tudo apagado, na cama já dormindo, às 22 horas, exemplo, né?”. E aí eu tô aqui no celular, 21h45 eu tô aqui, eu tô aqui. Aí, quando eu vou ver, 21h59 e aí eu tô, e aí a bonita tá aqui na montanha-

rusa, caraca, queda livre já já, daqui a um minuto e eu ainda aqui. Aí você fala “cara, o que eu faço comigo? Não faço nada, né?”

**C:** E quando dá 22h? O que você faz?

**P2:** Faz nada, né? Porque aí quando você vê, já é 23h (risos). Daí ferrou, aí você fala “que linda, eu tenho quatro horas pra dormir hoje. Nossa! Que incrível! Parabéns, P2! Você é top”. Aí é isso, a gente fica nesse *looping* infinito, porque a vida é isso.

**C:** A gente tem uma montanha-russa na mão...

**P2:** É uma loucura! Às vezes, você tá lá em cima, às vezes, você tá lá embaixo. Tem vezes que eu tô assim, extremamente exausta, cansada, falo assim “quer saber? Dane-se tudo e todos, vou dormir 19h”. Outro dia, teve um domingo que eu peguei e falei isso “ah, tô meio que de saco cheio de, tipo, sabe quando dá um negócio na sua cabeça, tipo, “ah, eu não tô muito a fim nem de postar hoje, nem de não sei o que, e não é porque você perdeu o encanto pela sua rede social, é só porque você tá meio que no esgotamento mesmo, ou, sei lá, meio que abalada por outras coisas pessoais, ou de que tá acontecendo na sua vida, e fala assim “é isso, quero me distanciar um pouquinho”. Aí, você pega e tipo tchau todo mundo. Às vezes, você até queria responder alguma coisa, ou queria ver alguma coisa, mas você fala assim “não, porque se eu pegar pra ver, eu sei que eu vou tipo, até 22h, 23h da noite”. Se eu tenho a oportunidade de dormir um pouquinho mais, “vambora”. Sabe aquilo de tirar da tomada com tudo? É meio isso. Desliga, pronto, acabou, já era.

**C:** Às vezes, você precisa ter essa atitude mais brusca, né?

**P2:** É, às vezes, eu faço isso mesmo, pra ter um pouco de vergonha na cara, né? Porque nesses momentos que a gente não tem de combinar umas coisas com a gente mesmo e não cumprir né? Eu preciso meio que dar esse equilíbrio pra balança não ficar sempre só no negativo, sabe? Então é uma coisa que eu faço sim comigo.

**C:** **Em que momentos você mais costuma utilizar redes sociais? Você já me explicou que é em intervalo, mas é também o dia inteiro, né?**

**P2:** É, fica meio que o dia todo mesmo.

**C:** **O que você geralmente tá fazendo exatamente antes de pegar o celular? Você consegue descrever? Como é que você tá se sentindo? Qual é a sensação antes de pegar, no exato momento que você vai pegar o celular?**

**P2:** Ah, nada. Tô brincando, é que como eu pego toda hora, sabe?

**C:** Fica até difícil de saber?

**P2:** É muito difícil assim você, é porque eu acho que é muito particular de dias e momentos em si. Por exemplo, às vezes, se eu tô numa conversa muito interessante, às vezes, eu tô treinando e no meio do treino, que é uma coisa muito importante pra mim, que eu, geralmente, não gosto de pegar, mas eu pego se eu tô conversando com alguém interessante, se eu quero manter uma conversa sem muitas mensagens espaçadas de tempo, então, eu pego. Eu não gosto de pegar quando eu tô comendo, porém, eu pego. Então, assim, sabe? Tipo, eu não gosto, porque eu gosto de separar as coisas, sabe? Até porque eu acho que é uma hora sagrada quando a gente tá comendo, sabe? Pra mim, na minha opinião. Então, eu não gosto de pegar, mas se eu tô sozinha ou se eu tô com alguém que eu tenho muita intimidade, às vezes, eu pego e tá tudo bem, sabe? Mas se é alguma reunião importante, ou você tá com a sua família todinha reunida, eu evito. Não acho legal, mas, geralmente, assim, as sensações ou quando você tá bem feliz, ou quando você tá esperando a resposta de algo, ou quando você tá esperando uma mensagem em específico de pessoas específicas.

**C:** Tem uma ansiedade envolvida ou não?

**P2:** Eu acho, na verdade, eu acho que a ansiedade está com a gente em todos os momentos, tá? Pra mim, eu acho que é isso. Só que em níveis diferentes, né? Às vezes, controlada, às vezes, não. Porque, exemplo, vai, se você tá com a cabeça vazia, não é esse termo que eu queria usar, talvez se você tá com a mente tranquila no seu dia a dia, você, sei lá, não tá se preocupando com muita coisa do tipo “nossa, será que ele vai me responder?”, “ai, nossa, será que aquilo vai dar certo?”, “ai, será que nanana?”, se você não tem isso na sua cabeça, a ansiedade é muito mais de você pegar o seu celular e ver onde as pessoas tão, ver o que fulano tá fazendo, o que ciclano tá fazendo, como eles tão. É isso. A ansiedade pior, eu acho, é quando você tá esperando algo de alguém, sabe? Do tipo assim “putz, ele respondeu, eu tenho que responder”, “ah, ela respondeu o que eu queria ver, eu tenho que responder”. Sabe? Tipo, eu acho que é mais isso. Essa ansiedade que não é positiva. Pra mim, é negativa, sabe? Você tá lá treinando, você tá lá numa reunião, você tá lá num congresso, e aí você viu aquela notificação e você quer responder, aí beleza, você respondeu, aí a pessoa respondeu, aí você quer responder, você não quer esperar, aí a pessoa respondeu, você quer responder, você quer responder, você quer responder, você quer responder. E aí, então, fica aquilo. E, às vezes, você tá numa

coisa muito importante, ou numa conversa importante, ou num momento importante, e você fala “caraca, ferrou, tenho que responder agora”. E aí, eu acho que essa é a ansiedade negativa que traz, sabe?

**C:** Sim.

**P2:** Aí, no resto, eu acho que, assim, é uma ansiedade ok, nível ok, sabe? Do tipo, de querer ver como tá o mundo, sabe? Como tão as pessoas à sua volta, como tão as pessoas que você nem conhece, sabe? Aí eu acho mais tranquilo.

**C: Isso antes de você pegar o celular. Aí você pegou o celular, entrou nas redes sociais. Como você se sente enquanto está usando as redes sociais, fazendo as coisas que você queria fazer, seja respondendo, seja vendo a vida de outras pessoas? Pode descrever esse sentir?**

**P2:** Aí eu acho que, que tipo, é... já tenha passado esse frio na barriga, sabe? Da queda livre em si, que você conseguiu ver, que você conseguiu ler e que você conseguiu saber. Então, te dá uma sensação de segurança, na minha opinião. Mais segurança, sabe? De você saber, estar vendo. Ufa, talvez, era o que eu queria. Ou tipo “ah, nossa, que bom que foi assim, porque já acaba aqui logo com as esperanças que eu tava tendo”. Exemplos, tá? Exemplos mesmo. Mas acho que é mais uma sensação de segurança de você estar sabendo do que está acontecendo. Você receber a resposta que queria, ou que tava esperando. Ou de não receber logo de uma vez e já estar sabendo. Então, acho que isso gera uma segurança em si. Sabe? Tipo, tá lá em cima, aí vem, você tá vendo, e aí fica no, sabe? Tipo, estável. Estável. Você entra na estabilidade. Ok.

**C: E aí nisso, nessa estabilidade, você costuma se sentir melhor em relação à vida e aos problemas?**

**P2:** Depende, né? Porque se for alguma coisa que tá muito ligada a mim, com certeza eu vou me sentir muito melhor. Mas se for uma coisa que, assim, era mais uma curiosidade, talvez, uma, eu não sei, acho que é curiosidade mesmo a palavra, mas se for alguma coisa que eu mais queria saber do que algo que vai influenciar a mim, aos meus sentimentos, às minhas escolhas, eu fico tranquila. Tipo, tá tudo bem, tá tudo ok. Mas, senão, eu acredito sim, que influencia bastante nas minhas atitudes, na minha vida, no meu humor. E, assim, involuntariamente, tem muitas coisas que acontecem por meio do celular e deixam a P2 mais brava, mais irritada, ou mais calma,

mais tranquila e isso inclui receber mensagens que eu queria, receber uma foto ou vídeo de alguém que eu gostaria, receber um, sei lá, “sonhei com você”, “lembrei de você”, sabe? Coisas do tipo que influenciam muito a minha vida. Às vezes, eu nem sei o porquê que eu tô estressada, por que que eu tô irritada, porque que eu tô de pavio curto, por que que eu respondo umas pessoas de forma tipo áspera, e aí quando eu vou ver e vou linkar eu falo “putz, é porque eu recebi aquela mensagem horrível que eu não queria ter recebido”, sabe? Então, isso sim, influencia bastante. Tipo, mas de resto é como uma curiosidade mesmo, é o “você saber”, sabe? Às vezes, você quer saber de algo, mas não quer perguntar. Às vezes, você quer entender ou, sei lá, saber o paradeiro de alguém, mas você não vai perguntar.

**C:** E tá lá exposto pra você.

**P2:** Exato. Então, essa exposição meio que gratuita também te dá ou um conforto, ou um desconforto.

**C: Então você descreveu como você se sente antes, como você se sente durante. E aí, como você se sente logo após usar as redes sociais? Pode descrever esse sentir? Tipo, parou de usar as redes sociais. E aí?**

**P2:** Aí sim eu acho que é uma sensação de alívio, sabia? Pra mim é assim, ó: ansiedade, segurança, alívio. Pré, durante, depois. Pra mim, é assim. Se eu for descrever assim, objetivamente, é ansiedade, segurança, alívio. Porque o alívio que você já não tem esse negócio, sabe? Tipo, sei lá, a dúvida, o medo, a incógnita, sabe? O incerto. Não, você já tá sabendo. Agora, o que você vai fazer com isso é problema seu. Tipo, aconteceu. Você já viu, você já falou, você já recebeu, entende? Então, agora o que você vai fazer com isso é problema seu, mas é um alívio de você já ter recebido, já ter visto, né? Então, assim, pra mim, é o que descreve.

**C: Em que momentos, geralmente, você posta algo nas redes sociais?**

**P2:** Em que momento?

**C:** O que te faz postar, vamos dizer assim? Agora eu vou postar, não vou só visualizar os *stories* das outras pessoas, eu vou postar.

**P2:** Eu gosto de linkar a maioria dos meus *posts* com os destaques, que são aquelas bolinhas que ficam gravadas, que você escolhe gravar lá no Instagram, né? Então, assim, a maior parte das coisas que eu posto, geralmente, é linkando naqueles destaques, naquelas bolinhas. Do tipo, “treino”, “dúvidas sobre o meu trabalho”,

“refeições livres”, que eu gosto de postar bastante, comida, posto minha dieta, posto amigos, posto família. Então, a maior parte das coisas que eu gosto de postar nos meus *stories*, que eu decido postar tá linkado a isso.

**C:** Esses temas, né?

**P2:** Exato, geralmente. Lógico que tem outras coisas. A maior parte dos meus *stories* são isso mesmo que eu deixo ali. Sem ser isso, eu gosto de tá postando alguma coisa pelo menos assim, não são todos os dias que eu consigo, tá? Mas, eu tento seguir os 10 *posts* por dia nos *stories*. Não é sempre que eu consigo, né? Pra ter x engajamento, né? Que a gente pesquisa sobre isso também. Gosto de variar. Não gosto de tá postando só vídeo, tipo, 30 vídeos seguidos, né? 10 vídeos seguidos. Não, gosto de postar um *boomerang*, ou uma foto, um vídeo, uma foto, um vídeo, *boomerang*. Gosto de mesclar, porque acho que também não fica chato. Acho muito chato se você posta 300 *boomerangs* seguidos, sem áudio, a pessoa, fica algo morto. Então, assim, os momentos que eu decido postar são muito particulares, sabe? Às vezes, tem coisas que eu gostaria de postar, mas, às vezes, eu olho e falo assim “ah, eu não quero que as pessoas saibam que eu estou aqui”, então, eu não vou postar. Simples. Então, assim, eu acho que vai muito mais da minha *vibe*, do que eu quero mostrar ou do que eu não quero mostrar. Eu acho que além, acima de qualquer coisa, é isso. “Ah, eu quero mostrar isso?” Beleza, eu posto. “Eu não quero mostrar?” Eu não vou postar.

**C:** Então, tipo assim, quando você posta é porque você quer que as pessoas vejam? Porque se você não posta, você não quer. Então, quando você posta você quer, é um objetivo?

**P2:** Exato, é mais um querer do tipo assim “ah, eu quero que as pessoas vejam que eu estou aqui”. “Eu quero que as pessoas vejam que eu sou um exemplo pra elas se animarem a serem assim”, sabe? Tipo, mas, sempre, lógico, puxando pra minha profissão, pra querer somar na vida das pessoas, pra passar algo bom pra elas. Eu sempre posto, na verdade, com essa intenção, sabe? Pra mostrar quem é a P2, o que a P2 faz, pra elas se sentirem próximas a mim também.

**C:** E aí você postou, seja lá *stories*, seja publicação normal, reels, enfim. O que acontece logo em seguida que você postou? Tipo, apertou o botão. E aí? Como é o seu comportamento? Você consegue descrever com o máximo de detalhes?

**P2:** E aí que eu corro pra ver se a, se tudo que eu escrevi, se eu escrevi alguma coisa, se tudo que eu escrevi tá ok, tá com o português correto, tá do jeito que eu queria. Eu

reparo muito também na qualidade da foto, na qualidade do vídeo. Se eu achar que ficou distorcido, ficou feio, ficou estranho, eu já excluo. E, também, eu fico o tempo inteiro vendo quem já visualizou, quem não, né? Óbvio, quem tá me acompanhando, quem não.

**C:** Só visualização ou você repara em mais alguma coisa? Você repara no número de visualizações ou isso nem conta, você quer ver quem?

**P2:** Eu quero ver quem, pra mim, é o principal. O principal que eu já primeiro, tipo “quem?”. As pessoas que eu gostaria que vissem, estão vendo?

**C:** E as que você não gostaria que vissem, sei lá, *fakes*, pessoas de fora, você também se importa com isso?

**P2:** Pra mim, é indiferente. É um sentimento de indiferença. Tipo “querido, tá me olhando? Parabéns, ótimo. Entra na fila.” É isso.

**C:** Então, o que mais importa é quem você quer que veja, que esteja vendo?

**P2:** Exatamente, com certeza. Pra mim, o importante é quem eu quero que veja. Aí eu olho também as interações, né? Na verdade, eu gosto muito, muito, muito, o que me chama muito a atenção em *stories* é o coraçõzinho, quem curtiu, quem curtiu o *story*. Então, eu gosto sempre de tá vendo, tipo “ah, legal, fulano curtiu meu *story*”.

**C:** Isso mais que comentários, outras reações? O que conta mais, você acha?

**P2:** Comentário respondendo *story*?

**C:** Sim.

**P2:** Gosto muito também, gosto muito também. Mas, como coraçõzinho é algo mais rápido e recorrente, na maioria das vezes, eu acabo dando essa atenção principal pra lá primeiro. Aí, depois, em outro momento, ou num segundo momento, pode ser até na hora também, aí eu olho *direct*, vejo se alguém comentou, o que comentou, o que respondeu. Com mais calma.

**C: E aí quando a publicação é um sucesso, tem muita visualização, tem muita interação? Como você se sente na hora que você percebe isso?**

**P2:** Eu me sinto na obrigação de trazer mais conteúdo parecido.

**C: Você quer postar mais?**

**P2:** Exatamente. Mais do que as pessoas querem. Então, tipo, “ah bombou, nossa, as pessoas querem ver esse tipo de coisa”. Então, eu vou ter que trazer mais isso.

**C:** E aí, você posta de fato mais, ou você só fica no plano?

**P2:** Não, geralmente, sim. Assim, não vou mentir. Não é sempre que eu consigo cumprir, mas, geralmente, eu consigo trazer.

**C:** Essa vontade é de postar no mesmo dia ou outro momento?

**P2:** Depende. No *feed*, eu não gosto de postar duas postagens no mesmo dia. Mas se for nos *stories* sim, eu posto duas, três, que for, no mesmo dia. Às vezes, eu vou linkando assuntos que têm a ver. Acho interessante também. Tipo, “ah, o *story*”, tipo assim, eu transformo, entre aspas, um *story* em três, sabe assim? Vou linkando tipo “ah, no *story* anterior vocês viram que tal e tal isso”, sabe? Vou linkando. Acho legal também.

**C: E quando a publicação não tem tanta curtida, o que você sente?**

**P2:** Fico meio desanimada, mas eu penso do tipo assim “bom, o que eu poderia mudar, talvez, na publicação, não sei, ou na legenda, ou na forma de apresentar, ou na forma de mostrar pro público, o que eu poderia mudar pra que essa aceitação fosse positiva”, né? Eu não vejo só como um todo negativo, entende? Eu não fico, tipo, falando assim “ai, nossa, que porcaria. Não vou trazer mais nada do tipo”.

**C:** O sentimento é de desânimo, mas não te impacta tanto? Você sente isso? Ou você tem um outro sentimento envolvido na hora?

**P2:** Não que não impacta tanto assim. Impacta de uma forma, eu fico realmente bem desanimada, porque, às vezes, você gastou um tempo, né? Você gastou, sei lá, seu conhecimento e tals. E aí, você fica “poxa, como assim, sabe?”. Gera esse desânimo, porém, eu tento ver outro lado, eu tento falar “putz, será que tem alguma coisa na próxima vez que eu posso melhorar, fazer uma publicação melhor, mais ou menos na mesma pegada, do mesmo jeito?”. E aí sim, eu faço um teste, uma segunda vez, uma terceira vez, mas talvez não faça uma quarta, entende? Eu dou essas três chances aí. E, depois, se não deu certo mesmo, se não deu alcance, se não deu engajamento, se não deu o retorno, aí beleza, eu mudo, sei lá, o assunto, a perspectiva, o tipo de assunto.

**C: Mas então, você não perde a vontade de postar? Ou perde na hora? Momentaneamente, você fala “ah, não vou postar mais nada hoje”?**

**P2:** Não, não perco. Não perco mesmo.

**C:** Em que momentos, geralmente, quando você tá vendo as publicações de outras pessoas, você, de fato, interage com essas páginas, comentando mesmo, curtindo? O que te faz comentar, curtir, enfim?

**P2:** Ó, o que me faz engajar, na verdade, é aquilo que, tipo, eu queria achar uma palavra, mas ela me fugiu, se pá, agora. Mas é tipo, identificação, sabe? Pra mim, eu acho que isso traduz tudo. É eu me identificar naquilo de alguma maneira. Então, pode ser *stories*, pode ser publicação no *feed*, pode ser, sei lá, algo escrito. Tipo, eu só vou querer compartilhar, curtir, nanana, se eu me identificar de alguma maneira, se me lembrar algo pessoal, ou profissional, ou até emotivo, sabe? Então, eu tenho que me identificar ali. Na verdade, acho que mundialmente, né? Acho que acontece isso. Mas é muito isso, sabe? Você fazer parte daquilo, sabe? Você se sentir parte, parece.

**C:** Você consegue dar algum exemplo?

**P2:** Ah, tipo, é que vai depender muito do gosto da pessoa, né? Mas eu, por exemplo, como gosto de viagem, comida, sempre quando eu vejo uma coisa do tipo, eu já mando pra várias pessoas que também gostam de viagem e comida, eu curto, salvo. Cachorrinho também, por exemplo. Como eu amo cachorro mais que tudo nessa vida, até por isso eu tenho 3, né? Aí eu curto também, já envio, tem alguns que também salvo. Mas assim, de comentar, um exemplo, vai, eu comento muito quando é tipo escrita. Escrita eu comento muito assim, tipo, ou uma coisa sobre, ou concordando ou, simplesmente, só *emojis* pra gerar engajamento pra pessoa ou alguma coisa do tipo, porque eu gostei do *post* e acho necessário, sabe? Então assim, em relação a profissão, às vezes, em relação a vida pessoal, eu gosto bastante e até porque é aquilo, né? O meu trabalho, hoje em dia, é lidar com pessoas, é entender um pouco também a mente das pessoas. Porque pra você trabalhar com o físico, você tem que gostar de pessoas, você não tem que gostar de treinar, você tem que gostar de pessoas pra trabalhar com pessoas, então você tem que começar a entender a mente das pessoas. Porque é ela que manda. Então, eu gosto muito de vídeo assim. Mas as minhas duas formas de participar mais do *post* da pessoa acredito que seja, é que assim, curtida, óbvio, né? Geralmente, se você gostou, você vai curtir. Mas, as duas coisas que eu faço bastante é compartilhar nos meus *stories* ou comentar. Gosto bastante.

**C:** Quando você tem um objetivo específico, consegue cumprir ou desvia? Tipo assim, “vou entrar no Instagram para ver o perfil de fulano”. Aí você entra, você vai exatamente ali? Consegue cumprir? O que acontece?

**P2:** Nossa, depende muito! Se nada no caminho prender a minha atenção, yes, senão, não (risos). Mas, assim, é difícil, tem vezes que sim, tem vezes que não. Não é uma lei, sabe? Às vezes, dá, às vezes, não. É igual o que eu falei. Se, realmente, nada chamar uma atenção assim do tipo, ou se, sei lá, tô aqui e preciso fazer isso, só que eu lembrei de uma coisa, senão eu vou esquecer, que eu já tinha esquecido, então aí eu faço primeiro essa coisa e depois eu vou. É mais ou menos isso.

**C:** Mas, de qualquer forma, você cumpre o objetivo, desviando ou não?

**P2:** Isso sim.

**C:** E quando alguma coisa te chama atenção, como que é isso? Você entrou e viu, como que é?

**P2:** É, tipo assim, vai, eu entrei, sei lá, tipo, exemplo, eu vou procurar um perfil. Vou fazer um caso real. Eu lembrei que eu preciso procurar um perfil no Instagram e eu sei, sei lá, o nome da pessoa, vai. O primeiro nome. Só que eu vi o fulano em tal lugar e, talvez, ele possa seguir esse perfil. Então, vamos lá nos seguidores desse perfil lá, procuro fulano, tals. Só que, exemplo, enquanto eu tô procurando fulano, eu falei “nossa, meu! Que legal essa foto” ou “que legal esse perfil aqui que eu tô vendo que segue também esse perfil”. Aí, tipo, eu clico, só que eu vou voltar na setinha, óbvio, e no voltando na setinha, eu vou lá aonde eu queria de fato a princípio seguir, aí eu vou e sigo. Mas mais coisas do tipo assim, sabe? Ou, exemplo, abro o explorar lá pra procurar algum perfil e, no próprio explorar, eu olho, sei lá, algum *reels* assim, tipo, de alguma coisa que eu gostei que me chamou atenção, que pode ser comida, que pode ser viagem, que pode ser um cachorrinho, que pode ser de treino. E aí, eu pego, olho isso primeiro e aí, depois sim, eu vou e procuro o que eu quero. Então, assim, eu cumpro realmente, mas podem acontecer coisas no percurso. Coisinhas no meio do caminho.

**C:** E até no *feed*, né? Nos *stories*. Você abriu o Instagram e tem alguma coisa no próprio *feed* que te chama atenção antes de você procurar o perfil de alguém.

**P2:** Ah, sim! Exatamente! Igual tipo, eu não sei se alguém já comentou disso, mas, às vezes, a gente abre o insta e ele meio que, entre aspas, dá aquele *bug*, dele tá atualizando ainda, antes de tipo, antes de você começar a mexer no celular, ele meio que atualiza na sua frente e desce alguma coisa que você conseguiu ver de relance,

só que ela já desceu porque acabou de atualizar e você fala “puta, eu preciso voltar nisso aqui!”. Aí você vai lá embaixo, tipo, até achar o negócio, você nem sabe direito o que é, mas você olhou assim de relance, você falou “nossa, eu preciso ler isso” ou “eu preciso assistir isso”, “eu preciso ver isso”, aí você fala “e agora? Eu preciso achar isso aqui”. Aí, você desce igual uma louca tentando procurar o negócio, aí você acha e você fala “puta, achei!”. Isso é muito legal. É legal e chato né? Porque tipo. Você fica “mano, e se eu não achar isso daqui?”. Sabe por quê? O problema é, se você não consegue achar assim, sabe, sei lá, porque a publicação não chega ou, sei lá, você já passou ela, quando você não sabe o perfil, porque, às vezes, só pela publicação eu sei quem postou, só pelo tipo de publicação, sei lá, o tipo de letra, às vezes. Eu falo muito de escrita, porque, realmente, é o que eu mais tenho visto e me interessado, hoje, tipo, agora. Então assim, às vezes, você vê que os perfis criam identidades, isso é muito importante, né? Então, por exemplo, se você é de um perfil de escrita e você escreve sempre com a mesma letra, ou você posta mais ou menos do mesmo jeitinho, isso é legal, porque o seu público que gosta do seu conteúdo, se passar um negócio assim, ele já vai saber que é seu. Então, ele vai no seu perfil. Isso é muito legal.

**C:** Você sente que o Instagram te manda o mesmo tipo de conteúdo que você consome?

**P2:** Sim, bastante. Sempre pelo “explorar” ou em forma de patrocínio, né? Que aparece quando você tá passando *story*, ou quando você tá passando publicação também, então sim. E não só o que você consome, mas o que você fala. O celular te escuta. Então, você tá falando e do nada aparece, tipo, “oi?”. Sei lá, tipo, “ah, preciso comprar tal livro”, aí, do nada, vem um patrocínio tipo da “Biblioteca do Brasil”, sabe? Um negócio assim, é engraçado, é muito louco!

**C: Você já entrou em alguma rede social e percebeu que você passou mais tempo do que imaginava?**

**P2:** Ah, sempre, né? Porque, igual eu falei pra você, tipo, eu gasto muito tempo nas redes sociais, principalmente no Instagram e WhatsApp. Eu sempre gasto muito mais tempo do que eu imagino, porque eu nunca entro na rede social, no celular, falando assim “putz, eu vou ficar dez minutos aqui”. Não, eu não conto tempo. Eu preciso fazer tal e tal e tal coisa, eu vou fazer? Vou, mas eu sempre faço e, sei lá, tipo, pego algo a mais, esse tempo que eu já fiz tudo e vejo alguma outra coisa que não estava no planejamento, que não tava ali no percurso, sabe? Tipo, ah, porque alguma coisa

chamou a atenção, ou porque você lembrou de alguma coisa que você quer ver, então assim, tempo eu geralmente não conto, porque, senão, vai dar ruim.

**C:** Às vezes, passou o tempo e você tem a impressão de “devo ter passado uma hora” e você olha no relógio e “não, passei quatro horas”. Já aconteceu isso?

**P2:** Sim, muito louco! Sim, sim, muito, muito. E tipo assim, não tem o que fazer, né? Já passou, né? Não tem como pegar esse tempo de volta.

**C: E o que você acha que prende a sua atenção a ponto de não perceber a hora passar?**

**P2:** Eu acho que, na verdade, todas essas informações ao mesmo tempo assim, que a gente recebe, sabe? Porque, tá, beleza você tá vendo uma coisa aqui, mas essa coisa que você está vendo agora levou a sua mente para outro lugar e aí, beleza, você vai ver esse negócio que a sua mente chegou, aí você tá vendo, aí depois leva pra outro lugar e aí, vai indo. Parece que é, tipo, um efeito dominó eterno assim, sabe? Vai te levando e te levando, é muito louco isso. Então, eu acho que é muito esse excesso de informações, excesso de conteúdo, sabe? Que te faz querer mais e mais e mais e mais, né? Tipo, que é um vício, que é algo que em excesso faz mal, a gente sabe, mas, muitas vezes, a gente prefere ignorar porque, tipo, não tá matando, pelo menos não por enquanto. Então, é mais ou menos isso, né?

**C:** É sempre muito, né? Tudo muito.

**P2:** Não é que eu vou amar, eu vou amar muito. Não é que eu vou beijar, eu vou beijar muito. Não é que eu vou comer, eu vou comer muito.

**C:** Não é que vou malhar, vou malhar muito.

**P2:** Exatamente, sério, é isso. Não tem jeito, ou você molha o pezinho ou você mergulha. Eu sempre falo.

**C: E aí você falou que não mede o tempo, né? Mas você consegue determinar quanto tempo vai usar as redes sociais se você quiser? Tipo, “hoje eu vou ficar só dez minutinhos, porque eu preciso fazer tal coisa”. Você consegue fazer isso de fato ou não?**

**P2:** Eu consigo fazer isso em algum certo momento, não tipo “ah, nossa, hoje, nessas 24 horas, eu só vou usar uma hora. Não. Tipo, isso, na verdade, eu não faço, não quero e nunca tentei. Tipo, pra mim, *whatever*. Mas, se eu pegar e falar assim “olha,

eu tenho tal e tal coisa pra fazer agora”. Então, agora eu vou ficar dez minutinhos, tals. Eu olho no relógio, são 12h17, ok e tals. Vou ficar, sei lá, até 12h30. Eu, realmente, eu faço e coloco até meio dia e meia, porque eu também sou uma pessoa disciplinada, não só porque, tipo, “ai, nossa, você consegue segurar o vício”, não, não é por causa disso. Às vezes, tem muitas coisas que eu quero fazer aqui na Internet e que eu preciso fazer também, mas eu coloco na lista de prioridades e tals, porque eu também tenho outras coisas. Então, eu acabo conseguindo. Eu faço num certo momento, porém, não no dia todo, entendeu? Não num todo.

**C:** É algo mais pontual?

**P2:** É, exatamente.

**C: Você já deixou de fazer outras atividades, por que estava distraída nas redes sociais?**

**P2:** Ah, com certeza. Com certeza, com certeza. Às vezes, tipo, perder um certo tempo de treino, ou, tipo, chegar um pouco mais atrasada em algum lugar, tipo, realmente, acontece. Acontece sim, bastante.

**C: Qual foi o máximo de tempo que ficou sem usar redes sociais? Você tem noção?**

**P2:** Não, mas assim, você fala, tipo, é porque eu nunca fiquei um dia sem usar rede social (risos).

**C:** Na vida? Em nenhum lugar, em nenhum contexto?

**P2:** Não, não, não, nenhum. E, assim, eu nunca contei tempo, do tipo assim: “ah, sei lá, eu já fiquei cinco horas sem usar”. Tipo, horas eu já fiquei bastante, mas nunca foi algo de “nossa, vou contar”. Nunca foi isso. Mas já fiquei boas horas, mas tenho quase certeza que 24, não. Acho que não, no máximo, assim, acontecer de eu estar numa viagem e, tipo, a operadora não pegar. Sabe? Tipo, mas eu que eu me lembre, não, que eu me lembre, isso não rolou.

**C: E nessas boas horas, que você não ficou um dia, mas ficou boas horas, como foi essa experiência de ficar sem?**

**P2:** Ah, foi incrível, porque eu quis. Eu quis dar esse sumiço, porque eu não queria que ninguém soubesse onde eu estou e o que eu estou fazendo, nem com quem eu estou e nem nada. Então, é mais, tipo, uma jogada minha de unir o útil e o agradável,

sabe? Tipo, aproveitar o momento, estar presente 100% e, também isso de não querer que as pessoas saibam onde eu tô, com quem eu tô, tudo isso, sabe?

**C:** Isso você fala do Instagram ou do WhatsApp também? Você não entrou em nada nessas horas, em nenhum aplicativo?

**P2:** Sim, nenhum, nenhum. Exatamente, exatamente isso.

**C:** E aí, você ficou sem usar por essas horas. Quando você voltou a usar, você lembra se ficou mais tempo que o normal, menos ou igual?

**P2:** Igual. Igual mesmo, tipo, vida normal.

**C:** Se você usa por pouco tempo as redes sociais no seu dia, como se sente? Sente que precisa usar mais tempo?

**P2:** Como assim? Não entendi.

**C:** Se você usou pouco, você sente que precisa de mais tempo na hora que você voltar, pra colocar tudo em dia?

**P2:** Não, normal. Se eu uso pouquíssimo, ou se eu não uso nada, quando eu volto, eu volto normal, como se nada estivesse acontecendo. É tipo amizade que você pode ficar sem se ver, sem se falar, sem merda nenhuma, mas quando volta, tá tudo incrível, igual, igual, sem tirar nem pôr ou até melhor, mas tá igual, sabe assim? É o melhor exemplo que eu posso te dar. É bem incrível.

**C:** Aí, você comentou que você, às vezes, vai viajar e falha a Internet, sai do ar, fica sem 3G. Como é que você se sente imediatamente quando isso acontece? Você pode descrever o sentimento? Falhou o 3G, tá sem sinal nenhum. E aí?

**P2:** Ah, com raiva, né? Com raiva, com ódio, querendo matar um, querendo matar alguém, né? Mas é bem isso, eu fico muito irritada, muito irritada, muito.

**C:** Ou tipo quando o Instagram cai, que, às vezes, isso acontece, ou o WhatsApp sai do ar? Você lembra que, às vezes, isso acontece? E aí? O que você tenta fazer imediatamente que você vê que não tá rolando? O que você fica fazendo?

**P2:** Eu vou, sei lá, ver TV, dormir.

**C:** Você consegue ou você fica tentando voltar a usar?

**P2:** Não, porque isso já sai em algum lugar que realmente tá fora do ar. Então, não tem o que fazer, querendo ou não, por mais que você quisesse fazer alguma coisa,

não tem o que fazer, né? Então, eu só espero, realmente. Surtar não vai adiantar em nada, eu uso isso pra minha vida, então...fazer o que?

**C:** Você fica esperando pacientemente?

**P2:** Ah, tipo, não pacientemente, mas eu mudo o meu foco, né? Essa é a real. Eu vou fazer outra coisa para que eu não fique pensando nisso. Essa é a real.

**C: E se eu te falar hoje que você vai ter que ficar sem usar nenhuma rede social por um mês?**

**P2:** Não, aí eu pego e falo assim “por quê? Por quê? (Risos). Não. É. Porque aqui ninguém me enrola, entendeu? Tipo, por quê?” Aí, se você me falar o porquê, eu vou te dar uma resposta.

**C: Mas como você acha que vai ficar sua vida sem rede?**

**P2:** Ah, tipo, depende muito, depende muito, de verdade. Porque, tipo, a minha resposta, ela pode mudar em relação, tipo, “ah, você vai ficar um mês sem rede social porque você vai viajar numa imersão de tal e tal coisa”, tipo, meu, se for um negócio que eu amo assim, uma aventura surreal com alguém, ou algumas pessoas que eu amo e nanana, ok. Pra mim tudo bem, tipo, sabe? Então assim, eu sou muito de me adaptar em relação a prioridades. Hoje, o celular, a rede social é uma prioridade pra mim, porque rola dinheiro, rola afetividade, que também é uma prioridade na minha vida. Então, assim, são coisas que, querendo ou não, juntas formam algo importante pra mim. Então, depende muito. “Ah, você vai ficar um mês sem, porque eu quero”, vai cagar (risos). Tipo, oi? Nem ferrando, querida. Tipo (risos). Aí você se vira (risos).

**C:** O que você tá dizendo é que se for uma decisão sua e tem algo que substitua, numa boa você fica?

**P2:** Exatamente, exatamente. Se tem um motivo maior, sabe? Algo assim, “ah, vamos nos reunir nós cinco, tipo, sabe? Sei lá, tipo, pessoas que você ama e tal e vamos nós cinco ficar só entre nós e dane-se celular. Tipo, você topa? Topo, beleza, sabe? Então assim, depende muito do contexto, muito assim. Mais do que qualquer coisa, sabe? Se for algo que eu veja valor, perfeito. Agora, se for algo que não faz sentido ou que não tenha um porquê, que eu posso usar e eu posso também fazer algo nesse um mês proposto pela pessoa ou pela situação, óbvio que eu vou usar, entendeu mais ou menos a ideia?

**C:** Sim. E você falou pra mim que você conheceu pessoas através das redes sociais, né? Então você já fez amigos ali, pessoas que você ficou também, né?

**P2:** Exato.

**C:** E como você enxerga esses relacionamentos/amizades nas redes sociais? Tanto de pessoas que você ainda não conheceu, que você tá conhecendo nas redes, quanto de amigos que você já tinha, como você enxerga na rede? Tem diferença do que na vida real?

**P2:** Eu não sei se vai ter muito a ver a primeira pauta que eu vou falar, mas assim, eu vejo que, a princípio, muitas das amizades que começam em rede social, elas são muito baseadas na falsidade, ou só pela troca de *likes*, comentários e blá-blá-blá. É isso que eu vejo num primeiro momento. Num segundo momento, se rola uma proximidade maior, tipo, assim, não precisa nem ser conversar sempre, ou sei lá, se ver sempre depois da Internet, mas assim, você mostrar interesse em algum momento ou em alguns momentos da vida sobre a vida da pessoa, ou sobre a própria pessoa e aí sim você ir aprofundando aos poucos essa amizade que começou na Internet, que começou pela Internet, aí sim, beleza, eu acho que pode surgir uma amizade verdadeira como uma amizade que começa pessoalmente. E aí, depois que essa amizade se estabelece, eu, P2, não vejo diferença no tratamento pessoalmente ou presencialmente. Eu não vejo mais, porque a amizade já existe, ela já é algo real. Já não é só ali, sabe? Por uma tela. Então, pra mim, a partir de então, é igual.

**C:** E aí, pessoas que você não é tão íntima nas redes, que não estabeleceu uma amizade, como são esses relacionamentos?

**P2:** Ah, aí eu acho que é só mais do tipo, talvez, você siga a pessoa e você se, como é que se diz, você se identifica com o conteúdo dela, ou você segue a pessoa, sei lá, só porque você acha ela bonita, sei lá. Tipo, acontece de tudo, sabe? Tipo, ou você segue a pessoa porque, pra não gerar uma situação chata, porque ela trabalha com você, ou porque ela conhece alguém que te conhece e aí, se vocês se encontrarem um dia, vai ficar tipo “nossa, tipo, parou de me seguir porquê?”, sabe? Acho que tem, acho que rola esse tipo de coisa, sabe? Então acho que podem ter N motivos, tipo, pra não gerar certas situações chatas, ou porque você gosta do conteúdo dela, ou porque você é uma fã, sei lá, do que ela faz na vida, não sei, pode ser qualquer esse tipo de coisa, mas aí se torna mais superficial, né? Então é mais isso. Mais como um número assim, sabe?

**C:** E aí fica só questões de curtidas, essas coisinhas?

**P2:** É, sim. Tipo, você trocar engajamento mesmo, que é o que eu falei, é aquela amizade, entre aspas, só pela rede social, né? Que você sabe que não vai sair nada dali, ou porque a pessoa também não tem, sei lá, uma perspectiva de vida parecida com a sua, coisas do tipo. Você não se identifica com a pessoa, né? Em relação aos seus valores, princípios e tals, você não se identifica. Talvez você se identifique ah tipo, sei lá, com o jeito que ela posta algum conteúdo, com o jeito que ela ensina alguma coisa, mas não em si quem a pessoa é.

**C:** Sim, fica algo mais pontual. Um ponto da vida dela que você se identifica.

**P2:** Sim.

**C: Já perdeu a fome distraída nas redes sociais?**

**P2:** Olha, não, porque eu sou Magali, né, minha filha? Só por isso (risos), só por isso, só por esse detalhe. Mas assim, eu já demorei mais para comer, a minha comida já esfriou por causa de rede social. Então, assim, aconteceram já coisas, mas assim, não que eu tenha perdido a fome, porque assim, perder a fome, querida, só... então realmente, por distração, me atrasei. Igual, tipo, me atrasar pra chegar em algum lugar ou fazer alguma coisa. Coisas do tipo, sabe?

**C: Sim. Agora vamos falar de sono. Já perdeu o sono?**

**P2:** Aham, sim. Várias vezes. A gente comentou sobre.

**C:** Você comentou que impacta um pouco em você conseguir dormir, você deita e fica mexendo no celular, achando que o sono vai chegar e o sono não chega.

**P2:** Exato. Pra falar a verdade, ele vai embora mais ainda.

**C:** Você fica muito agitada?

**P2:** Aham.

**C:** E você sente impacto no seu próprio sono mesmo? Na hora que você dorme, tipo, você sente que o seu sono é mais agitado depois de usar bastante rede social?

**P2:** Não, aí não. Na verdade, eu posso até sonhar com quem eu estava conversando antes de dormir, ou sonhar com o que eu estava vendo antes de dormir. Mas não que seja um sono estranho ou perturbado, sabe? Isso não. Normal, assim.

**C: Já deixou de fazer outras atividades, ir a eventos sociais, festa, algum rolê, evento, por estar distraída nas redes sociais? Já preferiu ficar em casa mexendo no celular?**

**P2:** Já, já. Assim, não é algo que acontece muito, não é, falar bem a verdade, não é algo que acontece muito, mas já, mas também não foi algo do tipo assim “nossa, eu não posso ir porque eu preciso ficar no celular”, sabe assim? Ou tipo, foi algo mais que uma escolha que eu dei isso como desculpa pra mim, sabe? “Ah, tá bem mais cômodo, mais confortável, mais tranquilo ficar aqui do que, sei lá, começar a me arrumar e ir num lugar que eu nem quero ir muito, sabe coisas assim?”

**C:** Então não foi planejado, foi acontecendo essa escolha?

**P2:** Exato, exato, exatamente.

**C: Você acredita que as redes sociais impactam os seus relacionamentos de alguma forma?**

**P2:** Com certeza, até porque eu gosto. Não, pera aí. Você tá falando se eu namoro com alguém e usando as redes sociais ou não?

**C:** Pode ser seus relacionamentos de amizade, afetivo, família, tipo, geral, você sente que as redes sociais impactam de alguma forma?

**P2:** Eu entendi, mas o que você está querendo dizer é a rede social impactar os meus relacionamentos que já começaram, que eu tenho hoje em dia?

**C:** Os dois, seus relacionamentos presenciais, e até os que começam na rede social também.

**P2:** É porque depende muito, tem uma resposta pra cada coisa. Eu vejo as redes sociais como algo bom para começos de relacionamento, para começar relacionamento, porque eu, P2, gosto de conhecer pessoas e eu, P2, não saio adoidado de segunda a segunda. Então, o jeito que eu acho pra conhecer alguém, na maioria das vezes, é por rede social. Então, isso pra mim é um ponto positivo. Porém, com relações que eu já tenho, que já são estabelecidas, isso não é um ponto bom, porque, muitas vezes, você deixa de dar atenção pra uma pessoa porque você está fazendo alguma coisa na rede social. Ah, você, sei lá, desiste de sair com uma pessoa que você até tava querendo, mas tipo assim. Ah, você, sei lá, tá vendo alguma coisa mais interessante, ou sei lá, alguma coisa que te prendeu atenção, e aí você fala assim “ah, quer saber? Nem quero ir mais acho, sabe? Aqui tá bem melhor, tá bem mais

interessante”. Então, assim, eu vejo com essas duas perspectivas. Ela pode ser boa, ou ela pode ser ruim.

**C: Aproveitando esse ponto de, às vezes, você não dar tanta atenção para as pessoas, se você está em um grupo de amigos ou sua família, ou mesmo se você só estiver com uma pessoa na sua frente e tá todo mundo mexendo no celular, menos você, o que acontece em seguida?**

**P2:** Aí eu começo a mexer (risos). É isso, porque você participa da festa, né?

**C: E se ninguém está mexendo no celular, só você, continua ou para?**

**P2:** Depende. Eu tento não ficar muito, mas eu fico. Tipo, de vez em quando, ah, pego, vejo alguma coisinha, tem alguma coisa que eu quero responder agora? Tem, respondo rapidinho. Vai ser pontual, vai ser rápido? Beleza. Não vai ser rápido, não vai ser pontual? Passa, sabe? Tipo, então, dane-se, depois. Mas, eu tento não ficar durante muito tempo. São coisas muito rapidinhas. Vi um negocinho, trava, ah, vi outro negocinho, trava de novo. É mais ou menos isso.

**C: Você nota alguma diferença quando as notificações do celular referentes às redes sociais estão ativadas e quando estão desativadas?**

**P2:** Com certeza, é aquele negócio que a gente comentou da ansiedade, né?

**C: Você deixa só o insta desativado?**

**P2:** Eu deixo o que me gera ansiedade desativado, que é mensagem. De resto, tipo. Sei lá, coisas de IFood, coisa de Netflix, coisas que não vão fazer muito diferença no meu humor, no meu dia, sabe? Aplicativos, nanana, eu deixo superativado. Facebook que eu não uso muito, tem algumas coisinhas que vem pra mim e tals e *whatever* também, sabe?

**C: Essas mensagens são de pessoas específicas ou são todas as mensagens, tudo que é notificação de mensagem você desativa?**

**P2:** Depende muito. Tem pessoas em específico que eu arquivo no WhatsApp e quando você arquiva no WhatsApp realmente não vem notificação de nada. Só que no Instagram, por exemplo, eu desativo, porque não tem, ou se tem, eu, na verdade, nunca quis saber se tem como, sei lá ativar, notificação de alguma pessoa específico e de outras não. Eu nunca fui atrás disso, mas eu desativo todas as notificações de Instagram, de Instagram eu desativo todas, não vem nem publicação, nem nada,

nada, nada, nada. Só quando eu entro no aplicativo de fato. E como é algo que eu uso muito, eu tô sempre entrando. Agora, WhatsApp, eu coloco só tipo pra aparecer aquela notificação escrito “mensagem” só, sabe? Não tem a mensagem.

**C:** Mostra que a pessoa mandou, mas você não sabe o que. É isso?

**P2:** Exatamente, exatamente. E pessoas, algumas pessoas em específico eu arquivado pra não chegar nada.

**C:** Pra não receber nem isso?

**P2:** Exatamente.

**C:** E aí, na época que você não desativava, que aparecia tudo de uma vez, o que você fazia quando uma notificação aparecia na tela, ou mesmo hoje em dia quando é pessoa que não te gera ansiedade. A notificação aparece, o que você faz?

**P2:** Depende muito. Como eu uso meu relógio da Apple, eu só vou tipo vendo assim, porque, na maioria das vezes, você vai tá fazendo alguma coisa, se você não tá aqui com o celular, você vai tá fazendo alguma coisa, ou lendo, ou estudando, ou trabalhando. Então, é muito fácil, se você tem o relógio, porque você dá uma olhada e tals. E, assim, quando você quiser ou puder, de fato, você vai lá, entra e dá uma olhada. Mas, assim, não me gera ansiedade, porque o que eu deixo aparecendo são coisas que eu só...

**C:** Não te gera ansiedade que você deixa aparecendo.

**P2:** Exato. Então, pra mim, é uma coisa meio que normal. Eu estou vendo algo que chegou para mim e já já eu vejo, já já eu vou responder, quando der eu vou responder, quando der eu vou ver. Então, assim, não vem nenhum sentimento do tipo, sei lá, faz o coração acelerar, nada do tipo. É como se fosse algo normal, sabe? Ah, chegou uma mensagem, tals, legal, tô vendo de quem é, ok, mas nada demais.

**C:** **E aí vibra o *Apple Watch*, você olha imediatamente ou vibra e você deixa um tempo e olha depois?**

**P2:** (Risos). Olho na hora geralmente, aham.

**C:** Na hora, imediato, vibrou-olhou?

**P2:** É, mas posso te falar? Isso é muito automático de todas as pessoas que têm, eu acho. Quase certeza que isso é bem automático. Tem também esse negócio de sensorial, né? Porque o vibrar você já sente. Eu acho que é algo automático, até, sei lá, se a gente for pensar, como que se diz? Não sei se psicologicamente deve ser algo automático que a gente tenha, sabe? Igual, sei lá, bater o dedinho do pé e pegar,

apertar, sabe? Prender o dedo, sabe? Coisas automáticas de fato. Mas é sensacional, é muito sensacional, eu amo, eu amo!

**C: Quais benefícios as redes sociais trazem para a sua vida?**

**P2:** Bom, o benefício maior que eu enxergo, hoje em dia, é isso de tipo ganhar dinheiro, tá? Falando bem sinceramente. O benefício maior que eu enxergo é o de ganhar dinheiro com ela a longo prazo principalmente, porque, assim, eu sou uma pessoa muito ambiciosa e eu trabalho também com imagem, não só trabalho com meu próprio trabalho, mas eu trabalho mostrando a minha imagem, na minha profissão. Então, assim, a longo prazo, eu vejo muito esse ganho financeiro, mas falando de outras coisas, eu também vejo a rede social como conhecimento, como informação, como troca, como venda. Então eu acho muito importante também pra pequenos, médios empreendedores, vendedores, acho isso muito legal! Então, eu consigo ver esses pontos bons, assim como informação, como, sei lá, tipo, e que tudo isso, no final das contas, se remete a um ganho financeiro, né? Eu acho que você sabendo usar ela corretamente, o final disso tudo é o financeiro. E talvez o afetivo também, né? Tipo, dependendo de como você enxerga, o afetivo também é um ganho, também é algo super positivo. Eu já tive amizades muito boas que começaram na Internet e perduram aí pela vida, sabe? Eu acho isso muito legal. Relacionamentos, igual eu falei pra você, que eu o meu namoro que mais durou na vida, que foram 3 anos, também começou da Internet. Então, tudo isso a gente pode contar como algo bom, eu acho. Foi só o bom que você falou agora, né?

**C: Sim. Agora a última pergunta. Quais prejuízos as redes sociais trazem para a sua vida?**

**P2:** Então, ó... prejuízos, vamos lá. Criar o vício e a dependência e eu não vejo como algo bom e isso, é, acaba vindo meio que no pacote, querendo ou não. Ai o que você vai fazer com isso que aí vai ditar, né? Se você vai ser uma pessoa saudável ou não. Mas o vício e a dependência existem em níveis diferentes, mas existe. Então, eu já não vejo isso como algo bom. Você pode ver também, enfim, tipo casos de *bullying*, casos de maus tratos a animais, idosos e crianças, sabe? Propagar o ódio, sabe? Eu acho algo muito negativo que a Internet traz e que você vê também e, em contrapartida, propagar a perfeição, que é uma puta mentira e que isso faz pessoas adoecerem, pessoas, sei lá, até perderem a vida, ou perderem, sei lá, emprego,

família, enfim, tudo né? Relações, no geral, perderem vontade de viver. Então, a Internet, com certeza, tem mais nomenclaturas ruins do que boas. Mas, assim, se você souber usar e colocar na balança, e conseguir extrair mais coisas boas que ruins, dá pra fazer tranquilamente. É que eu acho que as nomenclaturas existem muito mais as coisas ruins, né? Dá pra você dar nome aos bois muito mais das coisas ruins, né? Porque eu já falei várias aí, várias coisas ruins. Em relação também a discussões que geram do tipo, sei lá, política, religião e futebol. Tipo, as pessoas se desrespeitam muito sobre essas três coisas e ninguém é obrigado a pensar igual a ninguém, ninguém é obrigado a gostar do que o outro gosta e te julgar ou, sei lá, te tirar da rede social porque não é do mesmo time que você, ou por que, sabe? Isso daí já é uma puta palhaçada que sempre rola também. Então assim, se você colocar aí numa lista, eu já falei bastante coisa ruim, né? Infelizmente, tudo isso rola e a gente sabe que rola. Então, se você souber driblar tudo isso, maravilha, mas, também tem essas coisas ruins.

**C:** O que você acha que traz de ruim pra você, na sua vida mesmo? No seu dia a dia, além desse vício, dependência.

**P2:** São coisas mais pontuais de tipo, se tem um dia que eu tô mais melancólica, quero ficar mais no celular e, tipo, eu acabo dando algumas desculpas pra minha vida, às vezes, pra, tipo, ficar no celular, sabe? Como se fosse uma válvula de escape, ou como se alguma coisa fosse resolver, sabe? Mas, não que pra minha vida em específico, tipo, eu veja a Internet mais como algo ruim do que bom. Eu não vejo dessa forma, tá? Igual falei pra você. Porque, como eu uso muito ela para o meu bem, eu, geralmente, não olho ela de uma forma ruim. Então, a forma ruim que eu poderia olhar é isso, sabe? Às vezes, dar umas desculpas, ou meio que me burlar em certos momentos mais como tipo uma válvula de escape, sabe? Tipo, pra ficar no celular e não fazer tal coisa agora, mas depois eu faço. Ou ficar no celular e, sei lá, não sair pra tal lugar agora, depois eu vou, sabe? É mais como isso.

### 10.2.3 Entrevista com Participante 3 (P3)

**C: Nos últimos 30 dias, com que frequência, normalmente, você tem utilizado redes sociais? (Todos os dias, quase todos os dias etc.)**

**P3:** Todo dia, né? Deixa até ver se tem...hoje eu usei bastante...até que não. Dados...redes...4h24.

**C:** Isso no celular ou nas redes sociais?

**P3:** Nas redes sociais. No celular é 5h37.

**C:** Isso foi de hoje, né? Que ainda não acabou o dia.

**P3:** Sim.

**C:** Você consegue ver uma média da semana, ou ver o de ontem?

**P3:** Na real, a média da semana é 5h37, de tudo. De rede social, 3h18. Até que tá baixo.

**C: O que você mais gosta nas redes sociais, de forma geral?**

**P3:** Instagram e Youtube.

**C:** Sim. E o que você mais gosta nas redes?

**P3:** Ah, é... ficar vendo vídeos. Basicamente, *Reels* e *Shorts*.

**C: Então, as que você mais usa, Youtube e Instagram?**

**P3:** É.

**C: O que mais gosta em cada uma dessas redes sociais?**

**P3:** No Instagram, eu fico vendo meme que as pessoas me mandam. É... eventualmente, alguma coisa de política também manda. E, no Youtube, a mesma coisa. Entretenimento, tipo diversão, pegadinha, meme, de modo geral. E conteúdos que eu gosto, tipo ciência, psicologia, triatlo. Acho que é isso. E no *Shorts* do Youtube, principalmente, aparece bastante *stand-up* pra mim. E é isso. Acho que é isso.

**C:** Você acha a socialização algo importante ou só informação mesmo?

**P3:** Não, acho importante. Acho importante.

**C: Poderia descrever, com o máximo de detalhes, como é a sua rotina nas redes sociais? (Pode descrever um dia da semana, por exemplo. Você lembra...)**

**P3:** Eu acordo, olho meu Whatsapp, vejo quem mandou mensagem, se algum grupo mandou mensagem, se alguém mandou mensagem. Aí, normalmente, eu tomo meu café da manhã e aí, tomando meu café da manhã, eu abro meu e-mail e leio notícia, que eu tenho mail de notícia. É... e aí, eu vou treinar. Aí, durante o treino eu não olho, nem nada. Aí, eu sempre olho depois do treino, indo pro trabalho. E aí, no trabalho, eu olho, sei lá, o dia inteiro eu vou olhando, não tenho algum horário específico. Voltando pra casa também, quando eu chego em casa, também. E antes de dormir, eu fico vendo ou *Reels* ou *Shorts* do Instagram, fico vendo vídeo até, até dormir eventualmente. O que é uma péssima ideia, eu sei. E aí, fica lá na bomba de dopamina, aaaa.

**C:** (Risos) Sim. Então, é mais em intervalos ou no trabalho. Você acha que usa mais no trabalho ou na sua casa?

**P3:** Em casa, em casa. No trabalho, eu ainda consigo focar, tem coisa pra fazer, reunião. Então, eu olho um pouco menos. E aí, normalmente, hoje, que eu tô de home office, eu fico olhando bastante, por exemplo. Se eu tô em casa, é mais propenso você ficar olhando.

**C: Como você se sente antes de utilizar as redes sociais? Pode descrever esse sentir?**

**P3:** Tipo, de uma maneira que...se eu sinto ansiedade, vontade de usar, ou?

**C:** É... o que você sente? Pode ser ansiedade... é o sentimento predominante esse?

**P3:** Não...é... acho que virou parte da rotina, você se sente meio estranho se você não olha. Parece que tá faltando alguma coisa. Se você não olha o Instagram, o Whatsapp ao longo do dia, parece que você tá perdendo alguma coisa, parece que, tipo, você tá fora de algum lugar. É meio esse sentimento. Meio bizarro, né? Mas, é isso.

**C:** Ou quando você acorda, “o que será que aconteceu ontem?”.

**P3:** Ah, acho que quando eu acordo, até que não. Quando eu acordo, eu olho pra ver se alguém me mandou mensagem e tal, coisa assim, é mais isso mesmo. Ao longo do dia assim, se eu não tô presencialmente trabalhando, eu tô em casa meio de bobeira assim, eu fico tipo “ah, o que será que tá acontecendo?”. Você fica com aquela curiosidade de olhar a vida dos outros, sabe? O que é mega bizarro, mas é isso. A gente para de focar na nossa vida e vê a dos outros.

**C:** Tipo um BBB.

**P3:** É, exato! É tipo um BBB!

**C: O que você costuma fazer em cada uma das redes sociais? Quando você abre o aplicativo (por exemplo), o que você faz?**

**P3:** Eu vejo quem mandou mensagem, tipo, eu respondo as pessoas e fico vendo *stories*, basicamente isso.

**C:** Tipo, deixa rolando assim o *story*?

**P3:** É.

**C:** Vai curtindo também ou não reage tanto? Como que é?

**P3:** Eu reajo até que pouco. Eu vou olhando. Aí, sei lá, se alguém postou alguma coisa que eu concordo ou que eu acho engraçado eu rio, tipo. Reajo sim, mas normal, nada... não sou aquela pessoa que fica dando em *like* em tudo assim. Esses dias, uma advogada, a gente tava mandando mensagens pelo Teams assim, mano, ela reagia a todas as mensagens. Eu falei “velho”, se ainda tá no Instagram, tipo, “cacete, você tá no Teams”, sabe? “Trabalho, não é pra você ficar reagindo a todas as minhas mensagens”. Tipo, muito estranho.

**C: Como você se sente enquanto está usando as redes sociais? Pode descrever esse sentir?**

**P3:** Eu ia falar que eu me sinto normal, mas eu diria que um padrão assim é que você se sente incluído, né? Tipo, principalmente quando as pessoas tão falando em algum grupo, você sente uma necessidade de tá lá falando alguma coisa também pra tipo tá naquele grupo, né?

**C:** Sim, pertencente.

**P3:** Exato. O que a gente fazia antigamente nas rodas, a gente faz no Whatsapp, né?

**C: É. E você costuma se sentir melhor em relação à vida e aos problemas?**

**P3:** Não. Eu me sinto pior, me sinto pior. Porque tipo, você observa a vida dos outros e aí, você fica se comparando. É que essa é uma análise clínica que eu faço muito por conta da terapia que eu faço, mas eu me sinto pior, assim. Claramente, eu me sinto pior.

**C: Como você se sente logo após usar as redes sociais? Pode descrever esse sentir?**

**P3:** Caralho, logo em seguida...eu nunca parei pra pensar!

**C:** É difícil descrever nosso comportamento mesmo.

**P3:** Ainda que eu tenho bastante prática por conta da terapia, mas nossa...tô na rede social. Assim, quando eu tô sem fazer alguma coisa, tipo, sei lá, num fim de semana, num feriado, alguma coisa assim, você se sente meio *off*, né? Porque, a gente acaba se desacostumando ao tédio. Mas quando eu tô no trabalho, não, porque eu acabo trabalhando, você acaba fazendo outras coisas, então, eu meio que não sinto nada.

**C:** Então se você para de usar durante o fim de semana, o sentimento é de estar *off*? É isso?

**P3:** É, tipo, é de tá perdendo alguma coisa, alguma coisa assim. Agora, quando eu tô no meu dia a dia do trabalho, eventualmente fazendo alguma coisa, você fala “não, pô, beleza, precisa fazer outras coisas, tal”.

**C:** Meio que você substitui, assim.

**P3:** É! Eu substituo.

**C:** Então, tédio é o pior?

**P3:** É.

**C:** **Em que momentos, geralmente, ao navegar por publicações de outras pessoas, você interage com essas páginas, comentando, curtindo, repostando etc?**

**P3:** Maioria das vezes, é *stories*, né? Ou, então, eventualmente, alguma foto, mas é mais *stories* do que foto.

**C:** Mas por que você curte ou comenta, normalmente? O que te faz curtir, comentar?

**P3:** Se eu vejo alguma coisa engraçada, se eu vejo alguma coisa que eu não concordo, se eu vejo alguma coisa que eu concordo muito, se eu acho uma menina bonita, se eu acho alguma coisa nojenta. Sempre que eu tenho a liberdade com a pessoa de expor a minha opinião, eu comento, curto a foto ou *stories*.

**C:** Se você não tem essa liberdade, você não faz nada, só olha?

**P3:** Eventualmente, eu curto *stories*. Tipo, se eu concordo, eu curto. Bizarro isso, né?

**C:** **(Risos) Em que momentos, geralmente, você posta algo nas redes sociais?**

**P3:** Quando eu tô orgulho só de alguma coisa que eu fiz ou quando eu quero mostrar que a minha vida não é perfeita. Essas duas...basicamente, nessas duas situações.

**C:** Que interessante! Como assim mostrar que não é perfeita?

**P3:** Ah, tipo hoje, que eu postei que fui deixar minha *bike* pra trocar o pneu de uma pra outra e, tipo, acabei tendo que pôr pra manutenção, tipo, ou seja, tive que gastar uma grana que não tava prevista. Então, tipo, ou, sei lá, trabalhando até às oito da noite, algo nessa linha assim.

**C:** Indo na contramão do que muita gente faz de mostrar uma vida perfeita, que não tem nenhum problema e tudo mais.

**P3:** É. E acho que, nesse caso do trabalho, é meio que mostrar, tipo, “nossa, como eu sou trabalhador, tipo, nossa”, porque, mano, podem falar que não, mas é literalmente isso.

**C:** A gente quer mostrar aquilo que a gente se orgulha, né? A gente quer que os outros vejam.

**P3:** Sim.

**C: Quando você posta fotos/stories, o que acontece em seguida?**

**P3:** É bizarro, né? Porque se a gente parar pra pensar, a gente se sente mega idiota, mas, você fica lá atualizando, tipo, quem que curtiu, quem que, sabe? Tipo, se alguém vai, um comentário. Aí, imediatamente, as duas primeiras horas assim, é basicamente fazendo isso toda hora. Tipo, vendo quem curtiu, vendo se alguém comentou, vendo quem é, se for alguém que você não conhece, quem que é a pessoa. Agora não mais, porque eu deixei privado o meu insta, né? Mas, quando era aberto, eu ficava vendo quem que curtiu assim.

**C:** E por que você deixou privado?

**P3:** Ah, porque... eu já quis, eventualmente, ser “blogueirinho” assim. Mas, eu tô começando, tipo assim, eu tô começando a levar uma vida mais privada assim, sei lá, porque eu acho que a gente não precisa expor. A gente pode expor algumas coisas, mas acho que os detalhes mais íntimos a gente não precisa ficar expondo pra todo mundo assim, sei lá. Tirei um monte de gente do *close*. Tipo, exclui um monte, tipo, eu deixei de seguir e exclui um monte de gente do insta. Não vou ficar mostrando a minha vida, sabe? Às vezes, até pessoas próximas são um pouco invejosas, e aí, sei lá, não quero ficar mostrando. Quero viver minha vida. Isso é muita coisa que eu trato na terapia, mas eu quero muito viver, tipo, a minha vida, prestar atenção e me dedicar na minha vida. E não ficar, tipo, “nossa, mas fulano fez isso, nossa, mas fulano fez aquilo”. E aí, tipo, ficar mostrando a minha vida pras pessoas ficarem sabendo o que eu faço, sabe?

**C:** Então, fechar o Instagram é meio que uma forma de proteção?

**P3:** É. Total! Total!

**C: Quando a publicação é um sucesso, como você se sente?**

**P3:** Você se sente bem, né? Querido, amado, por mais que a gente não ache, é isso, né?

**C:** Pertencente também, né?

**P3:** É. Exato.

**C: O que acontece depois? Tem vontade de postar mais?**

**P3:** Tenho, você sente vontade de postar mais, mas, eventualmente. Eu não fico tirando muitas fotos, não fico com cara de ficar tirando foto assim, não gosto muito, então eu acabo nem postando.

**C:** Tipo, vem à vontade, mas você acaba não postando?

**P3:** É, e, hoje em dia, principalmente, porque eu tô, se pá que é meio fútil assim, né? Você fica meio que, sei lá. Aí, a única coisa que eu posto são as coisas do treino, tal. É mais isso, assim.

**C: Quando a publicação não gera tantas curtidas, visualizações, como você se sente?**

**P3:** Puto. Você fica puto, você fala “caralho velho, três meses atrás, tinha 200 curtidas, agora, tipo 50”, você fala “mano, que algoritmo idiota”, sabe? Mas é... e é isso, né? Puro algoritmo.

**C: O que acontece depois? Tem vontade de postar mais?**

**P3:** Eu fico com vontade de postar de novo pra tipo, pra tipo, tentar fazer diferente.

**C:** Pra voltar as 200 curtidas?

**P3:** Exato. Literalmente, literalmente. A gente é putinha do Instagram, né?

**C: Quando você tem um objetivo específico, consegue cumprir ou desvia?**

**P3:** Mano, as duas coisas. Tipo, eu já me, tipo, se eu tô vendo *reels* antes de dormir ou fazendo nada assim, eu vou me perdendo assim, tipo, a hora que eu vou ver, eu tô vendo o perfil do tio da namorada do meu amigo, mano, sabe? Como que eu cheguei aqui, velho? Como? Tipo, você olha assim, você fala meu deus, que que eu tô fazendo? Sabe? Tipo, você fala “nossa, isso é zero relevante pra minha vida”. E tem outro lado também, que você, tipo, puta mano, você tá desconfiando de alguma

coisa, mano, eu vou até a fundo pra descobrir. Eu sou muito curioso. E aí, eu vou, procuro, vejo e eu costumo descobrir (risos). Mano, às vezes, eu fico meio assustado, porque eu já descobri umas coisas meio bizarras. Você fala “mano”. Époça que eu tinha Tinder, eu descobri que o *fake* da, tipo, eu desconfiava que uma menina era *fake*, aí eu fui atrás e acabei descobrindo quem que era o perfil verdadeiro da menina, que era lá do Sul. A mina fazia, ela falava que fazia FAU, acho que é FAU, aquela de Odontologia da USP, só que na época eu já desconfiava. Então, eu comecei a ir nas listas de estudante da USP, mano, lista de estudante, lista de aprovado, lista de formado. Mano, comecei a ir em vários. Mano, eu não achava, eu falei “mano, não é possível, nem fodendo”. Eu fazia as contas, falei “puta, então ela passou em 2014”. Eu ia nas listas de aprovados, mano, eu não achava ela nem fodendo, eu falei “mano, não é possível”. E aí, eu já desconfiava, nessa daí eu já falava “mano, é *fake* essa porra, certeza”. Aí, passou um tempo assim, sei lá, eu tava em casa, bateu assim, eu falei “mano, vou descobrir quem é essa mina”. Aí, eu coloquei o nome dela no LinkedIn assim, procurei, procurei, procurei e aí, achei uma mina que era dentista. Aí, eu falei “mano, é essa mina”. Só que aí, a menina era do Sul, aí eu peguei, fui no Facebook, coloquei o nome da mina, coloquei região sul, aí eu achei o perfil dela, só que era desativado, aí eu fui foto por foto até achar alguém relevante da família dela. Achei a mãe dela, aí eu fui no perfil da mãe dela, aí achei o perfil dela ativo, aí eu vi o nome verdadeiro dela, coloquei no Instagram e vi o perfil verdadeiro de Instagram dela. Aí, eu falei “nossa, essa mina é do Sul”, sabe? Tipo, nada a ver assim. Sabe o que é o mais estranho? Eu adicionei ela, ela aceitou, eu mandei mensagem pra ela que tinha um *fake* aqui, mano, e ela não me respondeu. Eu falei “mano”. Aí, eu mandei várias mensagens. Ela nem viu minha mensagem. E ela aceitou. Mano, tipo. Ela nem visualizou. Ela deve ter olhado, sei lá.

**C:** Eu não entendo a motivação de tanto *fake*.

**P3:** Então, eu comecei a pensar que, tipo, mano, será que, realmente, não é ela e ela fez um *fake* em São Paulo? Porque, mano... não é possível. Porque o perfil dela era fechado e o *fake* da menina postava vários *stories*, tinha as fotos que tinha no perfil dela. Tipo assim, claramente, o cara tinha acesso a essas fotos.

**C:** Era alguém de dentro do perfil dela?

**P3:** É mano, isso que era o mais bizarro assim. Você fala “mano”, sei lá, nossa, que bizarro velho, sei lá.

**C:** E muita gente cai muito nesses golpes de *fake*, né? Sair com *fake*.

**P3:** Mano, e você não sabe qual é o pior... essa mina já mandou uma foto da esquina da minha casa.

**C:** Que medo! Como assim?

**P3:** Porque ela falou que o irmão dela morava lá perto.

**C:** Você falou seu endereço?

**P3:** Falei. E ela “ah, não, meu irmão mora ali, não sei o que” e eu falei “pô, é perto de casa, né?”. E aí, em um dia ou outro, ela falava que ela tava lá perto e ela mandava uma foto assim. Mano.

**C:** Você já caiu em algum golpe, de fato?

**P3:** Não. Cair, nunca cai.

**C:** Você usava Tinder?

**P3:** Usava.

**C:** A gente pode falar de Tinder também, porque eu acho que ele vicia mais do que Instagram.

**P3:** Vicia, porque, bom, principalmente, não sei pra mulher né? Mas, eu tive um problema muito sério com inst...com Tinder, Inner e outros aplicativos. Porque, você fica, tipo, meio que viciado assim, tipo, em ser amado vai, sei lá. E aí, você fica, tipo, querendo pessoas novas todo...meu, eu tinha mais de mil e não sei quantos *matches* no Tinder e, tipo, saí com poucas pessoas. Tipo, eu deixei de olhar pra relacionamentos que eu podia ter na vida real assim, pra ficar tipo, mais pessoas, mais pessoas, tipo, cara, bizarro, bizarro!

**C:** Sempre mais, né? Parece que tudo na nossa sociedade é sempre muito. Você não vai beber, você vai beber muito, você vai num *open*.

**P3:** Você vai no rodízio comer muito.

**C:** Sim, você vai malhar muito, você vai usar muita rede social, você vai dar muito *match*, você vai sair com várias pessoas, não basta uma só, né? É sempre muito.

**P3:** Sim, exato!

**C:** O que você acha que prendia muito no Tinder? É essa questão de ser amado? Tinha alguma coisa do próprio aplicativo, do *layout* que te prendia?

**P3:** Não, não. Era, literalmente, a questão de ter alguém ali que deu *match* comigo. Tipo, “ah, essa pessoa se interessou por mim”. É, literalmente, essa necessidade de ter alguém se interessando por você. Literalmente isso.

**C: E você já entrou em alguma rede social e percebeu que passou mais tempo do que imaginava?**

**P3:** Instagram e Youtube, né? Você vai deitar, assim, você fala “puta, eu preciso dei...vou ver dois, três vídeos aqui e vou dormir. A hora que você vê, é duas da manhã e você tá tipo “meu deus velho”, real. Vendo outro vídeo.

**C:** É um *looping*, né?

**P3:** É um *looping*.

**C: O que acha que prende a sua atenção a ponto de não perceber a hora passar?**

**P3:** Eu sou meio, eu sou meio suspeito pra falar, porque eu entendo total o mecanismo de bomba de dopamina. Então, eu não tenho outra resposta que senão a dopam...é tipo caça-níquel, né? Você fica na expectativa. Então, basicamente, você fica na expectativa de um vídeo legal, de ver alguma coisa que você queira ver, basicamente isso. Porque teve época de eu entrar no Youtube pela Internet e ficar, tipo, atualizando pra ver se aparecia alguma coisa legal que eu queria assistir, sabe? E não só *shorts*, tipo vídeo vídeo mesmo, assim, tipo *podcast*.

**C: Sim. E você consegue determinar quanto tempo vai usar as redes sociais, quando começa e termina?**

**P3:** Nem fodendo, já tentei, sempre tento até hoje, mas nunca consegui.

**C:** Fazer aqueles combinados com você mesmo, né? Dez minutinhos (risos).

**P3:** Ou, então, tipo, “ah, meu horário de ver rede social vai ser meio-dia e depois no final...”, isso não existe, mano. Mano, eu não consigo. É ridículo, mas eu não consigo. Eu não consigo, eu não consigo.

**C:** É muito fácil descumprir.

**P3:** É.

**C: Já deixou de fazer outras atividades, porque estava distraído(a) nas redes sociais?**

**P3:** Sempre. Trabalho, estudo, é... tipo, lembrar de buscar alguma coisa. Tudo, tudo. Menos comer, essas coisas mais básicas assim, porque eu com fome sou muito chato, eu não consigo, tipo, eu preciso comer, mas, de resto, tipo, trabalho, reunião. Mano, reunião, velho. Eu tô no trabalho presencial, pô, tô viajando aqui, aí, tipo, eu olho, sabe? Tô atrasado pra reunião, dois, três minutos, mas porra! Você vê que tá atrasado, sabe? Foda.

**C:** Eu lembro que você falou no insta, na publicação que fiz pra convidar pra entrevista “pensa num cara que se atrasa”.

**P3:** Nossa! Pra tudo, velho. Tipo, e é uma coisa muito bizarra, né? Porque quase todos os dias, hoje, por exemplo, eu acordei às cinco, e a ideia era sair cinco e meia pra seis horas tá treinando e nove horas tá aqui em casa, que tinha umas coisas da reforma, tal. Mano, eu cheguei lá na minha casa 9h40, porque tipo, eu só consegui sair 5h50. E aí, você fica pensando, você fala “cara, o que eu fiquei fazendo das 5h às 5h50?”. E aí, tipo, você come um pouquinho, vê um pouquinho, faz não sei o que, cada pouquinho desses, você vai ver, você ficou meia hora no celular assim, atrasou, entendeu? É foda.

**C:** Sim. E aí, quando você passa esse tempo a mais, como você se sente?

**P3:** Um bosta, né, mano? Você fala “caralho, velho, não é p... tipo de novo, mano, de no...sabe? Eu tentei acordar e, de novo, eu não consegui”. Eu fico muito puto.

**C: Qual foi o máximo de tempo que ficou sem usar redes sociais? Como foi essa experiência?**

**P3:** Puta, exato eu não sei. Mas foi, mais ou menos, umas três semanas assim, porque eu excluí Facebook e Instagram do meu celular.

**C:** Mas e o WhatsApp?

**P3:** Não, WhatsApp eu usava por conta de trabalho.

**C:** Então, nunca aconteceu de você ficar totalmente sem?

**P3:** Não, totalmente sem não.

**C:** Como foi essa experiencia de ficar sem usar esses outros aplicativos?

**P3:** Uma delícia! No começo, você acha meio estranho, mas é uma delícia, mano. Você para de ficar ansioso tipo “puta, eu quero ganhar mais, puta, mas tal pessoa ganha tanto”. Mano, você elimina ansiedade da sua vida. Tipo, é, mano, é uma delícia!

**C:** E por que você voltou a usar?

**P3:** Porque é vício. Você fala “ah, tipo, tá bom. Agora eu tô controlado, vou voltar a instalar, porque agora eu consigo me controlar”. Consegue é o caralho, não consegue. Não consegue. Mano, acho que essas duas semanas que passou, eu já exclui umas três vezes Instagram e Youtube. Eu tava indo trabalhar assim, puto porque eu tava atrasado, eu falei “mano, eu vou excluir essa porra”. Aí, eu chegava no trabalho, eventualmente tinha uma brecha, aí eu falava “não, vou instalar de novo”. É foda, é foda.

**C:** Aí, você, tipo, desativa as notificações...

**P3:** Pra mim, é pior desativar. Tipo, a do Instagram no meu é desativado, só que é pior, porque você fica toda entrando pra ver se alguém mandou alguma coisa, porque você não sabe, é uma merda.

**C:** A gente se engana, né?

**P3:** Sim.

**C: Quando você fica sem usar as redes sociais por um tempo, mesmo nesse exemplo que você me deu, quando você voltou a usar, você usou a mesma quantidade, mais ou menos?**

**P3:** Menos, um pouco menos. No começo, bem menos e aí, depois, um pouco menos. Teve época que eu passava tipo, coisa de dez horas por dia no celular, você fala “mano, que que tá acontecendo, velho?”. Tipo, você não percebe, né? Aí, você vai naquele negócio, você tem Iphone também? Você vai no, naquele *screen time*, aí você olha assim, e você fala “mano, dez horas?”, aí, você vai no Instagram assim, “quatro horas por dia?”. Você fala “meu, nem fodendo, impossível isso! Tipo, como que eu fiquei quatro horas do meu dia no Instagram,, velho? Não, impossível isso”. Mas, aí, hoje em dia, tá um pouco melhor. Cara, no trânsito agora, tipo, eu pego meu celular e fico, tipo, você abre, vê e sai, abre...tipo, você para no farol, você fica abrindo WhatsApp, Instagram, pra ver se alguém mandou, você fala “meu”, sabe?

**C:** E assim... eu posso bater o carro, né? Tô me colocando em risco.

**P3:** É! Às vezes, o farol abre e você tá lá, tipo, viajando assim.

**C: E aí, alguém buzina. E se você usa por pouco tempo as redes sociais, como se sente? Sente que precisa de mais tempo?**

**P3:** Normalmente, quando eu uso pouco durante o dia é porque foi um dia puxado no trabalho. E aí, eu chego em casa e eu tenho necessidade de desafogar, mas não em rede social, no Youtube. Tipo, vendo vídeo. Eu sinto uma necessidade muito grande. Tanto que, várias vezes, eu cheguei em casa e falei “puta, preciso dormir”, sei lá, era pra dormir dez horas, fui dormir meia noite e meia, porque eu fiquei vendo vídeo e virou um *looping*.

**C: Como você se sente quando percebe que não pode usar as redes sociais por alguma razão? Tipo, quando o Instagram sai do ar, quando o WhatsApp sai do**

**ar, quando ele cai, Internet cai, aplicativo fora do ar etc. Pode descrever esse sentir? O que você sente na hora?**

**P3:** Nossa, é ridículo! Eu me sinto fora do mundo. Você fala, “mano”, você se sente isolado. É um sentimento de isolamento que você sente. Foda.

**C:** É de isolamento e tem algum outro? No exato momento, caiu agora. Se eu falar pra você agora, você não tem Instagram, WhatsApp, Youtube.

**P3:** Nossa, “não tem Youtube” eu ficaria “mano, como é que eu vou dormir?”.

**C:** Dá um desespero, você acha?

**P3:** Dá.

**C:** Raiva chega a sentir?

**P3:** Raiva não, mas dá um desespero assim, tipo, mano, porque é meio que um ritual pra ir dormir, eu fico vendo e depois durmo.

**C: O que você, imediatamente, faz quando percebe que não pode usá-las? Você sente o desespero e você faz o que em relação a isso?**

**P3:** Eu fico tentando, tipo assim, quando cai, eu, tipo, vira e mexe, eu entro pra ver se voltou, mas... mano, eu não sei você, não sei se é o meu celular que tá meio ultrapassado, mas o Instagram tá um bosta, velho.

**C:** Por quê? Como assim?

**P3:** Porque tá sempre sem sinal. Mano, meu WhatsApp, vira e mexe, eu tô mandando áudio assim, daí, tipo, sem querer, eu viro um pouquinho o celular, aí, ele vira tudo e cancela o áudio. Eu fico... mano, direto, direto. O meu é iphone 11 né? Já é de 2019. E aí, por conta das atualizações, não sei se...

**C:** Eu ouvi que o novo iOS tá dando um monte de problema.

**P3:** Tá, tá dando um monte de *bug*. Tanto que vai vir o 17 agora, que vai ser uma plataforma totalmente nova, que é só pra corrigir *bug*. Espero que corrija.

**C: Se você descobrisse hoje que precisará ficar um mês sem acesso a nenhuma rede social, como acha que a sua vida seria? Como ficaria a sua rotina? O que mudaria?**

**P3:** Mudaria tudo na minha rotina. No geral, acho que, no começo, seria bem difícil, mas, depois, seria muito melhor. Eu acho que o ser humano sempre se adapta e, com certeza, no final das contas, seria melhor.

**C: Já fez amigos através das redes sociais?**

**P3:** Vários, né?

**C: Como são os relacionamentos/amizades nas redes sociais?**

**P3:** Alguns são bons amigos. Alguns eu mantenho contato até hoje. São pessoas que eu conheci de grupo de carro, quando eu tinha Up. Tem uma galera do triatlo que, eventualmente, você conhece pessoalmente e tal. Você vira colega, não amigo, mas você vira colega. Mas, a maioria, tipo, você fica, você nem sabe com quem que você fica, isso é uma coisa bizarra, né? Porque, a maioria, você fica ali conversando, falando, dando opinião, tipo assim, a pessoa é completamente irrelevante na sua vida, tipo.

**C:** Sim, então, você sente que são contatos não tão próximos, a maioria?

**P3:** A maioria é superficial. Um ou outro é mais próximo, mas, a maioria é superficial e irrelevante eu diria.

**C: Prefere os contatos virtuais ou presenciais?**

**P3:** Presenciais. Com certeza presenciais.

**C: O que considera positivo e negativo em cada um deles?**

**P3:** Virtual eu consigo falar com os meus pais, eu consigo mandar uma mensagem pra minha família e tal, tipo, você consegue falar num grupo de amigos da faculdade, se atualizar, marcar um encontro, uma janta, uma viagem. É... e, ao mesmo tempo, você perde muito tempo, né? Você fala com pessoas que você não precisa, você fica dando informação pra quem não precisa, é... presencial é ruim, porque, às vezes, as pessoas não conseguem se encontrar sempre, mas aí, é bom, porque você tem troca no olhar. Eu gosto muito de trabalhar presencialmente. Assim, antes, eu trabalhava só de casa, eu tinha acostumado. Quando eu fui pra outra empresa, eu comecei a trabalhar três vezes presencial e, hoje, sempre que eu posso, além das três vezes, os outros dias que eu ficaria em casa, eu costumo ir presencial, porque, pra mim, é importante. Você conhece as pessoas, você vê, você faz relação, você conhece as áreas, é... sempre que tem alguma reunião, você fala com a pessoa, você sente o que ela tá falando, você olha no rosto. Então, é bem diferente, assim.

**C:** Não fica uma coisa superficial, como no virtual.

**P3:** É, senão você faz aquela reunião de time lá, todo mundo com câmera fechada, tipo, foda-se, assim, sabe? Você não tem aquela essência de urgência. Urgência no

sentido de fazer, de trabalhar. Você fica meio, tipo, “ah, tá bom. Tal pessoa falou isso, depois eu vejo”. É meio foda.

C: Entendi. Você falou que a fome você nunca perdeu por conta de rede social.

P3: Não.

**C: Mas você já se atrasou pra comer? Deixou pra comer já, mesmo com fome, porque você tava distraído?**

P3: Pior que não. Eu sou uma pessoa muito chata, eu sou chato com fome e com cocô. Mano, eu não consigo. Eu preciso ir no banheiro, mano. Assim, eu odeio, mano. Eu não consigo, eu fico emburrado, eu fico chato. Eu preciso fazer essas minhas necessidades básicas, fisiológicas, pra tá com a mente limpa, senão eu não consigo.

C: E você leva o celular no banheiro?

P3: Levo. Eu não consigo ir no banheiro sem celular, eu acho estranho. Eu não consigo, eu não consigo me concentrar. É estranho.

C: Meio que o celular relaxa.

P3: É. Meio que, tipo assim, se eu não estiver com o celular, meu corpo dissociou de ir no banheiro assim. Ele fica meio burro assim, tipo “cadê o celular pra eu ir?”, sabe? Tipo.

**C: E você já perdeu o sono?**

P3: (Risos) Acho que desde 2017, acho que desde sempre, desde que rede social existe, eu não durmo bem.

C: Não só antes de dormir, mas o seu sono é afetado, durante o sono? Você sente alguma diferença?

P3: Não sei se durante o sono, mas o meu sono é uma bosta, né? Porque, você fica ali vendo, aí você sonha...é, você fica com aquela luz azul na cara. Tipo, é completamente afetado.

C: E esse sonho tem muito a ver com o que você vê na rede social?

P3: Já teve, já teve sonho que, sabe aqueles *shorts* do Youtube? Já teve sonho que, tipo, era por causa dos *shorts*, tipo, meio bizarro, mas.

**C: Já deixou de fazer outras atividades, ir a eventos sociais por estar distraído nas redes? Preferiu redes ao invés de algum evento?**

**P3:** Não, não. Isso não. Só, tipo assim, tem dias que eu quero ficar de boa vendo Netflix, sabe? Tipo, esquece, quero ficar vendo aqui minhas coisinhas. Mas, de modo geral, não. Eu prefiro muito mais, “ah, vamo dar um rolê?”, “vamo”, “ah”, “vamo”, sabe? Nem que seja ir no cinema, comer, dar uma volta, tomar um café, eu prefiro.

**C:** Até porque, também, o celular vai junto, né? (Risos).

**P3:** (Risos) É, também. Também. Tipo assim, se eu fico dois dias em casa, assim, eu fico meio desesperado, eu falo “mano, eu preciso ver luz, eu preciso ver gente”. Eu não consigo ficar em casa.

**C:** Mas você já se atrasou pra rolê?

**P3:** Já (risos). Já.

**C: Se você está em um grupo de amigos/família, ou mesmo uma única pessoa, todos mexendo no celular, menos você, o que acontece em seguida?**

**P3:** Eu fico puto, porque eu quero que as pessoas interajam. Eu fico puto quando eu tô falando, mano, dá muita raiva, quando eu tô conversando com uma pessoa e ela fica no celular. Eu fico muito puto, muito, muito, muito puto! Eu acho inaceitável.

**C:** E você fica puto e fala? Ou você fica puto e faz outra coisa?

**P3:** Dependendo do nível de intimidade eu falo, eu falo “mano, sério que você tá no celular? Tipo, porra!”.

**C:** E você não pega o seu celular se tá todo mundo menos você?

**P3:** Aí, eu pego. Eu tento fazer a galera falar, mas, eventualmente, eu pego.

**C: E se ninguém está mexendo no celular, só você. Continua ou para?**

**P3:** Eu paro, eu paro.

**C:** Então, você não mexe no celular quando você tá com as outras pessoas?

**P3:** Eu mexo, mas, se eu começo a perceber que eu tô mexendo muito e a galera tá conversando, eu paro. Ou se o assunto é interessante e tal. Mas, eventualmente, quando eu mexo, eu mexo pouco. Tipo, se eu tô numa roda e a galera conversando tal, se eu achar interessante, se for uma galera que eu gosto, eu não mexo. Agora, se for uma parada meio, tipo sábado, que a gente foi conhecer os pais do namorado da minha irmã. Eu ficava toda hora, sabe? Tipo, a conversa tava legal, mas tipo, eu ficava toda hora, tipo, sabe? Eu não aguentava mais, fui embora duas da manhã, eu ficava “mano, pelo amor de Deus, vamo embora, velho”. Meu pai me obrigou a ir no mesmo

carro, sabe? Eu falei “não, eu vou depois”. Ele “não, a gente tem que chegar todo mundo junto”. Aí, eu falei “tá bom”. Nossa, eu não aguentava mais.

**C:** Aí, é um tédio que você precisa do celular.

**P3:** É. Sem contar que, tipo assim, minha irmã tem, acho que, 20, 21. E o namorado tem 22, sei lá. Tipo, eles ficavam falando sobre ter filho, como se eu tivesse 20 anos, sabe? Ai, meu deus. E o pai do menino falava e meu pai “é, porque não sei o que”. E eu, tipo assim, “gente, tenho 30 anos, tá?”, sabe? Tipo, oi?

**C: Nota alguma diferença quando as notificações do celular referentes às redes sociais estão ativadas e quando estão desativadas?**

**P3:** Eu sinto mais vontade de entrar na rede social pra ver se tem alguma coisa do que se ela tá nas notificações. Porque, se ela tá nas notificações, tipo, eu só vejo aqui, bato olho e aí, se for realmente algo importante, relevante, eu entro e faço alguma coisa, senão.

**C:** Você tem *smart watch*?

**P3:** Não, eu tenho um relógio de corrida, mas eu desativei a notificação. Ele não tem. Ele é um *smart watch*, mas eu desativei, eu não deixo, porque senão eu vou ficar maluco.

**C:** Por que você acha que você vai ficar maluco?

**P3:** Mano, eu não sei. Não, juro, eu não consigo entender as pessoas que têm notificação tipo no *Apple Watch*, mano, eu não consigo entender. Mano, você fica louco, tipo, mano, não dá, velho. Imagina você no trabalho, você, sabe? Você trein... cara, como que as pessoas deixam ativo essa porra, mano? Cara, num, num dá, não desce, sério.

**C: Porque quando a notificação chega, apita/aparece na tela, o que você faz imediatamente?**

**P3:** Você olha, óbvio.

**C:** Tipo, vibrou, tocou, você bate o olho?

**P3:** É. E tá aqui, é fácil. Sabe? Você fica...meu, o que eu vejo de gente toda hora, tipo, mano, pelo amor de deus, para com essa porra, velho! Nossa!

**C:** Então é melhor não ter, senão você vive em função disso, né?

**P3:** É, eu sou a favor de não ter.

**C: Quais benefícios as redes sociais trazem para a sua vida?**

**P3:** Capilaridade, tipo, em, sei lá, de Medicina, de procurar médico, treinador, de seguir fã. Tipo, você consegue ter mais acesso à informação, sei lá, o meu cardiologista que eu passei, foi por causa do Instagram. Porque, eventualmente, alguém da minha assessoria repostou, aí eu fui no perfil dele, comecei a seguir. E ele postava só coisa, tipo assim... tipo assim, os médicos odeiam, tipo, os médicos de, entre aspas, “blogueirinhos”, odeiam ele, ele fala memo e foda-se, entendeu? Ele é, complemento, reposição hormonal, sabe? Tipo chip da beleza, ele fala memo e foda-se. E aí, eu gostei, e eu tava precisando fazer um *check-up* e falei “porra, vou passar com ele. É um cara que eu vejo que vale a pena. Tem ética”. Enfim... sei lá, prova, treino, alguém posta um filme. Você tem uma capilaridade nesse sentido. Agora, ponto positivo é que você se compara muito com os outros. Então, a galera fica postando a vida e você fica, tipo, intuitivamente, se comparando com atleta, com as pessoas que tão lá naquele meio.

**C:** Isso é um ponto negativo?

**P3:** Negativo, é.

**C: Então, como prejuízos – essa é a última pergunta – que as redes sociais trazem, é só essa comparação, você acha?**

**P3:** Comparação, perda de tempo, perda de foco, é... como que eu posso falar isso? Mas...e principalmente, a gente acaba se acostumando com coisas fáceis e não ter aquele esforço de fazer algo difícil até conseguir alguma coisa. Tipo, por exemplo, o TikTok, porra, é muito comum hoje, né? A gente ver uma galera mais jovem ainda, estagiário e tal, a galera é “lei do mínimo esforço”, sabe? Tipo assim, a galera acha que tá na Disney, acha que trabalho é igual TikTok. Você vai ali rapidão, pum, conseguiu. Primeira dificuldade, “ah, não. Não quero”. Tipo, cara, em que mundo que você vive, sabe? E aí, você acaba condicionando o seu cérebro a isso, então...eu já tive isso, hoje eu tenho, mas muito menos, dificuldade de concentração, dificuldade de fazer algo difícil porque acha que é ruim, não consegue saber, ficar sentado estudando, porque acha que é tudo ali “dopamina, dopamina, dopamina”, então, você mal acostuma o seu cérebro.

**C:** E tudo muito acessível, né? E aí quando a gente precisa se esforçar pra algo que não é tão acessível assim, a gente buga.

**P3:** Exato. E, tipo assim, sabe aquela coisa tipo “ai, eu não sei isso”? Tipo assim, “cara, dá um Google que você acha”, sabe? Tipo...

**C:** Tá na sua mão assim...

**P3:** É, entendeu? Já teve coisa que meu chefe chegou e falou “puta, eu lembro que você falou de tal coisa, me ajuda a fazer tal coisa no Excel?”. Mano, Google, “ah, beleza, isso aqui”. Não deu certo. “Ah, isso aqui”. Cara, a primeira coisa que não deu certo, eu descarto. Os caras tipo “ah, não deu certo”. Pô, então tenta de novo! Sabe? E a galera não consegue.

**C:** A galera “arrasta pra baixo”.

**P3:** Sim.

#### 10.2.4 Entrevista com Participante 4 (P4)

**C: Nos últimos 30 dias, com que frequência, normalmente, você tem utilizado redes sociais? (Todos os dias, quase todos os dias etc.)**

**P4:** Toda hora. Redes sociais inclui o WhatsApp, né?

**C:** Inclui.

**P4:** Tá, toda hora.

**C: Quantas horas, mais ou menos, por dia, você costuma passar nas redes sociais? Você tem Iphone?**

**P4:** Tenho.

**C:** Consegue ir no tempo de uso?

**P4:** Achei, tempo de uso, aqui. Ai, eu não tinha. Meu celular é novo, acabei de comprar. Mas uma média, umas seis horas.

**C:** Umas seis horas de redes sociais ou celular?

**P4:** Do celular.

**C:** Redes sociais, você acha que quanto tempo de média?

**P4:** Umas quatro horas e meia.

**C: O que você mais gosta nas redes sociais, de forma geral?**

**P4:** Eu amo ver foto, amo ver foto. Eu amo tá em contato com a minha família, amo ver foto do pessoal da minha família, porque eu moro longe, né? E gosto de estar atualizada, gosto de ver... tenho um pouco de FOMO, sabe?

**C:** Sim, *Fear of Missing Out*.

**P4:** É, isso. E aí, é isso, eu gosto de ficar vendo as coisas. E, assim, às vezes, eu sinto que é muito uma mania já, sabe? Eu tô meio que lá assim.

**C:** Tipo, às vezes, sem nem motivo, você só tá lá?

**P4:** Sem nem motivo. Eu abro, fico vendo coisa inútil. Tanto que, agora, o que eu tô tentando, é colocar mais pessoas no meu *feed* que tenham conteúdo, tipo assim, eu sigo médicos, sabe?

**C:** Isso que você falou de *FOMO*, como que é em comportamento? O que você sente quando você não tá vendo exatamente? Você consegue descrever?

**P4:** Eu não fico me sentindo mal. Supondo assim, eu fico até feliz quando eu fico longe do celular, fico muito feliz. Tipo assim, a gente tá viajando, eu e meu namorado, a gente sempre fica “vamo sair do celular”. E quando eu vejo que só de noite eu pego o celular, tanto que no meu outro celular, eu ficava vendo, tipo “ai, que bom! Eu diminui 25 minutos”, sabe?

**C:** Mas, isso de você acabar perdendo as publicações das pessoas, você não fica incomodada?

**P4:** Não.

**C: Quais redes sociais você mais utiliza?**

**P4:** Primeiro lugar, WhatsApp, segundo Instagram e terceiro Facebook.

**C:** Você usa TikTok?

**P4:** Não.

**C: O que mais gosta em cada uma dessas redes sociais?**

**P4:** WhatsApp, eu gosto, porque eu acho que é uma forma prática de você se comunicar com qualquer pessoa, né? Então, você fica muito próximo da pessoa. Eu amo telefone, então, pra mim, WhatsApp é uma forma mais próxima de se falar. O Instagram, eu amo foto, eu amo foto. Então, eu amo ver as fotos das outras pessoas, onde que as pessoas tão, ver foto em viagens, sabe? Começar a criar próximo, coisas futuras que eu quero através do que eu vejo, materializar uma coisa futura do que eu tô vendo agora.

**C:** Tipo, uma inspiração? Você se inspira nas outras pessoas.

**P4:** Isso, é. Uma inspiração. E Facebook, família.

**C:** Então, é mais saber o que as pessoas tão fazendo, ter informação, sua família, socialização, inspiração. Basicamente, se a gente pudesse resumir?

**P4:** Isso.

**C: Poderia descrever, com o máximo de detalhes, como é a sua rotina nas redes sociais? (Pode descrever um dia da semana, por exemplo. Você lembra...)**

**P4:** Tá, vamo lá. Então, eu acordo e, sempre tento, antes de acordar, agradecer por eu tá acordando, né? É uma mania. Eu acordo, então, eu já apago o despertador e já vejo “ah, meu namorado me mandou bom dia ou não”. Aí abre, e é, tipo assim, direto, eu já vou no Instagram, direto.

**C:** Você não pega no celular, primeiro você acorda e agradece, ou você pega no celular e depois agradece?

**P4:** Não, eu tento pe... agradecer e, depois pegar no celular.

**C:** Mas isso você tenta?

**P4:** Isso é o que eu faço, na maioria das vezes, consigo. E aí, eu pego, e aí tá. Rolo um pouco Instagram, vejo alguma coisa urgente de WhatsApp e pronto. Aí, começo meu dia. Não pego muito no celular, porque eu tô vindo pro trabalho, não gosto de ficar mexendo no celular. Chego no trabalho, eu mexo bastante agora no WhatsApp com os clientes, então, fico mexendo bastante no WhatsApp. É... aí, assim, na hora do trabalho, assim, raramente, vejo Instagram. Mas, aí, chega almoço. Se eu vou almoçar sozinha, Instagram na certa. Tipo, Instagram, migro, às vezes, um pouquinho pro Face, LinkedIn, mas, assim, majoritariamente, Instagram.

**C:** Isso quando você almoça sozinha?

**P4:** Isso. Aí, quando não almoço sozinha, não toco no celular.

**C:** Mesmo se as outras pessoas estiverem usando?

**P4:** Mesmo...é, às vezes, eu até evito sair de celular, por dois motivos: um, porque eu fico com medo aqui no centro de sair com o celular e, é, aí também, né? Pra eu aproveitar com as pessoas.

**C:** No trânsito, você não usa?

**P4:** Não. Não uso.

**C:** Aí, você chega em casa...

**P4:** Aí eu chego em casa, fico no celular. Aí, de noite, que tá sendo minha pior, minha pior situação. Aí, eu vou pra uma, vou fazer exercício algum dia da semana, volto, fico mexendo no celular. Aí, é aquilo, né? Tipo assim, quero falar com meu namorado de noite, então, fico fazendo vídeo chamada, fico vendo coisa no Instagram, fico procurando coisa de roupa, Mercado Livre, sabe? E, tá, aí, tipo, aí, vou pegar um livro. Aí, antes de dormir, parece que eu tenho que rodar mais uma vez pra conseguir dormir, sabe?

**C:** Senão o sono não vem?

**P4:** É.

**C:** Você leva o celular no banheiro também?

**P4:** Levo. Quando tô fazendo número 2, celular junto.

**C:** Pra relaxar.

**P4:** É, pra, tipo assim, pra relaxar, ficar ali, sem me sentir pressionada. Mas, só tomar banho, não. Deixo sempre carregando, alguma coisa assim. E, agora, eu tô, realmente, saindo de casa sem celular, bastante vezes. Um pra segurança...

**C:** Até pro trabalho?

**P4:** Não, tipo, vou no mercado. Vou sem celular. Vou no *beach tennis*, vou sem celular.

**C: Em que momentos você mais costuma utilizar redes sociais?**

**P4:** De noite, sem sombra de dúvida.

**C:** Perto da hora de dormir?

**P4:** De noite eu digo, assim, das 20h às 23h30.

**C: O que você, geralmente, está fazendo antes de abrir alguma rede social?**

**P4:** Ah, na hora de comer. Às vezes vendo TV.

**C:** Duas coisas ao mesmo tempo.

**P4:** É.

**C: Como você se sente antes de utilizar as redes sociais? Pode descrever esse sentir?**

**P4:** Sem foco. Porque, eu acho, que se eu tivesse foco em alguma coisa, eu não estaria, eu não iria ter essa questão de pegar o celular e abrir.

**C:** Tem mais algum sentimento envolvido?

**P4:** Não. Não que eu pense de relance, aqui, pra te falar.

**C: O que você costuma fazer em cada uma das redes sociais? Quando você abre o aplicativo (por exemplo), o que você faz? Tipo, abriu o WhatsApp...**

**P4:** Abri o WhatsApp, eu vou ver as primeiras mensagens, né? Eu vou ver. Eu não sou uma pessoa que responde muito rápido. Então, assim...se não são pessoas, vai, que tão aí do meu dia a dia, não vou responder. E uma coisa, que eu tô fazendo bastante, é rever as mensagens que eu não li, sabe? Porque, agora, tem aquele negócio de filtrar.

**C:** Que negócio de filtrar?

**P4:** Do lado de “pesquisar”, tem uma pirâmide invertida. Aí, tá aí, filtra não lidas.

**C:** Você usa o “arquivadas” também?

**P4:** Não.

**C:** Você abre o WhatsApp e aí, você vê as últimas conversas e as que você não leu, através desse filtro. Que mais?

**P4:** Aí, eu sempre priorizo meu namorado, meus pais, os meus grupos de amigas mais próximas. Aí, Instagram, vou vendo *stories* aleatórios, sempre procurando algum de bebê, porque eu amo bebê.

**C:** Você abre Instagram e a primeira coisa, então, é ver *story*? Ou você vê outra coisa antes?

**P4:** Vê *story*, vê *stories*. Ou vejo se, vou lá naquele negócio lá, se me marcaram, algo assim.

**C:** E o Facebook?

**P4:** Fico rodando pra ver se tem alguma atualização de alguém da minha família. Só isso.

**C: Como você se sente enquanto está usando as redes sociais? Pode descrever esse sentir?**

**P4:** Durante, às vezes, eu me sinto triste, tipo, por que que eu tô fazendo isso? O que que eu tô fazendo com a minha vida? Que gasto de tempo inútil que eu tô fazendo com a minha vida? Várias vezes. Isso não é, assim, algo que eu falo que é pontual. Não. Várias vezes, eu sinto esse sentimento de, tipo assim, tô perdendo minha vida vendo isso, mas, ao mesmo tempo é algo ci...é um ciclo viciante, que você não consegue cortar. Então, eu acho que é por isso que eu fico feliz quando eu não uso, sabe?

**C:** É uma conquista, assim?

**P4:** Aham, aham.

**C: Você costuma se sentir melhor em relação à vida e aos problemas também?**

**P4:** Acho que sim também, acho que sim. Dependendo da coisa que eu vou ver, entendeu? Então, tipo assim, eu amo ver criança, me alegra, sabe? Ou, tipo, vejo alguma coisa de viagem. Agora que eu tô muito na questão de casamento, eu faço muita compra.

**C:** Então, você tem prazer também nas redes sociais, uma alegria?

**P4:** Exato.

**C: Como você se sente logo após usar as redes sociais? Pode descrever esse sentir?**

**P4:** Não tenho nenhum sentimento que eu possa te falar, discriminar, que seja algo assim... eu falo assim, na hora que eu fecho o celular, é assim “não, eu preciso dormir, ponto”.

**C:** É, tipo, uma necessidade de fazer algo?

**P4:** Isso.

**C:** Já, tipo, muda o foco?

**P4:** Sim.

**C Em que momentos, geralmente, ao navegar por publicações de outras pessoas, você interage com essas páginas, comentando, curtindo, repostando etc.? O que te motiva?**

**P4:** O que me motiva? Ah, eu sempre gosto de comentar nas fotos das minhas amigas, eu acho que, sempre, eu, eu amo exaltar as pessoas que eu amo, assim... mesmo que eu não ache a foto mais linda, sabe? Eu acho que, se a pessoa se sentir confortável de postar, eu gosto de sempre exaltar e participar, sabe? Eu gosto de me fazer presente na vida das pessoas, então, eu acho que essa é uma maneira de você se fazer presente, atualmente.

**C:** Então, é pra apoiar e se fazer presente?

**P4:** Sim.

**C: Em que momentos, geralmente, você posta algo nas redes sociais?**

**P4:** Ah, meu *stories*, eu acho que eu gosto de postar quando eu vejo alguma coisa divertida no *close friends* e no *stories* normais, é... ah, gosto de postar dia a dia, coisas diferentes que eu veja, ou coisas que eu acho que é minha cara, sabe? Quando tô me sentindo bonita, eventos importantes. Gosto de postar assim.

**C:** E você acha que tem uma motivação pra postar? Ah, agora eu quero postar, porque...

**P4:** Agora, eu tô fazendo muito o meu *feed* por ser um álbum mesmo, sabe? Porque, às vezes, a gente perde, então, tem uma certa cronologia, então, agora, eu vejo muito isso. Tanto que, eu tento postar não só, tô fazendo, agora, várias caixinhas, assim, sabe? Não coloco só foto minha, coloco foto do momento. Então, eu acho que, assim,

de eternizar e mostrar, sei lá. Eu gosto muito de rever minhas fotos. Você também faz isso?

**C:** Sim, também.

**P4:** Sabe? Pra ver como que tava, então, assim, eu acho legal disso de ter uma história ali, sabe?

**C:** Verdade.

**C: Quando você posta fotos/stories, o que acontece em seguida?**

**P4:** *Story* nem tanto, *story* eu posto e esqueço mesmo. Agora, foto não, eu gosto de ver quem curtiu, quem comentou.

**C:** Você fica lá olhando, atualizando, assim?

**P4:** É, não toda hora, mas, gosto de dar uma atualizada.

**C: Quando a publicação é um sucesso, como você se sente? O que acontece depois?**

**P4:** Eu acho que eu fico com a autoestima mais elevada.

**C: Tem vontade de postar mais?**

**P4:** Não, não. Eu acho que eu tenho mais, assim, “ah, poxa. Eu deveria postar mais as fotos que eu gosto mesmo”, mas não que isso me faça postar mais, sabe?

**C:** Tipo, não necessariamente. Você tem a vontade, mas...

**P4:** Exato, exato.

**C: Quando a publicação não gera tantas curtidas, visualizações, como você se sente?**

**P4:** Eu acho que eu já liguei mais pra isso. Agora não mais, muito porque eu acho que aquele negócio que não aparece mais as curtidas, né? Te deixa supersegura de, tipo, “quero postar duas vezes no dia, foda-se se vai ter engajamento. Não, eu gostei dessas duas fotos, então, eu quero postar as duas”, entendeu?

**C:** E você posta mesmo?

**P4:** Posto mesmo.

**C:** Mas, você não consegue ver quantas pessoas curtiram, mas você consegue ver quem curtiu.

**P4:** Ah, não. Não me importo.

**C:** Mas na época que você se importava, você lembra o que você sentia?

**P4:** Eu me sentia, acho que, tipo assim, “nossa! Errei, não deveria ter postado!”.

**C: E aí, você tinha vontade de postar de novo, ou a vontade parava?**

**P4:** Não, não parava com a vontade. Nunca parei por causa disso.

**C: Quando você tem um objetivo específico, consegue cumprir ou desvia?**

**P4:** Quando eu tô focada, supondo agora, eu tô muito, por causa do casamento. Aí, eu fico meio que só nisso. Quando eu tô focada, sim. Mas, às vezes, na maioria das vezes, não, vamo falar.

**C:** Por quê? O que que acontece no meio do caminho?

**P4:** Ah, eu acho que tem muito desvio, né? Porque eu, pelo menos, tipo assim, eu tô lá e já vem um patrocinado, pum, já entro numa loja que me deu vontade, “ah, mas eu lembro que na Renner tinha algo que eu tinha gostado também”. Entendeu?

**C:** Sim, imprevistos, né? (Risos).

**P4:** (Risos) Exato. Caros.

**C: Já entrou em alguma rede social e percebeu que passou mais tempo do que imaginava?**

**P4:** Ah, já! Instagram, sempre!

**C: O que acha que prende a sua atenção a ponto de não perceber a hora passar?**

**P4:** Eu acho que eu fico, às vezes, dispersa, fora de foco mesmo. Eu acho que, se eu tivesse um foco, assim, porque, eu vejo muito o meu namorado, ele é muito compenetrado, e, tipo assim, às vezes, eu falo “ah, amor, você não viu o dia inteiro aquilo que eu te mandei no Instagram” e ele fala “não peguei o Instagram hoje”, sabe?

**C:** Ele tá focado na vida dele fora do celular.

**P4:** Exato, exato.

**C: E você acha que você não consegue focar na sua vida fora do celular?**

**P4:** Sim.

**C: E nem no celular?**

**P4:** Exato. Dá pra perceber que eu sou uma pessoa sem foco (risos). Mas, assim, uma coisa que eu sempre prezo, é assim: eu tô com pessoas, eu não mexo no celular, entendeu? Não, não gosto.

**C: E você consegue determinar quanto tempo vai usar as redes sociais, quando começa e termina?**

**P4:** Não.

**C:** Já tentou?

**P4:** Já tentei. Já tentei colocar aquele alerta no Instagram, sabe? Tipo “ah, você só pode ficar uma hora por dia”.

**C:** E aí, aparece o aviso que você já esgotou o tempo. E aí, o que você faz?

**P4:** Ok.

**C:** Ok, dane-se, continua.

**P4:** É (risos).

**C: Já deixou de fazer outras atividades, porque estava distraído(a) nas redes sociais?**

**P4:** Já.

**C:** Tipo o que?

**P4:** Tipo me atrasar pra algum compromisso. Sempre. Quase sempre. É bizarro isso!

**C:** Mas deixar de ir? Isso já rolou também?

**P4:** Não, nunca.

**C: Qual foi o máximo de tempo que ficou sem usar redes sociais?**

**P4:** Ah...o máximo... ah, um dia inteiro.

**C: Como foi essa experiência de não usar?**

**P4:** Não me senti mal. Me sinto feliz.

**C:** Por que você acha que você se sente feliz?

**P4:** Ah, eu me sinto feliz, porque eu falo assim “poxa, que bom, né? Assim, fiquei um dia inteiro sem mexer no celular. Nada aconteceu”. Tanto que assim, quando, às vezes, eu tô com meu namorado e com meus pais, eu falo assim “meu, posso deixar meu celular, porque agora, sabe? É... eu tô com as pessoas que se preocupam, né?”. Eu sei que tem mais pessoas que se preocupam comigo, mas você entende? Tipo assim, quem gostaria muito de me achar e vai fazer show se não me encontrar são eles, então, “bom, posso ficar livre”, entendeu?

**C: Sim. E quando você fica sem usar as redes sociais por um tempo, ao voltar, usa a mesma quantidade, menos ou mais?**

**P4:** Menos.

**C: Se você usa por pouco tempo as redes sociais, como se sente? Sente que precisa de mais tempo?**

**P4:** Não. É aquilo lá... nossa, eu falo assim “cara, meu dia foi produtivo”.

**C:** Você fica feliz.

**P4:** É, eu fico feliz.

**C: Como você se sente quando percebe que não pode usar as redes sociais por alguma razão? Internet cai, app fora do ar etc. Pode descrever esse sentir?**

**P4:** Fico irritada. Irritadíssima. Perdida, perdida.

**C:** Irritada, perdida. Tem mais algum sentimento?

**P4:** Não, eu fico assim “caramba, pode acontecer alguma coisa muito importante e eu não vou conseguir falar, sabe?”.

**C:** E você chega a pesquisar também se aconteceu alguma coisa?

**P4:** Não, aí eu ligo pro meu namorado.

**C: O que você faz imediatamente? Você liga pra ele ou você fica tentando?**

**P4:** Não, eu ligo pra ele.

**C:** Você desiste de tentar?

**P4:** Desisto. É, desisto.

**C: E se eu te falar agora, que você vai ficar sem usar, por um mês, nenhuma rede social. O que você acha? O que você sente sobre isso?**

**P4:** Ah, eu fico com um pouco de medo, porque, como que eu vou me comunicar com as pessoas? Nem tanto o Instagram, eu acho que é o WhatsApp. Instagram não. Se você me falasse, eu ia falar “ah, não. Não quero, mas tudo bem. Vamos superar esse desafio”. Agora, WhatsApp, eu não sei. Ia me sentir meio perdida, sabe?

**C: Como acha que a sua vida seria? Como ficaria a sua rotina? O que mudaria?**

**P4:** Nossa, eu acho que mudaria muita coisa! Eu ia conseguir colocar muita coisa mais no meu dia a dia.

**C:** Ou seja, você vê benefícios?

**P4:** Vejo benefícios.

**C:** E o prejuízo seria mais não poder falar com as pessoas “na hora que eu quero”?

**P4:** Isso.

**C: Já fez amigos através das redes sociais?**

**P4:** Não, morro de medo. Não, não, nunca, nunca participei de, como é que? Aplicativo de relacionamento. Eu morro de medo de tudo.

**C:** Mas, mesmo no Instagram, tipo, você não conheceu ninguém pelo Instagram, ou amigo de amigos?

**P4:** Nunca.

**C: Como são os relacionamentos/amizades nas redes sociais? Amigos que você tem na sua vida e que estão nas redes. Como é se relacionar ali?**

**P4:** Eu acho que, tenho amigos que são mais desapegados. Então, às vezes, o que eles são pessoalmente, nem se compara com o que eles são, tipo assim, tempo de resposta, é... tem amigos que é super atencioso pessoalmente, “fulano não responde”, eu falo “fulano é assim nas redes sociais”. É uma outra persona nas redes sociais, entendeu? Ela tem uma persona na realidade e uma persona nas redes sociais, tudo bem. Eu acho que eu sou mais parecida comigo na, normal mesmo. Minha persona, eu tô normal. Gosto de estar sempre ali. Mas eu acho que meus amigos são... não que eu veja que, assim, tem algum malefício, sabe? Cada um, eu acho que...tipo assim, tenho uma amiga que é uma pessoa que demora muito pra responder e ela cobra quando você não responde, ela começa a te ligar.

**C:** Ela pode e você não.

**P4:** É, aí eu falo “não, amiga”. Aí ela “não, mas eu sou assim”. Aí eu falo “não, não, não. Você é assim, tudo bem, mas não cobra, né? Se você não faz você não pode cobrar”. Entendeu?

**C:** Então, você vê essa diferença que, às vezes, as pessoas têm outras personas na rede social?

**P4:** Sim, mas nada que, sei lá, dificulte a nossa amizade, prejudique.

**C:** Você não acha que tira a profundidade dos relacionamentos?

**P4:** Ah, às vezes, eu gostaria que falasse mais.

**C:** Fica meio superficial, às vezes?

**P4:** É, sim. Porque eu gosto de falar, né? Eu gosto de me inteirar, eu gosto de tá muito ali em contato.

**C:** Tipo, olho no olho.

**P4:** Tanto que eu gosto de ligar, ligação.

**C:** Vídeo chamada?

**P4:** É, vídeo chamada

**C: Então, você prefere os contatos presenciais do que virtuais?**

**P4:** Mil vezes.

**C: O que considera positivo e negativo em cada um deles?**

**P4:** No presencial, eu acho que, assim... deslocamento é um negócio negativo, porque, às vezes, a gente tem que se deslocar, né? E aí, gasta mais dinheiro. Tá perigoso. Hoje em dia, eu tô com medo, infelizmente. Mas, em contraproposta, meu, proximidade, é... carinho, né? Que você pode, meu, abraçar, beijar, segurar a mão, olho no olho, sentir o cheiro da pessoa, que é uma coisa que, é, eu acho que você sempre se aproxima, né? É aquele cheiro que você fala assim “é a minha amiga, né?”. Então, é uma coisa que te aproxima. E, do online, eu acho que, assim... você não conseguir transpassar o que você realmente quer, eu acho que pode ter duplicidade de interpretação, sabe? Às vezes, escrito e, acho que as relações ficam, sim, mais frias, tá cada um no seu mundo. Quando você tá olhando pra pessoa, se a pessoa fala “eu tô bem”, mas, eu sei que você não tá bem, entendeu? Então, tipo assim, fica mais fácil das pessoas mentirem ou omitirem, mas, em contrapartida, é aquilo, né? Você tem, você consegue falar com várias pessoas ao redor do mundo, é, facilidade no dia a dia, entendeu? Eu acho que meio que complementa.

**C:** Aproxima na questão da distância, mas, ao mesmo tempo, distância em outros pontos.

**P4:** Sim.

**C:** Você já foi excluída da rede social por alguém? Algum amigo te deu *unfollow*?

**P4:** Ah, uma prima minha.

**C:** O que você sentiu?

**P4:** Que que eu senti? Eu achei ela uma babaca. Simplesmente, porque ela acha que eu sou, só porque eu não sou Bolsonaro, ela acha que eu sou Lulista, entendeu?

**C:** Tem muito isso, de política, futebol, religião.

**P4:** É, eu acho uma imaturidade.

**C:** E se você não é do mesmo, a pessoa exclui.

**P4:** Exato.

**C:** E aí, isso impacta na relação presencial? Você acha?

**P4:** Ah, sim. Impacta na relação. Tipo assim, eu já não quero convidar ela pro meu casamento.

**C:** E é algo que veio da rede social, né? Interessante ver isso.

**P4:** É. Entendeu? Se isso não tivesse acontecido, não faria tanta questão, mas convidaria, entendeu? Por educação, mas agora, eu já falei pro meu pai, “eu não quero chamar”, me deu *unfollow*.

**C:** E ela explicou o motivo?

**P4:** Não, mas ela deu a entender.

**C: Já perdeu a fome distraída com as redes?**

**P4:** Não. É o contrário pra mim. Eu sigo muito restaurante, coisa de doce, então, abre muito mais meu apetite, eu tenho muito mais vontade de comprar aquele doce que eu tô vendo.

**C:** Já perdeu a hora pra comer, distraída?

**P4:** Não.

**C: Já perdeu o sono por causa de rede social?**

**P4:** Não, também não. Fome e sono é uma coisa que eu nunca perco.

**C:** Nem demora pra dormir?

**P4:** Exato.

**C:** Que horas você dorme, geralmente?

**P4:** 23h30.

**C:** Mesmo que você esteja antes no celular, você não se atrasa?

**P4:** Nã... às vezes, um pouco, mas, agora, eu tô me policiando muito, assim.

**C:** E o que você faz pra se policiar?

**P4:** Solto o celular. Dá aquela hora, solto o celular.

**C:** É uma atitude brusca, assim? Pra você conseguir se controlar...

**P4:** Exatamente.

**C: Já deixou de fazer outras atividades, ir a eventos sociais por estar distraído nas redes?**

**P4:** Não, nunca.

**C:** Então, você nunca preferiu redes, ao invés de algum evento?

**P4:** Não, nunca.

**C: Acredita que as redes sociais impactam seus relacionamentos de alguma forma?**

**P4:** Eu acho que com meus pais, sim, porque, às vezes, eu sei que minha mãe se sente incomodada de eu ficar muito tempo no celular, ela acha que eu não dou atenção pra ele.

**C:** Pera, sua mãe...

**P4:** Pra eles, é, pros dois. Pra minha mãe, pra minha avó. Meu namorado, às vezes, reclama “sai do celular, vamo ficar junto”. Mas, mais do que isso, não. Assim, não acho que, como eu te falei, quando eu tô com as pessoas eu gosto muito, é... de tá com as pessoas.

**C: Se você está em um grupo de amigos/família, ou mesmo uma única pessoa, todos mexendo no celular, menos você, o que acontece em seguida? Você pega o seu celular ou não?**

**P4:** Pego. Mas eu sempre fico falando “ou, sai do celular”.

**C: E se ninguém está mexendo no celular, só você, continua ou para?**

**P4:** Não, ignoro.

**C: Nota alguma diferença quando as notificações do celular referentes às redes sociais estão ativadas e quando estão desativadas? Aliás, você deixa tudo ligado?**

**P4:** Tudo ativado.

**C:** Instagram, WhatsApp, tudo?

**P4:** Tudo.

**C:** Então, você nunca desativou pra saber a diferença entre uma e outra?

**P4:** Não. Nada desativado. É, porque, assim, eu realmente não fico vendo, sabe? Não é porque apareceu que eu olho. Eu dou uma olhada rápida, mas não tenho necessidade de responder rápido.

**C:** Você decide quando vai responder

**P4:** Sim.

**C:** Você tem *smart watch*?

**P4:** Não.

**C: O que você faz quando alguma notificação apita/aparece na tela? (Imediatamente abre, abre quando quer etc.)**

**P4:** Eu vejo de quem é.

**C:** Você bate o olho imediatamente?

**P4:** Sim.

**C:** Mas aí você responde quando você quer.

**P4:** Sim.

**C: Quais benefícios as redes sociais trazem para a sua vida?**

**P4:** Eu acho que ela abre espaço pra gente se relacionar com mais pessoas, né? Que se você tá longe, você, mesmo assim, você consegue estar perto. Questão de procura mesmo. Pra mim, como eu te falei, eu acho que é um lugar que me faz aspirar. Eu tenho muitas amigas que me falam “ah, eu vou parar de seguir, porque eu tô começando, eu fico mal que elas são bonitas”. Eu falo “eu não sint... não consigo sentir inveja, porque, eu acho que, assim, as pessoas são montadas, a vida não é, muitas vezes, totalmente verdadeira, entendeu? Então, não é nada que me, que eu fale assim “ai, meu deus, eu tô super perdendo, tá muito melhor que eu”. E aí, é isso. Eu não fico me sentindo mal, nem nada.

**C:** Igual as pessoas que ficam se comparando.

**P4:** É, se comparando, não. Eu acho que tem uma comparação leve, mas não é essa comparação que eu vou fazer da minha vida, sabe?

**C: Quais prejuízos as redes sociais trazem para a sua vida?**

**P4:** Ah, vários! Procrastinação, eu acho que é um dos principais. Tempo de qualidade com pessoas que eu gosto. Hm... deixa eu pensar. Alienação, um pouco, porque eu acho que você fica muito nesse mundinho aí, mas tem muita coisa acontecendo. Porque, querendo ou não, quando o algoritmo te pegar, ele só vai te mostrar aquilo, aquilo, aquilo ali, e vai te interagir, então, você fica sempre naquele círculo, entendeu? Você não sai daquilo.

**C:** Você recebe o mesmo conteúdo que você gosta, você fica só recebendo aquilo.

**P4:** Isso e consumismo. Que, sempre, pra mim, foi o pior.

**C:** E o consumismo, você acha que vem muito das redes sociais, ou mais de aplicativo tipo Shein?

**P4:** Não, da, da, das redes, do Instagram.

**C:** Aqueles anúncios...

**P4:** Não... e outra, você vê uma roupa de uma blogueira, você fala assim “puta, que roupa linda!”. Aí, tudo bem, não, você não vai conseguir comprar essa de marca, mas tá, deixa eu ver se tem alguma coisa parecida. Entendeu? Então, ele te instiga ao consumismo. É tipo assim, “ah, eu não preciso daquilo, óbvio que não”, mas você tá vendo. É a amostra viva de como vai ficar: “nossa, olha que lindo o caimento! Olha que lindo que balança quando você anda!”, entendeu? Então, é assim, mesmo que você não queira, é uma coisa que faz arremeter a quando eu falar “quero uma roupa, puta, eu quero aquela. Porque eu vi que ficou bonita”, entendeu?

**C:** Sim!