

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS  
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E SUA RELAÇÃO COM O VÍCIO EM REDES  
SOCIAIS E SINTOMAS DEPRESSIVOS**

Monografia apresentada pela discente Lorena Franklin Mayrink Nogueira, sob a orientação da Profa. Dra. Monalisa Muniz, docente do Departamento de Psicologia (DPsi), Centro de Ciências Humanas (CECH).

SÃO CARLOS, SP

2025

## Resumo

A inteligência emocional (IE), ou seja, a capacidade de analisar as emoções e sentimentos em nós mesmos e em outras pessoas, bem como utilizá-las a fim de orientar ações e pensamentos de acordo com o ambiente, é um construto psicológico importante para o ser humano e suas relações, e tem sido estudado com diversas variáveis nos últimos anos, como a depressão e o vício em redes sociais. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi investigar o efeito moderador da IE na relação entre a depressão e o vício em redes sociais, bem como as correlações entre tais variáveis. Para isso, participaram da pesquisa 196 adultos, de 18 a 60 anos ( $M = 32,2$ ), os quais utilizavam pelo menos um meio de mídia social. Os participantes foram convidados a responderem um formulário online composto por um questionário de caracterização sociodemográfico e por três instrumentos de autorrelato: o Inventário de Competências Emocionais 3.0 (ICE-R) (Bueno et al., 2015), a Escala Transversal de Sintomas de nível 2 do DSM-5 de Depressão (2014) e a versão adaptada e validada por Fonsêca et al. (2018) do Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (CARS) (Mayaute & Blas, 2014). A variável depressão se correlacionou de forma negativa e significativa com os 6 fatores do ICE-R e de forma positiva com o vício em redes sociais. O vício em redes sociais se correlacionou de forma significativa e negativa com as facetas “Regulação de Emoções de Alta Potência em Si” ( $\rho = -0,194^{**}$ ), “Fator Geral” ( $\rho = -0,251^{**}$ ) e “Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si” ( $\rho = -0,438^{**}$ ) do ICE-R. Não foi encontrado o efeito moderador da IE na correlação entre o vício em redes sociais e a depressão.

**Palavras-chave:** inteligência emocional, vício em redes sociais, depressão.

## SUMÁRIO

<b>1. Introdução.....</b>	
1.1. Revisão da Literatura.....	
<b>2. Objetivos.....</b>	
<b>3. Método.....</b>	
3.1. Participantes.....	
3.2. Materiais.....	
3.3. Procedimento.....	
<b>5. Análise dos resultados.....</b>	
<b>6. Resultados.....</b>	
<b>7. Discussão.....</b>	
<b>8. Conclusões.....</b>	
Referências.....	

## 1. Introdução

A inteligência emocional (IE) é um termo que ganhou notoriedade na literatura científica a partir de um artigo escrito por Salovey e Mayer (1990) para denominar, a princípio, uma subcategoria da inteligência social que diz respeito à habilidade de analisar as emoções e sentimentos em nós mesmos e em outras pessoas, bem como de utilizá-las a fim de orientar ações e pensamentos de acordo com o ambiente. Com o avanço da ciência acerca desse tópico, houve a criação de outras vertentes para explicar a IE, de modo que, nos dias atuais, dois modelos principais se destacam (Vieira-Santos et al., 2018). O primeiro corresponde a um aprimoramento feito pelos autores Mayer et al. (2016) de sua proposta original, a qual entende a IE como um conjunto de processos cognitivos passíveis de serem medidos e que pode ser dividida em quatro categorias: 1. percepção das emoções, que consiste em identificar de forma acurada as próprias emoções e as de outros indivíduos em diferentes contextos, a partir de comportamentos, linguagem e expressões, assim como em demonstrá-las de forma adequada; 2. uso das emoções, definido pela habilidade de utilizar o estado de humor para direcionar processos cognitivos, por exemplo o pensamento e atenção; 3. compreensão das emoções, ou seja, a capacidade de nomear e entender as emoções, a relação e combinação entre elas, a transição de uma para a outra, além da habilidade de prever como determinada pessoa se sentirá em cenários futuros; 4. gerenciamento das emoções, exemplificada pela proficiência em gerenciar e monitorar emoções em si mesmo e nos outros, a fim de atingir objetivos específicos.

O segundo conceito teórico, o modelo de traço, entende a inteligência emocional como algo intrínseco à personalidade, e também é subdividido em 4 esferas: 1. bem-estar,

exemplificado pela autoestima, felicidade e otimismo; 2. sociabilidade, caracterizado pela assertividade, gerenciamento e clareza social; 3. emocionalidade, ilustrada pela percepção emocional de si mesmo e dos outros, empatia, expressão emocional e relacionamentos; 4. autocontrole, clarificado pela regulação emocional, controle do estresse, impulsividade, adaptabilidade e automotivação (Petrides et al, 2016). Nesse contexto, dado que o modelo de habilidades foi o mais estudado na última década (Vieira-Santos et al., 2018), ele será utilizado nesta pesquisa para a compreensão sobre a IE.

Ao investigar a inteligência emocional com outras variáveis, uma meta-análise cumulativa feita por Martins et al. (2010) revelou que esse construto está positivamente relacionado com melhores quadros de saúde mental. De fato, Hertel et al. (2009) observou que indivíduos diagnosticados com transtorno depressivo maior, quando comparados ao grupo controle, obtiveram menores índices de inteligência emocional geral, assim como habilidade reduzida em compreender emoções e em utilizá-las para guiar o pensamento. Além disso, a IE também demonstrou estar negativamente correlacionada com comportamentos mal adaptativos, por exemplo, o vício em redes sociais (Jarrar et al, 2022; İnaltekin e Yağcı, 2024).

As redes sociais (RSs) são uma forma de mídia digital interativa que possibilita aos usuários criarem e compartilharem diferentes tipos de conteúdo entre si, como fotos, vídeos, áudios, entre outros (Chassiakos et al., 2016). Apesar de ainda não ser reconhecido como um transtorno pelo DSM-V-TR (2023), alguns pesquisadores (Kuss & Griffiths, 2011; Andreassen, 2015; Tullett-Prado et al., 2023), nos últimos anos, propuseram que o uso excessivo dessa forma de comunicação pode se tornar um comportamento vicioso. Segundo Andreassen e Pallesen (2014), a adicção às redes sociais não ocorre somente quando um usuário despense inúmeras horas diariamente nesses sites/aplicativos de comunicação. Há inúmeros motivos pelos quais um indivíduo poderia exibir tal iniciativa de uso, mas, segundo

Andreassen e Pallesen (2014), o problema é quando ocorre uma:

preocupação excessiva com as redes sociais online, motivado por uma forte vontade de se conectar ou usar as RSs, e dedicar tanto tempo e esforço a elas que isso prejudica outras atividades sociais, estudo/trabalho, relacionamentos interpessoais e/ou saúde mental e bem estar (p. 4054).

Além disso, o transtorno também manifesta sintomas característicos da dependência, como: modificação do humor, saliência, tolerância, dificuldades interpessoais e intrapessoais, indícios de abstinência e recaída (Kuss & Griffiths, 2011).

Alguns estudos (Arrivillaga et al., 2022; Shensa et al., 2017) utilizaram o termo “uso problemático de redes sociais” como nomenclatura para a definição supracitada sugerida por Andreassen (2014), ou como sinônimo para “vício em redes sociais”. Entretanto, dado que grande parte da literatura existente acerca deste tópico utiliza o termo “vício em redes sociais” (Brand et al., 2016), optou-se por aderir tal termo na presente pesquisa.

Com o objetivo de explicar o surgimento de transtornos relativos ao uso de internet, Brand et al. (2014) propôs, a partir da literatura existente e conceitos baseados nas condições relativas à dependência, o modelo “*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*” (*I-PACE*). Tal quadro teórico explica os aspectos biológicos e psicológicos que geram o vício geral em Internet, e foi revisado posteriormente para incluir de maneira aprimorada, também, os subtipos existentes, como sites e aplicativos de comunicação, compras, pornografia, jogos e apostas (Brand et al., 2016).

De forma geral, o componente inicial do modelo supracitado, denominado como “P”, explica as variáveis de predisposição do indivíduo que podem funcionar como fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos relativos ao uso de internet. Determinantes como características biológicas, personalidade, preferências pessoais e transtornos pré-existentes, como ansiedade e depressão, influenciam não só qual atividade específica (comunicação,

compras, pornografia, jogos ou apostas) a pessoa irá recorrer a princípio, mas também o modo que ela a utilizará. Tais aspectos, quando associados com alguns mecanismos cognitivos que o usuário experimenta antes e durante o uso da internet, como coping, vieses atencionais e relativos à internet, estímulos condicionados e a necessidade de regular o humor (categorizados como “A” e “C” no modelo), corroboram ao uso desadaptativo da internet. Além disso, a redução do controle inibitório e da função executiva, representado pela letra “E” do quadro teórico, também afetam a capacidade de decisão do usuário e fortalecem o comportamento impulsivo. Por fim, as experiências positivas vivenciadas durante o uso desses site/aplicativos promovem, por condicionamento Pavloviano, não só o aumento da intensidade da reatividade aos estímulos e o desejo intenso do consumidor, mas também funcionam como um reforço positivo que aumenta a probabilidade do usuário repetir a ação, gerando um ciclo vicioso (Brand et al., 2016).

No que diz respeito à dinâmica entre o vício em redes sociais e psicopatologias, a ansiedade e o transtorno depressivo foram correlacionados com esse comportamento de adicção (Seabrook et al. 2016; Shensa et al., 2017; İnaltekin & Yağcı, 2024). Segundo Wegmann et al. (2015), a tendência de utilizar as mídias sociais de forma patológica pode ser explicada tanto pela menor capacidade de autorregulação emocional que indivíduos com esses transtornos apresentam, quanto pelas suas altas expectativas em obter o aumento do prazer e a diminuição dos sentimentos negativos. Como exemplo, em um experimento feito por Hunt et al. (2018), menores níveis de depressão e solidão foram observados nos participantes que limitaram o consumo de redes sociais a 10 minutos por dia durante 3 semanas, quando comparados ao grupo controle, os quais as usaram de forma ilimitada.

Assim, visto que o vício em redes sociais pode estar associado com processos cognitivos desadaptativos e transtornos psicológicos, alguns pesquisadores propuseram entender como a relação da adicção às redes sociais pode se estabelecer com a inteligência

emocional. Jarrar et al (2022) relatou que o uso das redes sociais pode funcionar como um comportamento impulsivo para amenizar as emoções exacerbadas do cotidiano. Isso ocorre pois os indivíduos com baixos níveis de IE, ou seja, aqueles que possuem dificuldade em perceber, compreender e regular as próprias emoções, apresentam predileção por utilizar essa forma rápida, mas danosa, de ajuste emocional. Com base no exposto, é possível que a inteligência emocional funcione como efeito moderador entre a relação da depressão com o vício em redes sociais.

### **1.1. Revisão da Literatura**

Com a finalidade de averiguar a relação entre o vício em redes sociais, a IE e a depressão, foi realizada uma revisão da literatura. O levantamento dos artigos não estipulou uma faixa de período e resgatou trabalhos publicados até agosto de 2024 com os seguintes critérios de inclusão: (i) estudos no formato de artigo científico realizados por pares; (ii) estudos que abordaram a relação entre IE, vício em rede sociais e depressão; (iii) estudos abrangendo qualquer faixa etária; (iv) estudos com qualquer data de publicação sem tempo de restrição; (v) qualquer idioma e (vi) pesquisas envolvendo humanos. Além disso, estudos foram excluídos quando: (i) não relacionavam as três variáveis; (ii) relato de caso, (iii) teses, dissertações, livros, pôsteres, comunicações breves, patentes, com revisões narrativas, ensaios clínicos, cartas ao editor; (iv) dados insuficientes analisados e (v) artigos não acessíveis.

Foram consultadas as bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), SCOPUS, APA-PsycINFO (American Psychological Association) e SciELO. Na língua portuguesa foram utilizadas as palavras-chaves “inteligência emocional” AND “redes sociais” AND “depressão”; já na língua inglesa foram realizadas buscas utilizando as seguintes combinações de descritores: “emotional intelligence” AND “social

media” AND “depression” em todas as bases de dados. Só foram selecionados artigos os quais possuíam os termos no título ou no resumo.

A revisão trouxe 41 artigos retornados, em que 18 se encontravam em duplicatas. Foram eleitos 23 artigos para a triagem com o objetivo de atingir um consenso por meio de uma análise mais pormenorizada nos artigos, e ao final se obteve o resultado de três artigos incluídos e elegidos na revisão.

Os artigos foram elegidos com base nos critérios de elegibilidade estipulados para a revisão de literatura com a intenção de proporcionar evidências, informações acerca da relação entre os construtos e que possam agregar no campo acadêmico e nas ciências da Saúde Mental. Destaca-se a ausência de estudos brasileiros os quais relacionam as três variáveis.

Ao final das análises, predominantemente, os artigos selecionados tratavam-se de pesquisas transversais descritivo-correlacionais (Arrivillaga et al., 2022; İnaltekin & Yağcı, 2024; Sundvik & Davis, 2022). A seguir, será apresentada a Tabela 1, a qual demonstra os participantes e tipo da amostra em cada estudo escolhido.

## **Tabela 1**

### *Distribuição dos participante e tipo de amostra dos artigos elegidos*

<b>Referência</b>	<b>Participantes da amostra</b>	<b>Tipos de amostra</b>
Arrivillaga et al. (2022)	N = 2068 (1.133 mulheres; 955 homens) Idade média: 14.65 (DP = 1.62)	Adolescentes nas escolas da Espanha
İnaltekin e Yağcı (2024)	N = 158 (95 mulheres; 63 homens) Idade média: 26.37 (DP = 9.53)	Paciente diagnosticados com Transtorno Depressivo Maior
Sundvik e Davis (2022)	N = 201 (168 mulheres; 33 homens) Idade média: 26.12 (DP = 8.86)	Usuários de redes sociais

*Nota:* DP = Desvio Padrão; N = tamanho da população

Por meio da Tabela 1, pode-se observar que as publicações foram realizadas entre os anos de 2022 a 2024. As populações de jovens e adultos foram predominantes como

amostras, com faixa etária de 12 a 27 anos. Além disso, destaca-se a forma de aplicação presencial, com exceção da pesquisa realizada por Sundvik e Davis (2022), a qual foi online. Na sequência, a Tabela 2 demonstra os instrumentos da IE, do vício em redes sociais e da depressão, assim como aponta as correlações significativas evidenciadas nos artigos elegidos nesta revisão de literatura.

**Tabela 2**

*Distribuição dos participante e tipo de amostra dos artigos elegidos*

Referência	Instrumentos IE	Instrumentos de vício em RSs	Instrumentos de depressão	Correlação
Arrivillaga et al. (2022)	Versão espanhola da Wong and Law EI Scale (WLEIS)	Social Media Addiction Questionnaire (SMAQ)	Subescala da Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)	Não houve efeito direto e significativo da IE sobre o vício em RSs. A IE se relacionou de forma significativa e negativa com a depressão. E o vício em RSs se relacionou positivamente com a depressão.
İnaltekin e Yağcı (2024)	Bar-On Emotional Quotient Inventory	Social Media Addiction Scale (SAMS)	Beck depression Inventory	O vício em RSs foi relacionado de forma significativa e positiva com a depressão e significativa e negativa com a IE.
Sundvik e Davis (2022)	Trait Emotional Intelligence Questionnaire_Short Form	Social Media Stress Scale	The Hospital Anxiety and Depression Scale	A IE se relacionou negativamente com sintomas depressivos. Depressão foi predito pelo vício em RSs. Houve efeito moderador significativo na relação entre depressão e vício em RSs.

A partir da tabela 2, verifica-se que, no geral, as pesquisas demonstraram correlações significativas entre as facetas dos construtos. Nesse sentido, em dois dos três estudos, foi demonstrado que menores escores de inteligência emocional estão relacionados com o vício em redes sociais (İnaltekin e Yağcı, 2024; Sundvik e Davis, 2022). Já em relação à depressão, a IE apresentou correlações significativamente negativas nas três pesquisas com essa variável, enquanto que o vício em RSs foi relacionado positivamente com os sintomas da patologia (Arrivillaga et al., 2022; İnaltekin & Yağcı, 2024; Sundvik & Davis, 2022).

O único estudo que abordou, de fato, o efeito moderador da inteligência emocional na relação entre sintomas depressivos e o vício em redes sociais foi o realizado por Sundvik e Davis (2022). Nesse sentido, as autoras observaram que a inteligência emocional de traço pode amenizar a relação entre essas variáveis. Tal dado sugere que a IE assume um importante papel de fator protetivo na associação entre o comportamento de adicção às RSs e a depressão.

Esses resultados literários são importantes ao demonstrar que, independentemente da faixa etária investigada e do sexo, correlações significativas entre os construtos podem ser observadas. Entretanto, estudos que buscam compreender a capacidade moderadora da inteligência emocional nas relações supracitadas ainda são escassos, principalmente no Brasil, onde não há pesquisas sobre o assunto. Assim, é notória a necessidade de estudos brasileiros que possam contribuir para entender o efeito moderador da inteligência emocional na correlação entre sintomas depressivos e o vício em redes sociais.

Sob tal aspecto, esta pesquisa formulou as seguintes hipóteses: h1) os fatores específicos e geral da inteligência emocional irão se correlacionar negativamente aos sintomas depressivos; h2) os fatores específicos e geral da inteligência emocional e os fatores específicos do vício em redes sociais irão se correlacionar negativamente; h3) sintomas depressivos irão se correlacionar positivamente com os fatores específicos do vício em redes sociais; h4) os fatores específicos e geral da inteligência emocional funcionará como efeito moderador entre sintomas depressivos e o vício em redes sociais.

## **2. Objetivos**

### *Objetivo geral*

1. Avaliar o efeito moderador da inteligência emocional na relação entre sintomas depressivos e o vício em redes sociais.

### *Objetivos específicos*

2. Verificar os níveis de sintomas depressivos, dos fatores específicos e geral da inteligência emocional e do fator geral do vício em redes sociais na amostra.
3. Avaliar a correlação entre os fatores específicos e geral da inteligência emocional e os sintomas depressivos.
4. Avaliar a correlação entre os fatores específicos e geral da inteligência emocional e o fator geral do vício em redes sociais.
5. Avaliar a correlação entre sintomas depressivos e do fator geral do vício em redes sociais.

## **3. Método**

### **3.1. Participantes**

Participaram do estudo 196 adultos com idades entre 18 e 60 anos, sendo a idade média de 32,2 anos. Desses participantes, 132 (67,3%) relataram serem do gênero feminino, 59 (30,1%) do masculino e 5 (2,6%) não-binário. Quanto à raça, 145 (74%) declararam serem brancos, 10 (5,1%) pretos, 35 (17,9%) pardos, 5 (2,6%) amarelo e 1 (0,5%) “outros”.

Em relação à escolaridade, 1 (0,5%) participante afirmou possuir ensino fundamental completo, 19 (9,7%) declararam possuir ensino médio completo, 72 (36,7%) ensino superior incompleto, 24 (12,2%) ensino superior completo e 80 (40,8%) pós-graduação. No que diz respeito à ocupação principal, 57 (29,1%) respondentes possuem emprego com carteira assinada, 9 (4,6%) emprego sem carteira assinada, 15 (7,7%) são autônomos, 3 (1,5%) desempregados, 93 (47,4%) estudantes, 1 (0,5%) é aposentado e os outros ( 9,2%) não especificaram.

Referente a quantas mídias sociais são usadas pelo participantes, 17 (8,7%) indivíduos afirmaram utilizar 2 redes sociais, 40 (20,4%) 3 redes, 57 (29,1%) 4 redes, 33 (16,8%) 5

redes, 30 (15,3%) 6 redes, 12 (6,1%) 7 redes, 5 (2,6%) 8 redes e 2 (1%) 9 redes sociais. Já em relação as quais plataformas são empregadas, os participantes relataram possuir e utilizar as seguintes mídias sociais: WhatsApp™ (95,9%), Instagram™ (94,6%), Youtube™ (70,9%), Facebook™ (48%), TikTok™ (34,7%), LinkedIn™ (29,1%), X™ (28,6%), Telegram™ (19,4%), Threads™ (8,7%), Reddit™ (6,6%), Bluesky™ (2,6%) e outras (2,5%). Dessas redes, os participantes declararam despende mais tempo em: WhatsApp™ (36,7%), Instagram™ (33,7%), Youtube™ (12,2%), TikTok™ (11,2%), Facebook™ (2,6%), e X™ (2,6%) e outras (1,0%).

Foram considerados como critérios de inclusão os seguintes fatores: ser brasileiro, ter entre 18 e 60 anos e utilizar, no mínimo, uma rede social. Já os critérios de exclusão foram: possuir uma ou mais redes sociais, entretanto, não utilizar nenhuma, não ter preenchido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) ou não ter preenchido todos os questionários.

### 3.2. Materiais

Foram utilizados nessa pesquisa o Inventário de Competências Emocionais 3.0 (ICE-R) (Bueno et al., 2015), a Escala Transversal de Sintomas de nível 2 do DSM-5 de Depressão (2014), a versão adaptada e validada por Fonsêca et al. (2018) do Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (CARS) (Mayaute & Blas, 2014) e um questionário de caracterização dos participantes.

- a) **Inventário de Competências Emocionais 3.0 (ICE-R)** (Bueno et al., 2015): é um instrumento de autorrelato desenvolvido para medir cinco categorias relativas à inteligência emocional: percepção das emoções, regulação de emoções de baixa potência, regulação de emoções de alta potência, expressividade emocional e regulação de emoções em outras pessoas. Tal questionário é composto por 34 itens, os

quais o respondente selecionou, a partir de uma escala Likert de 1 a 5, o quanto se identifica com as afirmações, sendo que 1 representa “absolutamente não se aplica ao meu caso” e 5 indica “se aplica perfeitamente ao meu caso”.

- b) **Escala Transversal de Sintomas de nível 2 do DSM-5 de Depressão (2014)**: esse instrumento foi publicado no DSM-V com o intuito de analisar com maior precisão a condição clínica encontrada pelo entrevistador após obter resultados positivos de seu respondente na Escala Transversal de Sintomas de Nível I. Tal questionário é formado por oito itens que descrevem situações as quais o participante deve classificar, a partir de uma escala Likert, a frequência pela qual ele enfrenta tais problemas, em que 1 corresponde a “Nunca” e o 5 a “Sempre”. No presente estudo, o questionário foi disponibilizado online e, devido a diferenças culturais, a versão adaptada por Castro et al. (2014) foi utilizada.
- c) **Questionario de Adicción a Redes Sociales (CARS)** (Mayaute & Blas, 2014): É um instrumento desenvolvido para mensurar três categorias relativas ao vício em redes sociais: obsessão por redes sociais, falta de controle pessoal e uso excessivo. Tal questionário é composto por 24 itens, os quais o respondente seleciona, a partir de uma escala Likert de 1 a 5, com qual frequência realizou o comportamento descrito, sendo que representa “Nunca” e 5 indica “Sempre”. No presente estudo, foi utilizada uma versão validada por Fonsêca et al. (2018) para a população brasileira, a qual apresentou somente um fator geral: vício em redes sociais. Para o presente trabalho também foi realizada uma análise fatorial por meio da extração por componentes principais solicitando 3 fatores, conforme a proposta original da escala. Os testes KMO (adequação da amostra) e Bartlett (esfericidade) indicaram que os dados eram fatoráveis, respectivamente com os índices 0,92 e  $p=0,00$ . Como resultado, emergiu um fator, que pode ser verificado pelo Scree-Plot com eigenvalue 9,6 e variância

explicada de 39,6. Um segundo fator apareceu com o eigenvalue 1,76, corroborando a unidimensionalidade da escala. Esse dado foi correspondente à pesquisa de evidência de validade realizada por Fonsêca et al (2018). Dessa forma, no trabalho se utilizou apenas um fator para as análises do CARS.

- d) **Questionário de caracterização dos participantes:** questionário utilizado para caracterizar os participantes da pesquisa; composto das seguintes perguntas: (1) Qual é a sua idade?; (2) Qual o seu gênero?; (3) Qual o seu grau de escolaridade?; (4) Qual é a sua ocupação principal?; (5) Qual a sua cor/etnia?; (6) Qual o seu estado civil?; (7) Qual(ai) dessas rede(s) social(ais) você possui?; (8) Qual dessas redes você gasta mais horas durante o seu dia?

### **3.3. Procedimento**

O projeto foi submetido ao comitê de Ética de Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de São Carlos. Após a sua aprovação (protocolo número 82612524.4.0000.5504), a fim de recrutar participantes, a pesquisadora divulgou o projeto nas redes sociais com as seguintes informações: descrição dos objetivos da pesquisa; critérios de inclusão e exclusão; instruções para os instrumentos utilizados; contato da pesquisadora para a retirada de dúvidas ou solicitações relativas ao projeto e o convite para acessar o link para o formulário online.

O formulário foi constituído por cinco etapas, em que a primeira foi formada pelo Termo Livre e Esclarecido, em que o indivíduo selecionou a opção “Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar.” caso concordasse com as condições e escolhesse cooperar com o projeto, do contrário, ele precisou somente fechar a aba do navegador e seu registro não foi computado. A segunda etapa foi constituída pelo Inventário de Competência Emocionais 3.0 (ICE-R) (Bueno et al.,

2015); a terceira pela Escala Transversal de Sintomas de nível 2 do DSM-5 de Depressão (2014); a quarta pelo Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (Mayaute & Blas, 2014); e a última pelo questionário de caracterização do participante. As perguntas não eram obrigatórias e o participante podia desistir a qualquer momento.

## **5. Análise dos resultados**

Por meio da utilização do programa estatístico SPSS versão 23, foram realizadas as análises descritivas das variáveis sociodemográficas dos participantes, e inferenciais dos escores de cada instrumento aplicado. As estatísticas descritivas foram utilizadas para averiguar o objetivo 2 deste estudo, relativo às respostas dos instrumentos ICE, CARS e a Escala Transversal de Sintomas de nível 2 do DSM-5 de depressão, assim como para caracterizar a amostra. Nesse aspecto, foram apresentadas, para variáveis numéricas, as medidas de tendência central e variabilidade (média, desvio-padrão, mediana, valores máximo e mínimo) e para as variáveis categóricas nominais ou ordinais, as frequências absolutas e relativas (%). Assim, os escores da Escala de Depressão foram classificados da seguinte forma: 0 a 16 pontos foi considerado baixo; 17 a 22 pontos foi classificado como leve; 23 a 32 pontos como moderado e 33 a 40 pontos como grave. Já para a escala de vício em redes sociais, visto a ausência de uma escala classificatória para o instrumento, as autoras optaram por utilizar a análise de percentis para estabelecer uma categorização, definida da seguinte forma: pontuações de 24 a 50 foram consideradas baixas, de 51 a 74 moderadas e de 75 a 120 altas.

As estatísticas inferenciais foram realizadas com a finalidade de investigar os objetivos 3, 4 e 5 desta pesquisa. Para isso, foi analisada a normalidade dos dados por meio do teste Shapiro-Wilk, considerando o nível de significância de 5%. Visto que os dados não atingiram a normalidade (Tabela 3), o teste de correlação de Spearman ( $\rho$ ) foi feito

em subsequência para a análise estatística inferencial não paramétrica. Os valores da magnitude das correlações foram interpretados da seguinte forma: valores até  $\pm 0,29$  representaram um efeito baixo,  $\pm 0,30$  até  $\pm 0,49$  evidenciou um efeito moderado e a partir de  $\pm 0,50$  foi considerado um efeito forte (Field, 2017).

**Tabela 3**

*Teste de normalidade dos dados*

	Teste de normalidade					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estatística	df	<i>p</i>	Estatística	df	<i>p</i>
DP	0,084	196	0,002	0,963	196	0,000
CARS	0,049	196	0,200*	0,990	196	0,184
Fator 1 - Regulação de Emoções em Outras Pessoas	0,086	196	0,001	0,979	196	0,004
Fator 2 - Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	0,059	196	0,092	0,990	196	0,172
Fator 3 - Expressividade Emocional	0,120	196	0,000	0,966	196	0,000
Fator 4 - Percepções de Emoções	0,110	196	0,000	0,957	196	0,000
Fator 5 - Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	0,069	196	0,025	0,990	196	0,223
Fator Geral (Competências Emocionais)	0,038	196	0,200*	0,994	196	0,624

\*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Lilliefors Significance Correction

Para analisar o objetivo geral deste estudo, foi especificado o modelo 1, no qual a depressão foi definida como variável dependente (Y), o vício em redes sociais como variável independente (X) e o fator geral de inteligência emocional como variável moderadora (W). Visto que houve correlação significativa entre o abuso de redes sociais e o fator “Regulação

de Emoções de Baixa Potência em Si”, foi definido, também, o modelo 2, o qual seguiu as mesmas especificações do modelo 1, porém com a Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si como moderadora. As análises foram conduzidas por regressão linear com termos de interação, e a significância dos efeitos foi avaliada pelo incremento de variância explicada ( $\Delta R^2$ ) e pelos coeficientes do modelo.

Além disso, adotou-se o procedimento de bootstrapping (BCa) com 5000 reamostragens para estimar intervalos de confiança de 95% (IC95%), conferindo maior robustez às inferências. Para melhor compreender o efeito, a variável moderadora foi dividida em três partes, adotando os pontos de corte: 16% inferior, 68% mediano e 16% superior (Hayes, 2022). As análises foram realizadas no software SPSS Statistics, versão 24 (IBM Corp., Armonk, NY, USA), utilizando o macro PROCESS, versão 4.0, desenvolvido por Hayes (2022). O nível de significância adotado em todas as análises foi de 0,05.

## 6. Resultados

Na Tabela 4, é apresentada a estatística descritiva da amostra da Escala Transversal de Sintomas de nível 2 do DSM-5 de Depressão (2014), assim como dos instrumentos CARS (Fonsêca et al., 2018) e ICE-R 3.0 (Bueno et al., 2015). Também são demonstradas as respectivas estimativas de precisão dos fatores.

**Tabela 4**

*Estatística descritiva da Escala de Depressão e dos instrumentos CARS e ICE 3.0*

Variáveis	Média	Mediana	Modelo Padrão	Mínimo	Máximo	Alfa de Cronbach	N de Itens
DP	21,04	20,00	8,600	8	40	0,932	8
CARS	63,47	63,00	17,199	26	103	0,919	24

Fator 1 - Regulação de Emoções em Outras Pessoas	3,46	3,50	0,740	1,25	5	0,869	8
Fator 2 - Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	3,10	3,08	0,860	1,00	5,00	0,863	7
Fator 3 - Expressividade Emocional	3,44	3,50	0,952	1,00	5,00	0,767	4
Fator 4 - Percepções de Emoções	4,02	4,14	0,591	1,86	5,00	0,729	7
Fator 5 - Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	3,21	3,25	0,708	1,38	4,75	0,733	8
Fator Geral (Competências Emocionais)	3,47	3,47	0,545	1,71	4,88	0,904	34

As estatísticas descritivas da escala de depressão demonstraram que os participantes tiveram um escore médio classificado como depressão leve ( $M = 21,04$ ;  $Md = 20,00$ ), sendo 8 a pontuação mais baixa e 40 a mais alta. No que diz respeito à escala de vício em redes sociais, os dados descritivos revelaram que os participantes obtiveram um escore de vício em redes sociais moderado ( $M = 63,47$ ;  $Md = 63,00$ ), em que 26 foi a menor pontuação e 103 a maior.

No que se refere ao ICE-R, as análises estatísticas indicaram que o fator com maior média foi “Percepção das Emoções” ( $M = 4,02$ ;  $Md = 4,14$ ), enquanto o fator com menor média foi “Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si” ( $M = 3,10$ ;  $Md = 3,08$ ). Já os fatores “Regulação de Emoções em Outras Pessoas” ( $M = 3,46$ ;  $Md = 3,50$ ), “Expressividade Emocional” ( $M = 3,44$ ;  $Md = 3,50$ ) e “Regulação de Emoções de Alta Potência em Si” ( $M = 3,21$ ;  $Md = 3,25$ ) apresentaram médias mais similares entre si e ao “Fator Geral” ( $M = 3,47$ ;  $Md = 3,47$ ) do instrumento. Tais médias e medianas sugerem que os participantes demonstraram um escore mais elevado de IE, visto que essas medidas se encontram mais próximas da pontuação máxima, a qual é 5, do que da mínima, que é 1.

Na tabela 5, são apresentados os resultados do procedimento correlacional de Spearman utilizado para analisar os objetivos 3, 4 e 5 deste estudo.

**Tabela 5**

*Correlações entre as variáveis vício em redes sociais, fatores da IE e depressão.*

Variáveis	DP	CARS
DP	–	0,454**
Fator 1 - Regulação de Emoções em Outras Pessoas	-0,155*	-0,094
Fator 2 - Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	-0,628**	-0,438**
Fator 3 - Expressividade Emocional	-0,152*	-0,076
Fator 4 - Percepções de Emoções	-0,279**	-0,138
Fator 5 - Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	-0,274**	-0,194**
Fator Geral (Competências Emocionais)	-0,422*	-0,251**

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

\* . A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

A partir dos dados apresentados na tabela 5, observa-se que todas as correlações, com exceção da depressão com o vício em RSs, foram negativas. A variável depressão se correlacionou de forma significativa com os 6 fatores do ICE-R. A magnitude da correlação foi baixa para as facetas “Regulação de Emoções em Outras Pessoas” ( $\rho = -0,155^*$ ), “Expressividade Emocional” ( $\rho = -0,152^*$ ), “Percepção das Emoções” ( $\rho = -0,279^{**}$ ) e “Regulação de Emoções de Alta Potência em Si” ( $\rho = -0,274^{**}$ ). Já a correlação da depressão com o “Fator Geral” foi de efeito moderado ( $\rho = -0,422^*$ ) e com a “Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si” foi de magnitude alta ( $\rho = -0,628^{**}$ ). No que diz respeito ao vício em redes sociais, constata-se que houve correlações de baixa

magnitude da adicção em redes sociais com as facetas “Regulação de Emoções de Alta Potência em Si” ( $\rho = -0,194^{**}$ ) e “Fator Geral” ( $\rho = -0,251^{**}$ ) do ICE-R e de tamanho moderado para o fator “Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si” ( $\rho = -0,438^{**}$ ) do ICE-R e para a variável depressão ( $\rho = 0,454^{**}$ ), a última mencionada positiva.

Em relação ao objetivo geral desta pesquisa, o modelo de regressão moderada foi estatisticamente significativo,  $F(3,192) = 28.65$ ,  $p < .001$ , explicando aproximadamente 31% da variância nos níveis de depressão ( $R^2 = .309$ ). O vício em redes sociais foi positivamente associado à depressão ( $b = 0.19$ ,  $SE = 0.03$ ,  $p < .001$ , BCaIC95% [0.12, 0.24]), enquanto o fator geral de inteligência emocional apresentou efeito negativo significativo ( $b = -5.20$ ,  $SE = 0.98$ ,  $p < .001$ , BCaIC95% [-7.11, -3.22]).

## Tabela 6

### *Resultados da análise de moderação para Inteligência Emocional Geral*

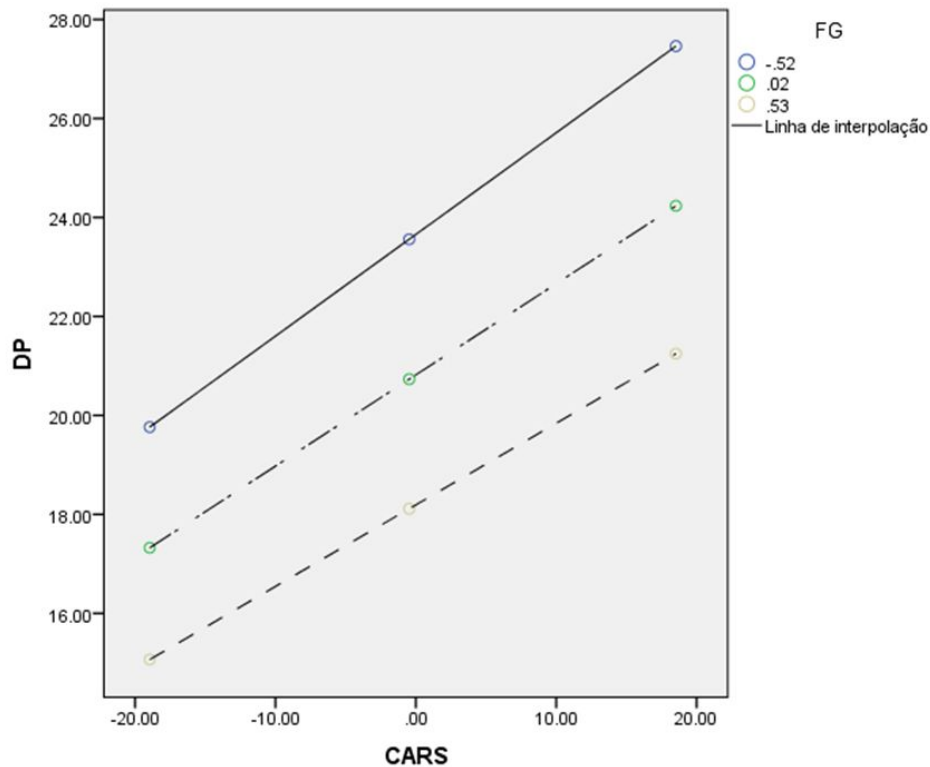
Variável	Coefficiente (b)	Erro-Padrão	t	p
Constante	20.939	0.529	39.581	<0.001
Vício em redes sociais (X)	0.185	0.031	5.942	<0.001
Inteligência Emocional (W)	-0.204	0.985	-5.284	<0.001
X * W	-0.039	0.049	-0.788	0.439

Contudo, a interação entre vício em redes sociais e fator geral de inteligência emocional não foi significativa ( $b = -0,04$ ,  $SE = 0,05$ ,  $p = 0,432$ , BCaIC95% [-0,10, 0,03]). Esses resultados foram confirmados pela análise bootstrap com 5000 reamostragens, que novamente evidenciou efeitos principais significativos de vício em redes sociais e inteligência emocional, mas não da interação. Portanto, não há evidências de que o fator geral de inteligência emocional modere a relação entre vício em redes sociais e depressão. O termo

de interação não contribuiu significativamente para o modelo,  $\Delta R^2 = .002$ , indicando que o fator geral de inteligência emocional não moderou a associação entre vício em redes sociais e depressão. A Figura 1 apresenta os efeitos condicionais do vício em redes sociais sobre a depressão em diferentes níveis do fator geral de inteligência emocional.

### Figura 1

*Efeitos condicionados do vício em redes sociais sobre a depressão em diferentes níveis de Inteligência Emocional Geral.*



Observa-se que, independentemente do nível de inteligência emocional, maiores níveis de vício em redes sociais associaram-se a maiores níveis de depressão. Contudo, embora indivíduos com inteligência emocional mais elevada apresentem, em geral, níveis

mais baixos de depressão, a inclinação das linhas é semelhante entre os grupos, o que está em consonância com o teste da interação não significativo.

Além disso, em relação a análise de Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si como moderador, o modelo de regressão moderada foi significativo,  $F(3,192) = 48.89$ ,  $p < .001$ , explicando aproximadamente 43% da variância em depressão ( $R^2 = .433$ ). O vício em redes sociais apresentou associação positiva com a depressão ( $b = 0,11$ ,  $SE = 0,03$ ,  $p = 0,001$ , BCaIC95% [0,03, 0,17]), enquanto a regulação de emoções de baixa potência em si esteve negativamente associada à depressão ( $b = -5,29$ ,  $SE = 0,61$ ,  $p < 0,001$ , BCaIC95% [-6,50, -4,06]).

### Tabela 7

*Resultados da análise de moderação para Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si*

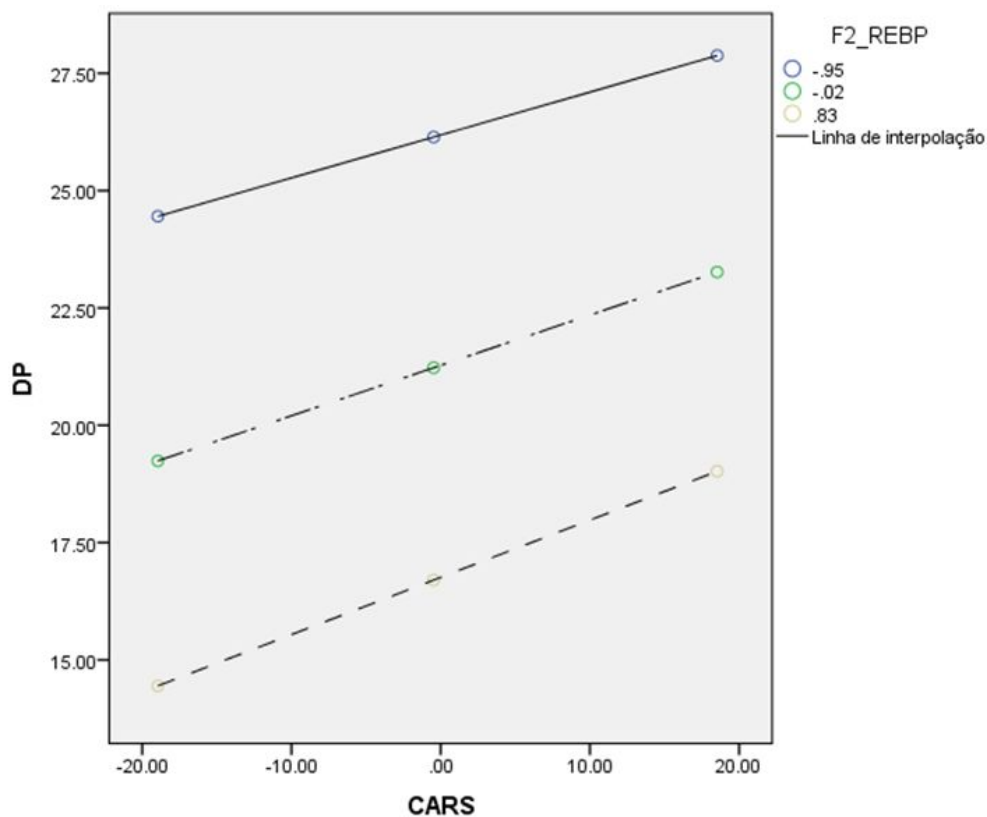
Variável	Coefficiente (b)	Erro-Padrão	t	p
Constante	21.149	0.504	41.97	<0.001
Vício em redes sociais (X)	0.108	0.031	3.54	0.001
Regulação de Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si (W)	-5.287	0.61	-8.67	<0.001
X * W	0.017	0.029	0.59	0.553

No entanto, o termo de interação entre vício em redes sociais e regulação de emoções de baixa potência em si não foi significativo ( $b = 0.02$ ,  $SE = 0.03$ ,  $p = 0.553$ , BCaIC95% [-0.03, 0.07]), resultado corroborado pela análise bootstrap com 5000 reamostragens, indicando ausência de efeito moderador. O termo de interação não contribuiu significativamente para o modelo,  $\Delta R^2 = 0,001$ ,  $F(1,192) = 0,35$ ,  $p = 0,553$ , indicando que a regulação de emoções de baixa potência em si não moderou a associação entre vício em redes sociais e depressão.

Figura 2 apresenta os efeitos condicionais do vício em redes sociais sobre a depressão em diferentes níveis de regulação de emoções de baixa potência em si.

## Figura 2

*Efeitos condicionados do vício em redes sociais sobre a depressão em diferentes níveis de Regulação de Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si.*



Observa-se que, em todos os níveis do moderador, o vício em redes sociais esteve associado a maiores níveis de depressão. Indivíduos com maior regulação apresentaram níveis absolutos mais baixos de depressão em comparação àqueles com menor regulação; entretanto, a inclinação das linhas foi semelhante, em consonância com o termo de interação não significativo.

## 7. Discussão

O objetivo principal desta pesquisa foi investigar o efeito moderador da inteligência emocional na relação entre sintomas depressivos e o vício em redes sociais. À vista disso, também foram investigados os seguintes aspectos: níveis de sintomas depressivos, níveis dos fatores específicos e geral da inteligência emocional e nível do vício em redes sociais na amostra; correlação entre os fatores específicos e geral da inteligência emocional e os sintomas depressivos; correlação entre os fatores específicos e geral da inteligência emocional e o vício em redes sociais; correlação entre sintomas depressivos e o vício em redes sociais.

A fim de analisar objetivos supracitados, foram aplicados três instrumentos de autorrelato: a escala de sintomas depressivos, o ICE-R e o CARS. Tais instrumentos são respondidos a partir da percepção dos participantes acerca de seus próprios sentimentos e comportamentos. Desse modo, deve-se considerar a possibilidade de interferência nos resultados em decorrência de vieses relativos à distorções de memória e a deseabilidade social.

Nesse sentido, no que diz respeito à escala de sintomas depressivos, os dados demonstraram que a amostra apresentou uma média de depressão leve. Tal dado é condizente com o estudo realizado por Brito et al. (2022), o qual constatou, por meio de diagnósticos autorreferidos, que a depressão é um transtorno de alta prevalência no Brasil. Já em relação ao vício em redes sociais, a média apresentada pela amostra ( $M = 63,4$ ), de magnitude moderada, se aproxima da encontrada por Fonsêca et al. (2018) durante o estudo de adaptação do instrumento utilizado na presente pesquisa. Esse escore pode indicar que o abuso de vício sociais se faz um impasse pertinente e crescente na população brasileira.

No que tange os resultados do ICE-R, é possível observar que o fator com maior média de pontuação foi “Percepção das Emoções” ( $M = 4,02$ ), enquanto que o fator com menor escore foi “Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si” ( $M = 3,10$ ). Esses achados condizem com os resultados encontrados na literatura (Bueno et. al, 2015; Ribeiro, 2021; Sousa, 2023, Campos, 2025) e demonstram que a população brasileira, apesar de ser relativamente capaz de identificar as próprias emoções e as de outros indivíduos em diferentes contextos, possui maior dificuldade de regular emoções de valência negativa, como tristeza, medo e desânimo. Já os outros fatores obtiveram médias similares entre si, sendo a segunda maior média o “Fator Geral” ( $M = 3,47$ ), sucedido por “Regulação de Emoções em outras pessoas” ( $M = 3,46$ ), “Expressividade Emocional” ( $M = 3,44$ ) e “Regulação de Emoções de Alta Potência em Si” ( $M = 3,21$ ). Tais médias similares condizem com estudos anteriores na área de IE. (Ribeiro, 2021; Campos, 2025).

Ao observar as análises correlacionais, nota-se que a variável depressão se correlacionou de forma negativa e significativa com todos os fatores da Inteligência Emocional, ou seja, quanto mais acentuado os sintomas depressivos do indivíduo, menor será o seu grau de Inteligência Emocional (hipótese 1). Em consonância, Hertel et al. (2009) relatou em seu estudo que indivíduos diagnosticados com transtorno depressivo maior, quando comparados ao grupo controle, possuíam menores níveis de Inteligência Emocional. De maneira similar, a pesquisa feita por Fernández-Berrocal e Extremera (2016) apontou uma correlação negativa entre a depressão e a IE. Em específico, nesta pesquisa, houve uma correlação alta da depressão com faceta “Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si” ( $\rho = -0,628^{**}$ ) e moderada com o fator geral de IE ( $\rho = -0,422^*$ ). Tais resultados indicam que pessoas com sintomas depressivos possuem mais dificuldades quanto a perceber e regular emoções, bem como a guiar os próprios pensamentos de acordo com os sentimentos. De certo, a correlação da depressão com fator “Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si”,

o qual se refere à regulação de emoções que geram baixa energia (Bueno et al., 2015), pode evidenciar alguns dos sintomas depressivos, como humor depressivo e anedonia (DSM-V-TR, 2023).

No que concerne ao vício em redes sociais, nota-se que houve correlações negativas de baixa magnitude desse fator com as facetas “Regulação de Emoções de Alta Potência em Si” ( $\rho = -0,194^{**}$ ) e “Fator Geral” ( $\rho = -0,251^{**}$ ), e de tamanho moderado com o fator “Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si” ( $\rho = -0,438^{**}$ ) do ICE-R. Nesse sentido, é possível constatar, assim como encontrado na literatura (Jarrar et al, 2022; İnaltekin & Yağcı, 2024), que quanto maior o vício em redes sociais, menores serão os níveis de Inteligência Emocional que o indivíduo possivelmente apresentará (hipótese 2), sobretudo da habilidade de regular emoções. Essa relação reforça as hipóteses e os modelos teóricos de estudos que afirmam que as redes sociais funcionam como uma estratégia de coping e autorregulação emocional que, apesar de trazerem alívio emocional a curto prazo, podem gerar o comportamento adicto a longo prazo (Wegmann et al. 2015; Brand et al., 2016; Jarrar et al, 2022).

Ademais, no que se refere à relação entre o vício em redes sociais e a depressão, houve uma correlação positiva de magnitude moderada ( $\rho = 0,454^{**}$ ) entre as duas variáveis (hipótese 3), assim como demonstrado por estudos anteriores (Seabrook et al. 2016; Shensa et al., 2017; İnaltekin & Yağcı, 2024). Portanto, quanto maior o nível de depressão do indivíduo, mais intenso será o seu comportamento de abuso das redes sociais. À vista disso, esse achado pode reforçar a dinâmica supracitada do modelo I-PACE, em que o transtorno depressivo pode funcionar como um fator de risco para o desenvolvimento do vício em mídias sociais (Brand et al., 2016).

A hipótese 4 desta pesquisa sugeria que a Inteligência Emocional poderia funcionar como um efeito moderador entre o vício em rede sociais e os sintomas depressivos, ou seja,

foi hipotetizado que a IE possivelmente seria capaz de interferir na intensidade em que variável depressão influencia o abuso de redes sociais e vice-versa. Para analisar tal afirmação, foi realizado um modelo de regressão com o fator geral do ICE-R como moderador. Além disso, em decorrência da significância entre o vício em redes sociais e o fator “Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si” ( $\rho = -0,438^{**}$ ), os autores optaram por investigar, também, o efeito moderador dessa faceta. Os resultados encontrados mostraram que ambos os fatores da IE não funcionaram como moderadores na relação entre o vício em redes sociais e a depressão. Assim, apesar da correlação entre as variáveis, nota-se que a alteração nos níveis de IE de um indivíduo não interfere no impacto da depressão sobre o vício em RSs e vice-versa. Portanto, tendo em vista as relações de correlação supracitadas, constata-se que a Inteligência Emocional pode funcionar como um fator protetivo, tanto para a depressão, quanto para o vício em RSs. Entretanto, uma vez estabelecida a relação entre esses dois últimos fatores, a intervenção para o aumento da IE e da regulação emocional não influencia no grau dessa relação. Esse achado vai ao encontro com o estudo realizado por Sundvik e Davis (2022), o qual, apesar de concluir que a inteligência de traço pode funcionar como moderador, o efeito não se aplica de maneira similar com a IE de habilidades, quando avaliada por meio de testes de desempenho máximo. No presente trabalho, o entendimento sobre a IE é a do modelo cognitivo, porém, a escala utilizada foi de autopercepção da capacidade da IE, similar aos instrumentos utilizados no modelo da IE traços. Não obstante, a falta de moderação deve ser analisada com parcimônia, já que há diversas variáveis que podem ter influenciado no estudo, como o tamanho da amostra, as limitações dos instrumentos de autorrelato utilizados e a não normalidade dos dados.

## 8. Conclusões

O objetivo principal do presente estudo foi investigar o efeito moderador do fator geral da Inteligência Emocional na relação entre sintomas depressivos e o vício em redes sociais. Por sua vez, também foi investigado o efeito moderador da regulação emocional de emoções de baixa valência na correlação entre a depressão e o abuso de mídias sociais. Neste contexto, as análises demonstraram que ambos os fatores da IE não foram capazes de amenizar a influência e impacto de uma variável sobre a outra. Tal fato evidencia aspectos interessantes para prática clínica, pois indica que as condutas profissionais que promovem o treinamento do manejo de emoções podem não ser as mais eficazes para intervir na dependência disfuncional que há entre o Transtorno Depressivo e o uso abusivo de mídias sociais.

Por outro lado, este estudo também investigou as correlações entre essas três variáveis (depressão, vício em redes sociais e a IE). Foi observado que há correlações negativas e significativas entre as seguintes variáveis: todos os fatores da IE e a depressão; fator geral da IE e vício em redes sociais; regulação emocional de emoções de alta valência e vício em redes sociais; e regulação emocional de emoções de baixa valência e vício em redes sociais. Também foi encontrada uma correlação positiva e moderada entre os sintomas depressivos e o uso abusivo de mídias sociais. Tais resultados indicam que a IE poderia funcionar como um fator protetivo tanto para a depressão, quanto para o vício em redes sociais, o que demonstra que é imprescindível o desenvolvimento de habilidades emocionais o mais cedo possível no desenvolvimento de um indivíduo. Ademais, é evidente que a depressão pode funcionar como um fator de risco para a formação do comportamento de adicção em mídias sociais, assim como o vício em RSs pode ser um fator de risco para a depressão.

Além disso, os dados evidenciaram que a amostra possuía, em média, sintomas leves de depressão, moderados em vício em redes sociais e baixos níveis de regulação emocional. Esses achados reforçam a urgência e relevância de estudos que investiguem aspectos etiológicos, preventivos e de intervenção para ambos os transtornos, bem como estudos que investiguem o papel da IE na saúde mental da população.

Por fim, é importante ressaltar que o estudo apresenta algumas limitações e lacunas, tal como o tamanho da amostra, a não normalidade dos dados e o corte longitudinal. Também é pertinente evidenciar que os instrumentos de autorrelato utilizados na pesquisa podem sofrer distorções provenientes da própria percepção dos participantes, influenciando na precisão dos dados. Portanto, sugere-se que estudos futuros utilizem instrumentos e técnicas diversificadas, como os testes de desempenho máximo para a coleta de dados, bem como utilizem uma amostra maior e mais representativa da população brasileira.

## Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (5ª ed.; Tradução [Nome e Sobrenome do Tradutor, se disponível]). Artmed Editora.
- American Psychiatric Association. (2023). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (5ª ed., Texto Revisado). Artmed Editora.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction—An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. [https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-](https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9)

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). A mediated path from emotional intelligence to problematic social media use in adolescents: The serial mediation of perceived stress and depressive symptoms. *Addictive Behaviors, 124*, 107095. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107095>
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology, 5*, n.p. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 71*, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Brito, V. C. D. A., Bello-Corassa, R., Stopa, S. R., Sardinha, L. M. V., Dahl, C. M., & Viana, M. C. (2022). Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013. *Epidemiologia e Serviços de Saúde, 31*(spe1), e2021384. <https://doi.org/10.1590/ss2237-9622202200006.especial>
- Bueno, J. M. H., Correia, F. M. D. L., Abacar, M., Gomes, Y. D. A., & Pereira Júnior, F. S. (2015). Competências emocionais: Estudo de validação de um instrumento de medida. *Revista Avaliação Psicológica, 14*(1), 153–163. <https://doi.org/10.15689/ap.2015.1401.17>
- Campos, M. E. P. de, & Muniz, M. (2025). *Relação entre inteligência emocional e estilos parentais no Brasil* [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de São Carlos]. Departamento de Psicologia, Universidade Federal de São Carlos.
- Castro, N. F. C. D., Rezende, C. H. A. D., Mendonça, T. M. D. S., Silva, C. H. M. D., & Pinto, R. D. M. C. (2014). Adaptação transcultural dos Bancos de Itens de Ansiedade

- e Depressão do Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS) para língua portuguesa. *Cadernos de Saúde Pública*, 30(4), 879–884. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00096113>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *American Academy of Pediatrics*, 138(5), n.p. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8(4), 311–315. <https://doi.org/10.1177/1754073916650494>
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fonsêca, P. N., Couto, R. N., Melo, C. C. V., Amorim, L. A. G., & Pessoa, V. S. A. (2018). Uso de redes sociais e solidão: Evidências psicométricas de escalas. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70(3), 198–212.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Hertel, J., Schütz, A., & Lammers, C. (2009). Emotional intelligence and mental disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(9), 942–954. <https://doi.org/10.1002/jclp.20597>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- İnaltekin, A.; & Yağcı, I. (2024). Social Media Addiction and Emotional Intelligence in Patients with Major Depressive Disorder. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 1-7. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23818>

- Jarrar, Y., Awobamise, A., Nweke, G., & Tamim, K. (2022). Motivations for Social Media Use as Mediators in the Relationship Between Emotional Intelligence and Social Media Addiction. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 12(4), e202243. <https://doi.org/10.30935/ojcm/12580>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
- Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M.-J., Furnham, A., & Pérez-González, J.-C. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*, 8(4), 335–341. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Ribeiro, A. R. (2021). *Inteligência emocional em vítimas de violência por parceiros íntimos* (Dissertação de mestrado, Universidade Federal de São Carlos). Repositório Institucional UFSCar. <https://repositorio.ufscar.br/handle/20.500.14289/16442>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine*, 182, 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061>
- Sousa, E. M., (2023). A relação entre a Inteligência Emocional e a Autoestima em adultos pela abordagem dos multimétodos. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar. 147pp.
- Sundvik, L. M. S., & Davis, S. K. (2022). Social media stress and mental health: A brief report on the protective role of emotional intelligence. *Current Psychology*, 42(22), 18714–18719. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03035-9>
- Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualising social media addiction: A longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *BMC Psychiatry*, 23(1), 509. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04985-5>
- Vieira-Santos, J., Lima, D. C., Sartori, R. M., Schelini, P. W., & Muniz, M. (2018). Inteligência Emocional: revisão internacional da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9(2), 78-99. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2018v9n2p78>
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155–162.

<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>