

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DA JUSTIÇA E DA DESVIÂNCIA

“Sentimo-nos não sozinhos”: Perceções de Jovens sobre o suporte online e saúde mental

Luísa Francisca Andrade Gonçalves

M

2025



FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**“SENTIMO-NOS NÃO SOZINHOS”: PERCEÇÕES DE JOVENS SOBRE O
SUPORTE OLINE E SAÚDE MENTAL**

LUÍSA FRANCISCA ANDRADE GONÇALVES

Outubro, 2025

*Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade
do Porto, orientada pela Professora Doutora **Helena Carvalho**
(FPCEUP).*

Avisos legais

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

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

Agradecimentos

Começo por dizer que cada passo dado neste percurso foi uma descoberta e uma aprendizagem feita por mim e pelas pessoas que me rodearam nestes últimos anos.

À minha orientadora, Professora Doutora Helena Carvalho, o meu primeiro obrigada pela supervisão na elaboração desta dissertação de mestrado, pela dedicação, pelos ensinamentos, pela disponibilidade imediata e por ter sido uma peça chave ao longo deste último ano.

À FPCEUP que foi, e ainda o é, casa. Não só uma instituição que forma psicólogos, mas um lugar onde nos tornamos pessoas. Onde se aprende que empatia não é só uma palavra bonita, mas uma prática diária. Onde se ouve, se cuida, se olha nos olhos. Uma casa que fez as pessoas que somos hoje, amanhã e sempre.

Em especial, quero agradecer a uma pessoa muito especial: começou em 2023 a maior aventura que poderia ter, ele é casa, é abraço, é companhia, é a presença que me acalma nos momentos mais complicados e que me faz ver os dias mais positivos. Nesta jornada, és a pessoa que estive e estás sempre comigo. O meu mais sincero obrigada ao meu namorado Edgar, por ser a pessoa que é e por me fazer ser cada dia melhor. Este ano foi um ano de conquistas e comprar a nossa primeira casa foi uma delas. Amo-te não desde sempre, mas para sempre!

Para além de agradecer, gostaria de dedicar este trabalho aos meus pais e irmã, Cidália, Horácio e Marta, que foram e são farol nos momentos de maior incerteza e que possibilitaram todo o meu percurso, me apoiaram e amaram incondicionalmente, e que acreditaram em mim, sempre. *“Mãe, pai, mana... consegui!”*

À Paula e ao Mário que são família e apoio incondicional. Existem pessoas que são generosas, amigas, conselheiras... bons seres humanos. E estas duas pessoas são isso mesmo, que sorte tenho de tê-las na minha vida.

Obrigada à D.Helena, à minha mãe do Porto, pelo apoio incondicional ao longo destes anos, cheguei à RUF uma menina e saí de lá uma mulher e só tenho a agradecer esta pessoa por isso mesmo.

Não poderia deixar de agradecer aos meus amigos, ao Albertino, à Dani, à Carlota e ao Adris por serem os meus companheiros nesta jornada e por ser sempre uma festa quando estamos juntos. Obrigada pela amizade de longos anos, obrigada pelas palavras, obrigada pelos planos aleatórios, sem vocês isto não faria sentido.

Por fim, agradeço a mim mesma, por nunca ter desistido, mesmo quando essa era a vontade. Saber que as dificuldades do passado, são as conquistas do presente, é a melhor recompensa.

A todos vocês, obrigada por fazerem parte da minha vida!

Resumo

A saúde mental é um tema central na atualidade, sobretudo entre os jovens. Alguns dados revelam que em termos mundiais o suicídio está entre as três principais causas de morte em adolescentes e jovens adultos dos 15 aos 29 anos, o que reforça a importância de compreender como procuram e recebem apoio.

A era digital trouxe novos desafios e diferentes estratégias de apoio, como é o caso do suporte de pares *online*. Os jovens encontram nestes lugares oportunidades de partilha de experiências de vida semelhantes, procuram conselhos de forma a diminuir o mal-estar emocional e desenvolvem vínculos com outros pares. Dado que se trata de um fenómeno emergente o presente estudo pretende compreender as perceções dos jovens sobre o suporte *online* e saúde mental, com enfoque em dois objetivos fundamentais: (1) explorar as perceções de eficácia, os benefícios, os riscos e o impacto que estas novas abordagens de apoio implicam no bem-estar emocional dos jovens; (2) analisar as recomendações dos jovens para a melhoria do suporte de pares *online*, de modo a minimizar riscos e reforçar a credibilidade, segurança e acessibilidade destas plataformas.

Este estudo, de carácter qualitativo teve como objetivo principal explorar as perceções de jovens sobre o suporte *online* e saúde mental. Participaram nove jovens ($n=9$), oito do sexo feminino (88.9%) e um do sexo masculino (11,1%), com idades entre os 20 e os 25 anos ($M = 22,2$; $DP = 2,11$) e com experiência em acompanhamento psicológico *offline* (passada e atual). As entrevistas foram realizadas através de plataformas *online* e tiveram a duração entre 18 e 81 minutos ($M = 39,3$; $DP = 17,7$).

Na análise temática surgiram 7 subtemas, organizados em 3 grandes temas (figura 1). O primeiro tema vantagens e benefícios, divide-se em 3 subtemas: acessibilidade, imediatismo/universalização e anonimato. O segundo tema, desvantagens e riscos, inclui 2 subtemas: desinformação e julgamento. Por fim, o terceiro tema, propostas de melhoria, abrange 2 subtemas: incentivo à procura de apoio presencial e formação de moderadores.

Os resultados do presente estudo permitiram problematizar a importância do suporte de pares, nomeadamente através do suporte *online* e da importância da regulamentação e da mediação profissionalizada no sentido de minimizar os riscos desta tipologia de suporte.

Palavras-chave: Saúde mental, suporte de pares *online* e jovens.

Abstract

Mental health is a central topic in today's world, especially among young people. Global data reveal that suicide is among the three leading causes of death in adolescents and young adults aged 15 to 29, which reinforces the importance of understanding how they seek and receive support.

The digital age has brought new challenges and different support strategies, such as online peer support. Young people find in these spaces opportunities to share similar life experiences, seek advice to reduce emotional distress, and develop bonds with other peers. Given that this is an emerging phenomenon, the present study aims to understand young people's perceptions of online support and mental health, focusing on two main objectives: (1) to explore perceptions of effectiveness, the benefits, the risks, and the impact that these new support approaches have on young people's emotional well-being; (2) to analyze young people's recommendations for improving online peer support in order to minimize risks and strengthen the credibility, safety, and accessibility of these platforms.

This qualitative study aimed to explore young people's perceptions of online support and mental health. The sample included nine participants ($n = 9$), eight female (88.9%) and one male (11.1%), aged between 20 and 25 years ($M = 22.2$; $SD = 2.11$), all of whom had previous or current experience with offline psychological support. The interviews were conducted through online platforms and lasted between 18 and 81 minutes ($M = 39.3$; $SD = 17.7$).

Thematic analysis revealed seven subthemes, organized into three main themes. The first theme, advantages and benefits, included three subthemes: accessibility, immediacy/universalization, and anonymity. The second theme, disadvantages and risks, comprised two subthemes: misinformation and judgment. Finally, the third theme, suggestions for improvement, included two subthemes: encouraging the search for face-to-face support and the training of moderators.

The results of this study highlight the importance of peer support, particularly through online means, and underline the need for regulation and professional mediation to minimize the risks associated with this type of support.

Keywords: Mental health, online peer support and young people.

Índice

<i>Introdução.....</i>	<i>9</i>
<i>1. Método</i>	<i>11</i>
1.1. Participantes.....	11
1.2. Materiais.....	12
1.3. Procedimento.....	12
<i>2. Resultados</i>	<i>14</i>
<i>3. Discussão.....</i>	<i>21</i>
<i>4. Conclusão.....</i>	<i>24</i>
<i>Referências Bibliográficas</i>	<i>26</i>
<i>Apêndices</i>	<i>30</i>

Introdução

A saúde mental é um pilar fundamental para o bem-estar e para o desenvolvimento saudável ao longo da vida.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) alerta que a depressão poderá ser a principal causa de incapacidade em todo o mundo nas próximas duas décadas, prejudicando mais pessoas do que qualquer outro problema de saúde, incluindo cancro e doenças cardíacas (OMS, 2022).

Dada a importância ao tema, alguns dados revelam que em termos mundiais o suicídio está entre as três principais causas de morte em adolescentes e jovens adultos dos 15 aos 29 anos, sustentando a urgência de estratégias eficazes de promoção e prevenção em saúde mental (Chachamovich et al., 2009; Penso e Sena, 2020). Realizou-se a seleção de uma amostra dentro desta faixa etária, pois são considerados especialmente vulneráveis tanto pela elevada prevalência de problemas de saúde mental nesta fase de transição para a vida adulta, quanto pela sua intensa atividade nas redes sociais (Auxier e Anderson, 2021). Mais concretamente, Arnett (2000) refere que a faixa etária dos 18 aos 25 anos é determinante, pois é a entrada na vida adulta e o período que oferece mais oportunidades para explorar a identidade nas seguintes áreas: relacionamentos amorosos, trabalho e visão do mundo. Essa vulnerabilidade torna particularmente relevante a investigação de fatores protetores, com a estabilidade emocional, que está associada a comportamentos mais saudáveis, maior sucesso académico e ao estabelecimento de relacionamentos equilibrados e vínculos afetivos positivos (Soares, 2024). Em Portugal, o Observatório Nacional de Saúde (2021), indica que os transtornos de ansiedade afetam mais de 10% dos jovens, enquanto a depressão apresenta uma prevalência entre 2% e 5%. Estudos realizados com estudantes universitários, amostra que tem sido objeto de maior estudo quando comparada com estudos de prevalência de jovens que não frequentam ensino superior, revelam que 75% das perturbações mentais têm início antes dos 24 anos (Amaro et al., 2024), o que faz com que haja um elevado nível de stress permanente que prejudica o bem-estar. O estudo mencionado acima, revelou que 19,5% dos participantes demonstraram ter algum transtorno mental diagnosticado (Amaro et al., 2024).

A era digital trouxe novos desafios e diferentes estratégias de apoio, nomeadamente, apoio psicológico profissional *online*, inteligência artificial (IA) e suporte de pares *online* (Ahmed et al., 2022; Ridout et al., 2018). Mais concretamente, no suporte *online* não orientado por profissionais, esses espaços são denominados por “comunidades” (Treadgold et al., 2025).

Os jovens encontram nestes lugares oportunidades de partilha de experiências de vida semelhantes, procuram conselhos de forma a diminuir o mal-estar emocional e desenvolvem vínculos com outros pares (Robinson et al., 2016; Smith et al., 2021). De um modo geral, é uma procura de ambos os lados, ou seja, de quem procura ajuda de pares *online* e de quem oferece essa ajuda para minimizar situações de maior angústia e sofrimento, como também potenciar maior apoio e conforto na orientação e validação para reduzir sintomas negativos referentes à saúde mental (Ridout et al., 2018; Yuan et al., 2025). É um fenómeno que ganhou muito alcance após a pandemia, devido à necessidade de existir um reajuste, principalmente nas tarefas e atividades diárias e uma nova abertura nas conexões interpessoais dos indivíduos (Yuan et al., 2025). Ao recorrerem a este método alternativo de procura de ajuda, reduzem experiências estigmatizantes que sofreram no apoio *offline* com profissionais ou entre pares conhecidos (Abou, 2022) e também envolve menos custos que o apoio profissional (Ho et al., 2025).

As características mais valorizadas pelas jovens associadas ao suporte de pares *online* são o anonimato, a acessibilidade, o imediatismo e os custos não associados (Pretorius et al., 2019). Primeiramente, o participar anonimamente, reduz o medo de julgamento e faz com que os utilizadores se expressem sobre os problemas mentais, embora permaneçam dúvidas quanto à sua eficácia em comparação à terapia presencial (Marshall et al., 2024; Radez, 2020).

A literatura também revela que nos grupos de suporte de pares *online*, o “verdadeiro eu” é mais facilmente revelado *online* do que *offline* através da desinibição e a autorrevelação, frequentemente associadas à comunicação *online* (Strand et al., 2020). Em segundo lugar, este fenómeno está a ter um alcance imediato, que através de um clique, fica acessível a pessoas de diferentes regiões ao estabelecerem conexões e partilhas variadas de experiências de vida, onde se cria união à volta do assunto da saúde mental (Krishnamurthy et al., 2016). De facto, a acessibilidade e a gratuidade, parecem ser um dos motivos centrais para a procura de ajuda entre pares *online* (Ho et al., 2025). No estudo de Abou (2022) realizado com suporte de pares *online* é ainda referido que este método alternativo de procura de ajuda, reduzem experiências percebidas como menos apoiantes e pouco eficazes no apoio *offline* com profissionais ou entre pares conhecidos (Abou, 2022). Em contrapartida, existem alguns riscos associados, como o isolamento do mundo *offline* (Lavis e Winter, 2020; Whitlock et al., 2006), a desinformação angustiante ao levantar preocupações do estado mental do utilizador ao não corresponderem à verdade (Marshall et al., 2024) e a partilha de conteúdos potencialmente nocivos e sensíveis (Hirvonen, 2022; Starvaggi, 2024). A privacidade surge como uma preocupação central, já que os utilizadores ficam expostos a um elevado risco de perda de confidencialidade ao partilhar publicamente as suas dificuldades e medos (Arksey e O’malley, 2005; Katchapakirin et al.,

2018). Contudo, de um modo geral, o suporte entre pares, tem comprovado ser significativo e elevar a sensação de pertencer ao grupo, impulsionar a autoexpressão e contribuir na procura de ajuda (Shalaby e Agyapong, 2020).

Numa revisão de Yuan e colaboradores (2025) recentemente publicada sobre apoio entre pares *online* é referido que demonstrou grandes melhorias na autoestima, bem como na vertente social e é benéfico para reduzir o estigma e os sentimentos de solidão. Em Portugal, a investigação sobre o suporte de pares *online* é ainda limitada, sobretudo no contexto digital e entre jovens com patologias mentais. Os estudos existentes centram-se no apoio social em contextos familiares, comunitários e escolares e deixa pouco explorado o papel do ambiente *online* na partilha de ajuda entre jovens (Campos et al., 2016; Ferreira et al., 2023). A literatura é escassa relativamente ao suporte de pares *online*, o que revela uma lacuna importante e que o presente estudo pretende compreender.

Considerando que a literatura nos indica que o recurso ao suporte de pares *online* é um recurso cada vez mais expressivo em jovens (Yuan et al., 2025) e o facto de este recurso poder ser utilizado devido a experiências menos positivas de apoio profissional *offline*, neste estudo procurar-se-á explorar as experiências de jovens residentes em Portugal que em algum momento das suas vidas beneficiaram de acompanhamento *offline* relativamente ao uso do suporte por pares *online*.

Objetivos do estudo

O objetivo deste estudo é (1) explorar as perceções de eficácia, os benefícios, os riscos e o impacto que estas novas abordagens de apoio implicam no bem-estar emocional dos jovens; e (2) analisar as recomendações dos jovens numa melhoria ao suporte de pares *online*, de modo a minimizar riscos e torná-lo mais credível, seguro e acessível.

1. Método

1.1. Participantes

A amostra deste estudo é composta por 9 participantes (n=9), dos quais 8 são do sexo feminino (88,9%) e 1 do sexo masculino (11,1%) e as idades variam dos 20 e os 25 anos (M =

22,2, DP = 2,11), 7 dos/as participantes têm nacionalidade portuguesa, 1 brasileira e 1 angolana, todos/as residentes em Portugal, 5 dos/as participantes encontram-se a trabalhar e 3 a estudar. Todos/as beneficiaram de acompanhamento psicológico em algum momento das suas vidas sendo os motivos enunciados: desafios relacionais, processos de luto, e sintomas associados a psicopatologia nomeadamente perturbações de ansiedade. Três participantes referem beneficiarem de acompanhamento atualmente e 6 terem processos de acompanhamento concluídos.

1.2. Materiais

Foi elaborado um guião composto por 8 perguntas, organizadas por 3 domínios: experiência de uso e suporte emocional nas redes sociais, procura de ajuda e recomendações. Foram ainda incluídas um conjunto de questões de caracterização sociodemográfica nomeadamente, o género, a idade, nível de escolaridade e a região de residência em Portugal (ver apêndice A). Foi disponibilizado aos participantes o consentimento informado, onde constava os objetivos do estudo, os procedimentos e a duração prevista, assim como compromisso por questões de anonimização e confidencialidade dos dados.

As entrevistas semiestruturas foram realizadas num formato *online* via *Zoom* e/ou *Teams*, de acordo com a preferência das pessoas participantes. As recolhas das entrevistas decorreram entre 14 de Dezembro de 2024 até 10 de Fevereiro de 2025 e tiveram uma duração máxima de 81 minutos e mínima de 18 minutos (M = 39,3, DP = 17,7).

1.3. Procedimento

Para uma análise mais aprofundada, procurou-se compreender as representações dos jovens com experiência em acompanhamento psicológico relativamente ao suporte *online*. No contexto deste estudo, e tendo em conta os seus objetivos, considera-se que a abordagem qualitativa é a mais pertinente para explorar questões emergentes, pois centra-se na compreensão de significados, representações sociais e psíquicas, simbolismos, perceções e experiências de vida (Oliveira e Ferreira, 2014). Através desta perspetiva, é possível explorar diferentes vivências, pontos de vista e formas de interpretar a realidade, é percebido como um tipo de investigação focado numa situação específica, procurando aprofundar a compreensão de um fenómeno relevante para o estudo em questão (Oliveira e Ferreira, 2014). De acordo com

Yin (2001, citado por Ventura, 2007), esta metodologia é particularmente adequada para pesquisas que analisam fenómenos em contextos reais.

Este estudo foi aprovado pela comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref.^a 2024-11-10).

Considerando que o objetivo de estudo foi incluir jovens com percursos diferenciados, que não se limitassem a estudantes universitários, foi colocada uma publicação na comunidade *Reddit* e na rede social *Instagram* (ver apêndice B) seguindo o método *snowball* (bola de neve) em que as pessoas participantes identificaram outras pessoas para o estudo (Naderifar et al, 2017).

A seleção dos/as participantes foi contida por meio de critérios de inclusão que engloba serem jovens residentes em Portugal que beneficiaram de acompanhamento psicológico em algum momento das suas vidas, utilizadores de redes sociais e que estivessem dentro da faixa etária dos 18 aos 25 anos de idade. Por outro lado, foram estabelecidos alguns critérios de exclusão, nomeadamente, profissionais da área da saúde como psicólogos, médicos ou enfermeiros, uma vez que a sua formação pode influenciar a forma como percecionam o impacto do suporte *online* no bem-estar emocional.

Após os/as participantes terem sido selecionados/as para o estudo, foi fornecido o consentimento informado (ver apêndice C). Este documento garantiu a confidencialidade dos dados, ou seja, toda a informação disponibilizada foi utilizada exclusivamente para fins académicos. O processo de anonimização ocorreu aquando da transcrição das entrevistas, tendo as mesmas sido eliminadas após a transcrição. Foi destacado o direito de desistência a qualquer momento, sem consequências, bem como a autorização para gravação das entrevistas, que foram realizadas *online* e com a câmara desligada para preservar a identidade dos/as participantes. O método de entrevistas semiestruturadas demonstrou ser bem-sucedido, porque permitiu à investigadora a flexibilidade do guião e a inclusão de perguntas com base nas respostas dos participantes, permitindo a criação de espaços para a inclusão de experiências idiossincráticas dos/as participantes (Kallio et al., 2016).

A análise temática foi a utilizada na análise de dados e nos respetivos resultados deste estudo. Seguiu-se o modelo de análise de Braun e Clarke (2006), inicialmente foi realizada uma leitura exaustiva das transcrições das entrevistas, de modo a garantir uma familiarização profunda com o conteúdo, de forma a identificar temas, sentimentos e padrões recorrentes. Esta fase foi crucial, porque permitiu compreender o conteúdo e identificar os aspetos mais significativos enunciados pelos/as participantes. Numa segunda fase, foram identificados excertos considerados relevantes para a compreensão das experiências dos/as participantes,

baseando-se na interpretação direta das transcrições, as ideias principais foram registadas num documento de apoio, de modo a facilitar a análise posterior. Seguidamente, diferentes partes das informações que expressavam a mesma ideia central foram agrupadas por semelhança e, posteriormente surgiram temas preliminares que correspondiam a padrões comuns entre os/as participantes. Ao longo da análise houve ajustes, mas sempre com coerência com os dados originais. Numa quarta fase, procedeu-se a uma definição e nomeação dos temas finais, constituindo a base para a apresentação dos resultados. A última fase, consistiu numa validação da análise com a técnica de “*debriefing* de pares” (Freysteinson et al., 2013), que ajudou a refletir criticamente sobre as interpretações e a coerência dos temas e subtemas.

Este procedimento contribui para aumentar a credibilidade e a validade interna da análise, como também manter o rigor e reduzir vieses individuais (Freysteinson et al., 2013).

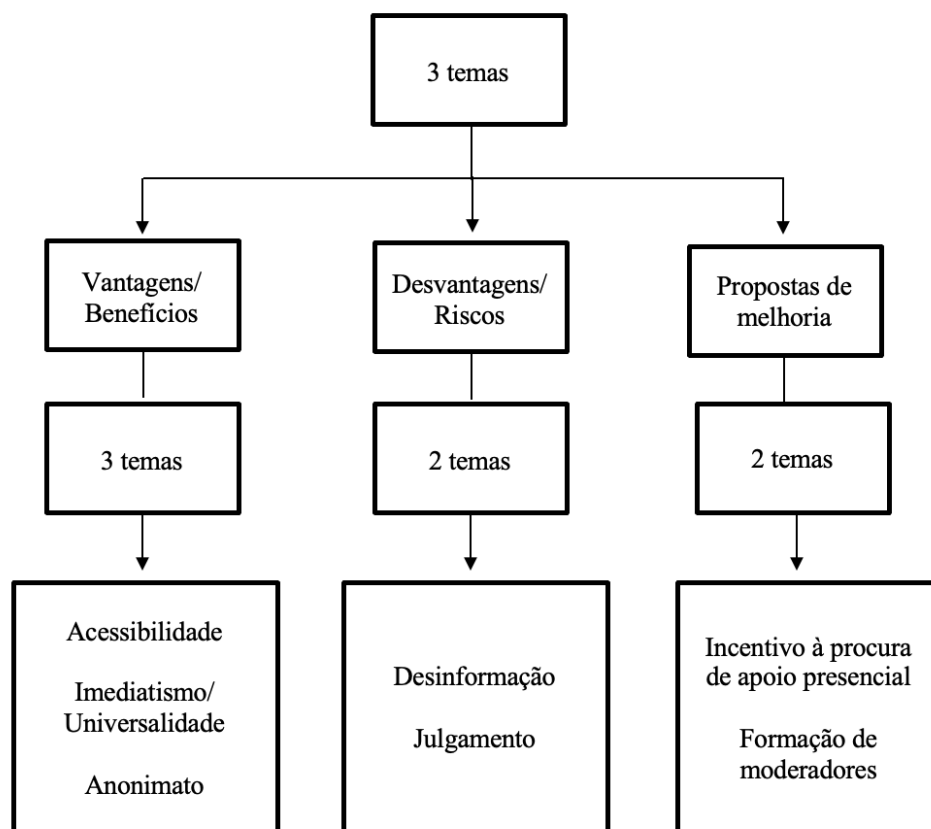
No processo de apresentação dos resultados recorrer-se-á a citações dos participantes de forma a fundamentar as categorias e temas emergentes. As citações serão identificadas por um código composto pelo número da entrevista e género dos/as participantes.

2. Resultados

Neste estudo surgiram 7 subtemas organizados em 3 grandes temas (figura 1). No primeiro tema, as vantagens e benefícios dividem-se em 3 subtemas: acessibilidade, imediatismo/universalização e anonimato. O segundo tema, as desvantagens e riscos dividem-se em 2 subtemas: desinformação e julgamento. Por fim, o terceiro tema, as propostas de melhoria dividem-se em 2 subtemas: incentivo à procura de apoio presencial e formação de moderadores

Figura 1

Temas e subtemas



Tema 1: Vantagens e benefícios

No subtema da acessibilidade, nas entrevistas alertaram que atualmente é muito normal existir esta facilidade de acesso de informação e na procura de ajuda. O facto de conseguirem fazê-lo a partir de casa facilita essa procura e faz com que o processo seja mais agradável. Um/a participante diz: “eu acho que a vantagem é a praticidade. Porque você está no conforto ali dentro da casa”. (Entrevista 4/F)

O segundo subtema diz respeito ao imediatismo/universalidade, alguns/algumas participantes mencionaram que o digital é muito comum de existir sempre alguém disponível para ouvir ou partilhar experiências seja em qualquer parte do mundo e em qualquer contexto, o que contribui para uma perceção de apoio contínuo. Esta união e conexão que existe no digital remete-nos a novas realidades e formas de pensar, permitindo conhecer outras perspetivas e

contextos de vida, um/a participante refere: “acho que o entrar nas redes sociais me deu acesso a novas realidades”. (Entrevista 7/F)

“Acredito que a vantagem seja no sentido de vai ter sempre uma pessoa, vai ter sempre um ser humano que vai ser, nem que seja uma única pessoa, mas vai ter sempre uma pessoa que, no caso, vai sentir o mesmo que tu.” (Entrevista 3/F)

O terceiro subtema refere-se ao anonimato, os/as participantes acham o anonimato benéfico, porque podem partilhar o que sentem e resguardar a própria identidade. Sentem uma sensação de conforto e pode encorajar outras pessoas a utilizar o digital para procurar ajuda. Os/as participantes referem que “traz uma sensação de conforto que é importante na procura da ajuda (...) até seria bom, porque estaria a resguardar a minha imagem.” (Entrevista 9/F) e “com o devido anonimato de histórias, talvez encoraja as pessoas a procurar ajuda.” (Entrevista 5/F)

Dentro do anonimato, nas entrevistas surge uma característica que os/as participantes utilizaram como justificação, o combate à solidão. Os resultados mostram o contexto *online* transmite-lhes uma sensação de companhia e pertença ao grupo. E saber que outros jovens também passam por situações semelhantes e sentem que não estão sozinhos, um/a participante menciona que “sentimo-nos não sozinhos”, esse apoio gera algum alívio, porque o sofrimento é reconhecido. (Entrevista 3/F)

“Apesar de serem batalhas pessoais, pensam que são batalhas únicas e depois quando estão nas redes sociais e percebem-se que outras pessoas estão a passar por situações semelhantes, sentem-se menos sós e, de certa forma, sinto que isso acaba por amenizar um pouco aquele obstáculo que elas pensavam que era tão grande, ou que era tão problemático.” (Entrevista 6/M)

“Durante um bom tempo eu depois pensei, ai que humilhação. Mas agora eu percebi que talvez aquilo não fosse humilhação, tanta humilhação, talvez até seria importante se alguém notasse e se percebesse que eu realmente não estava a passar por um bom bocado e se importasse de alguma maneira.” (Entrevista 3/F)

Um/a participante menciona que a experiência do suporte online que teve foi bastante impactante e que essa ajuda foi essencial para superar a situação angustiante e difícil que estava a passar e essa ajuda fez com que partilharem uma ligação emocional profunda.

“Porque as duas começamos a passar pela mesma coisa. Acabamos por abraçar-nos, abraçar a nossa relação, abraçar a visão uma da outra e ajudar uma à outra. E a não ficar sozinha. (...) acabamos por dar aquele suporte emocional para que continuássemos, mesmo que as coisas não estivessem bem. (...) o que tinha postado sentia que tinha sido em vão, mas quando ela apareceu, eu senti que não tinha sido em vão”. (Entrevista 3/F)

Tema 2: Desvantagens e riscos

Todos/as os participantes referiram nas entrevistas a presença de informação pouco fidedigna no suporte *online*. Destacaram que a falta de filtragem de conteúdo e a ausência de um profissional poderia levar à criação de ideias erradas sobre sintomas, tratamentos e diagnósticos. Um/a participante refere: “podemos achar que temos um diagnóstico que não é o certo, achar que temos alguma coisa e não é”. (Entrevista 8/F)

Foi também relatado que a informação disponibilizada nem sempre é verificada, o que torna a situação mais grave na forma como os jovens interpretam o que é exposto online e mencionam “(...) acho que a pouca filtragem da informação é uma desvantagem”. (Entrevista 7/F)

Este grupo de jovens demonstrou ter uma posição crítica perante o que é partilhado nas redes sociais e afirmam que o conteúdo muitas das vezes não é fiável. Um/a participante refere para “nunca nos guiarmos a 100% com isso, porque não é muito fidedigno.” (Entrevista 8/F)

Além disso, os/as participantes mencionaram que é preferível procurar apoio profissional, visto que é bastante difícil distinguir o que é real ou não.

“Eu sinto que às vezes é melhor procurar profissionais do que talvez seguir qualquer coisa que nós vemos na internet que às vezes pode ou não ser real, e às vezes nós não temos capacidade para distinguir isso”. (Entrevista 9/F)

No subtema 2, o julgamento foi bastante referido ao longo das entrevistas. Os/as participantes mencionaram esta característica como uma desvantagem do suporte de pares *online*. Foi referido que, nas redes sociais, existe o risco de comentários negativos ou críticas

dirigidas às partilhas pessoais e consequentemente afetar o bem-estar de quem já se encontra fragilizado e perpetuar-se no tempo, veja por exemplo uma das afirmações de um/a participante “se encontrarem o mínimo comentário teu num *post* que odiaram, eles podem fazer a tua vida um inferno (...) Por pessoas que tu nem sequer conheces”. (Entrevista 3/F)

Alguns/algumas participantes constatarem que o ambiente online pode ser desfavorável, na medida em que a exposição pode aumentar a vulnerabilidade emocional, principalmente em momentos de maior fragilidade psicológica.

“Tem pessoas que julgam. Então, assim, tu tem que ter uma mente muito forte para conseguir lidar com o julgamento das pessoas. E se você já não está bem psicologicamente, colocar a cara na internet para qualquer um poder julgar da forma que bem entender qual a maldade que eles têm, talvez não vai ser a melhor ideia.” (Entrevista 4/F)

Os/as participantes referiram o receio de não saberem quem está do outro lado e o risco de que mensagens ou desabafos possam ser utilizados de forma despropositada “(...) não sabe quem é a pessoa que está a desabafar e não sabe o que aquela pessoa pode fazer com as mensagens ou mesmo se forem chantageadas.” (Entrevista 2/F)

Contrariamente, um/a participante referiu ter uma visão oposta, considerando que o facto de não conhecer presencialmente quem está do outro lado permitir, em certos momentos, reduzir o julgamento e facilitar a partilha. A distância pode ser vista como uma mais-valia para a liberdade emocional.

“(...) às vezes pode ser muito mais fácil porque a outra pessoa, como não te conhece, não te vai julgar, não vai criar julgamento, até porque também não tem ideias pré-concebidas da pessoa que tu és.” (Entrevista 1/F)

Dentro deste subtema, surgem características sobre o impacto emocional. Quando questionados/as sobre as razões que levam alguns jovens a não procurar ajuda, os/as participantes destacaram o medo e a vergonha como barreiras significativas. Mencionaram o receio de serem julgados/as ou de que a confidencialidade não fosse cumprida, o que dificulta a partilha e a procura de apoio.

“Um certo medo de se abrir com pessoas da área, com medo de a pessoa sair falando (...) e a questão de vergonha, às vezes tem tópicos que você tem vergonha de falar sobre, que você talvez tenha medo, não gosta, e isso é uma barreira muito grande para você se abrir”. (Entrevista 4/F)

Além disso, referiram que o ambiente digital pode agravar o estado emocional dos/as jovens, devido à comparação social e à pressão constante para corresponder aos padrões idealizados. Esta exposição constante gerava sentimentos de frustração e afetava negativamente a autoestima e bem-estar.

“Eu me comparava muito com as pessoas que estavam nas redes sociais, o que mostrava nas redes sociais e queria ser metade do que aquelas pessoas eram. E eu cobrava muito de mim e acabava por afetar a minha autoestima.” (Entrevista 3/F)

“Isso afetava-me de forma negativa e depois tinha repercussões negativas na minha autoestima e no meu dia-a-dia e na confiança com a qual eu lidava com pequenos desafios e no meu sentido de autovalorização.” (Entrevista 6/M)

Tema 3: Propostas de melhoria

No subtema, incentivo à procura de apoio presencial, quando questionados, os/as participantes referem o suporte de pares *online*, consideraram que este pode funcionar como um complemento ao acompanhamento presencial, mas não como um substituto da terapia profissional. Apesar de reconhecerem as vantagens do suporte *online*, destacaram que o acompanhamento psicológico por profissionais continua a ser essencial para um bem-estar emocional e mental saudável. Este grupo em análise revelou consciência sobre a importância do contacto humano, mencionando que o olhar, as expressões e a presença física favorecem a ligação emocional e compreensão entre terapeuta-cliente, aspetos que consideram menos usuais nas interações digitais.

“Somos muito seres de conexões, e o *offline* acaba por ser mais fácil criar esse tipo de conexões (...) estar frente a frente com uma pessoa, olhar nos olhos (...) o *offline* tem mais vantagens que desvantagens.” (Entrevista 5/F)

Este grupo de jovens disseram ter uma percepção positiva em relação à terapia presencial, visto que esta trouxe benefícios para o desenvolvimento emocional e psicológico. A maioria dos/as participantes demonstraram ter boas experiências com profissionais e valorizaram a importância na procura de ajuda especializada.

“Muita gente está cada vez mais vulnerável no *online*, então acabam por fugir um bocado a essa reserva. Mas acho que com o *online* acabam, pelo menos ultimamente, sinto que está a trazer mais vulnerabilidade, acho que as pessoas acabam por estar mais à vontade no *offline*. (...) Acho que às vezes a ajuda profissional ajudaria-me a perceber certas coisas e acho que acaba por ajudar todas as pessoas, se todas as pessoas tivessem ajuda profissional iriam acabar por aprender alguma coisa e melhorar alguma coisa neles, nem que seja compreender-se a si próprias melhor” (Entrevista 5/F)

No último subtema, os/as participantes mencionaram a importância da profissionalização da moderação *online* através da formação de moderadores, as recomendações incidiram principalmente nesta característica. Os/as participantes consideram que, muitas vezes, o discurso em comunidades de suporte de pares *online* não é conduzido da forma mais adequada, podendo assim gerar impactos negativos sem que os/as utilizadores/as se apercebam disso, referindo ser necessário “uma pessoa responsável com formação.” (Entrevista 5/F)

O grupo de estudo, destaca a importância de uma melhor filtragem de informação e do aconselhamento baseado em evidências científicas, sobretudo quando se trata de jovens em situações de maior fragilidade emocional.

“Tentar ingerir a presença de profissionais de saúde em cada um desses grupos, ao mesmo tempo que o grupo fosse supervisionado por alguém que entenda efetivamente da área (...) acho que era mais seguro para toda a gente, principalmente para as pessoas que não estão tão bem naquele momento ou que têm aquele diagnóstico.” (Entrevista 9/F)

Paralelamente, a preocupação com a segurança e privacidade surge como um detalhe a considerar. Os/as participantes referem que a falta de mecanismos eficazes de proteção podem comprometer o bem-estar dos/as jovens e reforçam a necessidade de uma atuação mais responsável e profissional na moderação do suporte de pares *online*.

“Política de controle de informação mais rígida (...) há imensas pessoas em situação débil que se mantêm em situação débil por causa da falta de controle, acho que passaria sempre por aí por um reformular das políticas de informação e de privacidade”. (Entrevista 7/F)

3. Discussão

Este estudo teve como objetivo compreender as representações dos/as jovens com experiência em acompanhamento psicológico relativamente ao suporte *online* de 9 participantes de diferentes localidades e faixas etárias. Procurou-se analisar a diversidade de experiências e percepções destes jovens ao explorar os significados atribuídos, os aspetos positivos e o impacto no bem-estar dos mesmos. Foi essencial explorar as recomendações dos/as jovens para a melhoria do suporte psicológico online, de modo a minimizar riscos e reforçar a credibilidade, segurança e acessibilidade destas plataformas de suporte *online*. Ao analisar estes dados, tornou-se essencial estudar um fenómeno que estivesse envolvido a saúde mental e jovens, visto serem considerados vulneráveis pela prevalência de problemas do foro mental e estarem a passar por uma transição para a vida adulta (Auxier e Anderson, 2021). O surgimento de estudar o fenómeno do suporte de pares *online*, foi porque a literatura existente em Portugal era inexistente e sendo um tema tão emergente na atualidade surgiu a equitação de saber mais sobre esta questão.

No presente estudo, manifestaram-se sete subtemas organizados em três grandes temas: As vantagens e benefícios, que se dividem em acessibilidade, imediatismo/universalização e o anonimato. Seguidamente, as desvantagens e riscos, dividindo-se em desinformação e o julgamento. Por fim, as propostas de melhoria, divididas no incentivo à procura de apoio presencial e a formação de moderadores.

Relativamente, às vantagens e benefícios, acessibilidade foi um aspeto valorizado pelos/las participantes, que reconhecem a facilidade e o conforto de procurar ajuda a partir de casa. Podemos verificar esta ideia na literatura, uma vez que Pretorius e colaboradores (2019), salientam que se torna cada vez mais acessível e cómodo esta aproximação ao suporte *online*. O facto de ser possível contactar outras pessoas de forma imediata e sem barreiras geográficas cria uma sensação de apoio constante, principalmente para jovens com elevados níveis de sofrimento emocional e psicologicamente instáveis, onde procuram uma ajuda rápida,

significativa e com o propósito de resolver problemas referentes à saúde mental (Yuan et al., 2025).

O imediatismo e a universalidade evidenciam-se pela percepção de que há sempre uma pessoa disponível para ouvir novas perspectivas e diversas visões do mundo, aconselhar e explorar diferentes identidades de recursos e relacionamentos ou até mesmo partilhar experiências de vida semelhantes, independentemente do contexto ou localização (Ellison et al., 2016). Uma ideia que vai de encontro com Ellison e colaboradores (2016), que reforça esta ideia de um espaço global e de apoio à identificação ao criar mais abertura à diversidade de contextos e de pessoas ao criarem ligações umas com as outras. De acordo com as descobertas de estudos anteriores, Hirvonen (2022), declara que receber este apoio emocional e partilha de sentimentos contribui para o bem-estar emocional. Esta forma dos/as jovens inspirarem-se em outros jovens e falar sobre emoções de problemas que estejam a passar no momento, permite o desenvolvimento de estratégias de coping mais eficazes (Hirvonen, 2022). Yuan e colaboradores (2025) também salientam que a partilha de histórias é um elemento indispensável, porque a própria vivência é vista como uma característica relevante no suporte de pares *online*, permitindo que esses jovens através de uma comunicação mais leiga entre eles compreendam com mais clareza as problemáticas de saúde mental e medos que possam existir.

Outro elemento significativo observado foi o anonimato em que os/as participantes referiram algumas vezes nas entrevistas, considerando essencial para reduzir o medo de julgamento e incentivar com que outros utilizadores partilhassem os seus receios e as suas dúvidas. Os/as participantes demonstraram sentirem-se confortáveis ao poderem partilhar experiências sem se exporem diretamente, onde cria um ambiente de maior segurança e confiança. Esta ideia é reforçada por Marshall (2025), que indica que o anonimato é um elemento determinante na procura de ajuda online, pois permite abordar temas sensíveis com menor preocupação. Esta possibilidade de comunicação anónima promove a estabilidade emocional, porque as pessoas tornam-se mais dispostas a lidar com as dificuldades e desafios, reforçando a percepção e sentimento de autoeficácia (Hu et al., 2021; Yuan et al., 2025).

No presente estudo, o anonimato também foi associado à redução da solidão, uma vez que os/as jovens sentem que não estão sozinhos/as nas suas dificuldades, inseguranças e inquietações, e vão encontrar no digital, através de situações angustiantes, uma alternativa onde encontram um espaço de partilha e de vínculos afetivos. Esta visão é corroborada por Pretorius e colaboradores (2019) e Yuan e colaboradores (2025), uma vez que descrevem estes espaços online como solidários e multifacetados com a capacidade de se conectarem e vivenciarem experiências semelhantes ao gerarem em cada partilha mais suporte *online*.

Apesar destes benefícios, os resultados também evidenciaram riscos e desvantagens. A desinformação foi o problema mais destacado pelos/as participantes que demonstraram preocupação com a informação pouco fidedigna que pode levar os/as jovens a induzir em erro, aumentando o seu estado de fragilidade. Estes resultados vão de encontro com Hirvonen (2022), que alerta para o risco de haver muitas opiniões e conselhos sem validação científica, e por Starvaggi e colaboradores (2024), que chamam a atenção sobre conselhos de diagnósticos de patologias mentais não correspondem à verdade e à ocultação de informação importante, sendo esta decisiva para o bem-estar do/a jovem.

O julgamento foi outra questão apontado pelos/as participantes como negativo. Muitos/as mencionaram sentir medo de críticas ou comentários depreciativos, impactando de forma negativa o bem-estar e a autoestima. Pretorius e colaboradores (2019), descrevem esta realidade no suporte de pares *online* como um dos principais riscos potenciadores de situações de julgamento e preconceito e que provoca nos/as jovens comportamentos e pensamentos prejudiciais para os mesmos/as. No entanto, ao analisar os resultados, verificou-se uma ideia contrária, onde afirmaram sentirem-se mais à vontade precisamente por não conhecerem pessoalmente quem está do outro lado. Esta ideia é sustentada por Hirvonen (2022), em que afirma que os espaços online podem ser valorizados com a possibilidades de serem um lugar seguro e discutir temas emocionalmente sensíveis.

Por fim, as propostas de melhoria, apresentadas pelos/as participantes demonstram ter a importância de tornar o suporte de pares *online* mais seguro, íntegro e articulado com o acompanhamento profissional. O incentivo à procura de apoio *offline* emergiu como um ponto assente nas entrevistas e posteriormente nos resultados, uma vez que para o grupo o contacto humano é imprescindível. Rodrigues (2025), salienta que a preferência de apoio presencial é um lugar que existe elementos fundamentais para o sucesso terapêutico, elementos esses que passam por uma comunicação não-verbal, gestos, expressões faciais, o olhar, a postura corporal primordial para compreender estados emocionais ou conflitos que possam existir, que o *online* ainda não consegue administrar. Desta forma, o grupo de participantes vê o suporte *online* como um complemento, e não como um substituto da terapia e do suporte *offline*.

Outro aspeto relevante que os/as participantes referiram foi a necessidade de formação de moderadores, para garantir uma gestão mais responsável e segura por parte das comunidades de suporte de pares *online*. Yuan e colaboradores (2025) sustentam esta ideia na medida que defendem que é necessário começar a haver a presença de profissionais ou pessoas com formação específica para os/as utilizadores/as. Seria essencial e benéfico porque iriam sentir-se mais acolhidos em caso de interações negativas com pares ou em situações de maior

vulnerabilidade, assim o bem-estar dos jovens estaria a ser olhado de uma forma mais consciente (Yuan et al., 2025). Além disso, a preocupação com a privacidade e segurança também foi discutida nos resultados, pois a falta de controlo e de diretrizes bem definidas prejudica o bem-estar dos/as utilizadores/as, na medida em que poderá ser muito impessoal e a ajuda encontrada no *online* seja pouco confiável (Pretorius et al., 2019).

Em suma, os resultados deste estudo coincidem com a literatura existente, afirmando que o suporte de pares *online* é compreendido como um espaço de partilha e pertença, no entanto, um meio onde é necessário maior regulamentação, formação e supervisão. Deverá haver um equilíbrio entre ambos, o *online* e o *offline*, para que haja um apoio acessível, seguro e emocionalmente gratificante para jovens que necessitem e que estejam a passar por situações frágeis e psicologicamente incapacitantes.

4. Conclusão

O suporte de pares *online* não orientados por profissionais é uma forma acessível e emocionalmente significativa de apoio, tal como discutido na literatura podem ser chamados de “comunidades” (Treadgold et al., 2025). São lugares onde se criam vínculos de amizade, oferecerem orientação e apoio a quem está a atravessar momentos difíceis, partilha de experiências e vivências que possam ajudar outros a não estarem sós (Robinson et al., 2016; Smith et al., 2021), principalmente em situações que envolvam desafios emocionais e extremamente angustiantes (Ridout et al., 2018). Yuan e colaboradores (2025), referem que os/as jovens procuram nestas comunidades *online*, um apoio que pode não ser compreendido no *offline*, uma orientação e validação para reduzir sintomas negativos de saúde mental. Não existindo apenas um lado que sai beneficiado, quem procura sabe que no *online* pode sempre encontrar alguém que compreenda o que o outro está a passar (Yuan et al., 2025). São estes momentos de partilha de experiências de vida que fazem a diferença para o/a jovem em sofrimento emocional, mas quem oferece este suporte de pares *online* também é beneficiado, porque tem a consciência que está a ajudar (Yuan et al., 2025). As conexões sociais estabelecidas no suporte *online* são muito importantes e positivas para desenvolver a reciprocidade tanto dos que procuram a ajuda, como daqueles jovens que fornecem essa ajuda (Yuan et al., 2025).

Apesar das inúmeras contribuições, este estudo apresenta algumas limitações e fragilidades que devem ser consideradas na sua interpretação. Os resultados do estudo

permanecem limitados pelo tamanho reduzido da amostra, pelo facto da maioria dos participantes serem mulheres e também de não ter sido utilizado o programa Nvivo para uma melhor distribuição e organização de categorias, e posteriormente para uma análise de resultados mais rica e diversificada em conteúdo. Seria relevante para estudos futuros, explorar o papel da Inteligência Artificial como um método no suporte *online*, uma vez que este tema surgiu nas entrevistas, enquanto desafio emergente no domínio da saúde mental em jovens. Seria também importante explorar através de metodologias quantitativas a relação entre a procura do suporte *online* e a qualidade das relações *offline*, rede de suporte e acessibilidade aos serviços especializados.

Apesar destas limitações, este estudo permitiu compreender como é que os/as jovens percecionam e vivem o suporte de pares *online*. O estudo permitiu compreender que o suporte *online* pode representar um espaço de conforto, proximidade entre os pares, mesmo que esta interação seja à distância, dado permitir o desenvolvimento de relações de suporte que ajudavam os/as jovens a sentirem-se menos sozinhos/as e mais compreendidos/as.

Este suporte tanto é uma ferramenta para facilitar o acesso, quebrar barreiras de tempo e distância e pode ser um método para quem ainda não está pronto para dar o passo de ter ajuda profissional. Contudo, também é um espaço onde existem desvantagens e riscos, como é o caso da desinformação e o julgamento que pode piorar o estado emocional e psicológico do utilizador/a.

Concluindo, o suporte de pares *online* é uma ferramenta útil para promover o bem-estar emocional e combater a solidão, mas que precisa ser manuseado com cuidado e responsabilidade, tendo em consideração que não substitui a terapia profissional. Este estudo reforçou ainda a importância de ouvir a voz dos/as jovens sobre o tema e compreender as suas necessidades e perceções neste cenário digital, nomeadamente no que se refere à necessidade de potenciar esta ajuda enquanto espaço seguro de acolhimento e suporte psicológico.

Referências Bibliográficas

- Abou Seif, N., Bastien, R. J. B., Wang, B., Davies, J., Isaken, M., Ball, E., ... & Rowe, S. (2022). Effectiveness, acceptability and potential harms of peer support for self-harm in non-clinical settings: systematic review. *BJPsych open*, 8(1), e28. Disponível em: <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1081>
- Ahmed, A., Aziz, S., Khalifa, M., Shah, U., Hassan, A., Abd-Alrazaq, A., & Househ, M. (2022). A thematic analysis of user reviews for chatbot applications for depression and anxiety: A machine learning approach. *JMIR Formative Research*, 6(3), e27654. <https://doi.org/10.2196/27654>
- Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., ... & Pinho, L. G. (2024). Depression and anxiety of Portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety*, 2024(1), 5528350. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. *Pew Research Center*, 1(1), 1-4.
- Arksey, H., & O'malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International journal of social research methodology*, 8(1), 19-32. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. Disponível em: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- CHACHAMOVICH, eduardo; STEFANELLO, sabrina; BOTEAGA, neury; TURECKI, Gustavo. Quais são os recentes achados clínicos sobre a associação entre depressão e suicídio? *SciELO*, São Paulo, Canadá, maio. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dxgMC7xdVYNzdm>
- Campos, F., Sousa, A., Rodrigues, V., Marques, A., Queirós, C., & Dore, A. (2016). Practical guidelines for peer support programmes for mental health problems. *Revista de psiquiatria y salud mental (English Edition)*, 9(2), 97-110. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rpsmen.2016.04.001>
- Ellison, N. B., Blackwell, L., Lampe, C., & Triou, P. (2016). “The question exists, but you don’t exist with it”: Strategic anonymity in the social lives of adolescents. *Social Media+ Society*, 2(4), 2056305116670673. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2056305116670673>
- Ferreira, P., Gameiro, F., & Pedro, A. (2023). Suporte social percebido em crianças e jovens portugueses em diferentes tipologias familiares e acolhimento residencial. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 9(1), 1-12. Disponível em: <https://doi.org/10.31211/rpics.2023.9.1.291>

- Freysteinson, W. M., Lewis, C., Sisk, A., Wuest, L., Deutsch, A. S., & Cesario, S. K. (2013). Investigator reflections: A final debriefing following emotionally sensitive mirror research. *Holistic nursing practice*, 27(3), 177-184. Disponível em: 10.1097/HNP.0b013e31828a0968
- Hirvonen, N. (2022). Nameless strangers, similar others: the affordances of a young people's anonymous online forum for health information practices. *Journal of documentation*, 78(7), 506-527. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/JD-09-2021-0192>
- Ho, T. Q. A., Engel, L., Ride, J., Le, L. K. D., Melvin, G., Le, H. N., & Mihalopoulos, C. (2025). Young people's preferences for web-based mental health interventions for managing anxiety and depression: a discrete choice experiment. *Applied Health Economics and Health Policy*, 23(4), 737-749.
- Hu, C., Kumar, S., Huang, J., & Ratnavelu, K. (2021). The expression of the true self in the online world: a literature review. *Behaviour & Information Technology*, 40(3), 271-281. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1685596>
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of advanced nursing*, 72(12), 2954-2965. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Katchapakirin, K., Wongpatikaseree, K., Yomaboot, P., & Kaewpitakkun, Y. (2018, July). Facebook social media for depression detection in the Thai community. In *2018 15th international joint conference on computer science and software engineering (jcsse)* (pp. 1-6). IEEE. Disponível em: [10.1109/JCSSE.2018.8457362](https://doi.org/10.1109/JCSSE.2018.8457362)
- Krishnamurthy, M., Mahmood, K., & Marcinek, P. (2016, August). A hybrid statistical and semantic model for identification of mental health and behavioral disorders using social network analysis. In *2016 IEEE/ACM International Conference on Advances in Social Networks Analysis and Mining (ASONAM)* (pp. 1019-1026). IEEE. Disponível em: doi: [10.1109/ASONAM.2016.7752366](https://doi.org/10.1109/ASONAM.2016.7752366)
- Lavis, A., & Winter, R. (2020). # Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media. *Journal of child psychology and psychiatry*, 61(8), 842-854. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13245>
- Marshall, P., Caton, N., Glossop, Z., Jones, S., Meacock, R., Rayson, P., ... & Lobban, F. (2025). Understanding Safety in Online Mental Health Forums: Realist Evaluation. *JMIR Mental Health*, 12, e75320. Disponível em: doi: [10.2196/75320](https://doi.org/10.2196/75320)
- Marshall, P., Booth, M., Coole, M., Fothergill, L., Glossop, Z., Haines, J., ... & Lobban, F. (2024). Understanding the impacts of online mental health peer support forums: realist synthesis. *JMIR Mental Health*, 11, e55750. Disponível em: doi: [10.2196/55750](https://doi.org/10.2196/55750)
- Naderifar, M., Goli, H., & Ghaljaie, F. (2017). Snowball sampling: A purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides in development of medical education*, 14(3), 1-6.

- Oliveira, E. R. & Ferreira, P. (2014). Métodos de investigação: da interrogação à descoberta científica. Porto: Vida económica.
- Penso, M. A., & Sena, D. P. A. D. (2020). A desesperança do jovem e o suicídio como solução. *Sociedade e Estado*, 35, 61-81. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202035010004>
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *Journal of medical Internet research*, 21(11), e13873. Disponível em: doi: [10.2196/13873](https://doi.org/10.2196/13873)
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European child & adolescent psychiatry*, 30(2), 183-211.
- Ridout, B., Campbell, A., et al. (2018). The use of social networking sites in mental health interventions for young people: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e12244. <https://doi.org/10.2196/12244>
- Robinson, J., Cox, G., Bailey, E., Hetrick, S., Rodrigues, M., Fisher, S., & Herrman, H. (2016). Social media and suicide prevention: a systematic review. *Early intervention in psychiatry*, 10(2), 103-121. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/eip.12229>
- Shalaby RAH, Agyapong VIO. Peer support in mental health: literature review. *JMIR Ment Health* 2020; 7(6): e15572. Disponível em: doi: [10.2196/15572](https://doi.org/10.2196/15572)
- Smith, D., Leonis, T., & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: Impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 12-23. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
- Soares, M. (2024). A importância da saúde mental para os jovens universitários. *TheTrends Hub*, (4). Disponível em: <https://doi.org/10.34630/tth.vi4.5732>
- Starvaggi, I., Dierckman, C., & Lorenzo-Luaces, L. (2024). Mental health misinformation on social media: Review and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 56, 101738. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101738>
- Strand, M., Eng, L. S., & Gammon, D. (2020). Combining online and offline peer support groups in community mental health care settings: A qualitative study of service users' experiences. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 39.
- Treadgold, B. M., Coulson, N. S., Campbell, J. L., Lambert, J., & Pitchforth, E. (2025). Quality and Misinformation About Health Conditions in Online Peer Support Groups: Scoping Review. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e71140. Disponível em: doi: [10.2196/71140](https://doi.org/10.2196/71140)
- Ventura, M. M. (2007). O estudo de caso como modalidade de pesquisa. *Revista SoCERJ*, 20(5), 383-386

- Whitlock, J. L., Powers, J. L., & Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: the internet and adolescent self-injury. *Developmental psychology*, 42(3), 407. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.3.407>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Yin R. Estudo de caso: planejamento e métodos. 2a ed. Porto Alegre: Bookman; 2001
- Yuan, S., Davidson, G., & Best, P. (2025). Online mental health peer support: a systematic scoping review of theoretical mechanisms of effect. *BMC Digital Health*, 3(1), 68.

Apêndices

Apêndice A – Guião



Guião Semiestruturado para Entrevistas

Nota introdutória:

Queria começar por te agradecer e por ter/es disponibilizado o teu tempo para conversarmos sobre as redes sociais e a saúde mental em jovens residentes em Portugal.

Quero relembrar que a análise de dados, os assuntos que vamos falar aqui, como também a tua identidade irá ficar anónima, não haverá gravação de vídeo, se quiseres parar a entrevista a qualquer momento, podes fazê-lo.

Domínio 1 – Experiência de Uso e Suporte Emocional nas Redes Sociais:

1. Queria começar por te perguntar se és utilizador/a de redes sociais e há quanto tempo iniciaste a sua utilização?

1.1. Sentes que as redes sociais influenciam a tua saúde emocional? Sim, de que forma?

1.2. Atualmente as redes sociais são bastante utilizadas para os/as jovens partilharem os seus estados emocionais, o seu sofrimento emocional e mesmo a procurarem ajuda no caso de sentirem sintomas associados à doença mental (ansiedade, tristeza profunda, desesperança). O que te parecem ser as principais vantagens e riscos deste recurso?

Achas, que depois de terem ajuda online tendem a continuar com a ajuda profissional offline? E tu, já procuraste ajuda? Como avalias essa ajuda?

Domínio 2 – Procura de ajuda

2. Em algum momento ofereceste suporte online a pessoas que não conhecias offline? Se sim, pensas que conseguiste ajudar? Se sim, de que forma e como avalias a tua ajuda?

(falar sobre a IA)

Domínio 3 – Recomendações:

3. Se pudesses implementar mudanças para melhorar a qualidade do apoio entre pares online no domínio da saúde mental, que medidas considerarias prioritárias e porquê?

Apêndice B – Nota introdutória para colocar online

Nota introdutória para colocar online:

Convite para Participação em Estudo de Investigação

O meu nome é Luísa Gonçalves, estudante da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP) e preciso da tua ajuda para um estudo académico que estou a realizar no âmbito da dissertação de mestrado sobre **as perceções de Jovens sobre o suporte online e saúde mental**.

Se tens entre 18 e 25 anos, utilizas regularmente redes sociais e estás disponível para partilhar as tuas experiências, gostaria de te convidar a participar numa entrevista.

Objetivo do Estudo: Este projeto visa compreender como as perceções entre jovens no digital influenciam o bem-estar emocional e, em particular, como podem ajudar em momentos de crise emocional.

Critérios de Inclusão:

- Idades entre 18 e 25 anos;
- Utilizador/a regular de redes sociais (Instagram, Facebook, Twitter, Reddit, etc.);
- Beneficiar de acompanhamento psicológico em algum momento;
- Residentes em Portugal;
- Estudantes ou profissionais ativos.

Critérios de Exclusão:

- Profissionais da área da saúde (ex.: psicólogos/as, médicos/as, enfermeiros/as, etc).

Formato da Entrevista: As entrevistas poderão ser realizadas presencialmente ou online (via Zoom, Teams, etc.), com uma duração aproximada de 30 a 60 minutos. A tua participação será voluntária e anónima.

Se estiveres interessado/a em participar, por favor entra em contacto através de mensagem direta ou contacta via email (up201807188@up.pt) para mais informações.

Agradeço antecipadamente a tua disponibilidade para este importante estudo e fico a aguardar ouvir sobre ti.

Apêndice C – Consentimento Informado



Informações sobre o estudo e Consentimento Informado – Entrevistas

Introdução e contexto: Convidamo-lo/a a participar no estudo de Dissertação de Mestrado sobre as interações de suporte entre pares em plataformas online. Este estudo é desenvolvido pela estudante Luísa Francisca Andrade Gonçalves, sob a orientação da Dra. Helena Moura de Carvalho, e insere-se no projeto de Mestrado desenvolvido no âmbito do projeto RESIL(SC)IENCE: Strengthening resilience systems as a youth mental health right (2023.10219.S4P23), o qual obteve parecer favorável da Comissão de Ética em 9 de maio de 2024, Ref.^a 2024-04-07b.

Objetivo do estudo: Este estudo tem como principal objetivo compreender de que forma o suporte emocional entre pares nas plataformas digitais influencia o bem-estar emocional de jovens adultos. Pretende-se investigar as dinâmicas de apoio no contexto online, especificamente nas redes sociais, riscos e vantagens.

Procedimentos: Será convidado/a a participar numa entrevista semiestruturada, conduzida pela estudante, com duração estimada entre 30 e 60 minutos. A entrevista terá lugar preferencialmente na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP), mas também poderá ser realizada online e será gravada em formato áudio. Ser-lhe-ão também pedidos alguns dados sociodemográficos. Em nenhum momento lhe será pedido o nome completo, endereço eletrónico ou outro dado que o possa identificar pessoalmente. A sua confidencialidade estará sempre totalmente garantida.

Elegibilidade: Podem participar neste estudo jovens entre os 18 e os 25 anos que tenham vivenciado situações de vulnerabilidade e que possuam experiências de vida ligadas à interajuda e ao suporte mútuo em redes sociais com outras pessoas que compartilham essas mesmas vulnerabilidades.

Riscos e benefícios: Não há riscos acrescidos associados à sua participação neste estudo. Esperamos que os resultados contribuam para o desenvolvimento de orientações e estratégias que aprimorem o apoio emocional em situações de crise, promovendo a saúde mental e o bem-estar dos jovens.

Participação voluntária: A participação neste estudo é totalmente voluntária. É livre de recusar participar ou de desistir do estudo a qualquer momento.

Recolha dos dados: As entrevistas serão realizadas durante o período de 1 de Dezembro 2024 a 28 de fevereiro de 2025.

Confidencialidade e anonimato: As suas respostas serão transcritas e totalmente anonimizadas. Os dados recolhidos não serão analisados individualmente, mas de forma agregada, ou seja, no conjunto das respostas dadas por todas as pessoas que participaram neste estudo. Os seus direitos de acesso, retificação e/ou pedido de esquecimento relativos às suas respostas deixarão de existir após a eliminação das gravações e anonimização.

Responsável pelo tratamento de dados e encarregado pela proteção dos dados: A responsável que se irá debruçar sobre o tratamento e proteção dos dados é a investigadora Luísa Gonçalves. A investigadora responsável compromete-se por assegurar o respeito, a salvaguarda, a privacidade e confidencialidade das suas respostas; assegurar a proteção dos seus dados pessoais, respeitando as normas e orientações nacionais e europeias aplicáveis ao seu tratamento e armazenamento.

Armazenamento e tratamento dos dados: As suas respostas serão transcritas e armazenadas. Durante o processo de transcrição os dados serão anonimizados e as gravações posteriormente destruídas. Apenas os membros da equipa de investigação responsáveis por este estudo terão acesso às gravações e transcrições. As transcrições serão armazenadas numa *cloud* protegida com password e as gravações arquivados em local seguro trancado com chave. As gravações serão armazenadas e conservadas apenas pelo período necessário para realizar a sua transcrição ou após um ano da sua concretização serão confidencialmente destruídas.

Finalidade do tratamento de dados e disseminação dos resultados: A recolha e tratamento de dados é, exclusivamente, para fins de investigação científica. Os resultados do estudo poderão ser publicados em revistas científicas e jornais académicos, ou apresentados em seminários, conferências, aulas ou outras atividades académicas, nos quais serão apenas mencionados os resultados de forma agregada e nunca de forma individual. A investigadora

responsável assegura que os seus dados não serão tratados para outras finalidades que não as previamente indicadas.

Contactos: Para esclarecer qualquer questão acerca deste estudo poderá contactar a investigadora responsável através do email up201807188@up.pt.

Declaro que tenho 18 anos ou mais; li e compreendi as informações acima e aceito participar de livre vontade neste estudo. Sim ☐ Não ☐

Autorizo a recolha, tratamento e armazenamento dos dados pessoais acima identificados para o fim a que se destinam – investigação científica. Sim ☐ Não ☐

Estou de acordo com o modo de disseminação dos resultados. Sim ☐ Não ☐