U.PORTO

MESTRADO EM PSICOLOGIA

Condições de Habitação, Contexto Socioeconómico e Bem-Estar de Jovens Adultos: O Papel da Satisfação das Necessidades Relacionais

Beatriz de Bastos Silva

M

2026

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

CONDIÇÕES DE HABITAÇÃO, CONTEXTO SOCIOECONÓMICO E BEM-ESTAR DE JOVENS ADULTOS: O PAPEL DA SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES RELACIONAIS

Beatriz de Bastos Silva

Outubro 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, Psicologia da Justiça e da Desviância, Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Paula Mena Matos (FPCEUP) e co-orientada pela Professora Doutora Helena Carvalho (inED/CPUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações da autora à data da sua submissão. A presente dissertação poderá conter imprecisões, de natureza conceptual e metodológica, que tenham sido identificadas após a sua submissão. Assim, qualquer utilização do seu conteúdo deverá ser feita com a devida cautela.

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

AGRADECIMENTOS

A realização desta dissertação representa muito mais do que o culminar de um percurso académico. É o resultado de um caminho marcado por desafios, aprendizagens, dúvidas e conquistas, que me permitiu crescer não só a nível académico, mas também pessoal. Ao longo desta etapa, foram muitas as pessoas que, de diferentes formas, estiveram presentes e contribuíram para que este objetivo se tornasse realidade. A todas elas, deixo o meu mais sincero agradecimento.

À minha orientadora, Professora Doutora Paula Mena Matos e co-orientadora Professora Doutora Helena Carvalho, agradeço profundamente o acompanhamento, a disponibilidade e a dedicação ao longo da realização desta dissertação. Obrigada pela partilha de conhecimentos, pelas sugestões e orientações construtivas e pela confiança depositada em mim e neste trabalho. O vosso contributo foi fundamental para o desenvolvimento desta investigação e para o meu crescimento académico e pessoal. À Professora Doutora Filipa Nunes, um obrigada muito especial por toda a ajuda, disponibilidade e apoio ao longo deste percurso. A sua contribuição foi muito importante para a concretização deste trabalho.

À minha família, em especial aos meus pais, pelo amor incondicional, pelo apoio constante e por acreditarem sempre em mim. Obrigada por me transmitirem os valores do esforço, da dedicação e da perseverança e por me incentivarem a seguir os meus objetivos. Obrigada por me lembrarem, tantas vezes, de que sou capaz de alcançar aquilo a que me proponho. À minha irmã e ao meu irmão, obrigada por me acompanharem em todas as fases da minha vida e por todas as palavras de carinho e incentivo.

Ao meu namorado, por todo o amor, paciência e compreensão ao longo deste percurso. Obrigada por estares ao meu lado nos momentos de maior cansaço, pelas me incentivares e por acreditares em mim mesmo quando eu própria duvidava. Obrigada por celebrares as minhas conquistas como se fossem tuas.

Às minhas amigas e amigos, obrigada por fazerem parte desta etapa tão importante da minha vida. Obrigada pela amizade, pelo apoio, pelas palavras certas nos momentos necessários e por todos os momentos de descontração. Cada um, à sua maneira, tornou este caminho mais bonito.

A todas as pessoas que, direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização desta dissertação, através da partilha de conhecimentos, do incentivo ou de um simples gesto de apoio, deixo também o meu agradecimento. Por vezes, são os pequenos gestos que fazem a

maior diferença e que permanecem connosco muito para além desta etapa.

Por fim, agradeço a mim própria, pela persistência, pela capacidade de superar os momentos mais desafiantes e por nunca ter deixado de acreditar que seria possível chegar até aqui. Este percurso nem sempre foi fácil, mas ensinou-me a confiar mais nas minhas capacidades, a valorizar cada conquista e a compreender que o crescimento também acontece nos momentos de maior dificuldade.

A todos os que fizeram parte deste caminho e contribuíram, de alguma forma, para que este sonho se concretizasse, o meu mais sincero obrigada.

Resumo

O bem-estar dos jovens adultos é influenciado por fatores individuais, relacionais e contextuais, incluindo as condições de habitação e as circunstâncias socioeconómicas. O presente estudo analisou as associações entre indicadores de risco habitacional e de risco socioeconómico e o bem-estar emocional, social e psicológico, e testou o papel moderador da satisfação das necessidades relacionais. A amostra é constituída por 1515 jovens adultos residentes em Portugal, com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos (M = 27,36; DP = 5,18). Foram construídos indicadores de risco habitacional e de risco socioeconómico e foi testado um modelo de equações estruturais, controlando o género. O modelo apresentou um bom ajustamento e explicou 19% da variância do bem-estar emocional, 15% do bem-estar social e 21% do bem-estar psicológico. A satisfação das necessidades relacionais associou-se positivamente às três dimensões do bem-estar e foi o preditor mais forte. O indicador de risco socioeconómico associou-se negativamente ao bem-estar emocional e psicológico, mas não ao social. O indicador de risco habitacional não apresentou associações estatisticamente significativas com nenhuma das dimensões do bem-estar no modelo multivariado. O teste de moderação não revelou efeitos significativos da satisfação das necessidades relacionais na associação entre o indicador de risco socioeconómico e o bem-estar emocional ou psicológico. Em conjunto, os resultados evidenciam que os recursos relacionais e as condições socioeconómicas se associam de forma independente ao bem-estar dos jovens adultos.

Palavras-chave: jovens adultos; condições de habitação; contexto socioeconómico; bem-estar; satisfação das necessidades relacionais; Portugal.

Abstract

Young adults' well-being is influenced by individual, relational, and contextual factors, including housing conditions and socioeconomic circumstances. The present study analyzed the associations between housing risk and socioeconomic risk indicators and emotional, social, and psychological well-being, and tested the moderating role of relational needs satisfaction. The sample consisted of 1515 young adults residing in Portugal, aged between 18 and 35 years (M = 27.36; SD = 5.18). Housing risk and socioeconomic risk indicators were constructed, and a structural equation model was tested, controlling for gender. The model showed good fit and explained 19% of the variance in emotional well-being, 15% in social well-being, and 21% in psychological well-being. Relational needs satisfaction was positively associated with all three dimensions of well-being and was the strongest predictor. The socioeconomic risk indicator was negatively associated with emotional and psychological well-being, but not with social well-being. The housing risk indicator was not significantly associated with any of the well-being dimensions in the multivariate model. The moderation analysis revealed no significant effects of relational need satisfaction on the association between the socioeconomic risk indicator and emotional or psychological well-being. Overall, the findings demonstrate that relational resources and socioeconomic conditions are independently associated with young adults' well-being.

Keywords: young adults; housing conditions; socioeconomic context; well-being; relational needs satisfaction; Portugal.

Condições de Habitação, Contexto Socioeconómico e Bem-Estar de Jovens Adultos: O Papel da Satisfação das Necessidades Relacionais

A entrada na idade adulta é acompanhada por um conjunto de transformações nas condições de vida, incluindo mudanças ao nível da habitação, da situação económica, das relações interpessoais e da autonomia. Neste contexto, as condições em que os jovens adultos vivem podem assumir particular relevância para a sua experiência de bem-estar. Em Portugal, a habitação figura, atualmente, como a maior preocupação dos jovens, sendo apontada como prioridade por 42% dos inquiridos no "Youth Survey 2024" (Parlamento Europeu, 2025), o que sublinha a urgência de compreender os fatores que influenciam o bem-estar desta faixa etária no contexto nacional.

Bem-Estar

A saúde mental e o bem-estar têm emergido como componentes centrais da saúde geral e da qualidade de vida das pessoas, assumindo particular relevância no grupo etário dos jovens adultos. Esta fase da vida é marcada por transições significativas suscetíveis de criarem desafios emocionais e psicológicos (Green, 2017; Settersten & Ray, 2010; Stringaris et al., 2014). Neste contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2004) define a saúde mental como "um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com as tensões da vida, compreender as suas capacidades, aprender e trabalhar bem, e contribuir para a sua comunidade". Esta conceção ultrapassa a mera ausência de perturbações, integrando dimensões como o bem-estar emocional, psicológico, cognitivo, comportamental e social, que influenciam a forma como as pessoas pensam, sentem e agem (Riva et al., 2022).

O bem-estar, enquanto construto multidimensional, combina diferentes dimensões de experiência individual, incluindo o estado emocional, o funcionamento no contexto social e o funcionamento psicológico (Keyes, 2005; Westerhof & Keyes, 2010). Esta integração resulta do encontro entre duas tradições teóricas amplamente reconhecidas na literatura: a tradição hedónica e a tradição eudaimónica do bem-estar (Deci & Ryan, 2008; Keyes, 1998; Ryff, 1989; Waterman, 1993). A tradição hedónica, historicamente a primeira a ser conceptualizada, entende o bem-estar como um sentido de satisfação, afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo (Diener et al., 1997), tendo estas três componentes sido posteriormente agrupadas por Keyes sob a designação de bem-estar emocional (Keyes, 2002, 2007). Já a tradição eudaimónica surgiu num momento posterior, quando investigadores começaram a considerar

limitada a visão hedónica do bem-estar, defendendo que este deveria contemplar também o funcionamento positivo do indivíduo em termos de auto-realização (bem-estar psicológico) e de valor social (bem-estar social) (Westerhof & Keyes, 2010). Desta tradição resultaram dois modelos multidimensionais: o modelo de bem-estar social, proposto por Keyes (1998), composto por cinco dimensões (e.g., coerência, atualização, integração, contribuição e aceitação sociais), e o modelo de bem-estar psicológico, proposto por Ryff (1989), composto por seis dimensões associadas aos desafios que os indivíduos enfrentam na procura de realizar o seu potencial (e.g., crescimento pessoal, auto-aceitação, autonomia, propósito na vida, relações positivas com os outros e domínio sobre o ambiente). Ao integrar as tradições hedónica e eudaimónica, o modelo tripartido de Keyes (2002) propõe que a saúde mental seja definida como a combinação do bem-estar emocional, social e psicológico, podendo ser medida através destas três componentes.

A compreensão do bem-estar como um fenómeno multifacetado tem levado à identificação de um vasto leque de fatores que o influenciam, tanto a nível interno (e.g., emoções, crenças e saúde física) quanto externo (e.g., condições de vida, relações interpessoais e ambiente socioeconómico). Mais especificamente, o espaço onde os jovens vivem, estudam ou trabalham não é neutro, mas constitui um elemento estruturante do seu equilíbrio emocional e psicológico (Dettori et al., 2020). Partindo desta definição, é considerado que a saúde mental dos jovens adultos é moldada por fatores contextuais, incluindo o suporte social, a estabilidade económica e o acesso à habitação como elementos determinantes (Arnett, 2000; Galambos et al., 2006).

Condições de Habitação

As condições de vida e de habitação têm ganhado destaque, ainda que os seus impactos na saúde mental dos jovens adultos não sejam abordados de forma sistemática nesta faixa etária, visando na maioria dos estudos a população em geral (Babajide et al., 2020; Patel et al., 2007). Embora o arrendamento privado seja a forma habitacional predominante no início da vida independente, o acesso a uma habitação adequada e financeiramente acessível tornou-se progressivamente mais difícil, resultado do aumento dos preços no mercado e da estagnação salarial (Beer et al., 2015; Green, 2017; McKee et al., 2017). Este contexto tem contribuído para fenómenos como o adiamento da aquisição de casa própria (Clapham et al., 2014), o aumento da coabitação (Bricocoli et al., 2016), a frustração face às expectativas habitacionais (Forrest & Xian, 2018) e as dificuldades materiais quotidianas (Huang et al., 2021).

Neste sentido, importa considerar o conceito de insegurança habitacional, entendido

como uma situação de acesso limitado ou incerto a uma habitação estável, segura, adequada e economicamente acessível (Cox et al., 2019). Esta perspetiva permite compreender a habitação para além das suas características físicas, considerando igualmente a estabilidade, a acessibilidade económica e a segurança associadas às condições habitacionais (Riva et al., 2022). A insegurança habitacional pode assumir diferentes expressões, nomeadamente situações de sem-abrigo, incluindo formas menos visíveis ou ocultas, o recurso a alojamento temporário, a insegurança associada aos contratos de arrendamento e a dificuldade em encontrar uma habitação adequada às necessidades dos indivíduos e das famílias. Pode ainda manifestar-se através da permanência em habitações com condições inadequadas ou com níveis elevados de sobrelotação (Clair et al., 2019; Hock et al., 2024). De forma semelhante, Routhier (2019) propõe uma abordagem multidimensional da insegurança habitacional, considerando fatores como a dificuldade em suportar os custos da habitação, as más condições habitacionais, a sobrelotação e as mudanças de habitação forçadas.

A sobrelotação habitacional assume particular relevância no presente estudo. Constituindo um indicador de precariedade habitacional, a sobrelotação tem sido identificada como um potencial fator de risco ambiental para o desenvolvimento e o bem-estar de crianças e jovens (Eurostat, 2026b; Solari & Mare, 2012). À luz do Modelo Ecológico do Desenvolvimento, a habitação pode ser compreendida não apenas enquanto espaço físico, mas também como um contexto proximal no qual ocorrem interações familiares e se desenvolvem processos relevantes para a segurança e a regulação emocional (Bronfenbrenner, 1979; Evans, 2006). Quando o espaço disponível é insuficiente face às necessidades do agregado familiar, podem surgir condições de maior stress e menor privacidade, com potenciais repercussões nas dinâmicas familiares e no bem-estar dos seus membros. A literatura tem associado a sobrelotação habitacional a níveis mais elevados de stress psicossocial e parental, bem como a dificuldades nas práticas parentais e no funcionamento familiar (Puentes & Vargas, 2025).

Entre os critérios utilizados para caracterizar situações de sobrelotação encontra-se a partilha de espaços de dormir entre irmãos de géneros diferentes, particularmente a partir da adolescência (Eurostat, 2026b). A manutenção de condições de sobrelotação nesta fase de desenvolvimento pode assumir particular relevância, uma vez que ocorrem mudanças significativas ao nível da autonomia, privacidade, identidade e relações interpessoais (Cant et al., 2019). Alguns estudos têm ainda associado determinadas condições de precariedade habitacional a um aumento do risco de exposição a situações de violência ou abuso intrafamiliar, embora esta relação deva ser interpretada considerando a influência de outros

fatores familiares e socioeconómicos (Cant et al., 2019).

Para além das implicações ao nível da privacidade e das fronteiras pessoais, a partilha prolongada de espaços reduzidos pode interferir com o sono, a concentração e as relações interpessoais entre irmãos (Solari & Mare, 2012). A reduzida disponibilidade de espaço pessoal pode contribuir para o aumento de conflitos interpessoais e para uma maior exposição a situações de stress no contexto familiar (Puentes & Vargas, 2025).

Em Portugal, este problema atinge de forma desproporcional os jovens adultos. Segundo o Eurostat, em 2025, 21,2% dos jovens residentes em Portugal entre os 16 e os 29 anos viviam em habitações sobrelotadas, quase o dobro da taxa registada na população geral (12,7%; Eurostat, 2026c). Paralelamente, os jovens portugueses deixam a casa dos pais, em média, aos 28,8 anos, uma das idades mais tardias da União Europeia, só ultrapassada por países como Espanha, Itália (30,2 anos) e Croácia, que tem a média estimada mais elevada da União Europeia (31,5 anos) (Eurostat, 2026a).

Bem-Estar e Condições de Habitação

A evidência empírica aponta para uma associação entre a qualidade da habitação e indicadores de bem-estar subjetivo na população geral. Num estudo realizado na China, Hu et al. (2020) verificaram que uma melhor qualidade habitacional estava positivamente associada à felicidade global dos indivíduos, sugerindo que as características do espaço onde as pessoas vivem podem estar relacionadas com a forma como avaliam a sua própria vida e o seu bem-estar. Esta associação manteve-se robusta perante a consideração de potenciais fatores confundidores, reforçando a relevância das condições habitacionais na compreensão do bem-estar subjetivo (Hu et al., 2020).

Para além das características da própria habitação, a investigação sugere que o ambiente residencial mais amplo também deve ser considerado. Jones-Rounds et al. (2014), recorrendo a uma amostra de adultos de diferentes cidades europeias, observaram que uma menor qualidade da habitação e uma menor qualidade da vizinhança (i.e., bairros inadequados) se associavam a níveis inferiores de bem-estar psicológico. Os autores verificaram ainda que uma melhor qualidade da vizinhança atenuava a associação negativa entre uma menor qualidade habitacional e o bem-estar psicológico, salientando a importância de considerar a interação entre as características da habitação e o contexto residencial em que esta se insere (Jones-Rounds et al., 2014).

Ainda que estes estudos não integrem especificamente jovens adultos, no seu conjunto, os resultados sugerem que o bem-estar pode estar relacionado não apenas com características

individuais, mas também com as condições dos espaços residenciais nos quais os indivíduos desenvolvem a sua vida quotidiana (Hu et al., 2020; Jones-Rounds et al., 2014). Assim, aspetos como a qualidade, a adequação e a segurança da habitação podem constituir dimensões relevantes para compreender as experiências de bem-estar, em articulação com as características do ambiente residencial mais amplo (Howden-Chapman et al., 2023; Jones-Rounds et al., 2014). Esta perspetiva reforça a importância de considerar as condições habitacionais na compreensão dos fatores contextuais associados ao bem-estar.

Determinantes Socioeconómicos

Para além das características físicas, o acesso à habitação é também condicionado por fatores socioeconómicos, nomeadamente o rendimento disponível, a capacidade de suportar os custos habitacionais e a exposição a dívidas e dificuldades financeiras (Huang et al., 2021). Em Portugal, a taxa de esforço associada ao arrendamento atingiu 83% do rendimento das famílias no final de 2024, um aumento face aos 81% registados em 2023. Por outro lado, a taxa de esforço nacional associada à compra de habitação diminuiu de 72% para 70%, que pode ser justificado pela descida dos juros de crédito habitação (Idealista, 2025). No caso dos jovens que compram a primeira casa, a taxa de esforço ronda os 40% dos rendimentos (Dinheirovivo, 2026). Consistentemente, 8,4% dos jovens portugueses viviam em 2024 em agregados que gastavam 40% ou mais do rendimento disponível em despesas com habitação, um valor superior aos 6,9% registados na população geral (Eurostat, 2025b).

Estes indicadores de precariedade económica associada à habitação não se esgotam nos custos correntes, estendendo-se também à incerteza quanto à manutenção da habitação a curto prazo (Clair et al., 2019). Este aspeto é frequentemente negligenciado na literatura, mas possui uma carga psicológica distinta da precariedade material em si, na medida em que implica antecipação e incerteza sobre o futuro (Beer et al., 2015). Um estudo clássico conduzido na Nova Zelândia mostrou que o impacto de stressores habitacionais sobre o sofrimento psicológico é atenuado em indivíduos que percecionam ter relações sociais ativas e de apoio, ainda que este efeito protetor do suporte social se dilua perante níveis muito elevados de precariedade habitacional (Smith et al., 1993). Mais recentemente, um estudo com jovens adultos confirmou que o suporte social percebido medeia parcialmente a relação entre o sofrimento psicológico e a satisfação com a vida, ainda que este efeito não tenha variado significativamente consoante o tipo de coabitação parental (Morales Almeida et al., 2024). Estes resultados reforçam a importância de considerar não apenas o espaço físico e económico da habitação na compreensão do bem-estar, mas também o papel que o suporte social e as

dinâmicas relacionais podem desempenhar como mecanismos de proteção face ao bem-estar dos jovens adultos.

Satisfação das Necessidades Relacionais

O impacto das condições habitacionais sobre a saúde mental dos jovens adultos não ocorre, de forma isolada, mas interage frequentemente com as relações sociais e familiares construídas neste período de mudança. Em alguns contextos culturais, como o caso de Hong Kong, viver com os pais está associado a menores sintomas depressivos e maior bem-estar (Hikichi et al., 2020), enquanto noutros, como na Austrália, os mesmos arranjos são associados a níveis mais baixos de bem-estar psicológico (Howard et al., 2023). Este cenário parece dever-se, pelo menos em parte, a diferenças culturais na forma como a coabitação prolongada com os pais é percecionada e vivida. Em sociedades de orientação mais coletivista, como a chinesa, a coabitação intergeracional tende a ser uma norma social esperada e associada a solidariedade familiar, ao passo que em sociedades ocidentais de orientação mais individualista, como a australiana, a permanência na casa dos pais em idade adulta pode ser vivida como um desvio às expectativas de autonomia e independência, gerando maior sofrimento psicológico. Assim, é reforçada a necessidade de analisar não apenas a configuração residencial em si, mas sobretudo o contexto cultural e a qualidade dos vínculos que dela fazem parte.

A psicologia do desenvolvimento também destaca o papel das relações afetivas na regulação emocional dos jovens adultos, nomeadamente através do conceito de satisfação das necessidades relacionais. De acordo com a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), o bem-estar psicológico depende da satisfação de três necessidades psicológicas básicas, nomeadamente a autonomia (psicológica), a competência (pessoal) e o vínculo social, sendo esta última definida como o sentido de proximidade, pertença e ligação significativa a outras pessoas. Quando esta necessidade não é satisfeita, os indivíduos tendem a apresentar maior vulnerabilidade psicológica e menor capacidade de regulação emocional face a fatores de stress externos (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Numa perspetiva teórica distinta, mas complementar, a literatura sobre vinculação mostra que jovens com padrões de vinculação segura tendem a exibir maior resiliência e menor propensão a sintomas depressivos, ao passo que vínculos inseguros, seja do tipo ansioso ou evitante, estão associados a maior risco de sofrimento psicológico (Mikulincer & Shaver, 2007).

Portanto, o corpo teórico e empírico existente aponta para a complexidade das interações entre fatores materiais e relacionais no bem-estar da juventude adulta. Ainda que a literatura forneça pistas valiosas, permanece uma lacuna significativa quanto à investigação

que articule formalmente estas dimensões de forma integrada. Compreender se e como a satisfação das necessidades relacionais modera a influência dos indicadores de risco relacionados com condições habitacionais e com o contexto socioeconómico no bem-estar poderá contribuir para o desenho de políticas públicas e estratégias de apoio orientadas para esta faixa etária.

O Presente Estudo

O presente estudo teve como objetivo examinar as associações entre o bem-estar e indicadores de risco relacionados com condições habitacionais e o contexto socioeconómico, bem como testar se a satisfação das necessidades relacionais moderava esta associação numa amostra de jovens adultos residentes em Portugal. Foram formuladas duas hipóteses. Relativamente à primeira hipótese, previu-se que os jovens adultos expostos a piores condições habitacionais reportassem níveis mais baixos de bem-estar (H1). Esta expectativa decorre de modelos teóricos que colocam a habitação como um elemento estruturante do equilíbrio emocional e psicológico dos indivíduos (Dettori et al., 2020; Riva et al., 2022), e é apoiada por evidência empírica que associa a precariedade habitacional a maior sofrimento psicológico e a dificuldades materiais acrescidas no quotidiano (Beer et al., 2015; Huang et al., 2021). No que se refere à segunda hipótese, antecipou-se que o efeito direto das condições habitacionais ou do contexto socioeconómico sobre o bem-estar pudesse ser moderado pela satisfação das necessidades relacionais do indivíduo (H2). Esta expectativa é sustentada por dois corpos de evidência complementares: por um lado, a Teoria da Autodeterminação, que identifica a satisfação da necessidade de relação como um recurso psicológico central para o funcionamento ótimo do indivíduo (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017); por outro, estudos empíricos que mostram que o suporte social e a qualidade dos vínculos interpessoais podem atenuar o impacto de fatores de stress relacionados com a habitação sobre o sofrimento psicológico (Smith et al., 1993).

De um modo geral, este estudo contribui para a compreensão da relação entre as condições de habitação, o bem-estar e a satisfação das necessidades relacionais em jovens adultos portugueses. Ao considerar simultaneamente fatores contextuais e relacionais, procura oferecer uma perspetiva integrada sobre fatores associados ao bem-estar nesta fase do desenvolvimento.

Método

Participantes

A amostra inicial foi selecionada através de uma amostragem estratificada por quotas, procurando reproduzir a distribuição da população portuguesa em função do género, grupo etário e região geográfica, e incluía 1547 jovens adultos residentes em Portugal, dos quais 20 (menos de 1%) se identificaram como não binários. Devido ao número reduzido de participantes neste grupo, não era possível obter estimativas suficientemente robustas nem realizar comparações estatisticamente significativas. Assim, uma vez que o género foi considerado uma variável de controlo, estes participantes foram excluídos da amostra utilizada nas análises estatísticas. Para além disso, foram retirados mais 12 participantes, uma vez que foram identificados como outliers, tendo em conta as respostas. Assim, a amostra final consistiu em 1515 jovens adultos, maioritariamente do sexo feminino (50,2%), com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos (M = 27.36, DP = 5.18).

No momento da recolha de dados, a maioria dos participantes residia na região Norte (35,3%), seguindo-se a Grande Lisboa (21,5%) e a região Centro (15,7%). Uma proporção menor vivia na Península de Setúbal (7,7%), no Oeste e Vale do Tejo (7,1%), no Algarve (4,2%), no Alentejo (4,1%), na Região Autónoma da Madeira (2,5%) e na Região Autónoma dos Açores (2,0%). A maioria dos participantes residia em freguesias de tipologia urbana (51,8%), enquanto 32,7% viviam em freguesias semi-urbanas e 14,8% em freguesias rurais.

No que diz respeito ao rendimento familiar mensal, 16,6% dos jovens pertenciam a agregados com rendimentos inferiores a um salário mínimo (até 870€), 40,6% encontrava-se no intervalo entre um a dois salários mínimos (870€ a 1740€), 19,9% entre dois a três salários mínimos (1740€ a 2610€), 10,6% entre três a quatro salários mínimos (2610€ a 3480€), 3,8% entre quatro a cinco salários mínimos (3480€ a 4350€) e 3,1% mais de cinco salários mínimos (mais de 4350€). Relativamente à situação financeira, 32,2% dos jovens adultos referiram não possuir dívidas, enquanto 5,8% indicaram ter registado um aumento do endividamento nos 12 meses anteriores, associado a dificuldades financeiras e preocupações persistentes. Relativamente à possibilidade de terem de abandonar a habitação, juntamente com a sua família, devido à incapacidade de suportar os respetivos custos nos seis meses seguintes, 58,5% dos participantes consideraram essa possibilidade muito improvável. Em contrapartida, 3,3% consideraram-na muito provável.

No que concerne às condições habitacionais, 22,4% dos jovens classificaram as condições da habitação onde residem como excelentes, enquanto 0,5% as consideraram muito más. Verificou-se ainda que 16,2% dos jovens vivem numa habitação onde duas pessoas com

mais de 9 anos, de sexos diferentes e sem relação conjugal, têm de partilhar o mesmo quarto, situação que não se verifica com os restantes. Relativamente à perceção de segurança no local de residência, 32,9% dos jovens sentem-se muito seguros, ao passo que 0,8% sentem-se muito inseguros. Quanto ao regime de ocupação da habitação, 32,4% dos participantes residiam numa habitação própria, sua ou dos seus pais, sem recurso a hipoteca ou empréstimo. Por sua vez, 24,2% viviam numa habitação própria, sua ou dos seus pais, com hipoteca. Em 8,4% dos casos, a habitação pertencia ao/à companheiro/a. Relativamente ao arrendamento, 6,7% dos participantes residiam numa habitação arrendada a uma entidade de habitação social, municipal ou sem fins lucrativos, enquanto 23,9% arrendavam a habitação a um senhorio ou empresa privada. Os restantes 1,5% encontravam-se noutras situações habitacionais, incluindo o aluguer de um quarto ou a residência em habitação pertencente a outros familiares, avós ou amigos.

Medidas

Bem-estar

Para avaliar o bem-estar, foi utilizado o Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF; Fonte et al., 2020; Keyes et al., 2005). Este instrumento é constituído por 14 itens distribuídos por três subescalas: bem-estar emocional (três itens), bem-estar social (cinco itens) e bem-estar psicológico (seis itens). A subescala de bem-estar emocional avalia a felicidade, o interesse e a satisfação com a vida dos participantes (e.g., "Sinto-me feliz"). A subescala de bem-estar social avalia a contribuição, a integração, a atualização, a aceitação e a coerência sociais (e.g., "A forma como a nossa sociedade funciona tem sentido para mim"). A subescala de bem-estar psicológico avalia a auto-aceitação, o domínio do meio, as relações positivas com os outros, o crescimento pessoal, a autonomia e o propósito de vida (e.g., "A minha vida tem uma direção ou um sentido"). Os itens do MHC-SF são respondidos numa escala Likert de seis pontos, que varia entre 1 (*Nunca*) e 6 (*Sempre*). O coeficiente alfa de Cronbach foi de .88 para a subescala do bem-estar emocional, .78 para a subescala do bem-estar social e .90 para a subescala de bem-estar psicológico. O instrumento revelou bom ajustamento aos dados (CFI = .96, TLI = .94, RMSEA = .08, SRMR = .04). O item 7 foi removido por não contribuir significativamente para a respetiva dimensão.

Satisfação das necessidades relacionais

O instrumento utilizado foi a *Relational Needs Satisfaction Scale* (RNSS; Žvelc et al., 2020). A escala integra um total de 20 itens, repartidos equitativamente pelas cinco dimensões

(quatro itens por dimensão), nomeadamente a autenticidade, o suporte e proteção, ter impacto, experiência partilhada e iniciativa do outro. A resposta a cada item é dada numa escala Likert de cinco pontos, que varia entre 1 (*Discordo completamente*) e 5 (*Concordo completamente*).

No âmbito do presente estudo usou-se um score global da satisfação das necessidades relacionais com a média das dimensões do instrumento. Relativamente à consistência interna, o valor de alfa de Cronbach total foi de 0,92. O item P36_18R foi removido por não contribuir significativamente para a respetiva dimensão. Este instrumento foi validado num trabalho que usou esta amostra (Rasteiro, 2026).

Indicador de risco habitacional

Foi calculado um indicador de risco habitacional, codificado de forma dicotómica, em que 0 correspondia à ausência de risco e 1 à presença de risco. Este indicador foi construído a partir de quatro itens: "Na sua casa, há duas pessoas maiores de 9 anos e de sexos opostos (masculino e feminino) que não sejam um casal e tenham de partilhar quarto?"; "Numa escala de 0 (muito más) a 10 (excelentes) caracterize as condições em que vive atualmente"; "Numa escala de 0 (muito inseguro/a) a 10 (muito seguro/a) indique o quão seguro/a se sente no local onde vive atualmente"; "Qual é a sua situação face à habitação?". No primeiro item, a resposta *Sim* foi codificada como presença de risco (1), enquanto as respostas *Não* e *Não se aplica* foram codificadas como ausência de risco (0). Nos segundo e terceiro itens, as respostas entre 0 e 4 foram consideradas indicadoras de risco (1), enquanto as respostas entre 5 e 10 foram codificadas como ausência de risco (0). No quarto item, as respostas correspondentes às opções *Vivo em casa própria, minha ou dos meus pais em qualquer hipoteca (ou seja, sem qualquer empréstimo)*, *Vivo em casa própria, minha ou dos meus pais com hipoteca* e *Vivo numa habitação que é propriedade do/a meu/minha companheiro/a* foram codificadas como ausência de risco (0), ao passo que as respostas *Vivo numa habitação arrendada a uma entidade de habitação social, municipal ou sem fins lucrativos*, *Vivo numa habitação arrendada a um senhorio ou empresa privada* e *Outra (ex: vivo num quarto alugado, numa pensão ou em casa de amigos)* foram consideradas indicadoras de risco (1).

Contexto socioeconómico

Foi calculado também um indicador do contexto socioeconómico, codificado de forma dicotómica, em que 0 correspondia à ausência de risco e 1 à presença de risco. Este indicador foi construído a partir de três itens: *Qual é o seu rendimento familiar mensal? Considere o salário líquido (valor que recebe com descontos efetuados)*; *Nos 12 últimos meses as suas*

dívidas aumentaram, gerando dificuldades financeiras e preocupações continuadas?; e *Qual é a probabilidade de você ou a sua família ter/terem de deixar a sua/vossa habitação nos próximos 6 meses por não conseguir suportar os custos?*. No primeiro item, a indicação de um rendimento familiar mensal inferior a um salário mínimo foi considerada presença de risco (1), enquanto os rendimentos correspondentes a um ou mais salários mínimos foram codificados como ausência de risco (0). No segundo item, as respostas *Não possuo dívidas*, *Discordo totalmente*, *Discordo* e *Nem discordo nem concordo* foram consideradas como ausência de risco (0), enquanto as respostas *Concordo* e *Concordo totalmente* foram consideradas como presença de risco (1). No terceiro item, as respostas *Muito improvável*, *Um pouco improvável* e *Nem provável nem improvável* foram codificadas como ausência de risco (0), enquanto as respostas *Um pouco provável* e *Muito provável* foram consideradas como presença de risco (1).

Procedimento

A recolha de dados decorreu entre maio e julho de 2025, no âmbito do projeto "RESIL(SC)IENCE: Strengthening Resilience Systems as a Youth Mental Health Right", conduzido na FPCEUP financiado pela Fundação "La Caixa" (LCF/PR/SR23/57000008) e FCT - CPUP (UID/50/2025 & UID/PRR/50/2025), cujo objetivo consistiu na análise dos fatores de natureza social e económica que poderão estar associados à emergência, ao agravamento ou ao risco de desenvolvimento de perturbações de saúde mental e de sofrimento psicológico entre os jovens adultos residentes em Portugal. O protocolo foi desenvolvido através da revisão da literatura e dos fundamentos teóricos, da seleção e adaptação dos instrumentos de avaliação. A seleção dos instrumentos teve em consideração as respetivas propriedades psicométricas e a sua disponibilização em regime de acesso livre, dado que o objetivo central do projeto consiste no desenvolvimento de um instrumento de monitorização que possa ser amplamente utilizado pela academia e por decisores políticos na avaliação de políticas públicas. Foram, também, consultados diferentes *stakeholders* e realizados três grupos focais com jovens adultos. Previamente à recolha principal, foi realizado um estudo-piloto para avaliar a clareza, facilidade de utilização, lógica de encaminhamento e duração do protocolo, tendo os resultados conduzido a pequenos ajustamentos destinados a melhorar a experiência dos participantes e a reduzir potenciais erros de medição.

O estudo-piloto e a recolha de dados foram conduzidos por uma empresa externa especializada em estudos de base populacional, através de questionários de auto-relato exclusivamente online. Para assegurar a qualidade dos dados, foram excluídos casos com

preenchimentos excessivamente rápidos (speeders; <40% da mediana); padrões de resposta invariáveis (straight-lining); mais de 20% de dados omissos; ou inconsistências lógicas nas respostas (DOMP, 2025), sendo posteriormente substituídos de modo a manter as quotas estabelecidas.

Antes do preenchimento do questionário, os participantes foram informados sobre os objetivos e condições do estudo e forneceram consentimento informado através de um procedimento de «clique se concorda». Os dados foram recolhidos anonimamente, armazenados de forma segura e analisados de forma agregada, salvaguardando a confidencialidade. Todos os procedimentos cumpriram os princípios da Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial e obtiveram parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Ref. 2024-04-07b) e da Unidade de Proteção de Dados da Universidade do Porto (Ref. 0067/2025).

Análise de dados

Inicialmente, foram realizadas análises descritivas das variáveis em estudo, incluindo a análise da distribuição dos dados e das correlações bivariadas entre as variáveis. As propriedades psicométricas das medidas foram avaliadas através de análises fatoriais confirmatórias (CFA) e do alfa de Cronbach. O ajustamento dos modelos foi avaliado com recurso ao Comparative Fit Index (CFI), ao Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) e ao Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) (Kline, 2023). Foram considerados indicativos de ajustamento aceitável valores de $\chi^2/gl < 3$, CFI $\geq .90$, RMSEA $\leq .10$ e SRMR $\leq .09$ (Hu & Bentler, 1999).

De seguida, foram realizados modelos de equações estruturais para analisar as associações entre os determinantes socioeconómicos, o indicador de risco habitacional, a satisfação das necessidades relacionais e o bem-estar. As dimensões do bem-estar foram especificadas como variáveis latentes, enquanto os restantes preditores foram incluídos como variáveis manifestas. A idade e o género foram incluídos como variáveis de controlo, de modo a considerar possíveis diferenças associadas à idade e ao género nas variáveis em análise. O ajustamento dos modelos foi avaliado através da estatística do Comparative Fit Index (CFI), do Tucker-Lewis Index (TLI), do Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) e do Standardized Root Mean Square Residual (SRMR).

Por fim, foi testado um modelo de moderação para examinar se a satisfação das necessidades relacionais moderava as associações entre o indicador de risco socioeconómico e o bem-estar emocional e psicológico, uma vez que se associaram significativamente no

primeiro modelo. Para este efeito, as variáveis foram centradas e foram calculados os respetivos termos de interação.

Resultados

Resultados preliminares

Estatísticas Descritivas e Correlações Bivariadas

A inspeção preliminar das estatísticas descritivas de todos as variáveis não revelou problemas de distribuição, uma vez que os valores absolutos de assimetria e de curtose foram inferiores a 1,23 e 1,35, respetivamente, ainda que os indicadores de risco habitacional (Sk = 1,22; Ku = 1,35) e de risco socioeconómico (Sk = 1,23; Ku = 1,02) tenham revelado uma distribuição mais assimétrica do que as restantes variáveis, refletindo a concentração da amostra em valores baixos de risco. As estatísticas descritivas de cada variável são apresentadas na Tabela 1. As correlações bivariadas revelaram associações significativas entre a maioria das variáveis. Em primeiro lugar, todas as dimensões do bem-estar se correlacionaram positivamente entre si ($.68 < r < .77$). Em segundo lugar, a satisfação das necessidades relacionais correlacionou-se positivamente com todas as dimensões do bem-estar ($.27 < r < .40$). A idade não se associou de forma significativa a nenhuma das variáveis ($r \leq .03$). O género, pelo contrário, associou-se significativamente ao bem-estar (r = .13 a .21) e ao indicador de risco socioeconómico (r = -.10). A satisfação das necessidades relacionais apresentou as correlações mais elevadas com o bem-estar (r = .27 a .40), seguida dos determinantes socioeconómicos (r = -.09 a -.18) e do risco habitacional (r = -.06 a -.11). Por fim, os indicadores de risco habitacional e de risco socioeconómico correlacionaram-se positivamente entre si ($r = .28$) e negativamente com as três dimensões do bem-estar ($-.18 < r < -.06$) e com a satisfação das necessidades relacionais ($-.15 < r < -.11$). Os resultados são apresentados na Tabela 2.

Resultados principais

Foi testado um modelo de equações estruturais, no qual as variáveis dependentes foram inseridas como latentes e as variáveis independentes como variáveis manifestas. O modelo apresentou um bom ajustamento dos dados (CFI = .95, TLI = .93, RMSEA= .06, SRMR = .03), explicando 19% do bem-estar emocional, 15% do bem-estar social e 21% do bem-estar

psicológico.

Verificou-se que os jovens adultos do sexo masculino apresentavam níveis superiores de bem-estar emocional ($\beta = .16$; $p < .01$), bem-estar social ($\beta = .23$; $p < .01$) e bem-estar psicológico ($\beta = .14$; $p < .01$). Para além disso, verificou-se que a satisfação das necessidades relacionais se associava positivamente ao bem-estar emocional ($\beta = .37$; $p < .01$), ao bem-estar social ($\beta = .31$; $p < .01$) e ao bem-estar psicológico ($\beta = .41$; $p < .01$). O indicador de risco socioeconómico associa-se negativamente ao bem-estar emocional ($\beta = -.13$; $p < .01$) e ao bem-estar psicológico ($\beta = -.09$; $p < .01$), mas não ao bem-estar social ($\beta = -.05$; $p = .09$). O indicador de risco habitacional não apresentou uma associação significativa com nenhuma das dimensões do bem-estar.

De seguida, foram centradas as variáveis e calculados os termos de interação para testar se a satisfação das necessidades relacionais moderava as ligações entre o indicador de risco socioeconómico e o bem-estar emocional e psicológico. Este modelo também revelou um bom ajustamento dos dados (CFI = .95, TLI = .93, RMSEA = .06, SRMR = .03). Não foi encontrado nenhum efeito de moderação entre o indicador de risco socioeconómico e o bem-estar emocional e psicológico.

Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo analisar a relação entre as condições de habitação, o contexto socioeconómico e o bem-estar dos jovens adultos residentes em Portugal, examinando ainda se a satisfação das necessidades relacionais moderava estas associações. O modelo testado apresentou bom ajustamento aos dados e permitiu explicar entre 15% e 21% da variância nas três dimensões do bem-estar, valores que, embora modestos, são consistentes com a natureza multideterminada do bem-estar. Estes resultados sugerem que uma proporção substancial da sua variabilidade decorre de fatores não contemplados no presente modelo, como características de personalidade, acontecimentos de vida ou historial de saúde mental.

As três dimensões correlacionam-se fortemente entre si, mas os preditores não se comportaram de forma idêntica em todas, designadamente o indicador de risco socioeconómico, que não se associaram significativamente ao bem-estar social. Este padrão é coerente com a conceção de Keyes (1998, 2002) de que o bem-estar emocional, social e psicológico constituem dimensões relacionadas, mas distintas, da qualidade da saúde mental.

A leitura das correlações bivariadas (Tabela 1) ajuda a contextualizar o modelo. A idade

não se associou a nenhuma das variáveis, o que é consistente com a decisão de não a incluir como variável de controlo, ao contrário do género. Verificou-se que os jovens adultos do sexo masculino reportaram níveis superiores de bem-estar nas três dimensões avaliadas. O resultado é consistente com a literatura que aponta níveis mais elevados de sintomatologia depressiva nas mulheres, diferença que, segundo uma meta-análise, atinge o pico na adolescência, diminui depois e mantém-se estável na idade adulta (Salk et al., 2017), e com revisões que descrevem diferenças pequenas no bem-estar subjetivo entre géneros (Batz-Barbarich & Tay, 2018). Permanece em aberto em que medida estas diferenças refletem experiências efetivamente distintas ou diferenças na forma de reportar estados emocionais, associadas a normas sociais de expressão emocional (Brody & Hall, 2008).

Quanto aos efeitos diretos, o resultado mais robusto diz respeito à satisfação das necessidades relacionais, que se associou positivamente às três dimensões do bem-estar, com magnitudes que, em conjunto com as correlações bivariadas, se situam entre as mais elevadas do modelo. Este resultado é corroborado pela Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017), segundo a qual a satisfação da necessidade de relação constitui um recurso psicológico transversal, não circunscrito a um domínio específico de funcionamento, e com evidência empírica de que a satisfação desta necessidade se associa ao bem-estar quotidiano e ao bem-estar subjetivo em diferentes contextos culturais (Reis et al., 2000; Tay & Diener, 2011). Duas ressalvas são, contudo, necessárias. Em primeiro lugar, trata-se de associações transversais, pelo que não é possível estabelecer a direção do efeito: é igualmente plausível que pessoas com maior bem-estar avaliem de forma mais favorável as suas relações e as tornem mais gratificantes, como sugere a evidência de que o afeto positivo antecede melhores resultados relacionais (Lyubomirsky et al., 2005). A relação será, provavelmente, bidirecional. Em segundo lugar, a associação particularmente elevada com o bem-estar psicológico pode refletir alguma sobreposição conceptual, uma vez que esta dimensão inclui as relações positivas com os outros (Ryff, 1989).

O indicador de risco socioeconómico associou-se negativamente ao bem-estar emocional e psicológico, mas não ao bem-estar social, um padrão que sugere que a precariedade económica pode comprometer o funcionamento individual, a nível afetivo e psicológico, sem necessariamente afetar o sentido de pertença e de integração social dos jovens adultos. Esta seletividade é, em si, um dado relevante. É possível que o bem-estar social seja mais dependente do seu funcionamento na sociedade (coerência, integração, contribuição, aceitação e atualização sociais; Keyes, 1998) do que dos recursos económicos disponíveis, hipótese que ganha algum suporte adicional no facto de a satisfação das necessidades

relacionais ter apresentado, nesta dimensão, um peso superior ao dos determinantes socioeconómicos. No entanto, esta interpretação é especulativa e requer investigação adicional. Importa, ainda assim, notar que os tamanhos de efeito observados foram reduzidos, pelo que, tendo em conta a dimensão considerável da amostra, a significância estatística destes efeitos não deve ser interpretada como equivalente a relevância prática substancial.

Contrariamente ao esperado, o indicador de risco habitacional não se associou de forma significativa a nenhuma das dimensões do bem-estar, pelo que a H1 não foi suportada nesta dimensão. Este resultado contrasta com parte da literatura que sustenta um efeito direto das condições habitacionais sobre a saúde mental dos jovens adultos (Riva et al., 2022). Importa mencionar que, o risco habitacional se correlacionou de forma pequena e negativa com as três dimensões, na direção prevista. Várias razões podem explicar esta diferença, nomeadamente o facto do risco habitacional se ter correlacionado com os determinantes socioeconómicos ($r = .28$) e com a satisfação das necessidades relacionais ($r = -.15$), pelo que parte da sua associação com o bem-estar pode ser partilhada com estas variáveis, ou transmitida através delas. A associação com as necessidades relacionais é compatível com a ideia, avançada na literatura sobre sobrelotação, de que condições habitacionais adversas podem tensionar as dinâmicas familiares e interpessoais (Puentes & Vargas, 2025; Solari & Mare, 2012). Esta possibilidade de um efeito indireto não foi testada neste estudo e merece análise futura. Para além disso, o indicador agrega dimensões concetualmente distintas (sobrelotação, avaliação das condições, segurança percebida e regime de ocupação) numa única medida. A revisão sistemática de Singh et al. (2019) mostra que cada um dos estudos longitudinais incluídos encontrou associação entre pelo menos uma medida de desvantagem habitacional e saúde mental, o que sugere que os efeitos podem depender do indicador específico e diluir-se em medidas compósitas, em linha com a natureza multidimensional da insegurança habitacional (Clair et al., 2019; Routhier, 2019). Acresce que a categorização em risco/não risco pode ter ocultado variação relevante: as categorias mais extremas foram muito pouco frequentes (0,5% classificaram as condições como muito más; 0,8% sentiam-se muito inseguros), e a classificação do regime de ocupação não distingue quem coabita com os pais por escolha de quem o faz por constrangimento económico, nem teve em conta o número de pessoas no agregado, o que limita a captação da sobrelotação.

No que respeita à moderação, a satisfação das necessidades relacionais não moderou a associação entre o risco socioeconómico e o bem-estar emocional e psicológico. Como o risco habitacional não apresentou efeito principal, a moderação foi testada apenas para os determinantes socioeconómicos, pelo que a H2 foi apenas parcialmente testada. O padrão é

compatível com um modelo de efeitos principais, em que os recursos relacionais se associam ao bem-estar independentemente do nível de risco, e não com um modelo de amortecimento (Cohen & Wills, 1985). Estes autores salientam que o efeito de amortecimento tende a surgir quando o suporte avaliado é específico face ao stressor, ao passo que medidas globais de integração e satisfação relacional tendem a mostrar efeitos principais. A RNSS avalia a satisfação relacional global, e não o apoio em contexto de dificuldades económicas ou habitacionais, o que pode explicar a ausência de interação. Este resultado contrasta com o estudo de Smith et al. (1993), que encontrou efeito atenuador do suporte social sobre stressores habitacionais, embora este se diluísse perante níveis muito elevados de precariedade. Em contrapartida, a variabilidade reduzida do risco socioeconómico pode ter limitado a potência estatística, dado que os efeitos de interação são mais difíceis de detectar do que os efeitos principais (McClelland & Judd, 1993; Marsh et al., 2004). A ausência de moderação não deve, por isso, ser interpretada como evidência de inexistência, mas como um resultado a replicar.

Limitações

A interpretação dos resultados deve ter em conta algumas limitações do presente estudo. Uma primeira consideração prende-se com o estado de validação das versões portuguesas do RNSS e do LPFS-BF. Apesar de estes instrumentos terem sido traduzidos por equipas especializadas, sujeitos a discussão e aperfeiçoamento através de grupos focais e posteriormente testados num estudo-piloto, a sua validação para a população portuguesa ainda não se encontra concluída. Os resultados preliminares das análises fatoriais confirmatórias (AFC) e dos indicadores de fiabilidade foram consistentes com as estruturas teóricas previstas, mas será necessária investigação adicional para avaliar de forma mais abrangente as suas propriedades psicométricas e sustentar a utilização destas medidas em amostras portuguesas.

Uma segunda limitação relaciona-se com a utilização do rendimento familiar mensal como um item do indicador de risco socioeconómico. Este indicador foi considerado em termos absolutos, sem atender à dimensão do agregado familiar, o que poderá não refletir adequadamente a situação económica, uma vez que o mesmo rendimento pode representar situações económicas distintas consoante o número de pessoas que compõem o agregado.

Uma terceira limitação diz respeito às características da amostra e ao procedimento utilizado para a sua constituição. Apesar de terem sido definidas quotas com o propósito de aproximar a composição da amostra das distribuições oficiais da população em indicadores sociodemográficos relevantes, o recurso a uma estratégia de amostragem não probabilística impede que os resultados sejam considerados estatisticamente representativos da população

portuguesa. Importa ainda considerar que a exclusão de um número reduzido de participantes não binários restringe a diversidade da amostra e, consequentemente, a possibilidade de generalizar os resultados a esta população.

Conclusões

O presente estudo analisou, numa amostra de 1515 jovens adultos residentes em Portugal, as associações entre o risco habitacional, o risco socioeconómico e o bem-estar emocional, social e psicológico, bem como o papel moderador da satisfação das necessidades relacionais. A utilização de uma amostra representativa e de métodos estatísticos adequados permite ainda uma análise mais robusta destas associações e dos potenciais mecanismos subjacentes.

Os resultados mostram que a satisfação das necessidades relacionais foi o fator mais fortemente associado ao bem-estar nas três dimensões. O risco socioeconómico apresentou uma associação de pequena magnitude a um menor bem-estar emocional e psicológico, mas não social. Por sua vez, o risco habitacional, embora tenha evidenciado uma correlação fraca com o bem-estar a nível bivariado, não revelou associação significativa no modelo multivariado. Não se verificou moderação da satisfação das necessidades relacionais na associação entre risco socioeconómico e bem-estar.

Estes resultados sugerem que os recursos relacionais e as condições socioeconómicas contribuem de forma independente para o bem-estar dos jovens adultos, e que a satisfação das necessidades relacionais é um recurso associado a maior bem-estar independentemente do nível de risco socioeconómico. O facto de o risco habitacional não se ter associado ao bem-estar nesta amostra não deve ser entendido como irrelevância da habitação, visto que o indicador utilizado era global e os efeitos podem depender de dimensões específicas, como a sobrelotação, o custo da habitação ou a insegurança da posse, e manifestar-se mais na sintomatologia do que no bem-estar positivo.

Investigação futura deverá recorrer a desenhos longitudinais que permitam clarificar a direção das associações e eventuais efeitos indiretos entre habitação, relações e bem-estar. Deverá ainda usar indicadores habitacionais mais específicos, com o rendimento familiar mensal ajustado ao agregado, distinguir a coabitação por opção da coabitação por constrangimento, incluir medidas de sintomatologia, idealmente em amostras probabilísticas e com instrumentos já validados para a população portuguesa. Outra hipótese de investigação futura poderá passar por perceber se a habitação com os pais pode funcionar como fator protetor

ou de risco, tendo em conta a qualidade do relacionamento familiar.

Referências

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Babajide, A., Ortin, A., Wei, C., Mufson, L., & Duarte, C. S. (2020). Transition cliffs for young adults with anxiety and depression: is integrated mental health care a solution?. *The Journal of Behavioral Health Services & Research, 47*, 275–292. https://doi.org/10.1007/s11414-019-09670-8

Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.

Beer, A., Bentley, R., Baker, E., Mason, K., Mallett, S., Kavanagh, A., & LaMontagne, T. (2015). Neoliberalism, economic restructuring and policy change: Precarious housing and precarious employment in Australia. *Urban Studies*, *53*(8), 1542-1558. https://doi.org/10.1177/0042098015596922

Bricocoli, M., & Sabatinelli, S. (2016). House sharing amongst young adults in the context of Mediterranean welfare: the case of Milan. *International Journal of Housing Policy*, *16*(2), 184–200. https://doi.org/10.1080/14616718.2016.1160670

Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 395–408). The Guilford Press.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.

Cant, R., O'Donnell, M., Sims, S. A., & Harries, M. (2019). Overcrowded housing: one of a constellation of vulnerabilities for child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect, 93*, 239–248.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Indoor Environmental Quality*. https://www.cdc.gov/niosh/topics/indoorenv/default.html

Clair, A., Reeves, A., McKee, M., & Stuckler, D. (2019). Constructing a housing precariousness measure for Europe. *Journal of European Social Policy, 29*(1), 13–28. https://doi.org/10.1177/0958928718768334

Clapham, D., Mackie, P., Orford, S., Thomas, I., & Buckley, K. (2014). The housing pathways of young people in the UK. *Environment and Planning A: Economy and Space*, *46*(8), 2016-2031. https://doi.org/10.1068/a46273

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Cox, R., Henwood, B., Rodnyansky, S., Rice, E., & Wenzel, S. (2019). Road map to a unified measure of housing insecurity. *Cityscape*, *21*(2), 93–128. https://www.jstor.org/stable/26696378

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 1–11. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1

Dettori, M., Altea, L., Fracasso, D., Trogu, F., Azara, A., Piana, A., Arghittu, A., Saderi, L., Sotgiu, G., & Castiglia, P. (2020). Housing demand in urban areas and sanitary requirements of dwellings in Italy. *Journal of Environmental and Public Health, 2020*, 7642658. https://doi.org/10.1155/2020/7642658

Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*, 25–41.

Dinheiro Vivo (2026). *Mercado imobiliário: jovens enfrentam alta taxa de esforço para adquirir casa.* https://dinheirovivo.dn.pt/economia/jovens-compram-primeira-casa-com-taxa-de-esforo-de-quase-40

Eurostat (2026a). *Estimated average age of young persons leaving the parental household.* https://doi.org/10.2908/YTH_DEMO_030

Eurostat (2026b). *Glossary: Overcrowding rate*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Overcrowding_rate

Eurostat (2026c). *Overcrowding rate by age, sex and poverty status.* https://doi.org/10.2908/ILC_LVHO05A

Evans, G. W. (2006). Child development and the physical environment. *Annual Review of Psychology, 57*, 423–451. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190057

Fonte, C., Silva, I., Vilhena, E., & Keyes, C. L. M. (2020). The Portuguese adaptation of the Mental Health Continuum-Short Form for adult population. *Community Mental Health Journal, 56*(2), 368–375. https://doi.org/10.1007/s10597-019-00484-8

Forrest, R., & Xian, S. (2018). Accommodating discontent: youth, conflict and the housing question in Hong Kong. *Housing Studies*, *33*(1), 1–17. https://doi.org/10.1080/02673037.2017.1342775

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in

emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental Psychology, 42*(2), 350–365. https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.350

Green, A. (2017). *The Crisis for Young People: Generational Inequalities in Education, Work, Housing and Welfare*. Springer Nature. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-58547-5

Hikichi, H., Ni, M. Y., & Leung, G. M. (2020). Parental cohabitation and mental well-being amongst young adults in the world's densest population with least affordable housing: Evidence from the FAMILY cohort. *Journal of Affective Disorders*, *274*, 698–703. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.060

Hock, E. S., Blank, L., Fairbrother, H., Clowes, M., Cuevas, D. C., Booth, A., Clair, A., & Goyder, E. (2024). Exploring the impact of housing insecurity on the health and wellbeing on children and young people in the United Kingdom: a qualitative systematic review. *BMC Public Health, 24*(2453). https://doi.org/10.1186/s12889-024-19735-9

Howard, A., Li, A., & Bentley, R. (2023). Parental co-residence and young adults' mental health. *PLOS One*, *18*(11), e0294248. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294248

Howden-Chapman, P., Bennett, J., Edwards, R., Jacobs, D., Nathan, K., & Ormandy, D. (2023). Review of the impact of housing quality on inequalities in health and well-being. *Annual Review of Public Health, 44*, 233–254. https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-071521-111836

Hu, M., Yang, Y., & Yu, X. (2020). Living better and feeling happier: An investigation into the association between housing quality and happiness. *Growth and Change, 51*(3), 1224–1238. https://doi.org/10.1111/grow.12392

Huang, Y., Heflin, C.M., & Validova, A. (2021). Material hardship, perceived stress, and health in early adulthood. *Annals of Epidemiology, 53*, 69–75. https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2020.08.017

Idealista (2025). *Taxa de esforço sobe no arrendamento - mas desce para compra de casa.* https://www.idealista.pt/news/imobiliario/habitacao/2025/01/29/67866-taxa-de-esforco-sobe-no-arrendamento-mas-desce-para-compra-de-casa

Jones-Rounds, M. L., Evans, G. W., & Braubach, M. (2014). The interactive effects of housing and neighbourhood quality on psychological well-being. *Journal of Epidemiology & Community Health, 68*(2), 171–175. https://doi.org/10.1136/jech-2013-202431

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, *61*(2), 121–140. https://doi.org/10.2307/2787065

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life.

Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207–222. https://doi.org/10.2307/3090197

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73*(3), 539–548. https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539

Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, *62*(2), 95–108. https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modelling (5th ed.)*. The Guilford Press.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Marsh, H. W., Wen, Z., & Hau, K.-T. (2004). Structural Equation Models of Latent Interactions: Evaluation of Alternative Estimation Strategies and Indicator Construction. *Psychological Methods, 9*(3), 275–300. https://doi.org/10.1037/1082-989X.9.3.275

McClelland, G. H., & Judd, C. M. (1993). Statistical difficulties of detecting interactions and moderator effects. *Psychological Bulletin*, *114*(2), 376–390. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.114.2.376

McKee, K., Hoolachan, J. E., & Moore, T. (2017). The precarity of young people's housing experiences in a rural context. *Scottish Geographical Journal*, *133*(2), 115–129. https://doi.org/10.1080/14702541.2017.1321136

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.* The Guilford Press.

Morales Almeida, P., Brás, M., Nunes, C., & Martins, C. (2024). The role of family in the life satisfaction of young adults: an ecological-systemic perspective. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *14*(10), 2772–2786. https://doi.org/10.3390/ejihpe14100182

Parlamento Europeu (2025). Youth survey 2024. https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3392

Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet, 369*(9569), 1302–1313. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(07)60368-7

Puentes, E., & Vargas, A. (2025). Overcrowding in the home and child maltreatment. *Research Square*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6183972/v1

Rasteiro, I. (2026). *Relational needs, personality functioning, and mental health in young adulthood: a national study.* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto].

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419–435. https://doi.org/10.1177/0146167200266002

Riva, A., Rebecchi, A., Capolongo, S., & Gola, M. (2022). Can homes affect well-being? A scoping review among housing conditions, indoor environmental quality, and mental health outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(23), 15975. https://doi.org/10.3390/ijerph192315975

Routhier, G. (2019). Beyond Worst Case Needs: Measuring the Breadth and Severity of Housing Insecurity Among Urban Renters. *Housing Policy Debate*, *29*(2), 235–249. https://doi.org/10.1080/10511482.2018.1509228

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological Bulletin, 143*(8), 783–822. https://doi.org/10.1037/bul0000102

Settersten, R.A., Jr., & Ray, B. (2010). What's going on with young people today? The long and twisting path to adulthood. *The Future of Children, 20*(1), 19-41. https://dx.doi.org/10.1353/foc.0.0044

Singh, A., Daniel, L., Baker, E., & Bentley, R. (2019). Housing disadvantage and poor mental health: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine, 57*(2), 262–272. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.03.018

Smith, C. A., Smith, C. J., Kearns, R. A., & Abbott, M. W. (1993). Housing stressors, social support and psychological distress. *Social Science & Medicine, 37*(5), 603-612.

Solari, C. D., & Mare, R. D. (2012). Housing crowding effects on children's wellbeing. *Social Science Research, 41*(2), 464–476. https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.09.012

Stringaris, A., Lewis, G., & Maughan, B. (2014). Developmental pathways from childhood

conduct problems to early adult depression: Findings from the ALSPAC cohort. *The British Journal of Psychiatry, 205*(1), 17–23. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.134221

Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(2), 354–365. https://doi.org/10.1037/a0023779

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, *17*(2), 110–119. https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y

Žvelc, G., Jovanoska, K., & Žvelc, M. (2020). Development and Validation of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Frontiers in Psychology, 11*, 901. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00901

Tabela 1

Estatísticas descritivas de todas as dimensões

	N	Min.	Max.	M	SD	Sk	Ku
Bem-Estar							
Bem-Estar Emocional	1515	1	6	4.05	1.11	-.08	-.90
Bem-Estar Social	1515	1	6	3.29	1.06	.43	-.47
Bem-Estar Psicológico	1515	1	6	4.08	1.05	-.10	-.70
Necessidades Relacionais	1515	1.27	5	3.67	.63	-.48	.37
Risco Habitacional	1451	0	4	.66	.80	1.22	1.35
Risco Socioeconómico	1409	0	3	.54	.72	1.23	1.02

Tabela 2

Correlações bivariadas entre todas as dimensões

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Idade	-							
2. Género	.02	-						
3. Bem-Estar Emocional	-.02	.16**	-					
4. Bem-Estar Social	-.002	.21**	.68**	-				
5. Bem-Estar Psicológico	.01	.13**	.77**	.69**	-			
6. Necessidades Relacionais	.03	-.02	.35**	.27**	.40**	-		
7. Risco Habitacional	-.03	.01	-.10**	-.06*	-.11*	-.15*	-	
8. Determinantes Socioeconómicos	-.01	-.10**	-.18**	-.09**	-.14**	-.11*	.28*	-
M	27.36	.49	4.05	3.29	4.08	3.67	.66	.54
SD	5.18	.50	1.11	1.06	1.05	.63	.80	.72

Nota. ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Figura 1

Coeficientes de trajetória padronizados do modelo de regressão que analisa os efeitos da satisfação das necessidades relacionais e dos indicadores de risco habitacional e socioeconómico no bem-estar, controlando a idade e o género

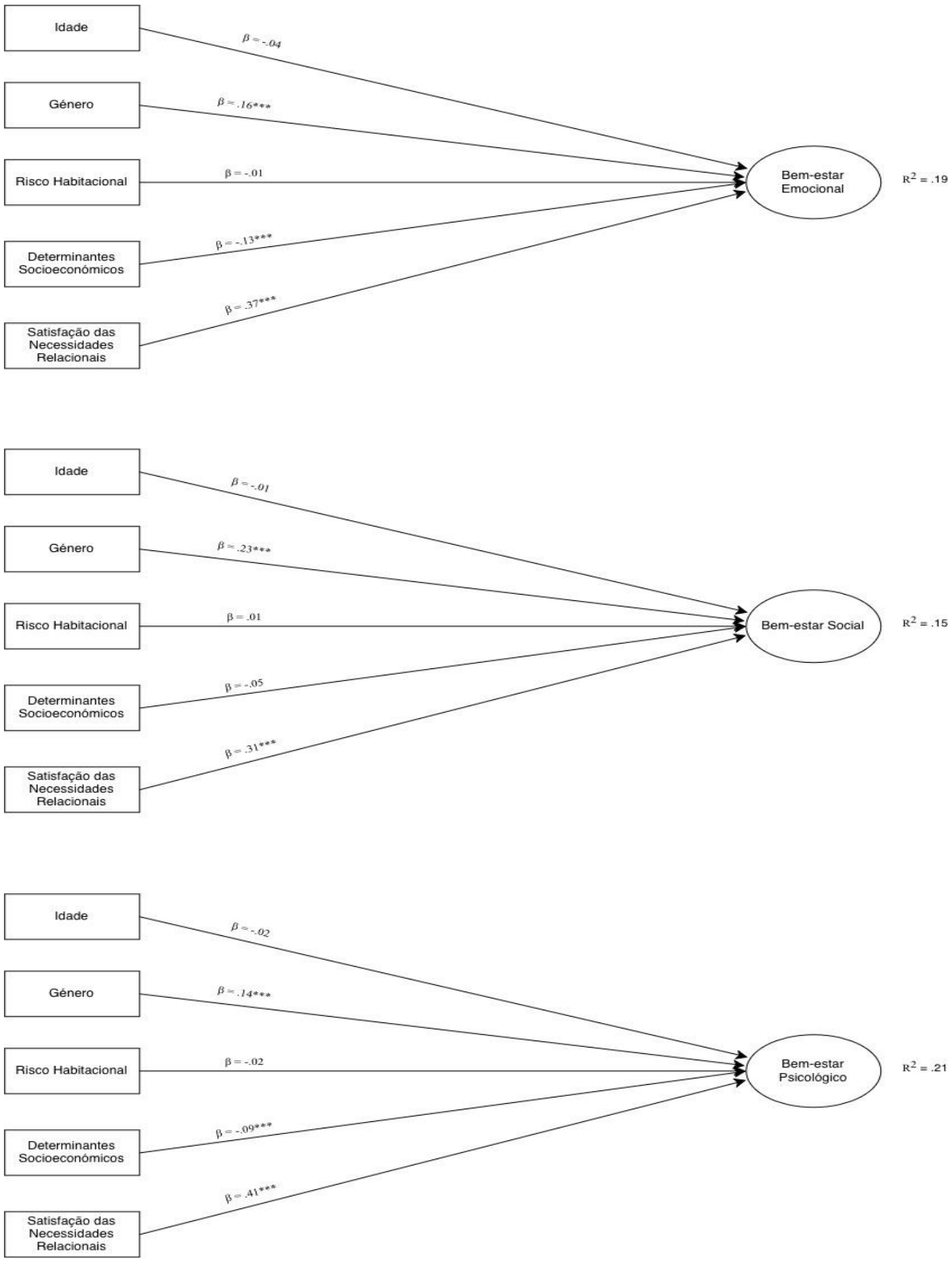
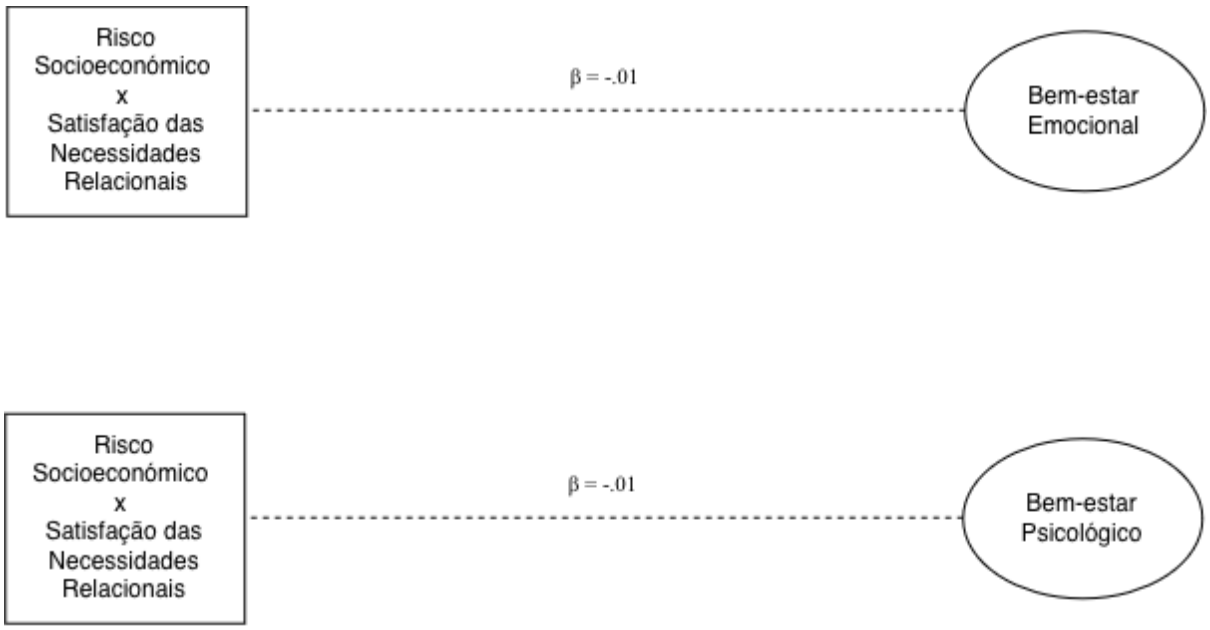


Figura 2

Efeitos de moderação da satisfação das necessidades relacionais na relação entre o indicador de risco socioeconómico e o bem-estar emocional e psicológico.



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