U.PORTO

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DA JUSTIÇA E DA DESVIÂNCIA

A Manosfera no Contexto Português: do espaço digital à vivência individual – um estudo qualitativo

Marta Vidal Marques

M

2026

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

A MANOSFERA NO CONTEXTO PORTUGUÊS: DO ESPAÇO DIGITAL À VIVÊNCIA INDIVIDUAL – UM ESTUDO QUALITATIVO

Marta Vidal Marques

Outubro 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia da Justiça e da Desviância, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora ***Marta Pinto*** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto concetuais 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, 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.

Sem prejuízo do disposto anteriormente, a autora declara que recorreu a ferramentas de inteligência artificial durante o processo de elaboração deste trabalho. Em particular, utilizou-se Claude e Gemini para apoio na revisão e correção textual, incluindo reformulações pontuais de frases, verificação de citações e referências, auxílio na síntese e avaliação crítica do conteúdo. O recurso a estas ferramentas limitou-se aos usos descritos, mantendo-se as ideias, a análise, a interpretação dos resultados, a elaboração científica e a redação inicial da dissertação integralmente da responsabilidade da autora.

Agradecimentos

Aos meus pais e ao meu irmão, agradeço a eterna paciência com o meu mau feitio, especialmente nestes momentos. Sei que o amor não se agradece, mas obrigada por acreditarem sempre em mim e nos meus sonhos, e por me darem as ferramentas para os tornar realidade. Ao meu pai, por me habituar mal e nunca me dizer que não. À minha mãe, por ser o meu maior apoio e o meu maior exemplo – quando for grande quero ser metade da mulher que tu és.

Ao grupo que me acompanhou nestes cinco anos e foi abrigo desde o primeiro dia ao último semestre, obrigada por darem significado à palavra casa. Em especial àquelas que, no final, me conseguem sempre convencer a ficar só mais um bocadinho no pátio, só mais um bocadinho aqui. Serra, Rita, Tita – quero ser sempre estudante convosco.

Ao Napceup e às quartas-feiras à tarde, que ficarão para sempre no meu bolsinho do coração. Ao meu ano e ao caminho bonito que percorremos juntos, obrigada por fazerem desta casa um Império.

Aos meus amigos, por ouvirem os meus tormentos e angústias durante este processo. Nogueira, Bea, Carol e Diane, obrigada por serem a dose certa de caos e paz. Por todas as saídas que recusei por estar ocupada com a tese, e por tantas outras a que me obrigaram a ir – obrigada por não me deixarem desaparecer. No Porto, em Lisboa, na Suíça ou em Bruxelas, estão sempre comigo. À minha melhor amiga, Catarina, que me viu crescer e cresceu comigo, para sempre parte de mim.

Àqueles que aceitaram participar neste estudo, obrigada pela disponibilidade, pela confiança e pela abertura com que partilharam as vossas experiências sobre temas nem sempre fáceis de abordar.

À minha orientadora, Professora Doutora Marta Pinto, um agradecimento especial por toda a paciência, cuidado e disponibilidade ao longo deste percurso, e sobretudo a tranquilidade e confiança que sempre transmitiu. Obrigada pela paixão e abertura com que partilha a sua experiência e inspira quem consigo aprende a olhar para o mundo com a mesma vontade de o compreender. Foi um prazer poder trabalhar ao seu lado.

Resumo

A crescente visibilidade de narrativas da manosfera, em particular da ideologia *red pill*, em plataformas digitais frequentadas por jovens tem suscitado atenção pública e científica. No contexto português, onde se descreve a coexistência de um quadro legislativo progressista com conceções tradicionais no quotidiano, este estudo exploratório analisou como estes discursos se articulam com a construção da identidade masculina, a regulação emocional e as representações sobre as mulheres. Realizou-se uma investigação qualitativa multimétodo, com observação não-participante do fórum *r/portugueses* (Reddit; 19 publicações e comentários), combinada com cinco entrevistas semiestruturadas a jovens que não se identificam com a manosfera. Identificou-se distanciamento crítico face a estes discursos em ambas as fontes, a par de reprodução pontual e desigualmente distribuída de traços compatíveis com a manosfera (nas entrevistas, concentrada num participante). Emergiram três tensões: entre o modelo de força e autossuficiência emocional e o reconhecimento da desigualdade de género; nas dificuldades em criar laços e partilhar emoções entre homens; e, no Reddit, na sanção da vulnerabilidade exposta. A principal leitura interpretativa é uma ambivalência entre acomodação cúmplice (beneficiar do privilégio masculino sem o defender abertamente) e o distanciamento crítico. A masculinidade surge como negociada, combinando crítica e reprodução parcial de normas, e não como adesão ou rejeição totais. Os resultados apontam para a necessidade de investigação futura com amostras mais diversas, de intervenções de prevenção da violência de género e de literacia crítica sobre conteúdos digitais relativos a género, assentes no contradiscurso que os jovens já mobilizam, e de políticas públicas de prevenção primária.

Palavras-chave: manosfera, *red pill*, misoginia, masculinidade, Reddit, antifeminismo

Abstract

The growing visibility of manosphere narratives, particularly *red pill* ideology, on digital platforms frequented by young people has raised concern. In the Portuguese context, where a progressive institutional framework coexists with traditional gender norms in everyday life, this study examined how these discourses relate to the construction of masculine identity, emotional regulation, and representations of women. A qualitative, exploratory, multimethod design was adopted, combining non-participant observation of the *r/portugueses* forum on Reddit (19 posts and their comment threads) with five semi-structured interviews with young men who do not identify with the manosphere. Critical distancing from these discourses was identified in both sources, alongside sporadic and unevenly distributed reproduction of manosphere-compatible traits (in the interviews, concentrated in one participant). Three tensions emerged: between the norm of strength and emotional self-reliance and the recognition of gender inequality; in difficulties forming bonds and sharing emotions among men; and, on Reddit, in the sanctioning of exposed vulnerability. The main interpretive reading is an ambivalence between complicit masculinity (benefiting from male privilege without openly defending it) and critical distancing. Masculinity thus appears to be negotiated, combining critique with partial reproduction of norms, rather than full adherence to or rejection of these ideologies. The findings point to the need for future research with more diverse samples, for gender-based violence prevention and critical digital literacy interventions built on the counter-discourse young men already draw upon, and for public policies centred on primary prevention.

Keywords*:* manosphere, red pill, misogyny, masculinity, Reddit, antifeminism

Índice

Introdução **1**
Masculinidades e Neoliberalismo 1
A Era Digital e a Manosfera 2
Solidão, Pertença e o Apelo Psicológico da Manosfera 3
Método **6**
1. Objeto de estudo, objetivos e questões de investigação 6
2. Design do estudo 6
3. Rigor, reflexividade e ética 8
4. Procedimentos 9
Apresentação e Discussão de Resultados **10**
Tópicos, vocabulário e argumentos sobre papéis de género e oposição ao feminismo (QI1) 10
Sucesso, força e tensões com as exigências de igualdade (QI2) 12
Socialização, expectativas relacionais e perceção sobre as mulheres (QI3) 15
Leitura crítica da manosfera e fatores psicossociais de adesão (QI4) 19
Síntese: resposta à questão de investigação principal 22
Limitações e Implicações 24
Conclusão **26**
Referências **28**
Anexos **32**
Anexo A - Guião de entrevistas semiestruturadas 32
Anexo B - Grelha de Categorias (Entrevistas) 34
Anexo C - Grelha de Categorias (Reddit) 37
Anexo D - Correspondência entre Eixos Temáticos (QI) e Categorias 39
Anexo E - Declaração de Consentimento Informado 41

Introdução

Nos últimos anos, a misoginia online tem vindo a ganhar atenção pública, mediática e científica, associada à visibilidade de criadores de conteúdo digital e a alertas de organismos internacionais quanto ao risco de radicalização entre os mais jovens (UN Women, 2025). No centro desta preocupação está a manosfera, cuja visibilidade tem aumentado nos espaços digitais frequentados por homens jovens (Ging, 2019; Horta Ribeiro et al., 2021), sendo ainda escassa a evidência sobre a sua presença em Portugal. Este estudo procura compreender como jovens homens no contexto português se relacionam com os discursos da manosfera, sobretudo enquanto público mais amplo, e não somente como membros autoidentificados de uma comunidade específica.

Masculinidades e Neoliberalismo

Connell (2005) conceptualiza a Teoria da Masculinidade Hegemónica, postulando que a masculinidade não é uma entidade monolítica, mas um sistema dinâmico de relações de poder que organiza os homens numa hierarquia: hegemónica (o ideal dominante), cúmplice (beneficiários do dividendo patriarcal sem o encarnar), subordinada (dominação intragénero) e marginalizada (por classe ou raça).

O impacto destas exigências rígidas do papel de género masculino é conceptualizado por O'Neil (2008) através do conceito de Conflito do Papel de Género (*Gender Role Conflict*), que atualiza o paradigma mais amplo de Pleck (1981). O constructo é definido como um estado psicológico em que a adesão rígida a normas de género tradicionais produz consequências negativas para o próprio e para terceiros, organizando-se em quatro dimensões: sucesso, poder e competição; restrição emocional; comportamento afetivo restrito entre homens; conflito entre o trabalho e as relações familiares (O'Neil, 2008).

Na atualidade, estas exigências do papel de género são amplificadas pelo sistema neoliberal, que torna cada indivíduo o principal responsável pelo seu sucesso e fracasso e estende à masculinidade as exigências de produtividade e competitividade (Burton, 2022; Van Valkenburgh, 2021). Contudo, este imperativo pode coexistir com um contexto socioeconómico precário (Ging, 2019). A discrepância entre a expectativa de uma masculinidade neoliberal bem-sucedida e a realidade vivida gera uma frustração de estatuto, culminando no sentimento de *aggrieved entitlement* proposto por Kimmel (2013): a perceção

de que privilégios antes tidos como garantidos (reconhecimento social, sucesso relacional e autoridade) foram injustamente usurpados por transformações sociais e pelo avanço do feminismo.

A ambivalência que caracteriza estas atitudes é também descrita, num plano mais amplo, pela Teoria do Sexismo Ambivalente de Glick e Fiske (1996), que distingue duas componentes nas atitudes perante as mulheres, que tendem a coexistir no mesmo indivíduo: o sexismo hostil, de tom negativo e punitivo, em relação às mulheres que desafiam os papéis tradicionais, e o sexismo benevolente, que atribui às mulheres traços positivos, mas subordinados (fragilidade, pureza), recompensando paternalisticamente o seu conformismo.

A Era Digital e a Manosfera

As redes sociais tornaram-se, para muitos jovens, um espaço relevante de socialização, onde se constroem relações, identidades e visões do mundo (Valkenburg & Peter, 2011). É neste ecossistema digital que, nos últimos anos, tem sido descrita uma presença crescente de comunidades misóginas online, compostas sobretudo por homens jovens, que partilham e amplificam discursos antifeministas (Ging, 2019; Horta Ribeiro et al., 2021; Marwick & Caplan, 2018). Grupos como os *Red Pillers*, os *Incels* (*involuntary celibates*) e o movimento *Men Going Their Own Way* (MGTOW, uma vertente de afastamento voluntário das relações com mulheres), entre outros, formam o que é designado por *manosphere* (manosfera), um ecossistema digital heterogéneo onde circulam, e por vezes se normalizam, visões radicalizadas sobre género, sexualidade e relações (Ging, 2019; Horta Ribeiro et al., 2021). Embora partilhem a rejeição do feminismo, estas subculturas variam no seu registo discursivo e na natureza da hostilidade produzida (Ging, 2019; Han & Yin, 2023; James, 2024). Neste estudo, "manosfera" designa o ecossistema mais amplo e "*red pill*" uma das ideologias que o integra.

A ideologia *Red Pill* destaca-se neste ecossistema por articular um discurso centrado no "despertar" para uma suposta realidade oculta, de que a sociedade contemporânea é estruturalmente "ginocêntrica" (organizada para favorecer as mulheres no domínio afetivo, sexual e jurídico) (Ging, 2019; Vallerga & Zurbriggen, 2022). Apropria a metáfora do filme *The Matrix*, adaptando-a, ao contrapor os homens "alienados" (*blue pill*), que acreditam na igualdade de género, aos homens "despertos" (*red pill*), que alegam aceder à natureza "real" das relações, retratadas como um campo competitivo e hierárquico (Ging, 2019; Van Valkenburgh, 2021). A *Red Pill* formaliza a lógica transacional e mercantil das relações através dos conceitos de ginocentrismo, hipergamia (a crença de que as mulheres, por atração biológica

e calculista, procuram homens de maior estatuto socioeconómico ou físico), e *sexual market value* (SMV) (métrica que quantifica o valor relacional a partir da atratividade física, do capital financeiro e do estatuto social) (Ging, 2019; Vallerga & Zurbriggen, 2022; Van Valkenburgh, 2021).

A disseminação destas narrativas não pode ser compreendida sem considerar a arquitetura das plataformas digitais e as suas *affordances*, isto é, as possibilidades de ação que o seu desenho oferece (Bucher & Helmond, 2018). Massanari (2017) demonstra que a arquitetura do Reddit (sistemas de votação, pseudonimato e governação descentralizada) cria condições propícias para a emergência de "tecnoculturas tóxicas". A baixa consciência algorítmica dos utilizadores (isto é, o desconhecimento sobre como os algoritmos selecionam o que os utilizadores veem) poderá aumentar a vulnerabilidade a este conteúdo (Gran et al., 2021; Habib et al., 2022).

Bandura (1999) explica, através da Teoria do Desengajamento Moral, como manobras psicossociais desativam seletivamente os travões de autocensura perante condutas prejudiciais. Na *Red Pill*, poderão operar a reestruturação cognitiva, a atribuição de culpa à vítima e a desumanização das mulheres, que são retratadas, simultaneamente, como objeto de desejo e de desprezo, descritas como manipuladoras, superficiais e privilegiadas (Andersen, 2023). Este mecanismo é complementado pelas técnicas de neutralização de Sykes e Matza (1957), designadamente a negação da vítima, que pode legitimar a agressão online. Sob o amparo do anonimato e do efeito de desinibição online (Suler, 2004), o humor violento e a desumanização transformam a agressão numa forma percecionada de "resistência" ou recuperação de poder (Edwards, 2023; James, 2024).

Solidão, Pertença e o Apelo Psicológico da Manosfera

A atração de jovens por estes discursos não pode ser dissociada das suas vivências emocionais e relacionais no quotidiano. A Teoria da Necessidade de Pertença (Baumeister & Leary, 1995) postula que a procura por laços interpessoais estáveis constitui uma motivação humana fundamental e universal. A privação ou incerteza nestes vínculos gera sofrimento psicológico (Cacioppo & Patrick, 2008), tornando os ambientes digitais um refúgio identitário altamente apelativo para jovens que experienciam solidão ou rejeição romântica (Habib et al., 2022; Renström & Bäck, 2024).

Esta mesma condição de solidão e frustração relacional funciona, segundo a literatura mais recente, como uma pré-condição cognitiva, e não apenas uma consequência, da

permeabilidade a explicações simplistas e deterministas sobre as relações humanas (Rajaei et al., 2026; Tietjen & Tirkkonen, 2023). A manosfera opera, assim, como um "espaço terapêutico" (Sparks et al., 2024), ainda que distorcido, onde a procura de suporte emocional é redirecionada para a hostilidade contra o feminismo (Van Valkenburgh, 2021).

Botto e Gottzén (2024), ao analisarem relatos de homens que abandonaram a comunidade *red pill*, mostram como a vulnerabilidade constitui tanto a porta de entrada na manosfera como, mais tarde, a razão para a abandonar, ao reconhecerem que a ideologia *red pill* não só não resolveu essas vulnerabilidades como as agravou. Esta dupla função da vulnerabilidade, a par da constatação de que a desradicalização não é um processo linear, mas pode incluir avanços, recuos e adesões parciais (Botto & Gottzén, 2024), justifica olhar para a relação com a manosfera como um percurso não binário, e não apenas para quem adere ou a abandona.

Os *manfluencers* (influenciadores masculinos que promovem discursos sobre masculinidade e relações de género) têm sido apontados como líderes de opinião cuja exposição se associa a visões mais negativas dos homens sobre as mulheres, em parte por apresentarem o feminismo e os direitos das mulheres como uma ameaça ao estatuto masculino (Renström & Bäck, 2024).

Esta dinâmica de ressentimento não permanece confinada ao domínio pessoal ou relacional: tem sido descrita uma articulação entre setores da manosfera e movimentos da extrema-direita, partilhando o antifeminismo e o nativismo reacionário (a primazia dos nativos sobre os considerados estrangeiros e a oposição à mudança social e de género). A oposição ao feminismo poderá, neste sentido, constituir um ponto de contacto com ideologias de extrema-direita, relação descrita sobretudo nos EUA (Dignam & Rohlinger, 2019).

Em conjunto, estes contributos permitem propor um modelo conceptual heurístico, construído a partir da literatura e não testado na sua totalidade neste estudo: as condições estruturais da masculinidade contemporânea, a hierarquia de género de Connell (2005), e as exigências neoliberais de autossuficiência (Burton, 2022), podem gerar o mal-estar psicológico conceptualizado pelo Conflito do Papel de Género (O'Neil, 2008), passível de se converter em *aggrieved entitlement* (Kimmel, 2013) quando a perda de estatuto é percecionada como injusta. Este mal-estar poderá ser amplificado no espaço digital por duas vias paralelas: a arquitetura técnica das plataformas (Bucher & Helmond, 2018; Massanari, 2017), que poderá favorecer conteúdos cada vez mais extremos, e a vulnerabilidade instalada pela necessidade de pertença

(Baumeister & Leary, 1995) e pela solidão (Cacioppo & Patrick, 2008; Tietjen & Tirkkonen, 2023). Por fim, ao nível psicológico, o desengajamento moral (Bandura, 1999) e as técnicas de neutralização (Sykes & Matza, 1957) podem desativar a autocensura e reenquadrar a agressão verbal como legítima defesa ou resistência. Transversalmente, o interacionismo simbólico permite ler estes processos como negociação de significados: as pessoas agem com base nos significados que atribuem e estes emergem da interação social e são reinterpretados nela (Blumer, 1969). Aplicada à masculinidade, esta perspetiva remete para o "fazer género" em interação (West & Zimmerman, 1987), coerente com a conceção relacional de Connell (2005), e para a gestão da impressão perante os outros (Goffman, 1959).

A pertinência deste estudo decorre da sua inserção no contexto sociocultural português, onde coexiste um quadro legislativo progressista em matéria de igualdade de género com conceções tradicionais sobre os papéis de género no quotidiano. Um estudo recente com trabalhadores da administração pública identificou avanços nas atitudes perante a igualdade de género, sobretudo entre as mulheres, mas também sinais de retrocesso entre os homens mais jovens (Saleiro et al., 2025).

Apesar do volume crescente de investigação internacional sobre a manosfera e as ideologias *red pill* e *incel*, subsistem lacunas que este estudo procura colmatar. A investigação existente concentra-se sobretudo em contextos anglófonos e escandinavos (Dignam & Rohlinger, 2019; Ging, 2019; Renström & Bäck, 2024), sendo escassa a evidência sobre o contexto português e estando por esclarecer em que medida as mesmas narrativas aí circulam e se adaptam. Além disso, muitos estudos analisam o discurso da manosfera como produto coletivo (Sparks et al., 2024; Vallerga & Zurbriggen, 2022; Van Valkenburgh, 2021), privilegiando o que é dito em detrimento de como é subjetivamente vivido, negociado ou recusado por quem a ele está exposto. Por fim, a investigação psicológica sobre *incels* e *red pillers* recruta frequentemente participantes já autoidentificados com estas comunidades (Botto & Gottzén, 2024; Sparks et al., 2024), dizendo pouco sobre a generalidade dos jovens que, sem a elas aderirem, estão expostos ao mesmo discurso e, eventualmente, o reproduzem. A relevância para a Psicologia reside em contribuir, de forma exploratória, para esclarecer processos psicossociais de assimilação de ideologias de género reativas e oferecer pistas para a prevenção primária da violência de género.

A revisão teórica e conceptual que sustenta esta Introdução foi também alimentada pela participação da autora, em coautoria, numa revisão de literatura sobre a manosfera, que se

encontra em processo de submissão a revista científica, realizada por uma equipa de investigação que incluiu a Professora orientadora.

Método

1. Objeto de estudo, objetivos e questões de investigação

Com este estudo exploratório, pretende-se responder à questão de investigação principal: de que forma os discursos da manosfera (em particular as narrativas *red pill*) se articulam com a construção da identidade masculina, a regulação emocional e as representações sobre as mulheres entre jovens homens adultos, no contexto português? Esta questão desdobra-se em quatro questões secundárias:

(i) Quais são os principais tópicos, vocabulário e argumentos mobilizados na comunidade *r/portugueses* relativos a papéis de género e oposição ao feminismo?

(ii) Como é que jovens homens conceptualizam o sucesso e gerem as tensões entre os ideais tradicionais de força/resiliência e as exigências contemporâneas de igualdade?

(iii) De que modo as experiências de socialização e as expectativas nas relações se relacionam com a perceção sobre as mulheres e a vulnerabilidade emocional masculina?

(iv) Que leitura crítica fazem os jovens homens dos criadores de conteúdo da manosfera (*manfluencers*) e que fatores psicossociais identificam na adesão de pares a narrativas reacionárias ou antifeministas?

2. Design do estudo

Adotou-se um desenho de natureza qualitativa, sustentado numa abordagem multimétodo que conjugou uma fase de inspiração netnográfica em ambientes digitais com a realização de entrevistas semiestruturadas, submetendo ambas as fontes empíricas à Análise de Conteúdo categorial de Laurence Bardin (1977). Esta opção ancora-se na investigação como *bricolage* (Denzin & Lincoln, 2011; Kincheloe & Berry, 2004), em que a investigadora, como *bricoleur*, adapta ferramentas teóricas e metodológicas às contingências do terreno. A

triangulação das fontes permitiu articular o plano discursivo e coletivo (a circulação espontânea e anónima de narrativas sobre masculinidade no Reddit, cujos autores não são identificáveis) com o plano individual e relacional (o modo como os jovens entrevistados vivem, negoceiam ou recusam esse discurso). Assumiu-se uma observação não-participante, inspirada nos princípios da netnografia (Kozinets, 2019), centrada na análise de comentários pré-existentes num fórum público online.

O *corpus* digital foi recolhido na comunidade virtual *r/portugueses*, alojada na plataforma Reddit, selecionada pela sua natureza aberta e por nela ocorrerem, segundo a observação preliminar da investigadora, debates frequentes sobre dinâmicas relacionais, papéis de género e matérias sociopolíticas em Portugal. Dado o anonimato, não é possível confirmar a nacionalidade dos utilizadores, pelo que o *corpus* é tomado como discurso circulante num espaço digital de língua portuguesa orientado para Portugal. A amostragem foi não-probabilística e intencional, guiada por quatro termos de pesquisa: "relacionamentos" (cinco publicações), "feminismo" (seis publicações), "*red pill*" (quatro publicações) e "masculinidade" (quatro publicações), totalizando 19 publicações elegíveis e respetivos comentários. As pesquisas foram feitas com ordenação por relevância e excluíram-se as publicações com menos de 40 comentários. A recolha decorreu entre julho e agosto de 2026 e o fórum contava com cerca de 131 mil membros. Selecionaram-se publicações submetidas entre abril de 2024 e agosto de 2026, de modo a captar discurso recente. Excluíram-se mensagens promocionais, intervenções de *bots*, tópicos sem adesão dialógica e comentários sem relação com os temas em estudo. A recolha encerrou quando, na leitura da investigadora, novas unidades deixaram de acrescentar propriedades relevantes às categorias emergentes.

Em paralelo, realizaram-se cinco entrevistas semiestruturadas, durante o mês de julho de 2026, a jovens adultos, recrutados através de uma amostragem não-probabilística por conveniência, a partir do círculo de relações da investigadora. Os participantes tinham idades compreendidas entre os 23 e os 25 anos, identificavam-se como homens cisgénero heterossexuais e frequentavam ou tinham concluído cursos de ensino superior nas áreas das Engenharias e Tecnologias. Nenhum dos entrevistados, segundo o seu autorrelato, apresentava identificação consciente ou formal com a manosfera ou com movimentos associados. O desenho inicial previa entrevistas a homens explicitamente filiados à *Red Pill*; contudo, essa abordagem deparou-se com barreiras substanciais de acesso ao terreno e riscos de reatividade e desejabilidade social, amplificados pelo posicionamento da investigadora enquanto mulher jovem face a um meio marcadamente antifeminista. Previa também a análise de conteúdos de

manfluencers, excluída por limitações de tempo face à densidade do *corpus* do Reddit; estas figuras são, ainda assim, abordadas através da leitura crítica dos participantes. Perante estas contingências, a reconfiguração do estudo para jovens universitários não-aderentes permitiu explorar a presença e a negociação de discursos da manosfera, sem pressupor que tais discursos sejam reproduzidos.

3. Rigor, reflexividade e ética

A investigação destes temas, sensíveis e marcados por fortes tensões de género, exigiu uma reflexividade e vigilância contínuas. Para gerir o impacto emocional do contacto com discursos hostis, em particular manifestações de misoginia que interpelavam diretamente a condição feminina da investigadora, recorreu-se a um diário de bordo, que permitiu registar reações emocionais e decisões analíticas. A descrição das entrevistas seguiu, na medida do possível, as diretrizes da *checklist* COREQ (*Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research*; Tong et al., 2007). O desenvolvimento do trabalho foi acompanhado e supervisionado por reuniões semanais com a Professora orientadora e colegas de Mestrado.

A investigação foi conduzida por uma mulher, jovem, estudante de Psicologia, sobre discursos que, em parte, desqualificam e desumanizam as mulheres, o que condiciona o estudo. A sensibilidade da investigadora ao discurso misógino pode ter conduzido tanto a uma leitura mais atenta de nuances como a uma sobreinterpretação de unidades ambíguas ou irónicas. Por fim, o interesse prévio no tema e a posição da investigadora face ao feminismo e às questões de género podem ter orientado a atenção a certos conteúdos e a leitura das unidades, assim como o facto de toda a equipa de investigação ser constituída por mulheres pode ter limitado a diversidade de leituras. Para atenuar estes efeitos, recorreu-se ao diário de bordo e à supervisão regular, em linha com a recomendação de reflexividade na investigação qualitativa (Berger, 2015) e com a experiência de outras investigadoras que estudaram a manosfera (Aiston, 2023).

Este estudo foi conduzido em conformidade com os princípios deontológicos da investigação em Psicologia, tendo obtido parecer favorável por parte da Comissão de Ética da FPCEUP (Ref.ª 2026-03-08b). Todos os participantes nas entrevistas assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (cf. Anexo E) que garantia a confidencialidade, o anonimato e a possibilidade de desistência sem qualquer encargo. Os excertos foram anonimizados, com omissão de nomes, locais e outros dados identificadores. O material do Reddit é público e foi publicado sob pseudónimo, tendo sido analisado sem interação com os utilizadores e, por isso,

sem consentimento individual, dado que o contacto com os autores seria inexequível e potencialmente arriscado para a investigadora (Aiston, 2023). Os nomes de utilizador foram substituídos por códigos neutros e não se reproduzem ligações nem títulos de publicações. Os excertos citados reproduzem a formulação original, preservando o léxico e a forma dos argumentos (Aiston, 2023). Reconhece-se o risco residual de reidentificação por pesquisa textual, atenuado pela ausência de metadados nos excertos e pela limitação do discurso hostil citado ao necessário para ilustrar as categorias, de modo a não o amplificar.

4. Procedimentos

Os dados pré-existentes do *corpus* digital foram arquivados numa grelha digital concebida para a extração de metadados (termo de pesquisa, título, data, votos e volume de comentários) e para a individualização das unidades de contexto (publicações e tópicos de debate) e de registo (comentários e segmentos textuais). As entrevistas foram administradas pela investigadora em espaço privado, com recurso a um guião semiestruturado (cf. Anexo A), organizado em quatro dimensões: trajetórias de socialização; experiências de solidão; dinâmicas relacionais e perceção de género; hábitos de consumo digital. As sessões tiveram duração entre 20 e 40 minutos, com gravação em suporte áudio digital e posterior transcrição integral no modo *verbatim*.

Foi utilizada a Análise de Conteúdo de Bardin (1977) pela sua sistematicidade e transparência no tratamento de dados textuais. O processo desdobrou-se nas três fases operatórias clássicas do modelo: a pré-análise, dedicada às leituras flutuantes sucessivas e à consolidação do *corpus*; a exploração do material, através do recorte e codificação das unidades de registo; e o tratamento dos resultados, inferência e interpretação (Bardin, 1977). A categorização seguiu uma matriz mista, conjugando dimensões dedutivas *a priori*, com base na literatura, com subcategorias indutivas emergentes da análise dos discursos do Reddit e das entrevistas.

Apresentação e Discussão de Resultados

Os resultados organizam-se em quatro eixos temáticos (cf. Anexo D), cruzando os dados do Reddit *r/portugueses* (234 unidades de registo, seis categorias, cf. Anexo C) com as entrevistas a cinco jovens não autoidentificados com a manosfera (138 unidades, sete categorias, cf. Anexo B). No Reddit, os códigos identificativos combinam a inicial do termo de pesquisa (R/M/F/RP), o *post* e a unidade de registo; nas entrevistas, os participantes são identificados entre P1-P5. As frequências do Reddit descrevem apenas o *corpus* codificado, e não a prevalência dos discursos, e não são comparáveis entre fontes, dada a natureza distinta das unidades.

Tópicos, vocabulário e argumentos sobre papéis de género e oposição ao feminismo (QI1)

O primeiro eixo analisa as representações sobre os papéis tradicionais de género, a divisão do trabalho e a oposição ao feminismo. No Reddit, corresponde às categorias "Papéis de Género e Relações" (Categoria 1, n=43) e "Manosfera e Discurso Político" (Categoria 4, n=35), complementadas pela linguagem depreciativa dirigida às mulheres (Subcategoria 5.1, n=12).

Ao nível dos papéis de género, duas subcategorias são compatíveis com uma visão instrumental da mulher e da relação afetivo-sexual. A visão transacional das relações (Subcategoria 1.1, n=7) surge quando um utilizador, confrontado com a pergunta sobre se vê as relações como "uma transação monetária" em que perde, responde "Exatamente" e acrescenta que a balança "pende claramente para o lado do custo" (R1.1). A lógica mercantil estende-se à redução do valor da mulher à sua vida sexual (Subcategoria 1.2, n=4): "a maioria delas já nem se guardam para um futuro marido, têm o *body count* elevado já desde os 20s" (R1.3).

Dominam, contudo, o essencialismo biológico (Subcategoria 1.3, n=15) e os modelos tradicionais de género (Subcategoria 1.4, n=14). No primeiro, a diferença física surge como vantagem a preservar ("Uma das vantagens de um Homem em relação à Mulher é ser mais forte", M2.5) ou como disposição inata ("O homem tem na genética procurar sustentar a sua mulher e a sua familia", M3.2). No segundo, prescrevem-se papéis complementares ("A Mulher é particularmente boa a nutrir e a apaziguar" e "O Homem é melhor a liderar", M2.6) ou

presume-se que as mulheres "preferiam ter um homem provedor e protector" (R2.3). Esta atribuição de qualidades positivas, mas subordinadas, pode ler-se à luz do sexismo benevolente (Glick & Fiske, 1996).

A exclusão das mulheres da vida política (Subcategoria 1.5) reúne apenas três unidades, mas Bardin (1977) nota que a simples ocorrência de um índice pode ser mais reveladora do que a sua repetição. Um *post* propõe retirar o direito de voto às mulheres, admitindo apenas as que "têm filhos já criados, com mais de 45 anos", e logo acrescenta "mesmo assim, rejeito" (RP3.2; o que pode indicar provocação).

A oposição ao feminismo ancora-se sobretudo no enquadramento político-partidário (Subcategoria 4.2, n=19), em que a igualdade de género é lida como agenda ideológica adversária. Um utilizador critica uma empresa por "cumprir a agenda esquerdista feminista, na qual o homem branco hetero é o culpado de todos os males do mundo" (M4.9); outro afirma que, se os autores de um estudo sobre masculinidade tóxica tivessem poder, "todos os homens estariam em campos de reeducação desde bebés" (M1.5). Ambas as formulações são compatíveis com a perceção de ameaça ao estatuto masculino, narrativa que Renström e Bäck (2024) associam a atitudes misóginas.

O vocabulário e as figuras públicas da manosfera (Subcategoria 4.1, n=12) circulam de forma transversal: referências a criadores, como em "Nem todos são Andrews Tate ou Claviculars" (M1.2), comentário crítico que contrapõe os "machões alfa" a homens "com ideias tradicionais" marcados por "inseguranças e falta de contacto pessoal", e uma menção ao MGTOW, cujo crescimento é atribuído a "homens com queixas reais" (M3.10). Este léxico sugere uma disseminação do vocabulário da manosfera para lá dos seus espaços de origem (Horta Ribeiro et al., 2021).

Por fim, o feminismo é desqualificado enquanto movimento (Subcategoria 4.3, n=4): uma reunião feminista "parecia uma seita", onde se "propagavam um evangelho de vitimização sistemática" (F6.1), analogia que é depois desenvolvida por outro utilizador: "parece uma seita porque é exatamente isso" (F6.2). Estas imagens ecoam as narrativas de vitimização que, na manosfera, responsabilizam o feminismo pelas dificuldades dos homens (James, 2024).

Este quadro é rematado por linguagem depreciativa e desumanizante dirigida às mulheres (Subcategoria 5.1, n=12), tal como descrito por Andersen (2023). Um utilizador declara "odeio objetificar seres humanos" e, logo a seguir, antevê que as parceiras que outro utilizador encontrará serão mulheres "quebradas por relações anteriores", "mães solteiras" e "as

que se descuidam completamente em relação ao físico/higiene" (R1.9); noutro comentário, a depreciação é direta: "elas nem com um saco do lixo pela cabeça abaixo" (RP2.2). A desumanização pode ler-se como um dos mecanismos de desengajamento moral descritos por Bandura (1999).

Nas entrevistas, não houve equivalente a esta oposição explícita ao feminismo, ausência que, dado o perfil dos participantes (não identificados com a manosfera) e a inexistência de um eixo do guião sobre o tema, deve ser lida com cautela, embora seja compatível com a ideia de que a arquitetura do Reddit cria condições propícias a "tecnoculturas tóxicas" (Massanari, 2017). Observaram-se, contudo, ressonâncias latentes sobretudo no discurso de um participante (P5), a par de um apontamento isolado em P2, retomadas em detalhe na Categoria G (Traços Compatíveis com Narrativas *Red Pill*). P5 justificou a divisão do trabalho pela capacidade física: "os trabalhos mais duros e mais perigosos continuam a ser desempenhados por homens […] é preciso capacidade física para desempenhar os trabalhos, então faz sentido que os homens o desempenhem" (P5). Já P2 expressou, ainda que com hesitação, uma generalização sobre as mulheres enquanto grupo: "Não são todas… Não são honestas umas com as outras, é o que eu sinto" (P2).

Em conjunto, o vocabulário é compatível com conceitos estruturantes da *Red Pill*: conforme Ging (2019) e Vallerga e Zurbriggen (2022), o essencialismo biológico (1.3), os modelos tradicionais de género (1.4) e a visão transacional (1.1, 1.2) podem ler-se como racionalização do ginocentrismo, da hipergamia e do *sexual market value*. A exclusão política das mulheres (1.5) pode ler-se à luz do *aggrieved entitlement* de Kimmel (2013), como uma reivindicação de restituição institucional do privilégio percebido como perdido.

A convergência entre o discurso antifeminista e o enquadramento partidário (4.1, 4.2, 4.3) pode ilustrar a articulação entre misoginia digital e política de direita radical descrita por Dignam e Rohlinger (2019). Surgem ainda referências pontuais ao contexto político nacional (por exemplo, RP4.1, em que o autor relata o fim de uma relação quando a parceira descobriu que votava no Chega), que não permitem, por si, caracterizar uma especificidade portuguesa.

Sucesso, força e tensões com as exigências de igualdade (QI2)

O segundo eixo analisa as conceções de sucesso e resiliência emocional e as perceções sobre a igualdade de género. Nas entrevistas, corresponde às categorias "Construção da

Masculinidade" (Categoria A, n=25) e "Perceção da (Des)Igualdade entre Homens e Mulheres" (Categoria E, n=17); no Reddit, aos "Sentimentos de Discriminação Contra os Homens" (Categoria 3, n=11) e à subcategoria 6.1, "Reconhecimento legítimo de sofrimento masculino" (n=7).

As referências na construção da masculinidade (Subcategoria A.1, n=9) situam-se sobretudo no meio familiar, a que P1 acrescenta os media: "Familiares e cenas que vês nos media, séries. E acho que agora, recentemente, muita *social media*" (P1), o que é compatível com o papel das redes como "espaço de socialização" (Valkenburg & Peter, 2011). P5 descreve os homens que o rodeiam como fonte de "bons exemplos e maus exemplos, em simultâneo" (P5), e P4 identifica a mãe, e não o pai, como principal referência: "foi a minha mãe" (P4).

Os relatos sugerem uma clivagem entre o ideal social e o ideal pessoal de sucesso (Subcategoria A.2, n=12). P1 e P2 descrevem o sucesso aos olhos da sociedade em termos materiais ("fazer muito dinheiro" e "teres posses, basicamente", P1; "um homem que tem muito dinheiro", P2), mas contrapõem-lhe uma visão pessoal: "ter dinheiro é fixe, mas não é tudo" (P2); "[sucesso é] ser feliz da minha maneira" (P1). P3 define-o pelo cuidado dos outros: "conseguir dar e que não falte nada para as pessoas que dependem de ti" (P3). Ao ideal de sucesso associa-se a prescrição de força e autossuficiência emocional (Subcategoria A.3, n=4), vivida com ambivalência: P3 sente que "as pessoas esperam sempre que sejas forte e que aguentas com tudo", o que considera "um bocado estúpido" (P3), enquanto P5 assume que "mostrar fraqueza não é algo exatamente positivo" e, não sendo "recebido de forma positiva", "evita-se" (P5).

No fórum, os "Sentimentos de Discriminação Contra os Homens" (Categoria 3, n=11) traduzem uma narrativa de injustiça e prejuízo (Subcategoria 3.1, n=8), em parte formulada em termos económicos e, noutros casos, em termos de agência reprodutiva e de critérios físicos. Um comentador enumera desvantagens estruturais atribuídas aos homens, e conclui que "nenhum homem vai entrar para a lista dos mais ricos do mundo quando se divorciar" (M2.13); outro invoca o seu divórcio, "perdi a casa, metade das minhas poupanças e da pensão privada" (M3.8); outro sente a perda de agência: "Somos meros dadores de esperma" (M2.9*).* Em casos mais extremos, a narrativa assume a forma de uma alegação de uma supremacia feminina institucionalizada (Subcategoria 3.2, n=3), com um utilizador a apontar a redução dos requisitos físicos exigidos às mulheres nas forças armadas (F3.6).

A tensão face às exigências de igualdade surge, nas entrevistas, na Categoria E ("Perceção da (Des)Igualdade", n=17). O reconhecimento das assimetrias e das barreiras enfrentadas pelas mulheres (Subcategoria E.1, n=12) é transversal aos cinco participantes. P1 descreve a realidade feminina como uma dicotomia entre independência crescente e desigualdades persistentes:

> *Acho que por um lado, o lado bom é… ser uma mulher e ser uma pessoa… ser independente, individual, ter as suas decisões, ter os seus sentimentos e viver sobre isso e não depender de um homem. Mas ainda há N casos, por exemplo, de diferenças salariais e comportamentos laborais, assédios e essas coisas todas. (P1)*

P1 conclui que, "em geral ainda é um ambiente mau para as mulheres crescerem e serem independentes" (P1). P2 considera a mulher hoje "muito mais livre do que era há uns anos", mas que "ainda não está a 100% equilibrado" (P2); P5 admite "muitas dificuldades que eu não tenho conhecimento, não sou mulher" (P5). P1 admite uma vantagem associada a ser homem (Subcategoria E.3, n=2): "não fui prejudicado, se calhar fui beneficiado" (P1). A relativização ou inversão do discurso da igualdade (Subcategoria E.2, n=3) concentra-se em P5, para quem "a escola favorece muito mais as mulheres do que os homens" e as mulheres "têm alguns facilitismos que os homens não têm" (P5), e surge pontualmente em P3, que considera que "há certos [postos de trabalho] que são mais facilitados para as mulheres" porque "dar a cara à empresa… se for uma mulher vai ser muito mais agradável" (P3).

No Reddit observa-se uma dinâmica de coexistência: a alegação de privilégio feminino (3.2) coexiste com o reconhecimento, na Categoria 6 (Subcategoria 6.1, n=7), de que a pressão sobre os homens não advém das mulheres nem do feminismo. Um comentador sustenta que "o mesmo pensamento machista/patriarcal que dificulta a vida das mulheres também dificulta a vida dos homens" e atribui-o ao "ambiente em que vivemos que dá essa responsabilidade e pressão aos homens" (M2.3), formulação próxima do Conflito do Papel de Género (O'Neil, 2008). Este registo contrasta com as narrativas de vitimização que responsabilizam o feminismo (James, 2024) e é, em alguma medida, próximo do reconhecimento de desigualdades de P1 e P2 (E.1), ainda que provenha de fontes não comparáveis.

Do ponto de vista teórico, o ideal de sucesso (A.2) e o modelo de força (A.3) parecem aproximar-se de duas dimensões do Conflito do Papel de Género de O'Neil (2008): sucesso, poder e competição, e restrição emocional. A mercantilização do valor pessoal (Burton, 2022) ajuda a compreender a quantificação do sofrimento masculino como perda económica na

Categoria 3 (a casa, as poupanças, a pensão; M3.8). Quando se perceciona um bloqueio no acesso a esse estatuto, pode ativar-se o *aggrieved entitlement* (Kimmel, 2013) e a conversão da frustração masculina em vitimização coletiva que responsabiliza o feminismo (James, 2024). Nas entrevistas, os excertos analisados não exprimem frustração de estatuto, pelo que se trata de uma hipótese interpretativa e não de uma relação testada.

A hierarquia de masculinidades de Connell (2005) ajuda a compreender a divergência entre os participantes. O reconhecimento explícito de privilégio (E.3) não é necessariamente incompatível com a acomodação cúmplice (Connell, 2005): nesta posição, os homens beneficiam do "dividendo patriarcal" (as vantagens estruturais da posição dominante) sem precisarem de encarnar ou defender o ideal hegemónico, o que P1 e P2 parecem ilustrar. A coexistência de reconhecimento e relativização é também compatível com a ambivalência descrita por Glick e Fiske (1996): P3 vê vantagens para as mulheres em certos postos, mas descreve a sobrecarga de uma mulher que "Vai trabalhar, volta para casa, fazer o comer, tratar dos filhos" (P3).

Socialização, expectativas relacionais e perceção sobre as mulheres (QI3)

O terceiro eixo explora as dinâmicas interpessoais, a gestão da vulnerabilidade entre homens, as expectativas relacionais e a perceção sobre as mulheres. Nas entrevistas, abrange as categorias "Relação entre Homens e Mulheres" (Categoria D, n=19), "O Papel do Homem" (Categoria B, n=15) e "Amizades, Emoções e Vida Relacional" (Categoria C, n=18). No Reddit, corresponde à "Desconfiança, Controlo e Violência" (Categoria 2, n=25) e a duas subcategorias da "Linguagem Hostil": a hostilidade dirigida a quem expõe vulnerabilidade (5.2, n=6) e o racismo associado ao discurso de género (5.3, n=23).

Nas entrevistas, as expectativas que os participantes atribuem às mulheres nas relações de intimidade (Subcategoria D.2, n=9) são descritas de forma heterogénea. P5 relata que, ao iniciar relacionamentos, a expectativa "é que já tivesse alcançado muito mais na vida que se calhar não é realista, mas que nas redes sociais parece ser realista"; "há muitos homens que pensam que aos seus 20 anos já deviam ter uma empresa, um carro XYZ, já deviam ter a vida organizada" (P5). P1 descreve uma mudança: com a emancipação, as mulheres "já não têm essa necessidade, tipo, de arranjar necessariamente um *provider*" e procuram "uma ligação sentimental mais forte" (P1). Em P3, a expectativa de sustento coexiste com outras: procura-se alguém que "compreenda, que ouça", mas também que consiga "providenciar" (P3).

O que a sociedade espera do homem numa relação (Subcategoria D.3, n=5) combina o modelo tradicional de proteção e provimento com reformulações. P2 refere a expectativa de que "o homem seja protetor, dê segurança à parceira" e "sustente a vida, entre aspas", mas qualifica-a como recíproca: "tudo é para os dois lados" (P2). P1 descreve duas expectativas em simultâneo: a de quem ainda considera que o homem tem de "ser *provider* da mulher" e a de que "o papel do homem é ser boa pessoa em geral" (P1).

Os participantes descrevem a mudança nas expectativas e na distribuição do poder (Subcategoria D.1, n=5). P1 refere que a violência doméstica é hoje "mais *frowned upon*", que há "mais uma igualização" nas tarefas e que "é normal ver grupos de homens e mulheres" (P1). P2 duvida que antigamente fosse "muito aceite, tipo, uma mulher ter amigos homens" (P2). P4 associa a mudança à menor aceitação da violência doméstica, que agora "é chocante quando isso acontece", e conclui que "mudou muita coisa, para melhor" (P4). O significado de "provedor" surge aceite (P3), reinterpretado como recíproco (P2, D.3) ou relativizado (P1, D.3), o que se aproxima de uma masculinidade negociada em interação, e não fixa (West & Zimmerman, 1987).

Esta perceção de mudança tem espaço próprio na Categoria B ("O Papel do Homem", n=15). A comparação com gerações anteriores (Subcategoria B.1, n=5) faz-se em termos de divisão do trabalho e de poder. P3 recorda que as avós ficavam em casa, "a tomar conta dos pequenos e a fazer o comer" (P3), e P2 afirma que antigamente "o homem é que mandava em tudo", sendo hoje "mais equilibrado", mas "ainda não está como deveria estar" (P2).

A perceção de maior abertura e liberdade (Subcategoria B.2, n=5) assume formas distintas. P1 afirma que "já não precisas de seguir o conceito tradicional de homem de família que não chora" (P1); P3 destaca que "a mulher agora tem muito mais independência" (P3), e P5 vê uma perda de poder ambivalente: o homem "deixou de ter tanto poder, que é muito debatível, se é bom ou se é mau. É a mesma coisa de ter um ditador benevolente versus ter uma democracia" (P5).

Esta abertura emocional é relatada por P1 a par de um contramovimento: "também está a crescer do outro lado" (P1). Este recuo corresponde à resistência ou regresso a valores tradicionais (Subcategoria B.3, n=5); para P1, esta posição "sempre existiu", mas "agora conseguem ter um palco" e "são muito mais vocais nisso", considerando que "o conservadorismo, de certa forma, é mais presente na sociedade em geral" (P1).

Ao nível da sociabilidade entre pares, os participantes descrevem obstáculos à criação e manutenção de laços (Subcategoria C.1, n=6). P3 refere uma pré-conceção defensiva, em que se presume que "aquele gajo vem falar (…) já me quer partir os dentes", e que descreve como "uma vibe muito agressiva" (P3). P2 atribui a dificuldade à falta de autenticidade ("as pessoas são falsas", P2), e P4 ao telemóvel: "estão muito desfocados na internet" (P4). A experiência não é transversal: P5 sustenta que, entre homens, "conseguem lidar uns com os outros bastante bem, são bastante diretos" (P5).

A (não) partilha de emoções (Subcategoria C.2, n=4) é enquadrada, por P5, como um *coping* interno que avalia positivamente:

> *Os homens acho que acabam por aprender, uma grande maioria, a lidar com os assuntos de forma interna. Um coping mechanism digamos interno, e isto por um lado parece ser assim negativo, mas quanto mais tempo tenho vivido, tenho vivenciado, acho que tenho visto com olhos diferentes e acho que acaba a ser algo positivo para um homem.* (P5)

P1 contrasta com esta leitura: dentro das relações "já podes ser mais vocal", sendo que "se vê mais isso agora" (P1).

As redes sociais (Subcategoria C.3, n=8) surgem como fator ambivalente da dificuldade relacional, com oportunidades e riscos para a socialização (Valkenburg & Peter, 2011). P1 reconhece que ajudam quem está mais longe, mas considera que "fazer amigos novos é um bocado pior" e associa o fenómeno ao desaparecimento de "*third spaces*, de comunidade" (P1). P2 refere que "há pessoas que se prendem muito a medir amizades pelas redes" (P2). P3 descreve um efeito duplo: ajudam quem vive longe, mas criam pessoas "muito mais próximas (…) sem estar próximas" e levam a usar as redes "para se mostrar" (P3). P4 acrescenta a comparação social: "tu idealizas a pessoa na tua cabeça" e a partilha de crenças basta para criar afinidade ("por acreditar na mesma coisa que tu, já vais gostar", P4).

No fórum, a restrição emocional encontra uma possível contrapartida na sanção pública da vulnerabilidade (Subcategoria 5.2, n=6). Quando utilizadores partilham dificuldades relacionais ou inexperiência sexual, algumas respostas punem a exposição pelo sarcasmo, pela invalidação ou pela insinuação de perturbação psíquica: atribuição da solidão a uma falha pessoal ("na verdade não tens namorada porque és um triste e deprimido", R5.4) ou a pergunta direta "tens algum problema mental" dirigida a quem partilha a sua inexperiência (R1.12). A sanção, por alguns utilizadores, da vulnerabilidade alheia no Reddit (5.2) pode constituir o

reverso externo da autocontenção descrita por P5, para quem mostrar fraqueza "não é recebido de forma positiva" e, por isso, "evita-se" (P5, Eixo 2).

No Reddit, a "Desconfiança, Controlo e Violência" (Categoria 2, n=25) pode ser ordenada por gravidade, sem implicar trajetória individual, começando na desconfiança sobre a moralidade feminina (Subcategoria 2.1, n=18), por exemplo na generalização a partir de casos pessoais: um comentador declara não confiar nas mulheres porque tem "demasiados exemplos de gajas com excelente reputação que andavam a trair os namorados/maridos" (R3.2). Esta desconfiança é consistente com as crenças descritas em comunidades *red pill* e *incel*, onde as mulheres são vistas como frias e calculistas (Vallerga & Zurbriggen, 2022).

Segue-se a naturalização da violência física (Subcategoria 2.2, n=3), como num comentário que recorda um episódio em que o namorado "segurou nela e provou que podia fazer o que lhe apetecesse" (R6.1), relatado como lição relacional, ou noutro que, numa discussão sobre a responsabilidade de homens e mulheres na criminalidade violenta, se dirige a uma interlocutora para equiparar a agressão física à verbal: "Por cada chapada que eu era capaz de te aviar, tu eras capaz de dizer frases igualmente destrutivas" (F2.12). Por fim, surgem a culpabilização da vítima e a desconfiança sistemática de denúncias (Subcategoria 2.3, n=4): a propósito de uma violação noticiada, um comentador questiona se "o que aconteceu foi realmente o noticiado, e não que a miúda só decidiu que era violação quando acordou no dia a seguir e se arrependeu", ressalva que justifica com casos de homens presos por violação e libertados quando a mulher "confessou que era tudo mentira" (R6.5); outro considera que as vítimas "colocam-se mesmo a jeito" (R6.4). No texto envolvente de R6.5, o mesmo utilizador defende que os agressores permaneçam presos "de forma perpétua", pelo que o ceticismo face a denúncias e o reconhecimento da gravidade de uma violência concreta podem coexistir no mesmo utilizador.

Numa das expressões mais gravosas do *corpus*, esta gradação cruza-se com discurso racista e xenófobo (Subcategoria 5.3, n=23). Um sistema de voto ponderado por género, etnia e religião, em que "Homens brancos: 2 votos por pessoa" e "Homens brancos, católicos e pais de família: 5 votos por pessoa" (RP3.3), a que o autor acrescenta "0 para mulheres. Porque não quero que elas participem na política" (RP3.4), mesmo que o tom seja provocatório, pode servir para ilustrar, em pequena escala, uma das vias descritas por Dignam e Rohlinger (2019), em que o ressentimento misógino online se converte em preferências políticas. A articulação entre género e etnicidade repete-se de forma menos sistematizada: a proteção das mulheres como

argumento contra a imigração ("migrantes do 3º mundo que não costumam respeitar as mulheres", M4.5), a racialização de um agressor num caso de violência pela sua nacionalidade de origem ("o 'jovem' é um guineense", R6.8) e generalizações racistas sobre criminalidade ("sabes q os pretos cometem mesmo MUITOS mais crimes (...)", F6.7).

O aparecimento destas expressões mais gravosas no Reddit pode interpretar-se à luz do desengajamento moral (Bandura, 1999) e das técnicas de neutralização (Sykes & Matza, 1957): a culpabilização e negação da vítima e a desumanização (Andersen, 2023) poderão ser facilitadas pelo pseudonimato, que reduz a exposição a custos sociais e favorece a desinibição online (Massanari, 2017; Suler, 2004). Nas entrevistas, não se identificaram unidades equivalentes a 2.2, 2.3 e 5.3: a diferença pode refletir o anonimato do fórum, mas também a exposição pessoal perante a investigadora, o perfil da amostra e os contextos e finalidades distintos de recolha.

Leitura crítica da manosfera e fatores psicossociais de adesão (QI4)

O quarto eixo analisa a literacia crítica face à manosfera, os fatores psicossociais percebidos de adesão e a reprodução ideológica implícita. No Reddit, corresponde ao "Discurso de Equilíbrio e Contraposição" (Categoria 6, n=79), a categoria com mais unidades codificadas. Nas entrevistas, corresponde às categorias "Manosfera" (Categoria F, n=33) e "Traços Compatíveis com Narrativas *Red Pill*" (Categoria G, n=11).

Este discurso de contraposição (contradiscurso) opera por dois mecanismos. O primeiro é a nomeação e denúncia crítica da misoginia, por vezes, por via da sátira (Subcategoria 6.2, n=32): um comentário descreve um utilizador que atribui às mulheres a responsabilidade pelos problemas do país como "um verdadeiro *incel* que não sai do quarto" (M1.8), e outro recomenda a quem consome conteúdo da manosfera que "deixa de ver e ouvir conteúdos sexistas e misóginos" (M3.6).

O segundo mecanismo é a contra-argumentação estruturada (Subcategoria 6.3, n=34). Um utilizador responde a um discurso que combinava racismo e misoginia sob o pretexto de defender as mulheres europeias, recordando uma mulher que sofreu violência doméstica e foi violada "por esses mesmos homens defensores da mulher europeia", e conclui que "o problema aqui são mesmo os homens, e não a etnia" (F2.10). Noutro *post*, rebate-se a ideia de que a divisão tradicional de papéis é natural: "as mulheres não têm nenhum gene da cozinha a mais

do que tu para justificar uma vida doméstica" (M3.5). O primeiro exemplo contesta a articulação entre misoginia e xenofobia que a literatura associa à aproximação da manosfera à extrema-direita (Dignam & Rohlinger, 2019), e o segundo refuta o essencialismo biológico que Vallerga e Zurbriggen (2022) identificam nas crenças *Red Pill* sobre homens e mulheres; em conjunto, constituem um contradiscurso às narrativas de vitimização (James, 2024).

A este contradiscurso confrontativo soma-se o apoio empático e não-julgador (Subcategoria 6.4, n=6), dirigido ao acolhimento de quem expõe fragilidade: num *post* que descreve a vulnerabilidade e isolamento do autor, um comentador deixa conselhos e termina o texto com "um forte abraço!" (RP4.13). Também o reconhecimento do sofrimento masculino sem o atribuir às mulheres ou ao feminismo (Subcategoria 6.1, Eixo 2) surge neste registo: "homens sentem-se tão descartáveis que acabam a seguir palhaços" (F3.5), formulação que se aproxima da explicação de P1 para a adesão (Subcategoria F.3, Eixo 4). A coexistência destes registos com a hostilidade documentada no Eixo 3 sugere que o fórum, generalista e não específico da manosfera, não é homogéneo, o que é coerente com a natureza aberta da plataforma (Massanari, 2017).

Nas entrevistas, os cinco participantes referem a manosfera (Categoria F, n=33). Identificam criadores de conteúdo e *manfluencers* (Subcategoria F.1, n=9): P1 descreve um deles como "tipo Andrew Tate português" (P1) e P5 refere os "*alpha males*", cujo "conteúdo apelativo para os homens" tem "um spin um pouco negativo ou um spin um pouco mais distorcido" (P5). Os participantes declaram distanciamento face a este conteúdo (Subcategoria F.2, n=12): "[não vejo] nenhum" (P1); "não vejo aqueles mafarricos todos" (P4); "eu não me identifico com as comunidades" (P4). Este reconhecimento sem identificação é compatível com a ideia da literatura sobre percursos de entrada e saída da *Red Pill* (Botto & Gottzén, 2024), de que a relação com a manosfera não é binária. Reconhecer e, em simultâneo, distanciar-se de signos como os "*alpha males*" é compatível com tratar estes significados como objeto de negociação, e não de simples adesão ou rejeição (Blumer, 1969).

Sobre as explicações que atribuem à adesão de outros jovens (Subcategoria F.3, n=9), P1 descreve a transmissão da ideia de que "já não se pode tratar mal [as pessoas]", que desperta uma procura de rebeldia ("Vou ser contracultura"). Essa posição inverteu-se: se antes ser contracultura era "ser pró-feminismo e liberalismo", agora é "ser conservador", com a ideia de que "antes é que era bom" (P1). Nota ainda que o mecanismo não se limita aos jovens, pois "mesmo os mais velhos", que se sentem "injustiçados na sua vida", encontram nestes criadores

uma explicação pronta: "o problema de todos os seus males é da esquerda, dos imigrantes e das feministas (…) e arranjam aí uma razão" (P1). Esta explicação, em que o sentimento de injustiça encontra responsáveis externos, pode ler-se à luz das narrativas de vitimização da manosfera (James, 2024) e ao *aggrieved entitlement* (Kimmel, 2013).

P5 situa a causa na forma como o conteúdo é recebido: perante "uma pessoa a falar cheia de confiança", "é muito fácil não criares a tua própria opinião e simplesmente 'comeres' a opinião de outra pessoa" (P5). Considera ainda que existe "uma pequena minoria que está completamente envolvida e absorvida" nestes conteúdos, que é quem "faz sempre mais barulho", criando a ideia de uma popularidade que, "na realidade se calhar não é" (P5). P3 não observa essa influência no seu meio ("no meu mundinho pequenininho, não. Não chegam cá", P3), mas admite que "há muita gente que ainda pensa como antigamente" (P3), e P2 reconhece que estes criadores "criam popularidade, não há dúvida nisso" (P2). A ideia de aceitar sem filtro a opinião de quem fala com confiança é compatível com o papel persuasivo dos *manfluencers* (Renström & Bäck, 2024).

Distinto do distanciamento (F.2) é o registo de avaliação crítica dos criadores (Subcategoria F.4, n=3). P4 refere que há quem os idolatre "só porque eles fazem dinheiro" e critica-os: "estás a destruir a vida de pessoas para ganhar na tua vida" (P4). P2 considera que o criador que identifica como o mais chocante (Numeiro, também referido no Reddit) "é personagem" e que os jovens podem "não saber separar" o objetivo de "atingir visualizações" de um discurso que "nem sempre pode ser o que eles concordam", ainda que "uma parte há de ser verdadeira" (P2). Ler o criador como alguém que "é personagem" aproxima-se da ideia de apresentação de si perante um público (Goffman, 1959). Este tom crítico aproxima-se do que a Categoria 6 do Reddit dirige a estas figuras (Subcategoria 6.2), por exemplo ao criticar quem anda "a perder tempo com o Andrew Tate" (M3.14). Esta leitura dos criadores como figuras movidas por dinheiro e visibilidade dialoga com a descrição da *Red Pill* como produto que cruza masculinidade reativa e empreendedorismo (O'Neill, 2018) e com a associação dos *manfluencers* a quadros antifeministas (Renström & Bäck, 2024).

Um resultado relevante deste eixo, ainda que circunscrito, emerge da Categoria G, "Traços Compatíveis com Narrativas *Red Pill*" (n=11), sem pressupor que os participantes as adotem como ideologia. Apesar de os participantes se distanciarem da manosfera (Categoria F), observou-se a concentração expressiva de traços compatíveis com a sua matriz ideológica num participante (P5, 9 das 11 unidades), a par de um apontamento isolado em P2 (G.4). No

essencialismo biológico (G.1, n=3), P5 invoca a estatística para justificar a distribuição por tipos de trabalho ("Mais homens irem para trabalhos mais manuais, e mais mulheres a ir para trabalhos mais intelectuais") e afirma que o homem "tem um valor social menor do que a mulher, porque o homem não consegue reproduzir" (P5). Na naturalização da agressividade masculina (G.2, n=3), diz que os homens "são muito ou um bocado agressivos uns com os outros", o que "acaba por criar alguma robustez", e que "seres uma ovelhinha não te vai ajudar" (P5). Na narrativa de sobrecarga masculina (G.3, n=3), equipara as exigências sobre os dois sexos: "é-lhes dito que elas são independentes, que são capazes de tudo e de fazer tudo em simultâneo, e acho que isso também é uma sobrecarga, da mesma forma que para um homem é uma sobrecarga" (P5). Estes traços são compatíveis com crenças sobre homens e mulheres descritas na *Red Pill* (Vallerga & Zurbriggen, 2022) e, no caso da agressividade, com ideais de dureza associados à masculinidade hegemónica (Connell, 2005); contudo, não é possível, com estes dados, classificar ideologicamente P5. O relato de P5 é tomado como caso ilustrativo, e não como padrão difuso entre os participantes, pelo que não sustenta inferências sobre os restantes.

A par disso, num apontamento isolado em P2, surge a generalização negativa sobre as mulheres enquanto grupo (G.4, n=2): P2 afirma que "não são honestas umas com as outras, é o que eu sinto" e que "os homens têm mais facilidade em manter relações porque as mulheres dão mais choque umas com as outras". P2 fundamenta esta perceção tendo por base "os exemplos que vejo à minha volta", pelo que pode tratar-se de uma generalização experiencial e não necessariamente da adoção de um estereótipo associado à *Red Pill*.

As explicações dos participantes para a adesão (F.3) (rebeldia, injustiça, influência) não coincidem com a literatura, que descreve a manosfera como espaço onde a dor e a solidão se convertem em ressentimento contra o feminismo (Rajaei et al., 2026; Sparks et al., 2024; Tietjen & Tirkkonen, 2023); nenhum participante refere sofrimento ou solidão como motor de adesão.

Síntese: resposta à questão de investigação principal

Em resposta à questão de investigação principal, os dados sugerem que a articulação entre os discursos da manosfera e a identidade masculina, a regulação emocional e as representações sobre as mulheres em jovens homens no contexto português pode ser lida como não binária, mais do que como categorias estanques. Nas entrevistas, o reconhecimento e a crítica da manosfera estiveram presentes nos cinco participantes (Categoria F). No Reddit, a

Categoria 6 foi a que reuniu mais unidades (n=79), embora as Categorias 1 a 5 somem 155 unidades. A reprodução de traços associados à lógica da manosfera foi menos frequente do que o reconhecimento e a crítica nas entrevistas e concentrou-se num único participante (P5; 9 das 11 unidades da Categoria G), a par de um apontamento isolado em P2 (G.4), pelo que é tomada como caso ilustrativo e não como padrão entre os participantes.

Quanto à construção da identidade masculina, alguns participantes descrevem o sucesso e a força como ideais exigentes (Categoria A; Eixo 2), o que se aproxima das dimensões de sucesso/poder e de restrição emocional do Conflito do Papel de Género (O'Neil, 2008). No Reddit, o essencialismo biológico, os modelos tradicionais de género e a visão transacional das relações (Categoria 1) estão em linha com o que Ging (2019) e Vallerga e Zurbriggen (2022) descrevem na manosfera: a naturalização das diferenças entre homens e mulheres e a leitura das relações como troca de estatuto e vantagens. Nas entrevistas, o reconhecimento de desigualdade e de privilégio convive, em alguns casos, com a sua relativização (E.2, E.3), compatível com a ambivalência descrita por Glick e Fiske (1996). À luz de Connell (2005), a posição que mais se repete nas entrevistas é o distanciamento da expressão mais explícita da manosfera, em convivência com ideais de sucesso material e autossuficiência emocional que a literatura associa a normas hegemónicas e neoliberais (Burton, 2022; Connell, 2005), sem que isso signifique a adesão a esta comunidade.

Quanto à regulação emocional, as duas fontes tratam fenómenos distintos que podem ler-se em conjunto. Nas entrevistas, a dificuldade em criar laços e em partilhar emoções e o papel ambivalente das redes sociais (Categoria C, n=18) surgem como experiências associadas a ser jovem hoje, sem ligação direta à hostilidade face às mulheres. No Reddit, a exposição de vulnerabilidade foi, em parte das respostas, sancionada (Subcategoria 5.2, n=6) e, noutras, acolhida (Subcategoria 6.4, n=6): duas faces possíveis da restrição emocional e do comportamento afetivo restrito entre homens (O'Neil, 2008).

Quanto às representações sobre as mulheres, a leitura mais consistente com os dados é a de coexistência, e não a contradição, de posições. Em ambas as fontes, o reconhecimento do sofrimento masculino surgiu (A.3 e 6.1), sem se traduzir em culpabilização das mulheres e coexistiu por vezes com uma crítica da própria manosfera. Esta coexistência permite pensar duas posições possíveis perante a frustração de estatuto (Burton, 2022): uma reativa, em que essa frustração se converte em *aggrieved entitlement* (Kimmel, 2013) e a desigualdade feminina é relativizada (P5, a título de caso ilustrativo, e parte do *corpus* Reddit), e outra de

distanciamento crítico, em que a frustração é reconhecida sem ser dirigida contra as mulheres (Categoria 6 do Reddit e, nas entrevistas, sobretudo P1 e P2).

A diferença mais acentuada entre as fontes reside na intensidade do conteúdo mais extremo. No Reddit, em parte do material, a desconfiança em relação às mulheres estende-se à naturalização da violência e à culpabilização das vítimas (Categoria 2), à defesa da exclusão política das mulheres (1.5), ao enquadramento partidário do antifeminismo (Categoria 4) e ao racismo associado ao discurso de género (5.3, n=23). Nas entrevistas não há unidades equivalentes. Como discutido no Eixo 3, os dados não permitem saber se esta diferença se deve ao pseudonimato do fórum, à exposição perante a investigadora, ao perfil da amostra ou aos contextos de recolha.

Em síntese, a articulação entre os discursos da manosfera e a identidade, a regulação emocional e as representações sobre as mulheres nos jovens estudados parece não se repartir de forma binária entre quem a reproduz e quem a rejeita, e as leituras possíveis incluem a de uma acomodação cúmplice (Connell, 2005), em que o distanciamento crítico da sua expressão mais explícita pode coexistir com a persistência parcial, e por vezes não assumida, de alguns dos seus pressupostos de fundo (Botto & Gottzén, 2024).

Limitações e Implicações

Os resultados devem ser lidos à luz das limitações de um desenho exploratório e qualitativo. Quanto às entrevistas, a amostra é reduzida, homogénea e foi recrutada por conveniência no círculo de relações da investigadora, pelo que os discursos descritos não podem ser extrapolados para outros jovens. Nenhum participante se identificava com a manosfera, em consequência das barreiras de acesso a participantes filiados (cf. Método), o que impede conclusões sobre quem adere a estas comunidades; o distanciamento observado (Categoria F) resulta, em parte, do perfil da amostra e do próprio guião. Os traços da Categoria G concentram-se num único participante (P5), pelo que o seu relato deve ser lido como caso ilustrativo e não como padrão entre os participantes. A relação prévia com a entrevistadora, o seu género e o contexto presencial podem ter favorecido a desejabilidade social. O guião (cf. Anexo A) não incluía perguntas diretas sobre a regulação emocional dos próprios participantes, e algumas questões eram formuladas sobre "os jovens" em geral ou pressupunham o consumo de conteúdos da manosfera, pelo que as Categorias C e F devem ser lidas como indicações a explorar e não como descrições da experiência individual.

O *corpus* do Reddit provém de um único fórum generalista e de 19 publicações selecionadas por quatro termos de pesquisa (com ordenação por relevância definida pelo algoritmo da plataforma) e por pertinência temática, o que pode ter favorecido a presença de discursos hostis e de contradiscurso. A idade, o género e a nacionalidade dos autores são desconhecidos e as frequências descrevem o *corpus* codificado e não a prevalência dos discursos, nem são comparáveis entre as duas fontes. A cultura da plataforma limita a extrapolação para outros espaços digitais ou para a população offline, e a codificação de unidades breves, ambíguas ou irónicas depende do contexto da conversa e da leitura da investigadora.

A posição da investigadora e a composição exclusivamente feminina da equipa (cf. Método) podem ter influenciado a recolha e a interpretação. Investigação futura poderá recrutar participantes autoidentificados com a manosfera, com estratégias que reduzam a desejabilidade social (por exemplo, questionários anónimos online); alargar a amostra em idade, formação e contexto; comparar plataformas e línguas; e recorrer a desenhos longitudinais para estudar trajetórias.

No plano das implicações para a prática, os resultados sugerem pistas para a prevenção primária da violência de género e de comportamentos antissociais mais amplos, e para uma educação para os media que capacite os jovens a resistir criticamente a estas narrativas. Um contributo específico para a prevenção é sugerir que essa capacidade crítica já está presente, sem intervenção externa, num fórum generalista português e nos participantes entrevistados (Categorias 6 e F). Programas de prevenção da radicalização online dirigidos a escolas e universidades portuguesas poderiam, por isso, partir menos de mensagens de contracorrente construídas de fora para dentro, e mais da identificação e do reforço destes recursos de resistência já mobilizados pelos próprios jovens, por exemplo através de discussões de grupo mediadas por pares sobre exemplos reais de discurso da manosfera em português.

A pressão para a força e a autossuficiência emocional (A.3) e os obstáculos à criação de laços entre homens (C.1), referidos por alguns participantes, sugerem ainda que programas dirigidos a jovens adultos poderiam promover a partilha emocional e espaços de convivência, em linha com o Conflito do Papel de Género (O'Neil, 2008). Do mesmo modo, a hostilidade dirigida, no fórum, a quem expõe vulnerabilidade (Subcategoria 5.2) aponta para a relevância da moderação de espaços digitais e de respostas de apoio entre pares, como as observadas na Subcategoria 6.4. Estas implicações são propostas a partir de um estudo exploratório e devem

ser testadas em estudos com amostras mais diversas, incluindo participantes autoidentificados com a manosfera.

Conclusão

Os resultados sugerem que o reconhecimento da manosfera esteve presente nos cinco entrevistados e no *corpus* do Reddit, ainda que, nas entrevistas, dependa do desenho do estudo. No Reddit, o discurso de contraposição à misoginia foi a categoria isolada com mais unidades, a par de conteúdos de desconfiança, hostilidade e violência sem equivalente nas entrevistas. Nas entrevistas, os traços compatíveis com crenças *red pill* concentraram-se num único participante (P5), a par de um apontamento isolado em P2; o relato de P5 articulou essencialismo biológico, naturalização da agressividade e uma narrativa de sobrecarga masculina sem se identificar com a manosfera; no Reddit, estes conteúdos coexistiram com discurso de contraposição à misoginia.

Quanto às restantes questões de investigação, o Reddit evidencia sobretudo a defesa de papéis tradicionais de género e uma oposição política ao feminismo (QI1). Nas entrevistas, os participantes distinguem o sucesso socialmente valorizado, associado ao capital económico, do sucesso que reconhecem como próprio, associado ao bem-estar (QI2), e identificam uma maior abertura dos homens a par de um contramovimento conservador (QI3). A hostilidade e a violência dirigidas às mulheres surgem exclusivamente no fórum, e os criadores de conteúdo da manosfera são interpretados pelos entrevistados como motivados por ganho económico e não por convicção ideológica (QI3, QI4).

No seu conjunto, estes achados sugerem que as exigências de uma masculinidade neoliberal descritas na literatura (Burton, 2022) podem dar origem tanto a uma resposta reativa contra o feminismo como a um distanciamento crítico que coexiste com acomodação cúmplice (Connell, 2005); esta coexistência, mais do que a presença de discurso da manosfera, constitui o principal contributo interpretativo desta dissertação.

Este estudo estende a Portugal uma linha de investigação que, tanto quanto foi possível identificar, se tem desenvolvido sobretudo em contextos anglófonos e escandinavos. Ao

centrar-se em jovens que não se identificam com a manosfera, e não apenas em membros autoidentificados, dá visibilidade a um público mais amplo, potencialmente exposto a estes discursos, e ao contradiscurso presente no fórum analisado, apelando a uma leitura menos dicotómica das masculinidades contemporâneas. É nesse público que, de forma exploratória, se ilustra a distinção já proposta na literatura internacional entre reconhecer a manosfera como fenómeno externo e reproduzir parte do seu raciocínio (Botto & Gottzén, 2024): no caso de P5, o distanciamento crítico coexistiu com traços de essencialismo biológico, sem identificação com a manosfera.

Referências

Aiston, J. (2023). Digitally mediated misogyny and critical discourse studies: Methodological and ethical implications. *Modern Languages Open*, (1). https://doi.org/10.3828/mlo.v0i0.454

Andersen, J. C. (2023). The symbolic boundary work of incels: Subcultural negotiation of meaning and identity online. *Deviant Behavior*, *44*(7), 1081–1101. https://doi.org/10.1080/01639625.2022.2142864

Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, *3*(3), 193–209. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3

Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, *15*(2), 219–234. https://doi.org/10.1177/1468794112468475

Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Prentice-Hall.

Botto, M., & Gottzén, L. (2024). Swallowing and spitting out the red pill: Young men, vulnerability, and radicalization pathways in the manosphere. *Journal of Gender Studies*, *33*(5), 596–608. https://doi.org/10.1080/09589236.2023.2260318

Bucher, T., & Helmond, A. (2018). The affordances of social media platforms. Em J. Burgess, A. Marwick, & T. Poell (Eds.), *The SAGE handbook of social media* (pp. 233–253). SAGE Publications. https://doi.org/10.4135/9781473984066.n14

Burton, A. G. (2022). Blackpill science: Involuntary celibacy, rational technique, and economic existence under neoliberalism. *Canadian Journal of Communication*, *47*(4), 676–701. https://doi.org/10.3138/cjc.2022-07-25

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.

Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2.ª ed.). Polity Press.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *The SAGE handbook of qualitative research* (4.ª ed.). SAGE Publications.

Dignam, P. A., & Rohlinger, D. A. (2019). Misogynistic men online: How the Red Pill helped elect Trump. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, *44*(3), 589–612. https://doi.org/10.1086/701155

Edwards, M. L. (2023). Understanding incels as a group. Em M. L. Edwards & S. O. Palermos (Eds.), Feminist philosophy and emerging technologies (pp. 209–227). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003275992-14

Ging, D. (2019). Alphas, betas, and incels: Theorizing the masculinities of the manosphere. *Men and Masculinities*, *22*(4), 638–657. https://doi.org/10.1177/1097184X17706401

Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(3), 491–512. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.491

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.

Gran, A. B., Booth, P., & Bucher, T. (2021). To be or not to be algorithm aware: A question of a new digital divide? *Information, Communication & Society*, *24*(12), 1779–1796. https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1736124

Habib, H., Srinivasan, P., & Nithyanand, R. (2022). Making a radical misogynist: How online social engagement with the manosphere influences traits of radicalization. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, *6*(CSCW2), Article 450. https://doi.org/10.1145/3555551

Han, X., & Yin, C. (2023). Mapping the manosphere: Categorization of reactionary masculinity discourses in digital environment. *Feminist Media Studies*, *23*(5), 1923–1940. https://doi.org/10.1080/14680777.2021.1998185

Horta Ribeiro, M., Blackburn, J., Bradlyn, B., De Cristofaro, E., Stringhini, G., Long, S., Greenberg, S., & Zannettou, S. (2021). The evolution of the manosphere across the web. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, *15*(1), 196–207. https://doi.org/10.1609/icwsm.v15i1.18053

James, R. (2024). Take the red pill, blame feminism: Victimization narratives across the Manosphere. *Men and Masculinities*, *27*(5), 525–532. https://doi.org/10.1177/1097184X241266209

Kimmel, M. (2013). *Angry white men: American masculinity at the end of an era*. Nation Books.

Kincheloe, J. L., & Berry, K. S. (2004). *Rigour and complexity in educational research: Conceptualizing the bricolage*. Open University Press.

Kozinets, R. V. (2019). *Netnography: The essential guide to qualitative social media research* (3.ª ed.). SAGE Publications.

Marwick, A. E., & Caplan, R. (2018). Drinking male tears: Language, the manosphere, and networked harassment. *Feminist Media Studies*, *18*(4), 543–559. https://doi.org/10.1080/14680777.2018.1450568

Massanari, A. (2017). #Gamergate and The Fappening: How Reddit's algorithm, governance, and culture support toxic technocultures. *New Media & Society*, *19*(3), 329–346. https://doi.org/10.1177/1461444815608807

O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the Gender Role Conflict Scale: New research paradigms and clinical implications. *The Counseling Psychologist*, *36*(3), 358–445. https://doi.org/10.1177/0011000008317057

O'Neill, R. (2018). *Seduction: Men, masculinity and mediated intimacy*. Polity Press.

Pleck, J. H. (1981). *The myth of masculinity*. MIT Press.

Rajaei, A., Hanna, C., & Fadaee Jonaghani, S. (2026). Taught to hate, longing to belong: Misogyny and the making of masculinity in *Adolescence*. *The Family Journal*, *34*(2), 340–347. https://doi.org/10.1177/10664807251384179

Renström, E. A., & Bäck, H. (2024). Manfluencers and young men's misogynistic attitudes: The role of perceived threats to men's status. *Sex Roles*, *90*(12), 1787–1806. https://doi.org/10.1007/s11199-024-01538-2

Saleiro, S. P., Barroso, M. M., & Silva, S. F. da. (2025). Attitudes towards gender equality at work and in the family: The Portuguese case between tradition and change. *Revista Española de Sociología*, *34*(4), Article a280. https://doi.org/10.22325/fes/res.2025.280

Sparks, B., Zidenberg, A. M., & Olver, M. E. (2024). One is the loneliest number: Involuntary celibacy (incel), mental health, and loneliness. *Current Psychology*, *43*(1), 392–406. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04275-z

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, *7*(3), 321–326. https://doi.org/10.1089/1094931041291295

Sykes, G. M., & Matza, D. (1957). Techniques of neutralization: A theory of delinquency. *American Sociological Review*, *22*(6), 664–670.

Tietjen, R. R., & Tirkkonen, S. K. (2023). The rage of lonely men: Loneliness and misogyny in the online movement of "involuntary celibates" (incels). *Topoi*, *42*(5), 1229–1241. https://doi.org/10.1007/s11245-023-09921-6

Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, *19*(6), 349–357. https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042

UN Women. (2025, 15 de maio). *How to counter the manosphere's toxic influence*. https://www.unwomen.org/en/articles/explainer/how-to-counter-the-manospheres-toxic-influence

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, *48*(2), 121–127. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020

Vallerga, M., & Zurbriggen, E. L. (2022). Hegemonic masculinities in the "Manosphere": A thematic analysis of beliefs about men and women on The Red Pill and Incel. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, *22*(2), 602–625. https://doi.org/10.1111/asap.12308

Van Valkenburgh, S. P. (2021). Digesting the Red Pill: Masculinity and neoliberalism in the manosphere. *Men and Masculinities*, *24*(1), 84–103. https://doi.org/10.1177/1097184X18816118

West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & Society*, *1*(2), 125–151. https://doi.org/10.1177/0891243287001002002

Anexos

Anexo A - Guião de entrevistas semiestruturadas

I: Trajetórias de Socialização

1. “Ao longo do teu percurso, o que é que sentes que mais influenciou a tua ideia sobre o que é ser homem?”

2. “Para ti, o que define hoje um ‘homem de sucesso’ na nossa sociedade? Em que medida é que te identificas com essa definição?”

3. “Como é que comparas o papel do homem hoje em dia com aquilo que se via ou ouvia nas gerações anteriores?”

4. “Como é que sentes que a sociedade atual olha para os temas ligados à identidade masculina?”

5. “Como é que tem sido para ti a experiência de construir o teu próprio caminho nas várias áreas da vida (trabalho, relações, bem-estar)?”

II: Experiências de Solidão

6. "Na tua experiência, quais são as maiores dificuldades que os jovens sentem hoje ao tentar construir amizades ou ligações profundas?"

7. “Como é que avalias o papel das redes sociais na sua sensação de estar mais próximo ou, pelo contrário, mais afastado das outras pessoas?”

III: Dinâmicas Relacionais e Perceção de Género

8. “Que mudanças observas na forma como homens e mulheres se relacionam atualmente?”

9. “Sentes que as expectativas das mulheres em relação aos homens mudaram? Como é que os homens se devem adaptar a essa nova realidade?”

10. "Como é que vês as expectativas sociais sobre como um homem se deve comportar numa relação?"

11. “Na tua opinião, como é a realidade de ser mulher na nossa sociedade atual?”

12. “Que tipo de expectativas ou desafios consideras que recaem sobre as mulheres atualmente, nas diferentes áreas da sua vida (família, trabalho, relações)?”

IV: Hábitos de Consumo Digital

13. “Quais são os criadores de conteúdo, canais ou páginas que costumas acompanhar com mais frequência? E quais desses dirias que se focam mais em temas ligados ao universo masculino?”

14. “Como descreverias o ambiente de discussão nessas comunidades? De que forma é que te identificas com as conversas que lá ocorrem?”

15. “De que forma o consumo destes conteúdos alterou a maneira como vês as suas relações pessoais ou o seu futuro profissional?”

Anexo B - Grelha de Categorias (Entrevistas)

Categoria	Subcategoria	n	Definição Operacional
A. Construção da Masculinidade	A.1 Referências e influências	9	Unidades em que o participante identifica pessoas, relações ou experiências que mais moldaram a sua conceção do que é ser homem.
	A.2 Ideal de sucesso	12	Unidades que definem ou contrastam o que constitui um "homem de sucesso", distinguindo entre a definição societal e a definição pessoal.
	A.3 Modelo de força	4	Unidades que descrevem a expectativa de força física/emocional e de autossuficiência atribuída aos homens, incluindo posições de adesão ou de crítica a essa expectativa.
B. O Papel do Homem	B.1 Comparação com gerações anteriores	5	Unidades que comparam o papel, os comportamentos ou o caráter dos homens de hoje com os de gerações anteriores.
	B.2 Perceção de maior abertura/liberdade	5	Unidades que assinalam maior abertura emocional, social ou relacional dos homens na atualidade, relativamente ao passado.
	B.3 Resistência ou regresso a valores tradicionais	5	Unidades que identificam um contramovimento ou retrocesso conservador na masculinidade.
C. Amizades, Emoções e Vida Relacional	C.1 Dificuldade em criar amizades/ligações profundas	6	Unidades que descrevem obstáculos, climas defensivos ou hostilidade na criação de laços de amizade e proximidade entre homens.
	C.2 (Não) partilha de emoções entre homens	4	Unidades relativas às estratégias (ou à ausência) de partilha emocional entre pares masculinos.
	C.3 Papel das redes sociais	8	Unidades que atribuem às redes sociais um papel, positivo ou negativo, na proximidade/distância relacional, incluindo comparação social e substituição de espaços de socialização presencial.
D. Relação entre Homens e Mulheres	D.1 Mudanças percebidas	5	Unidades que identificam transformações, ao longo do tempo, na forma como homens e mulheres se relacionam (tolerância à violência, divisão de tarefas, amizades entre sexos).

	D.2 Expectativas percebidas das mulheres sobre os homens	9	Unidades que descrevem o que o participante perceciona como exigências ou expectativas das mulheres em relação aos homens (estabilidade financeira, maturidade, proteção).
	D.3 Expectativas sociais sobre o comportamento do homem numa relação	5	Unidades relativas ao que a sociedade em geral espera do comportamento masculino numa relação amorosa.
E. Perceção da (Des)Igualdade entre Homens e Mulheres	E.1 Reconhecimento de desigualdades	12	Unidades em que o participante reconhece explicitamente desigualdades estruturais ou dificuldades específicas enfrentadas pelas mulheres.
	E.2 Relativização ou desvalorização	3	Unidades que relativizam, minimizam ou invertem o discurso da desigualdade de género, sugerindo que os homens estão hoje numa desvantagem equivalente ou superior.
	E.3 Reconhecimento de privilégio associado a ser homem	2	Unidades em que o participante reconhece explicitamente ter beneficiado, ou não ter sido prejudicado, por ser homem.
F. Manosfera	F.1 Criadores/comunidades identificados	9	Unidades em que o participante identifica ou nomeia criadores de conteúdo, páginas ou comunidades associadas ao universo da masculinidade/manosfera.
	F.2 Distanciamento pessoal face a este conteúdo	12	Unidades em que o participante declara explicitamente não consumir, não se identificar ou rejeitar este tipo de conteúdo.
	F.3 Explicações para a adesão de outros jovens	9	Unidades em que o participante propõe fatores psicossociais (contracultura, ressentimento, validação, falta de pensamento crítico) que explicam a adesão de terceiros à manosfera.
	F.4 Avaliação crítica dos criadores	3	Unidades que avaliam criticamente as motivações ou o caráter dos próprios criadores de conteúdo.
	G.1 Essencialismo biológico	3	Unidades em que o participante recorre a diferenças biológicas para justificar papéis, capacidades ou comportamentos diferenciados entre homens e mulheres.

G. Traços Compatíveis com Narrativas *Red Pill*	G.2 Naturalização da agressividade masculina	3	Unidades que descrevem a agressividade ou dureza masculina como uma característica natural, necessária ou geradora de "robustez".
	G.3 Narrativa de “sobrecarga masculina”	3	Unidades que equiparam ou comparam a sobrecarga/exigência imposta aos homens à imposta às mulheres, relativizando esta última.
	G.4 Generalizações negativas sobre as mulheres enquanto grupo	2	Unidades que atribuem traços negativos (ex.: desonestidade, falta de lealdade) às mulheres enquanto grupo generalizado.

Anexo C - Grelha de Categorias (Reddit)

Categoria	Subcategoria	n	Definição Operacional
1. Papéis de Género e Relações	1.1 Visão transacional das relações	7	Unidades de registo que descrevem as relações afetivo-sexuais em termos de cálculo de custo-benefício ou transação.
	1.2 Valor da mulher reduzido à vida sexual	4	Unidades que avaliam ou julgam moralmente as mulheres com base no seu histórico sexual (*"body count"*).
	1.3 Essencialismo biológico	15	Unidades que atribuem diferenças de género (força, temperamento, aptidões) a uma origem biológica inata.
	1.4 Modelos tradicionais de género	14	Unidades que prescrevem papéis complementares e tradicionais para homens (proteção) e mulheres (cuidado).
	1.5 Exclusão das mulheres da vida política	3	Unidades que defendem a limitação ou exclusão da participação política das mulheres.
2. Desconfiança, Controlo e Violência	2.1 Generalizações negativas e desconfiança genérica	18	Unidades que expressam desconfiança generalizada quanto ao caráter ou à moralidade das mulheres enquanto grupo.
	2.2 Naturalização ou trivialização da violência	3	Unidades que relativizam, normalizam ou apresentam como legítimos atos de violência física contra mulheres.
	2.3 Culpabilização da vítima e desconfiança sistemática de denúncias	4	Unidades que atribuem responsabilidade à vítima ou questionam sistematicamente a veracidade de denúncias de violência/abuso sexual.
3. Sentimentos de Discriminação Contra os Homens	3.1 Áreas em que os homens se sentem prejudicados	8	Unidades que enumeram desvantagens estruturais específicas atribuídas à condição masculina (serviço militar, profissões de risco, divórcio, etc.).
	3.2 Alegação de privilégio feminino excessivo	3	Unidades que alegam a existência de uma vantagem estrutural institucionalizada a favor das mulheres.

4. Manosfera e Discurso Político	4.1 Vocabulário e figuras públicas	12	Unidades que utilizam terminologia ou referenciam figuras públicas associadas à manosfera (*red pill*, *MGTOW*, Andrew Tate, etc.).
	4.2 Enquadramento político-partidário	19	Unidades que enquadram a igualdade de género como uma agenda político-ideológica, associando-a à esquerda ou ao feminismo enquanto adversário político.
	4.3 Deslegitimação do feminismo	4	Unidades que desqualificam o feminismo enquanto movimento, comparando-o, por exemplo, a uma seita ou a um discurso de vitimização sistemática.
5. Linguagem Hostil	5.1 Linguagem depreciativa ou desumanizante	12	Unidades de registo com linguagem depreciativa, degradante ou desumanizante dirigida às mulheres.
	5.2 Hostilidade/desprezo por quem expõe vulnerabilidade	6	Unidades que ridicularizam, sancionam ou desqualificam utilizadores que expõem fragilidades relacionais ou emocionais.
	5.3 Racismo/xenofobia associados a discurso de género	23	Unidades que combinam discurso de género com generalizações racistas ou xenófobas.
6. Discurso de Equilíbrio e Contraposição	6.1 Reconhecimento legítimo de sofrimento masculino	7	Unidades que reconhecem o sofrimento ou as dificuldades masculinas sem o atribuir às mulheres ou ao feminismo.
	6.2 Nomeação crítica ou sátira	32	Unidades que nomeiam, ridicularizam ou satirizam criticamente discursos misóginos ou da manosfera.
	6.3 Contra-argumentação factual e estruturada	34	Unidades que apresentam contra-argumentos factuais, estruturados ou fundamentados contra discurso misógino ou da manosfera.
	6.4 Apoio empático não-julgador	6	Unidades que oferecem apoio emocional genuíno e não-julgador a utilizadores que expõem vulnerabilidade.

Anexo D - Correspondência entre Eixos Temáticos (QI) e Categorias

Eixo Temático	Categorias Reddit	Categorias Entrevistas
QI1 - Tópicos, vocabulário e argumentos sobre papéis de género e oposição ao feminismo	1. Papéis de Género e Relações 4. Manosfera e Discurso Político 5.1. Linguagem depreciativa ou desumanizante*	
QI2 - Sucesso, força e tensões com as exigências de igualdade	3. Sentimentos de Discriminação Contra os Homens 6.1. Reconhecimento legítimo de sofrimento masculino*	A. Construção da Masculinidade E. Perceção da (Des)Igualdade entre Homens e Mulheres
QI3 - Socialização, expectativas relacionais e perceção sobre as mulheres	2. Desconfiança, Controlo e Violência 5.2. Hostilidade/desprezo por quem expõe vulnerabilidade* 5.3. Racismo/xenofobia associados a discurso de género*	B. O Papel do Homem C. Amizades, Emoções e Vida Relacional D. Relação entre Homens e Mulheres
QI4 - Leitura crítica da manosfera e fatores psicossociais de adesão	6. Discurso de Equilíbrio e Contraposição	F. Manosfera G. Traços Compatíveis com Narrativas *Red Pill*

**Nota: As subcategorias da categoria 5 (Linguagem Hostil) aparecem repartidas por dois eixos temáticos (QI1 e QI3); a subcategoria 6.1 é discutida na QI2, embora a Categoria 6 seja analisada em conjunto na QI4.*

Anexo E - Declaração de Consentimento Informado

Contacto: Marta Marques, up202009368@up.pt

O presente estudo pretende compreender as vivências e as perspetivas de jovens homens portugueses sobre temas como a solidão, o bem-estar e as dinâmicas de relacionamento na era digital. O objetivo principal é perceber de que forma as experiências de isolamento social ou pressão pessoal podem influenciar a procura e a adesão a determinados conteúdos em redes sociais (como os dos chamados *manfluencers*) e como essas narrativas moldam a visão sobre a masculinidade e a sociedade atual.

A sua participação consistirá na realização de uma entrevista individual, com uma duração aproximada de 20-45 minutos. A entrevista será realizada num local privado (presencialmente ou via plataforma digital segura) e será gravada em áudio para posterior transcrição e análise. Ser-lhe-ão feitas perguntas sobre a sua trajetória de vida, as suas experiências de socialização e os seus hábitos de consumo de conteúdos online.

A sua participação é totalmente voluntária. Tem o direito de não responder a qualquer pergunta ou de interromper a entrevista a qualquer momento, sem necessidade de justificação e sem qualquer tipo de penalização. Se durante a entrevista sentir qualquer desconforto emocional, o investigador poderá facultar contactos de linhas de apoio psicológico especializadas.

Os dados recolhidos fazem parte de uma investigação no âmbito de uma Dissertação de Mestrado em Psicologia na FPCEUP. Os resultados do estudo poderão ser publicados em revistas científicas ou apresentados em encontros científicos. Em nenhum destes casos será revelada a sua identidade, toda a informação será analisada de forma confidencial. O seu nome real será substituído por um nome fictício (pseudónimo) em todos os documentos e relatórios. Qualquer detalhe que permita a sua identificação será removido ou alterado. As gravações e as transcrições serão guardadas numa pasta digital protegida por palavra-passe, à qual apenas o investigador principal terá acesso. Os consentimentos serão destruídos no final do estudo e os dados anonimizados serão preservados.

Declaro que:

- Li o documento de informação ao participante que me foi entregue e pude esclarecer com o(a) investigador(a) as dúvidas que tinha sobre o estudo, pelo que considero que recebi informação suficiente para uma participação informada;

- Compreendo que a minha participação é voluntária e que posso desistir do estudo a qualquer momento, sem ter de dar explicações e sem que isso possa trazer-me quaisquer consequências negativas;

- Autorizo que as minhas respostas, devidamente anonimizadas e sem qualquer elemento que me identifique, sejam utilizadas para fins de análise científica nesta dissertação e em publicações académicas;

- Dou livremente o meu consentimento para participar no estudo;

- Compreendo que posso retirar o meu consentimento e desistir da participação neste estudo em qualquer momento até 7 dias após a realização da entrevista. Após este período, os dados serão integrados na análise global de forma irreversivelmente anonimizada.

Participante:

_____

Investigadora: _____

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