

Emilia Filipa da Cruz Martins de Carvalho

Desenvolvimento da Escala de Relevância das Redes Sociais na Comunidade LGBTI+



ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Área de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Coimbra, 2021



Desenvolvimento da Escala de Relevância das Redes Sociais na Comunidade LGBTI+

EMA FILIPA DA CRUZ MARTINS DE CARVALHO

Dissertação Apresentada ao ISMT para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia
Clínica Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientadora: Professora Doutora Ana Galhardo

Membros do júri

Presidente: Professora Doutora Marina Cunha

Arguente: Professora Doutora Ilda Massano Cardoso

Coimbra, setembro de 2021

Agradecimentos

À Professora Doutora Ana Galhardo por todo o apoio incansável, dedicação e paciência, mas também pela partilha de saberes e ensinamentos indispensáveis para a conclusão desta etapa.

Ao Instituto Superior Miguel Torga por me acolher ao longo de todo o meu percurso académico e por todos os ensinamentos que me proporcionou.

A todos os participantes deste estudo pela disponibilidade e valiosa colaboração.

Às minhas colegas de orientação pela ajuda na partilha do meu estudo.

Às minhas amigas por todos os bons momentos passados ao longo deste percurso, mas também pelas palavras de amizade e força, essenciais nos momentos de menor motivação.

À Beatriz pelo companheirismo, entreeajuda e amizade. Foi um gosto ter-te ao meu lado ao longo desta etapa.

Aos meus pais, pelo apoio incondicional ao longo deste percurso, por tornarem tudo isto possível, e por acreditarem em mim ao longo de toda a minha formação. Agradeço todos os conselhos, palavras de força, amor e carinho que sempre me transmitiram, não só ao longo da minha jornada académica, mas ao longo de toda a minha vida.

Resumo

Introdução: As redes sociais são um recurso cada vez mais popular a nível mundial, sendo uma ferramenta indispensável a vários níveis do quotidiano. Apesar dos diversos aspetos negativos que estas acarretam, é de salientar a sua utilidade no âmbito da comunidade LGBTI+ enquanto um meio que possibilita, aos seus elementos, uma maior ligação e um crescente acesso a informação relativa à comunidade, muitas vezes contrastando com o contexto *offline* no qual esta se insere. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo o desenvolvimento e validação da Escala de Relevância das Redes Sociais na Comunidade LGBTI+ (ERRS-LGBTI+), assim como caracterizar os padrões de uso e as motivações para o uso destas redes na referida comunidade. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 83 participantes, com uma média de idades de 25 anos ($DP = 7.45$). A maioria dos participantes eram cisgénero (67.5%), homossexuais (48.2%) e bissexuais (33.7%). Os respondentes procederem ao preenchimento de um questionário sociodemográfico e dois questionários relativos ao modo de utilização e motivações associados ao uso das redes sociais, assim como um conjunto instrumentos de autorresposta, incluindo a ERRS-LGBTI+. **Resultados:** A ERRS-LGBTI+ demonstrou ser uma escala unidimensional, apresentando um alfa de Cronbach de .89. A presente escala revelou uma correlação positiva significativa de grande dimensão com a subescala modificada da MSPSS para a redes sociais, o que é sugestivo de validade convergente, verificando-se uma associação elevada com o *score* global de vergonha (EVEI) e uma correlação positiva de pequena dimensão com a subescala de sintomas depressivos da EADS. **Discussão:** A ERRS-LGBTI+ mostrou ser um instrumento fidedigno e válido, podendo servir como um ponto de partida para o delineamento de estratégias a serem implementadas em contexto *online* e *offline*, de forma a tornar o desenvolvimento destas minorias o mais confortável e inclusivo possível, salientando-se ainda a sua utilidade para fins de investigação.

Palavras-chave: LGBTI+, redes sociais, análise fatorial exploratória, propriedades psicométricas

Abstract

Introduction: Social media are an increasingly popular resource worldwide, being an indispensable tool in most people everyday life. Therefore, and despite the negative aspects that they entail, social media are useful for people in the LGBTI+ community allowing its members to have a greater connection and greater access to information relating to the community, often in contrast to the *offline* context in which it is inserted. **Objective:** This study aimed to develop and validate the Relevance Scale of Social Networks in the LGBTI+ Community (ERRS-LGBTI+) to assess the benefits provided by social media specifically in this community, as opposed to the *offline* context. **Methodology:** The sample encompassed 83 participants, with a mean age of 25 years old ($SD = 7.45$). Most participants were cisgender ($n = 56$; 67.5%), 40 were homosexual (48.2%) and 28 were bisexual (33.7%). Respondents filled in a sociodemographic questionnaire and two questionnaires concerning the use and motivations for using social media. Participants also completed a set of self-report measures, including the ERRS-LGBTI+. **Results:** The ERRS-LGBTI+ proved to be a unidimensional scale, with a Cronbach alpha of .89. The ERRS-LGBTI+ revealed a strong significant positive correlation with the modified MSPSS subscale for social networks, which is suggestive of convergent validity. It showed a moderate association with the global shame score (EVEI) and, finally, a weak positive correlation with the DASS depressive symptoms subscale. **Discussion:** The ERRS-LGBTI+ showed to be a valid and reliable measure and may be used as a research tool as well as a tool to assess the relevance of social media contributing to the design of strategies to be implemented in an *online* and *offline* context, aiming an inclusive development of these minorities.

Keywords: LGBTI+, social media, exploratory factor analysis, psychometric properties

Introdução

As Redes Sociais

Ao longo das últimas décadas tem-se observado um aumento na utilização de redes sociais, observando-se uma extensão deste recurso a várias áreas (Andreassen, 2015; Kuss & Griffiths, 2011a). Por redes sociais entende-se todo o tipo de ferramentas que operam com base na *Internet* e que permitem aos seus usuários interagir verbal ou visualmente, em tempo real ou de forma assíncrona, com públicos amplos ou restritos, os quais são valorizados pelo indivíduo tendo em conta o seu conteúdo de interesse (Carr & Hayes, 2015). É sabido que as redes sociais se tornaram domínios muito populares, especialmente entre a população mais jovem, a qual tira partido de vários recursos que estas redes oferecem, tornando-se, portanto, uma parte essencial das suas vidas (Ceglarek & Ward, 2016).

As redes sociais são, nos dias de hoje, um recurso popular no alcance e partilha de informação mas também na busca de novas relações entre indivíduos com interesses e pensamentos semelhantes, sendo uma útil ferramenta na criação de novos laços sociais (Chen & Li, 2017) e na manutenção de relações de suporte (Kuss & Griffiths, 2011b; Li et al., 2016; Moromizato et al., 2017). Nesta medida, o recurso às redes sociais parece fomentar o bem-estar e os níveis de satisfação com a vida, tal como uma maior ligação interpessoal diária (Chen & Li, 2017), ao que Andreassen *et al.*, (2017) salientam ainda o seu potencial na construção da identidade social de cada indivíduo. Alguns autores defendem que o caráter de partilha de conteúdos e opiniões das redes sociais é um fator relevante no incremento da autoestima (Ingólfssdóttir, 2017) e na promoção de saúde mental uma vez que permitem aos seus utilizadores ter acesso a informação, participar em fóruns e discussões e obter aconselhamento por parte de indivíduos com experiências semelhantes, o que lhes permite desenvolver aprendizagens e obter novas ferramentas (Stawarz *et al.*, 2019). Tendo em conta a facilitação do contacto social que estas promovem, Chen e Li (2017) sugerem que o uso das mesmas pode influenciar positivamente, ainda que de forma indireta, a saúde mental, uma vez que promove a conexão dos seus utilizadores e a fortificação de laços já pré-existentes. Adicionalmente, promovem ainda o aumento da criatividade e expressão pessoal, sentimento de pertença e envolvimento cívico (Abi-Jaoude *et al.*, 2020). Seabrook *et al.* (2016) defendem que a promoção de suporte social e *feedback* positivo nas redes sociais contribuem para o decréscimo de problemas psicopatológicos, sendo que muitos dos seus utilizadores consideram as redes sociais enquanto um “escape” das preocupações do “mundo real” (O’Reilly *et al.*, 2018).

Apesar dos inúmeros benefícios que advêm das redes sociais, é de notar ainda um vasto leque de efeitos negativos associados a estas (Sharma *et al.*, 2020). Kelly *et al.* (2018) referem a existência de uma relação entre o uso das redes sociais e sintomas depressivos, a qual é mediada por fatores como falta de sono por uso excessivo das redes sociais, envolvimento em intrigas *online*, e uma autoestima empobrecida e pobre autoimagem. Em consonância, Karim *et al.* (2020), no seu estudo de revisão, e contrariamente a outros estudos (Barthorpe *et al.*, 2020; Coyne *et al.*, 2019; Moromizato *et al.*, 2017), referem também algum consenso da literatura relativamente ao surgimento de problemas a nível da saúde mental com o uso de redes sociais, sendo, de facto, as variáveis mais salientadas a ansiedade e a depressão, as quais parecem estar associadas ao tempo despendido e ao nível de adição às redes sociais. Han *et al.* (2019) concluíram que a dependência das redes sociais está diretamente associada à frequência de uso, tendo encontrado uma relação entre a dependência de redes sociais e a depressão. Adicionalmente a estes fatores, a comparação social negativa é algo apontado no âmbito das redes, o que, conjuntamente com comportamentos de ruminação, pode despoletar sintomas depressivos (Feinstein *et al.*, 2013). De acrescentar que Robinson *et al.* (2019) referem a existência de um elevado estigma em relação à saúde mental, no contexto das redes sociais, o que leva a hipotetizar que indivíduos com um quadro de doença mental pré-existente, podem ver os seus sintomas agravados em resultado da discriminação sentida. O'Reilly *et al.* (2018) referem que, no seu estudo, grande parte dos participantes referiram considerar as redes sociais como um meio negativo, o qual contribui para o empobrecimento da saúde mental. Ainda assim, os autores salientam que nenhum dos participantes relatou nenhuma experiência pessoal negativa que o comprovasse, dando relevância à hipótese da existência de algum estigma associado às redes sociais, sendo por norma salientados e internalizados, pela maioria, os aspetos mais negativos associados a estas (O'Reilly *et al.*, 2018).

Tendo em conta a diversidade de resultados que a literatura atual oferece, é possível observar que existe ainda uma falta de consenso relativamente ao efeito das redes sociais, debatendo-se ainda acerca do equilíbrio entre os aspetos positivos e negativos trazidos pelas mesmas (Glaser *et al.*, 2018). Berryman *et al.* (2018) e Scott e Woods (2019) hipotetizam que, mais importante que a frequência do uso das redes sociais, é necessário ter em conta a forma como os seus utilizadores recorrem a estas ferramentas, o que sugere que alguns grupos populacionais podem realmente beneficiar do que as redes sociais têm para oferecer (Scott & Woods, 2019).

A Comunidade LGBTI+

Apesar da crescente liberdade legal da qual a comunidade LGBTI+ tem vindo a usufruir nos últimos anos, é sabido que a mesma enfrenta ainda hoje diversas dificuldades e desafios no seio da sociedade tendencialmente heterossexual na qual se insere. Estes desafios surgem, nomeadamente, em consequência das atitudes negativas, com base no estigma e preconceito associados a estas minorias.

De acordo com a ILGA Portugal (2020), as minorias LGBTI+ portuguesas contam ainda com um limitado acesso a recursos LGBTI+, sendo observáveis diversas disparidades em função de fatores como a idade, status profissional, etnia e zona de residência. Esta escassez de acesso a recursos essenciais para a inclusão e desenvolvimento destas minorias num contexto saudável, associada às várias formas de discriminação que estas enfrentam, contribuem para o aumento da vulnerabilidade da comunidade LGBTI+ no seio da sociedade portuguesa, onde características como a identidade de género e orientação sexual continuam ainda a limitar o número de oportunidades à qual estas minorias têm acesso, resultando, muitas vezes, numa vivência negativa por parte da comunidade LGBTI+ (ILGA Portugal, 2020).

Uma vez que ainda existe uma elevada falta de suporte e compreensão em relação às questões de género e orientação sexual, por norma, os membros da comunidade LGBTI+ desenvolvem a sua identidade em contextos adversos (Harper *et al.*, 2015), o que leva esta comunidade a apresentar um elevado risco para o desenvolvimento de sintomas psicopatológicos, em resultado do estigma que enfrenta diariamente (Kaniuka *et al.*, 2019; Mongelli *et al.*, 2019). Mereish e Poteat (2015) referem o surgimento de maiores níveis de vergonha e salientam o seu impacto negativo na saúde mental uma vez que, por norma, resultam em sentimentos de isolamento e solidão, no seio da sociedade. Os resultados obtidos por Kaniuka *et al.* (2019) demonstram que, apesar disto, estas repercussões podem ser suavizadas na presença de um ambiente onde as minorias sexuais se sintam acolhidas, e onde possam estabelecer relações com outros elementos da comunidade. Este contacto contribuiu significativamente para o aumento do suporte social percebido e, conseqüentemente, constitui um fator protetor em relação à saúde mental (Frost & Meyer, 2012), constando-se que a conexão com outros elementos pode ser ainda um fator amortecedor para a sintomatologia depressiva (Kaniuka *et al.*, 2019).

Tendo em conta a falta de recursos disponíveis *offline* que permitam aos indivíduos LGBTI+ explorar livremente a sua identidade e sexualidade, junto de outros elementos da comunidade, e uma vez que a comunidade LGBTI+ continua a ser bastante estigmatizada em

contexto *offline*, a *Internet* torna-se um meio privilegiado tanto pelo fator anónimo que esta disponibiliza tal como o largo acesso a informação que esta fornece (Craig & McInroy, 2014; Harper *et al.*, 2015), sendo também uma oportunidade para a exploração da sexualidade e identidade individual de cada elemento (Craig & McInroy, 2014; McInroy *et al.*, 2019).

As Redes Sociais e a Comunidade LGBTI+

No âmbito da comunidade LGBTI+, e de acordo com os relatos obtidos por Harper *et al.* (2015), a *Internet* forneceu a estes indivíduos uma plataforma a partir da qual puderam aprender acerca si mesmos e explorar a sua sexualidade, permitindo igualmente que os seus elementos se conectem e socializem com outros pares, com as mesmas características e dificuldades (Harper *et al.*, 2015), o que sugere que, de facto, as redes sociais podem ser um recurso importante para esta comunidade (Craig *et al.*, 2021). De acordo com Craig *et al.* (2021), as redes sociais fornecem um acesso privilegiado a suporte emocional e recursos de apoio ao desenvolvimento das suas identidades e sexualidade, ao mesmo tempo que são um meio de entretenimento importante. Para além disso, possibilitam a discussão e partilha de ideias de uma forma anónima, o que, no caso dos elementos da comunidade LGBTI+, permite uma exploração da orientação sexual e identidade de género mais segura e confortável (Harper *et al.*, 2015). Lucero (2017) indica que mais de metade dos indivíduos LGBTI+ referem raramente ou nunca terem sido alvo de comportamentos de ódio nas redes sociais, como é o caso do *cyberbullying*, e revela ainda que a maior parte dos utilizadores demonstra segurança e conforto com o uso das redes na exploração e expressão da sua identidade de género e orientação sexual, identificando um maior conforto em comunicar e se expressar no seio das redes sociais, em comparação com o seu meio *offline*. As minorias sexuais que caracterizam a comunidade LGBTI+ são mais sensíveis ao suporte social percebido, procurando, portanto, este apoio nas redes sociais por parte de outros elementos LGBTI+, ainda que reconheçam que este apoio “virtual”, não soluciona todos os desafios que enfrentam na vida real (Kaiser *et al.*, 2020). McInroy *et al.* (2019) relataram que os participantes do seu estudo demonstraram estar muito mais envolvidos em recursos LGBTI+ *online* em comparação com os recursos *offline* aos quais, em alguns casos, poderiam ter fácil acesso. Tal como já foi abordado, as comunidades LGBTI+, enquanto minorias, deparam-se com um maior estigma em certas regiões do mundo e, nesta medida, as consequências psicológicas da vivência *offline* chegam a ser uma preocupação por parte da comunidade (Han *et al.*, 2019). Alguns autores afirmam a importância das redes sociais e das plataformas *online* enquanto um meio de alcance de suporte

não só emocional, mas também suporte social por parte da comunidade (McInroy, Craig, *et al.*, 2019; McInroy, McCloskey, *et al.*, 2019).

É também de salientar que as redes sociais possibilitaram o estabelecimento de relações com pessoas que muitas vezes se encontram distantes, aumentando a comunicação por todo o mundo. Ainda que, muitas vezes, estas relações sejam estabelecidas através de recursos *online*, em alguns casos, e especialmente no âmbito da comunidade LGBTI+, estes meios possibilitaram a formação de conexões “cara-a-cara”, nomeadamente nas situações em que se torna mais difícil identificar quais os elementos pertencentes à comunidade LGBTI+ – em contexto *offline* – tal como é o caso das zonas mais rurais (Harper *et al.*, 2015). Fox e Ralston (2016) indicam que as redes sociais facilitam a conexão dos elementos LGBTI+ às suas comunidades *offline*, tornando estes pequenos grupos mais visíveis nomeadamente em regiões mais rurais. Nos casos em que o contacto presencial com outros elementos era mais limitado, a *Internet* possibilitou uma conexão mais alargada, diminuindo possíveis sentimentos de solidão (Harper *et al.*, 2015). Alguns autores apontam que indivíduos que não apresentam um vasto leque de relações sociais *offline* tendem a utilizar as redes sociais de forma mais frequente (Kuss *et al.*, 2014; Sheldon *et al.*, 2011). Segundo Escobar-Viera *et al.* (2018), as redes sociais podem ter um papel protetor na saúde mental, consistindo numa fonte relevante para a formação de conexões e obtenção de suporte social, combatendo fatores como o isolamento geográfico, discriminação e solidão, na população LGBTI+.

Por outro lado, Ceglarek e Ward (2016) alertam para os riscos associados ao uso deste recurso. Ainda que os autores reconheçam a existência de benefícios associados ao uso da *Internet*, alertam para fatores como a comparação social, e salientam a falta de conhecimento empírico relativo ao impacto das redes sociais nas várias minorias sexuais. De acordo com Kaiser *et al.* (2020), as minorias sexuais apresentam um maior nível de adição às redes sociais, em comparação com a população heterossexual, apresentando igualmente maior *fear of missing out* (FOMO). Para além disso, é necessário ter em conta que as redes sociais encorajam a uma identificação congruente entre o contexto *online* e *offline*, o que pode despoletar dificuldades por parte dos elementos da comunidade LGBTI+ em ocultar a sua identidade na “vida real”, depois de se terem assumido no contexto das redes sociais (McConnell *et al.*, 2018).

De forma geral, as redes sociais permitem aos elementos da comunidade LGBTI+ explorar a sua identidade e sexualidade, através da interação com outros elementos e a partir da busca de informação, ao mesmo tempo que possibilitam um maior controlo do quanto pretendem revelar em relação à sua identidade (Craig *et al.*, 2021). No entanto, também no âmbito da comunidade LGBTI+ existe ainda falta de consenso no balanço entre os benefícios e os riscos

que advêm das redes sociais, sendo de salientar a falta de investigação empírica nesta área (Ceglarek & Ward, 2016).

No contexto de investigação relativa ao impacto das redes sociais foram desenvolvidos vários instrumentos relativos aos aspetos nefastos do uso excessivo das redes sociais, nomeadamente medidas da adição às redes, como é o caso da *Social Media Addiction Scale* (SMAS; Tutgun-Ünal & Deniz, 2015), da *Social Networking Addiction Scale* (SNAS; Shahnawaz & Rehman, 2020) e da *The Social Media Disorder Scale* (SMD; Van Den Eijnden *et al.*, 2016), as quais distinguem a adição às redes sociais, do uso frequente não patológico. Em consonância com esta vertente de análise mais restrita dos aspetos negativos, foi também construída uma escala relativa ao processo de *fear of missing out* (FOMO) nas redes sociais (Abel *et al.*, 2016). No entanto, especificamente acerca da comunidade LGBTI+, as medidas são escassas, estando disponíveis instrumentos relativos à perceção de suporte e pertença, por parte da comunidade LGBTI+, apenas no contexto *offline* da sociedade (Lin & Israel, 2012). Apenas mais recentemente, Craig *et al.*, 2021 terão desenvolvido a *Social Media Benefits Scale*, a qual é composta por 17 itens relativos aos benefícios do uso das redes sociais por parte da comunidade LGBTI+, incluindo 4 dimensões passíveis de serem favorecidas pelo uso das mesmas (suporte emocional, educação, entretenimento e informação relativa à comunidade LGBTI+).

Atendendo à escassez de medidas que incluíssem aspetos específicos do recurso às redes sociais por parte da comunidade LGBTI+, tal como à inexistência de uma escala passível de ser implementada no âmbito da população portuguesa, e tendo em conta a vasta gama de contributos positivos que as redes sociais proporcionam à comunidade LGBTI+ (Escobar-Viera *et al.*, 2018; Harper *et al.*, 2015; McInroy, Craig, *et al.*, 2019; McInroy, McCloskey, *et al.*, 2019), o presente estudo teve como objetivo o desenvolvimento da Escala de Relevância das Redes Sociais na Comunidade LGBTI+ (ERRS-LGBTI+), de forma a avaliar os benefícios proporcionados pelas redes sociais especificamente nesta comunidade. Adicionalmente, procurou-se explorar algumas características do uso das redes sociais, por parte de pessoas LGBTI+, bem como das motivações para o fazer, e a sua relação com a relevância atribuída a estas redes.

Material e Métodos

Participantes

A presente amostra foi composta por 83 indivíduos pertencentes à comunidade LGBTI+. Como é possível concluir, a partir da Tabela 1, a idade dos participantes oscilou entre os 18 e os 57 anos de idade, apresentando uma média de 25 anos de idade. Relativamente à identidade de género, observou-se uma maioria de participantes cisgénero ($n = 56$; 65.5%), seguida de participantes não-binários ($n = 11$; 13.3%) e transgénero ($n = 7$; 8.4%). Paralelamente, e no que diz respeito à orientação sexual, observou-se uma maior frequência de participantes homossexuais ($n = 40$; 48.2%), bissexuais ($n = 28$; 33.7%) e pansexuais ($n = 7$; 8.4%). Os respondentes eram maioritariamente solteiros ($n = 72$; 86.7%), estudantes ($n = 40$; 48.2%) e empregados ($n = 32$; 38.6%), aquando do preenchimento do questionário, sendo que os participantes indicaram ainda residir, na sua maioria, em áreas urbanas ($n = 69$; 83.1%).

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica da amostra (N = 83)

<i>Características</i>	<i>M (DP)</i>	<i>Varição</i>
Idade	25.42 (7.45)	18 – 57
Anos de escolaridade	14.59 (2.26)	11 – 22
<i>Características</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Identidade de Género		
Cisgénero	56	67.5
Transgénero	7	8.4
Não-binário	11	13.3
Não tem a certeza	8	9.6
Prefere não responder	1	1.2
Orientação sexual		
Heterossexual	2	2.4
Homossexual	40	48.2
Bissexual	28	33.7
Pansexual	7	8.4
Não tem a certeza	1	1.2
Prefere não responder	5	6.0
Estado civil		
Solteiro	72	86.7
Casado / União de Facto	9	10.8
Separado / Divorciado	2	2.4
Situação Profissional		
Empregado	32	38.6
Desempregado	11	13.3

Estudante	40	48.2
Residência		
Rural	14	16.9
Urbana	69	83.1

Instrumentos

De forma a ter acesso a uma caracterização mais aprofundada da presente amostra foi elaborado um questionário sociodemográfico, o qual incluiu variáveis como a idade, anos de escolaridade, identidade de género, orientação sexual, estado civil, situação profissional e local de residência.

Um conjunto de questões alusivas à forma do uso das redes sociais foi também elaborado, tendo sido incluídas questões referentes à idade de primeiro acesso às redes sociais, o tempo despendido nas redes sociais diariamente e ainda características como a frequência de partilha de conteúdos nas redes sociais. Adicionalmente, procurou-se ainda perceber quais as quatro redes sociais mais utilizadas pelos participantes, assim como o número de contas ativas.

Por fim, foi incluído um questionário composto por nove questões relativas à motivação para o uso das redes sociais, o qual integrou as seguintes questões, com o intuito de caracterizar as principais motivações nesta população: “Usa ou usou as redes sociais como uma forma de obter mais informação acerca da sua sexualidade e/ou identidade de género?”; “Usa ou usou as redes sociais para fornecer informação acerca da comunidade LGBTI+?”; “Usa ou usou as redes sociais para partilhar as suas experiências pessoais enquanto membro da comunidade LGBTI+?”; “Usa ou usou as redes sociais para participar em debates ou discutir acerca de temas relacionados com a comunidade LGBTI+?”; “Usa ou usou as redes sociais como um meio para a exploração da sua orientação sexual e / ou identidade de género?”; “Usa ou usou as redes sociais na procura de apoio por parte de outros elementos da comunidade LGBTI+?”; “Usa ou usou as redes sociais para prestar apoio a outros elementos da comunidade LGBTI+?”; “Usa ou usou as redes sociais estrategicamente para se manter em contacto com pessoas da comunidade LGBTI+?”; “Usa ou usou as redes sociais na busca de uma relação amorosa com outro elemento da comunidade LGBTI+?”.

Seguiu-se a ERRS-LGBTI+ e os seguintes instrumentos de autorresposta:

As **Escalas de Ansiedade, Depressão e Stresse** (EADS-21; Lovibond & Lovibond, 1995, versão portuguesa de Pais-Ribeiro *et al.*, 2004) integram um conjunto de 21 itens distribuídos por três subescalas com sete itens cada. As várias subescalas que compõem a EADS-21 avaliam respetivamente a ansiedade (“Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso”), depressão (“Não consegui sentir nenhum sentimento positivo”) e stresse (“Senti que estava a utilizar muita energia nervosa”). A resposta a cada um dos itens é dada usando uma Escala de Likert, com quatro níveis de resposta: *não se aplicou nada a mim* (0), *aplicou-se a mim algumas vezes* (1), *aplicou-se a mim muitas vezes* (2) e *aplicou-se a mim a maior parte das vezes* (3). Os resultados de cada subescala são obtidos a partir da soma das respostas obtidas a cada item, sendo que uma pontuação mais alta, remete para um estado afetivo mais negativo. Relativamente aos Alfas de Cronbach encontrados em cada subescala, na versão original foi obtido um valor .91 para a subescala de Depressão, .84 para a subescala de Ansiedade e .90 para a subescala de Stresse (Lovibond & Lovibond, 1995). Na versão portuguesa observou-se um valor de .85 para a subescala de Depressão, .74 para a de Ansiedade e .81 para a de Stress (Pais-Ribeiro *et al.*, 2004). Na presente amostra, e uma vez que apenas terá sido utilizada a subescala que diz respeito à Depressão, o valor observado foi .90.

A **Escala de Vergonha Externa e Interna** (EVEI; Ferreira *et al.*, 2020) é uma escala composta por oito itens que avalia os níveis de vergonha interna e vergonha externa, assim como uma experiência de vergonha na sua globalidade, correspondente ao resultado total da escala. Nesta medida, a EVEI inclui 2 subescalas, com quatro itens cada, as quais medem respetivamente a vergonha externa (“Sou diferente e inferior aos outros”) e a vergonha interna (“Sou uma pessoa sem valor”). Adicionalmente, os itens da EVEI abordam quatro domínios relacionados com a vergonha, sendo eles “inferioridade / inadequação”, “sensação de isolamento / exclusão”, “inutilidade / sensação de vazio” e “critica / julgamento”. A escala inclui oito itens, sendo as respostas aos itens dadas através de uma escala com cinco opções distintas, tais como *nunca* (0), *raramente* (1), *algumas vezes* (2), *frequentemente* (3) e *sempre* (4). Relativamente ao *score* total, a EISS apresentou um alfa de Cronbach de .89, sendo o valor para a subescala da vergonha interna de .82 e para a subescala de vergonha externa de .80 (Ferreira *et al.*, 2020). Na presente amostra, os valores obtidos foram .83 na subescala da vergonha externa, .84 na subescala de vergonha interna e .89 na totalidade da escala.

A **Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido** (MSPSS; Zimet *et al.*, 1988, versão portuguesa de Carvalho *et al.*, 2011) é uma escala destinada à avaliação do suporte social percebido, composta por 12 itens, os quais avaliam o suporte social percebido na sua globalidade. O MSPSS inclui ainda três subescalas, constituídas por quatro itens cada, relativas ao suporte social percebido com origem na família (F) (“A minha família tenta ajudar-me verdadeiramente.”), suporte proveniente dos amigos (A) (“Os meus amigos realmente procuram ajudar-me.”) e suporte social percebido proveniente de outros significativos (OS) (“Há uma pessoa especial com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.”). Os itens são respondidos mediante uma Escala de Likert de sete possíveis respostas que inclui as seguintes opções: *discordo completamente* (1), *discordo fortemente* (2), *discordo parcialmente* (3), *não tenho opinião* (4), *concordo parcialmente* (5), *concordo fortemente* (6) e *concordo completamente* (7). A cotação de cada uma das três subescalas faz-se somando os quatro itens, dividindo, posteriormente, por quatro, enquanto que o valor total da escala é obtido somando todos os itens e dividindo por 12. Relativamente à versão original, os valores obtidos nas subescalas OS, F e A foram, respetivamente, .72, .85, .75, sendo que a escala total revelou um alfa de .85 (Zimet *et al.*, 1988). O Alfa de Cronbach encontrado para o total na versão portuguesa foi de .94, sendo que na subescala F de .87, na subescala A de .93 e na subescala OS de .92 (Carvalho *et al.*, 2011). Para o presente estudo foi ainda realizada uma adaptação do conteúdo dos itens da subescala de suporte social percebido proveniente de outros significativos, de modo a abordar o suporte social obtido a partir das redes sociais, a qual pontuou um valor de .92.

Procedimentos

Após definidos os instrumentos a serem utilizados no presente estudo, foi solicitado aos respetivos autores, a autorização para o seu uso, sendo posteriormente o estudo submetido à apreciação da Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga, com vista à obtenção do parecer da mesma, o qual terá sido favorável (CE-P09-21). O recrutamento dos participantes foi realizado com recurso ao contacto de diversas comunidades e associações LGBTI+ portuguesas, como é o exemplo da associação ILGA Portugal. Um primeiro contacto com estas entidades foi realizado com o intuito de obter uma confirmação relativa à disponibilidade de divulgação do estudo. Aquando deste contacto, foram clarificados o âmbito e os objetivos do mesmo, bem como garantidos o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos. Após recebida uma confirmação por parte das referidas entidades, um *link* com um questionário

Google Forms foi disseminado junto das várias associações. Alguns participantes foram ainda recrutados por intermédio do método bola de neve. Todos os participantes forneceram o respetivo consentimento informado previamente ao preenchimento do protocolo de investigação.

Desenvolvimento da Escala de Relevância das Redes Sociais na Comunidade LGBTI+ (ERRS-LGBTI+)

Após uma revisão dos instrumentos disponíveis relativos ao contributo das redes sociais no âmbito da comunidade LGBTI+, e dado a sua escassez, foi elaborado um instrumento que permitisse avaliar a importância atribuída às redes sociais, de forma a compreender a valorização atribuída a este recurso, por parte da comunidade LGBTI+, especificamente.

Tendo este objetivo como base, foi elaborada uma *pool* de 13 itens (ex.: “Do meu ponto de vista, as redes sociais são um meio útil no acesso a informação relativa à comunidade LGBTI+, em comparação com a informação disponível *offline*.”) que fazem referência a diversas circunstâncias características da comunidade LGBTI+, nas quais as redes sociais possam ter tido um relevante contributo. Os referidos itens foram administrados à população constituinte da amostra ($N = 83$), com a instrução prévia de “As afirmações que se seguem, dizem respeito à forma como vê as redes sociais, relativamente a diversas questões relacionadas com a comunidade LGBTI+. Por favor, responda, assinalando uma das seguintes opções: *discordo completamente* (1), *discordo fortemente* (2), *discordo parcialmente* (3), *nem concordo, nem discordo* (4), *concordo parcialmente* (5), *concordo fortemente* (6) e *concordo completamente* (7)”. De modo a explorar a compreensibilidade dos itens, estes foram submetidos a discussão e revisão, contando, para este efeito, com a colaboração de duas pessoas com formação em Psicologia e experiência de investigação, incluindo na área da Psicometria. Adicionalmente, foi solicitado a um grupo de 5 pessoas da comunidade LGBTI+ que se pronunciassem quanto à clareza e compreensibilidade das instruções e dos itens da ERRS-LGBTI+, não tendo sido reportadas quaisquer dificuldades ou sugestões de modificação.

Os resultados obtidos a partir da administração da escala visam compreender o nível de relevância do uso das redes sociais em indivíduos pertencentes à comunidade LGBTI+, compreendendo em que medida as redes sociais proporcionam mais recursos a estas minorias. Na presente escala, um resultado mais elevado corresponde a uma maior valorização das redes sociais.

Análise de Dados

A análise estatística do presente estudo foi realizada com recurso ao programa *Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS Statistics, versão 26)*.

Para efeitos de caracterização da amostra relativamente às variáveis sociodemográficas, recorreu-se à estatística descritiva, com cálculo de médias e desvios padrão para as variáveis contínuas, e de frequências e percentagens, para as variáveis categoriais. O mesmo método foi adotado também para a análise estatística das características de uso das redes sociais e das motivações para o uso das mesmas.

Em relação aos itens da ERRS-LGBTI+, foram calculadas as respetivas médias, desvios-padrão, correlações item-total e alfa de Cronbach se item excluído. Relativamente à avaliação da fidedignidade dos itens, foram analisados o alfa de Cronbach e as correlações item-total, considerando-se que valores de alfa de Cronbach superiores a .70 traduzem uma boa fidedignidade (Kline, 2000). As pontuações mínima, máxima, média e desvio padrão da ERRS-LGBTI+ foram também calculadas.

Posteriormente, foi realizada a análise fatorial exploratória (AFE), usando o método de factorização do eixo principal, na sequência do cálculo do teste KMO e do teste de esfericidade de Bartlett, analisados com o intuito de avaliar a adequação dos dados (Tabachnick & Fidell, 2007).

As associações da ERRS-LGBTI+ com as demais variáveis foram analisadas através do cálculo dos coeficientes de correlação de Pearson. De acordo com Cohen et al. (2003) as correlações são consideradas de pequena dimensão ($r = .10$ a $.29$), de dimensão moderada ($r = .30$ a $.49$), grande ($r = .50$ a $.69$), muito grande ($r = .70$ a $.89$), quase perfeitas ($r \geq .90$), e perfeitas ($r = 1$).

Resultados

Análise das características e motivações para o uso das redes sociais

Num primeiro momento, procurou-se caracterizar o uso das redes sociais pelos participantes, assim como as principais motivações para o uso destas plataformas. Os resultados encontram-se apresentados nas Tabelas 2 e 3, respetivamente.

Tabela 2

Características do uso das redes sociais (N = 83)

<i>Características</i>	<i>M (DP)</i>	<i>Varição</i>
Tempo despendido diariamente com o uso de redes sociais (horas)	3.39 (.89)	1 – 5
Número de redes sociais ativas	4.30 (2.02)	1 – 9
Idade de primeiro acesso às redes sociais	14.95 (5.72)	10 – 46

<i>Características</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Frequência de partilha de conteúdos nas redes sociais		
Nunca	1	1.2
Raramente	20	24.1
Algumas vezes por mês	19	22.9
Semanalmente	25	30.1
Diariamente	13	15.7
Várias vezes ao dia	5	6.0

Após a análise descritiva das variáveis relacionadas com as características do uso das redes sociais, por parte da comunidade LGBTI+, e a partir da análise da Tabela 2, foi possível observar que, em média, a presente amostra despende cerca de 3h diárias com o uso de redes sociais, observando-se também que, em média, os participantes mantêm cerca de 4 contas ativas. A propósito da idade de primeiro acesso às redes é possível observar que, em média, os respondentes tiveram o primeiro acesso com cerca de 15 anos de idade. Cerca de 30,1% da amostra indicou partilhar conteúdos nas redes sociais semanalmente ($n = 25$).

Quando questionados acerca das quatro redes sociais mais utilizadas, os participantes indicaram utilizar, na sua maioria, o Instagram ($n = 69$; 83%), sendo esta a rede social mais utilizada, e de seguida o Whatsapp ($n = 57$; 68.6%), Facebook ($n = 35$; 42.1%) e Twitter ($n = 32$; 38.5%).

A partir da análise da Tabela 3, relativa ao questionário de motivações para o uso das redes sociais, é possível inferir acerca das principais motivações que levam os participantes LGBTI+ a recorrer às redes sociais.

Tabela 3

Questionário de motivações para o uso das redes sociais (N = 83)

<i>Itens</i>	<i>n (%)</i>	
	<i>sim</i>	<i>não</i>
(“Usa ou usou as redes sociais [...]”)		
“(…) como uma forma de obter mais informação acerca da sua sexualidade e / ou identidade de género?”	56 (67.5%)	27 (32.5%)
“(…) para fornecer informação acerca da comunidade LGBTI+?”	57 (68.7%)	26 (31.3%)
“(…) para partilhar as suas experiências pessoais enquanto membro da comunidade LGBTI+?”	32 (38.6%)	51 (61.4%)
“(…) para participar em debates ou discutir acerca de temas relacionados com a comunidade LGBTI+?”	44 (53.0%)	38 (45.8%)
“(…) como um meio para a exploração da sua orientação sexual e / ou identidade de género?”	51 (61.4%)	32 (38.6%)
“(…) na procura de apoio por parte de outros elementos da comunidade LGBTI+?”	44 (53.0%)	39 (47.0%)
“(…) para prestar apoio a outros elementos da comunidade LGBTI+?”	54 (65.1%)	28 (33.7%)
“(…) estrategicamente para se manter em contacto com pessoas da comunidade LGBTI+?”	56 (67.5%)	25 (30.1%)
“(…) na busca de uma relação amorosa com outro elemento da comunidade LGBTI+?”	45 (54.2%)	38 (45.8%)

A maioria dos participantes terá usado as redes sociais enquanto um meio de obtenção de informação ($n = 56$; 67.5%) e na exploração da sua sexualidade e / ou identidade de género ($n = 51$; 61.4%). Paralelamente, a maioria dos participantes indica ter fornecido informação relativa à comunidade LGBTI+ ($n = 57$; 68.7%) e prestado apoio a outros elementos da comunidade ($n = 54$; 65.1%), sendo que a maior parte da amostra terá indicado ainda ter procurado apoio por parte de outros elementos da comunidade ($n = 54$; 65.1%). Apesar disto, cerca de 61.4% ($n = 51$) dos participantes indica não ter partilhado as suas experiências

peçoais, enquanto membro da comunidade LGBTI+, nas redes sociais. Cerca de 53% ($n = 44$) dos inquiridos indicam ter participado em debates relativos a temas relacionados com a comunidade LGBTI+. Por fim, 67.5% ($n = 56$) dos inquiridos indica ter usado as redes sociais estrategicamente para se manter em contacto com pessoas da comunidade LGBTI+, sendo que a maioria indica ainda ter usado as redes sociais na busca de uma relação amorosa com outro elemento da comunidade ($n = 45$; 54.2%).

Estudo dos itens da ERRS-LGBTI+

As médias, desvios padrão, correlações item-total e alfa de Cronbach se item removido da *pool* inicial de 13 itens da ERRS-LGBTI+ são apresentados na Tabela 4.

Tabela 4

Média (M), desvios padrão (DP), correlação item total e α Cronbach se item excluído dos 13 itens da ERRS-LGBTI+ (N = 83)

<i>Itens</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Correlação Item Total</i>	<i>α Cronbach se item excluído</i>
1 – “As redes sociais contribuíram significativamente para a minha compreensão da comunidade LGBTI+.”	4.98	1.71	.75	.80
2 – “Do meu ponto de vista, as redes sociais são um meio útil no acesso a informação relativa à comunidade LGBTI+, em comparação com a informação disponível <i>offline</i> .”	5.52	1.50	.60	.81
3 – “Sinto-me desconectado/a ou isolado/a da comunidade LGBTI+ quando não estou <i>online</i> nas redes sociais.”	3.17	1.84	.49	.82
4 – “Fora das redes sociais, conheço outros elementos da comunidade LGBTI+ com quem me identifico.”	5.75	1.64	.06	.85
5 – “Nas redes sociais, sinto-me mais compreendido/a, no que diz respeito à minha orientação sexual e / ou identidade de género.”	4.29	1.91	.64	.81

6 – “Considero que as redes sociais tiveram um papel importante no meu processo de coming out.”	4.28	2.06	.66	.81
7 – “Sinto que sem as redes sociais, o meu contacto com pessoas da comunidade LGBTI+, seria mais limitado.”	4.39	2.14	.68	.80
8 – “A maioria das minhas amizades com outros elementos da comunidade LGBTI+, surgiram nas redes sociais.”	3.55	2.13	.53	.82
9 – “As redes sociais ajudaram-me a sentir mais confortável com a minha orientação sexual e / ou identidade de género.”	4.94	1.94	.76	.80
10 – “Considero as redes sociais enquanto um espaço seguro para a exploração da minha orientação sexual e / ou identidade de género.”	4.31	2.00	.58	.81
11 – “Nas redes sociais, já senti ser alvo de preconceito ou discriminação, em relação à minha orientação sexual e / ou identidade de género.”	3.34	2.09	.07	.85
12 – “Fora das redes sociais, sinto-me suficientemente confortável para partilhar a minha orientação sexual / identidade de género.”	4.43	1.92	.03	.85
13 – “Nas redes sociais, sinto-me suficientemente confortável para partilhar a minha orientação sexual / identidade de género.”	4.40	2.06	.46	.82

Como se pode observar na Tabela 4, os itens 4 (“Fora das redes sociais conheço outros elementos da comunidade LGBTI+ com quem me identifico”), 11 (“Nas redes sociais já senti ser alvo de preconceito ou discriminação, em relação à minha orientação sexual/identidade de género”) e 12 (“Fora das redes sociais sinto-me suficientemente confortável para partilhar a minha orientação sexual/identidade de género”), apresentaram correlações baixas com o total, o que levou à sua remoção uma vez que, como consequência, observou-se um aumento do valor do alfa de Cronbach. Com base nestes critérios, os referidos três itens foram eliminados.

Estudo da estrutura fatorial da ERRS-LGBTI+

Para explorar a estrutura fatorial da ERRS-LGBTI+ (10 itens), foram verificados os valores do teste de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), e do teste de esfericidade de Bartlett. O KMO foi de .89 e o teste de esfericidade de Bartlett mostrou-se significativo ($\chi^2_{(45)} = 415.05$; $p < .001$), indicando a adequação da análise fatorial exploratória.

A análise fatorial exploratória apontou para uma solução unidimensional a explicar 52.66% da variância. Tal como se pode verificar na Tabela 5, os pesos fatoriais variaram entre .46 (item 10) e .88 (item 1) e as comunalidades variaram entre .21 (item 10) e .77 (item 1).

Tabela 5

Pesos fatoriais (F1) e comunalidades (h²) dos itens da ERRS-LGBTI+

<i>Itens</i>	<i>F1 (Peso Fatorial)</i>	<i>h² (Comunalidades)</i>
1 – “As redes sociais contribuíram significativamente para a minha compreensão da comunidade LGBTI+.”	.88	.77
2 – “Do meu ponto de vista, as redes sociais são um meio útil no acesso a informação relativa à comunidade LGBTI+, em comparação com a informação disponível <i>offline</i> .”	.72	.52
3 – “Sinto-me desconectado/a ou isolado/a da comunidade LGBTI+ quando não estou <i>online</i> nas redes sociais.”	.62	.38
4 – “Nas redes sociais, sinto-me mais compreendido/a, no que diz respeito à minha orientação sexual e / ou identidade de género.”	.78	.61
5 – “Considero que as redes sociais tiveram um papel importante no meu processo de <i>coming out</i> .”	.75	.56
6 – “Sinto que sem as redes sociais, o meu contacto com pessoas da comunidade LGBTI+, seria mais limitado.”	.79	.63
7 – “A maioria das minhas amigas com outros elementos da comunidade LGBTI+, surgiram nas redes sociais.”	.59	.34
8 – “As redes sociais ajudaram-me a sentir mais confortável com a minha orientação sexual e / ou identidade de género.”	.85	.73

9 – “Considero as redes sociais enquanto um espaço seguro para a exploração da minha orientação sexual e / ou identidade de género.”	.72	.51
10 – “Nas redes sociais, sinto-me suficientemente confortável para partilhar a minha orientação sexual / identidade de género.”	.46	.21

Descritivas da ERRS-LGBTI+ e análise de fidedignidade

As pontuações da ERRS-LGBTI+ variaram entre 10 e 70, com um valor médio de 43.82 ($DP = 13.78$). A análise da fidedignidade da ERRS-LGBTI+, na sua totalidade, através do cálculo do alfa de Cronbach, revelou um valor de .89.

Associações entre a ERRS-LGBTI+ e as demais variáveis

As associações entre a ERRS-LGBTI+ e as medidas de sintomas depressivos, vergonha e suporte social no âmbito das redes sociais foram também exploradas (Tabela 6).

Tabela 6

Correlações entre a ERRS-LGBTI+ e os demais instrumentos

	<i>EADS-Depressão</i>	<i>EVEI</i>	<i>MSPSS-Redes Sociais</i>
ERRS-LGBTI+	.27*	.46**	.60**

Nota. ERRS-LGBTI+ = Escala de Relevância das Redes Sociais na Comunidade LGBTI+; EADS-Depressão = Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (subescala de depressão); MSPSS = Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido; MSPSS-Redes = Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (subescala adaptada para as redes sociais); ** $p < .01$

Como é possível verificar a partir da Tabela 6, a ERRS-LGBTI+ revelou uma correlação positiva significativa de grande dimensão com a subescala modificada da MSPSS para a redes sociais, o que é sugestivo de validade convergente. Relativamente às demais variáveis, verificou-se que a associação mais elevada ocorreu com o *score* global de vergonha (EVEI). Contrariamente, pode observar-se uma correlação positiva de pequena dimensão com a subescala da EADS relativa aos sintomas depressivos.

Por último, foi explorada a existência de associação entre a idade e o *score* total da ERRS-LGBTI+, tendo sido encontrada uma correlação negativa estatisticamente significativa ($r = -.31; p = .005$).

Discussão

Dada a escassez de instrumentos que abordassem o contributo das redes sociais para a comunidade LGBTI+, o presente estudo teve como objetivo proceder ao desenvolvimento e estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas da Escala de Relevância das Redes Sociais na Comunidade LGBTI+ (ERRS-LGBTI+), a qual visa avaliar a valorização atribuída às redes sociais, por parte dos elementos desta comunidade. Adicionalmente, procurou-se ainda explorar algumas características do uso das redes sociais, por parte de pessoas LGBTI+, bem como as suas motivações para o uso das mesmas.

A partir da exploração das características do uso das redes sociais, foi possível concluir que, em média, os participantes da presente amostra despendiam cerca de 3 horas diárias com o uso das redes sociais, tendo sido o seu primeiro contacto com estas plataformas por volta dos 15 anos de idade. Adicionalmente, os participantes indicaram manter cerca de quatro tipos de redes sociais ativas, sendo as mais populares o *Instagram*, *WhatsApp*, *Facebook* e *Twitter*. A propósito das motivações para o seu uso, a maioria dos participantes indicou utilizar as redes sociais no alcance e fornecimento de informação relativa à comunidade LGBTI+, negando, apesar disso, partilhar conteúdo como a sua experiência pessoal enquanto membro da comunidade. A maioria dos respondentes indicou utilizar as redes sociais enquanto um recurso para a exploração da sua identidade de género / orientação sexual, indicando ainda ter utilizado as redes para se manter em contacto com outros elementos LGBTI+ e prestar apoio a outras pessoas.

No que se refere ao desenvolvimento e estudo de validação da ERRS-LGBTI+, esta demonstrou ser um instrumento de autorresposta breve, com uma estrutura fatorial unidimensional, que avalia a relevância atribuída às redes sociais especificamente relacionada com aspetos característicos da comunidade LGBTI+. Apresentou uma boa consistência interna e a sua associação de grande dimensão com a escala de suporte social adaptada às redes sociais é sugestiva da sua validade convergente. Por sua vez, valores de associação mais baixos com outras variáveis (sintomas depressivos e níveis de vergonha) aponta para que esta meça um constructo diferente dos avaliadas por essas medidas.

A partir da análise individual dos itens da ERRS-LGBTI+, e em consonância com os dados obtidos anteriormente relativos às motivações para o uso das redes sociais, foi possível compreender que os participantes pareceram, de facto, atribuir alguma importância ao papel das redes sociais, nomeadamente na compreensão da comunidade LGBTI+, sendo consensual a sua importância na obtenção de informação relativa à comunidade, em comparação com o mundo *offline*, o que é congruente com outros estudos (Craig & McInroy, 2014; Harper *et al.*, 2015; McInroy, Craig, *et al.*, 2019; McInroy, McCloskey, *et al.*, 2019). Foi possível observar também um consenso no que diz respeito à importância das redes sociais na obtenção de mais informação relativa à comunidade LGBTI+, tal como no fornecimento de informação e apoio, o que demonstra a sua utilidade no alcance de recursos, tal como já previamente observado por Craig *et al.* (2021). Adicionalmente, os participantes indicaram ainda que as redes sociais tiveram um papel relevante no incremento de conforto com a sua orientação sexual e / ou identidade de género, sendo algo congruente com a literatura prévia (Craig & McInroy, 2014; Harper *et al.*, 2015; McInroy, McCloskey, *et al.*, 2019).

Tendo em conta a associação observada entre a ERRS-LGBTI+ e a adaptação da escala MSPSS para as redes sociais, é sugerido que um maior nível de valorização das redes sociais está diretamente associado a um maior nível de suporte social percebido no contexto destas plataformas. A partir da realização da média do total de respostas obtidos à ERRS-LGBTI+, foi possível observar que a presente amostra valoriza, de alguma forma, o uso das redes sociais enquanto uma ferramenta relevante no âmbito da comunidade LGBTI+, atendendo a que o valor da média foi superior ao valor médio da escala de resposta aplicada. Paralelamente, foi ainda possível observar uma correlação negativa entre a idade e uma maior valorização das redes sociais, na medida em que os participantes mais novos parecem valorizar mais as redes sociais, em oposição aos participantes mais velhos. Este resultado é consistente com o estudo de Craig *et al.* (2021) que demonstrou que participantes mais novos beneficiam mais do uso das redes sociais. Para a população mais jovem, as redes sociais são um meio útil não só no alcance de informação importante e procura de relações de suporte mas também no desenvolvimento pessoal, nomeadamente no caso da juventude mais estigmatizada, como é o caso das pessoas LGBTI+ (Craig *et al.*, 2021; McInroy *et al.*, 2019).

Ainda assim, contrariamente ao observado até então, e em média, os participantes referiram não se sentir desconectados da comunidade LGBTI+ mesmo não estando *online* nas redes sociais, discordando ainda de que a maioria das suas relações com outros elementos da comunidade surgiram em resultado do acesso às redes sociais, apesar da vasta maioria indicar utilizar as redes sociais estrategicamente para se manter em contacto com pessoas da

comunidade LGBTI+. Como foi possível averiguar no presente estudo, a maioria dos participantes parece atribuir uma maior importância às redes sociais na obtenção de informação, ao invés do estabelecimento de laços sociais com outros elementos da comunidade, atribuindo um propósito mais instrumental às redes sociais, que não visa o alcance de suporte social, apesar de a literatura apontar a obtenção de suporte social como a principal motivação para o uso das redes, por parte da comunidade LGBTI+ (Escobar-Viera et al., 2018). De acordo com os resultados observados postula-se que, apesar da maioria dos participantes referirem utilizar as redes sociais estrategicamente para se manter em contacto com outros elementos, esta não seja uma das motivações primárias para o seu uso, sendo necessário ter em consideração que, em média, os participantes negaram que as suas relações com outros elementos LGBTI+ surgiram nas redes sociais, o que leva a suspeitar da pré-existência de uma boa rede de suporte *offline*, para a maioria dos participantes. Nesta medida, a utilização das redes sociais na busca de novas relações com outros elementos LGBTI+ parece ser um recurso complementar, mas não essencial para a presente amostra.

Assim, hipotetiza-se que os resultados obtidos possam ser reflexo do facto de a maioria dos participantes residirem em locais urbanos, o que favorece o acesso a outros elementos LGBTI+ mesmo em contexto *offline*, e o que resulta numa maior valorização das redes sociais enquanto um instrumento direccionado para a busca de informação LGBTI+. Dado o número reduzido de participantes residentes em meio rural, não é possível avaliar a existência de diferenças entre a valorização das redes sociais e o meio de habitação, ao que seriam necessários mais participantes para comprovar esta hipótese. No entanto, alguns autores observaram uma maior valorização das redes sociais por parte de membros da comunidade LGBTI+ residentes em meio rural, nomeadamente no alcance de novas relações com outros membros da comunidade, uma vez que as redes possibilitam um maior acesso a conteúdo LGBTI+ e torna estas minorias mais visíveis, ainda que o seu contexto *offline* não ofereça os recursos necessários (Fox & Ralston, 2016). Segundo Harper *et al.*, (2015) e Escobar-Viera *et al.*, (2018), as redes sociais apresentam um grande potencial na redução do isolamento de algumas destas minorias, nomeadamente as que não têm fácil acesso a recursos LGBTI+ em contexto *offline*, possibilitando ainda a formação de conexões “cara-a-cara”, nomeadamente nos casos em que se torna mais difícil identificar quais os elementos pertencentes à comunidade (Harper *et al.*, 2015). De acordo com a ILGA Portugal (2020), o nosso país conta ainda com uma “realidade plural”, onde os recursos LGBTI+ não são acessíveis a todos, desde acesso a informação fidedigna, a apoio por profissionais e redes de suporte LGBTI+.

No que diz respeito à depressão, no presente estudo, observa-se uma correlação de pequena dimensão com a importância atribuída às redes sociais. Estes resultados são parcialmente consistentes com estudos anteriores, que apontam a inexistência de uma relação entre o uso das redes sociais e sintomas depressivos em elementos pertencentes à comunidade LGBTI+, os quais salientam ainda a hipótese de que esta relação pode variar consoante as motivações que levam ao uso das redes (Gillig, 2020). Tendo em conta que as principais motivações da presente amostra para o uso das redes sociais se prendem maioritariamente com o acesso a informação, sendo o estabelecimento de conexões com outros elementos LGBTI+ uma necessidade mais secundária, hipotetiza-se que num cenário contrário, pudesse, de facto existir uma correlação entre as variáveis. Escobar-Viera *et al.*, (2018), consideram que as redes sociais podem ter um papel protetor na saúde mental, uma vez que permitem o alcance de suporte social no seio da comunidade LGBTI+, possibilitando ainda o combate do isolamento geográfico, discriminação e solidão, na população LGBTI+.

Na análise da correlação entre a EVEI e a ERRS-LGBTI+, foi possível observar que quanto mais elevados os níveis de vergonha, mais elevada a perceção de utilidade das redes sociais, o que leva a hipotetizar que maiores níveis de vergonha, possivelmente em resultado do estigma percebido em contexto *offline*, predizem uma maior valorização das redes sociais, no entanto, parece existir falta de conhecimento empírico no que diz respeito a esta relação. Como já terá sido abordado, o estigma diário de que esta comunidade é frequentemente alvo resulta numa fator vulnerabilizante para o desenvolvimento de sintomas psicopatológicos (Kaniuka *et al.*, 2019; Mongelli *et al.*, 2019), sendo os níveis de vergonha um dos fatores apontados (Mereish & Poteat, 2015). Nesta medida, a comunidade LGBTI+ tende a demonstrar uma maior segurança e conforto com o uso das redes na exploração e expressão da sua identidade de género e orientação sexual, em comparação com situações *offline* (Lucero, 2017; McInroy, McCloskey, *et al.*, 2019). De salientar ainda que as minorias LGBTI+ portuguesas residentes em locais rurais, são mais suscetíveis a formas de discriminação (Carvalhais *et al.*, 2020), pelo que se hipotetizam maiores níveis de vergonha e uma maior valorização das redes sociais, nestes elementos.

Tendo em conta os dados recolhidos, e as demais variáveis consideradas na execução do presente estudo, sublinha-se a necessidade de um maior número de investigação empírica na área, de forma a compreender o verdadeiro impacto das redes sociais na comunidade LGBTI+. Para além disso, e de acordo com outros estudos prévios, a presente investigação salienta ainda a necessidade de averiguar de forma mais detalhada quais os fatores influenciadores de um

melhoramento da saúde mental a partir do uso das redes sociais, salientando a forma do seu uso ao invés da sua frequência (Escobar-Viera *et al.*, 2018).

Na globalidade, os resultados do presente estudo foram ilustrativos da compreensão que a ERRS-LGBTI+ oferece em relação ao potencial das redes sociais no âmbito da comunidade LGBTI+. Nesta medida, consideramos que a ERRS-LGBTI+ pode ser aplicada com o propósito de identificar quais os recursos a melhorar dentro e fora das redes sociais, mas nomeadamente dentro de cada comunidade *offline*, de forma a tornar os recursos *offline* cada vez mais acessíveis a estas minorias pelo mundo, independentemente do seu local de residência, e proporcionando recursos suficientes para que os indivíduos LGBTI+ se possam desenvolver e compreender a sua identidade e sexualidade, mesmo na ausência das redes sociais, atenuando, assim, as assimetrias que existem entre ambos os contextos no que diz respeito à inclusão e compreensão da comunidade LGBTI+. A incompreensão da comunidade LGBTI+ em Portugal continua a ser um fator marcante, sendo importante realizar intervenções a nível do quotidiano destas minorias, fomentando medidas como a educação, formação e sensibilização (ILGA Portugal, 2020). Adicionalmente, pode ainda contribuir para a análise dos aspetos a serem melhorados no âmbito das redes sociais, de forma a tornar este recurso um instrumento cada vez mais seguro, onde as minorias se possam sentir confortáveis para explorar a sua identidade e / ou sexualidade.

Não obstante os contributos apresentados, o presente estudo apresentou diversas limitações. Em primeiro lugar, é de notar que o número limitado de participantes da amostra provocou diversas limitações na medida em que não possibilitou a existência de uma amostra mais diversa e na qual todas as minorias LGBTI+ fossem suficientemente representadas. Esta questão foi também visível a nível do local de residência dos respondentes, verificando-se um número muito reduzido de participantes que habitassem em locais rurais, não tendo sido possível a realização de análises a partir desta variável. Em segundo lugar, é de salientar a inexistência de participantes menores de idade na presente amostra, o que não permitiu uma visão transversal às diversas gerações no que diz respeito ao valor atribuído às redes sociais. Estudos prévios indicam que a população mais velha, começando nos jovens adultos, tendem a utilizar as redes sociais enquanto uma forma de obtenção de informação (McInroy, Craig, *et al.*, 2019), ao que a população mais nova, nomeadamente adolescentes, tendem a utilizar as redes sociais como um instrumento de conexão e partilha com outros indivíduos (Pew Research Center, 2018). Em terceiro lugar consideramos que poderia ter sido relevante averiguar de que forma os participantes já sentiram ser alvo de discriminação em contexto *offline*, de forma a perceber em que medida as redes sociais podem ser mais valorizadas na presença deste tipo de

atos. Ainda neste sentido, e em quarto lugar, consideramos que a presente escala apresenta algumas limitações no que diz respeito à avaliação dos propósitos do uso das redes sociais, fazendo apenas referência a aspetos como o acesso a informação LGBTI+ e o estabelecimento de contactos, e não incorporando outras variáveis como o entretenimento. Por último, consideramos que a presente escala poderá ser melhorada no sentido de incluir uma abordagem aos aspetos negativos relacionados com o uso das redes sociais, de forma a realizar um balanço mais preciso do verdadeiro potencial das redes sociais, para a comunidade LGBTI+, o que permitiria abordar, tanto os benefícios, como os riscos associados às mesmas.

Conclusão

Nos dias de hoje a *Internet* é um elemento essencial para a grande maioria da população, sendo as redes sociais um dos recursos centrais e mais utilizados mundialmente. Tal como foi possível constatar a partir da aplicação da ERRS-LGBTI+ para a comunidade LGBTI+, as redes sociais constituem um importante meio para o fácil acesso a informação relacionada com a comunidade, tal como uma facilitação no alcance de novos laços. No entanto, os benefícios para a saúde mental da comunidade LGBTI+, associados ao uso das redes sociais, parecem ser dependentes das motivações para o seu uso, sendo necessário mais investigação empírica. Tendo em conta o observado, consideramos que a ERRS-LGBTI+ pode ser uma ferramenta importante na investigação das assimetrias entre o meio *online* e *offline*, no acesso a recursos LGBTI+, podendo ser um ponto de partida para o delineamento de estratégias a serem implementadas em ambos os contextos, de forma a tornar o desenvolvimento destas minorias o mais confortável e inclusivo possível.

Referências Bibliográficas

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, 192(6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Barthorpe, A., Winstone, L., Mars, B., & Moran, P. (2020). Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. *Journal of Affective Disorders*, 274, 864–870. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.106>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Carvalhais, M., Portovedo, D., Oliveira, M., Barbosa, R., Costa, S., Torres, A., & Santos, A. (2020). Estudantes de enfermagem relativamente à comunidade LGBT: conhecimentos, atitudes e competência cultural. *Revista de Investigação & Inovação Em Saúde*, 3(2), 61–73. <https://doi.org/10.37914/riis.v3i2.95>
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Castilho, P., Maia, D., & Pereira, J. M. (2011).

Características Psicométricas da Versão Portuguesa da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS). *Psychologica*, 54, 309–358. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_14

Ceglarek, P. J. D., & Ward, L. M. (2016). A tool for help or harm? How associations between social networking use, social support, and mental health differ for sexual minority and heterosexual youth. *Computers in Human Behavior*, 65, 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.051>

Chen, H. T., & Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure. *Computers in Human Behavior*, 75, 958–965. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.011>

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3th ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2019). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>

Craig, S. L., Eaton, A. D., McInroy, L. B., Leung, V. W. Y., & Krishnan, S. (2021a). Can Social Media Participation Enhance LGBTQ+ Youth Well-Being? Development of the Social Media Benefits Scale. *Social Media and Society*, 1–13. <https://doi.org/10.1177/2056305121988931>

Craig, S. L., Eaton, A. D., McInroy, L. B., Leung, V. W. Y., & Krishnan, S. (2021b). Can Social Media Participation Enhance LGBTQ+ Youth Well-Being? Development of the Social Media Benefits Scale. *Social Media and Society*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2056305121988931>

Craig, S. L., & McInroy, L. (2014). You Can Form a Part of Yourself Online: The Influence of New Media on Identity Development and Coming Out for LGBTQ Youth. *Journal of*

Gay and Lesbian Mental Health, 18(1), 95–109.

<https://doi.org/10.1080/19359705.2013.777007>

Escobar-Viera, C. G., Whitfield, D. L., Wessel, C. B., Shensa, A., Sidani, J. E., Brown, A. L., Chandler, C. J., Hoffman, B. L., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2018). For Better or for Worse? A Systematic Review of the Evidence on Social Media Use and Depression Among Lesbian, Gay, and Bisexual Minorities. *JMIR Mental Health*, 5(3).

<https://doi.org/10.2196/10496>

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161–170.

<https://doi.org/10.1037/a0033111>

Ferreira, C., Moura-Ramos, M., Matos, M., & Galhardo, A. (2020). A new measure to assess external and internal shame: development, factor structure and psychometric properties of the External and Internal Shame Scale. *Current Psychology*.

<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00709-0>

Fox, J., & Ralston, R. (2016). Queer identity online: Informal learning and teaching experiences of LGBTQ individuals on social media. *Computers in Human Behavior*, 65, 635–642. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.009>

Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2012). Measuring Community Connectedness among Diverse Sexual Minority Populations. *Journal of Sex Research*, 49(1), 36–49.

<https://doi.org/10.1080/00224499.2011.565427>

Gillig, T. K. (2020). Longitudinal analysis of depressive symptoms among LGBTQ youth at a social media-free camp. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*.

<https://doi.org/10.1080/19359705.2020.1789018>

Glaser, P., Liu, J. H., Hakim, M. A., Vilar, R., & Zhang, R. (2018). Is social media use for networking positive or negative? Offline social capital and internet addiction as mediators for the relationship between social media use and mental health. *New Zealand*

Journal of Psychology, 47(3), 11–17.

- Han, X., Han, W., Qu, J., Li, B., & Zhu, Q. (2019). What happens online stays online? - Social media dependency, online support behavior and offline effects for LGBT. *Computers in Human Behavior*, 93, 91–98. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.011>
- Harper, G. W., Serrano, P. A., Bruce, D., & Bauermeister, J. A. (2015). The Internet's Multiple Roles in Facilitating the Sexual Orientation Identity Development of Gay and Bisexual Male Adolescents. *American Journal of Men's Health*, 10(5), 359–376. <https://doi.org/10.1177/1557988314566227>
- ILGA Portugal. (2020). *Relatório anual de 2019 do Observatório da Discriminação contra Pessoas LGBTI+*.
- Ingólfssdóttir, H. R. (2017). The relationship between social media use and self-esteem: gender difference and the effects of parental support. *Psychological Education*.
- Kaiser, S., Klare, D., Gomez, M., Ceballos, N., Dailey, S., & Howard, K. (2020). A Comparison of Social Media Behaviors Between Sexual Minorities and Heterosexual Individuals. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106638>
- Kaniuka, A., Pugh, K. C., Jordan, M., Brooks, B., Dodd, J., Mann, A. K., Williams, S. L., & Hirsch, J. K. (2019). Stigma and suicide risk among the LGBTQ population: Are anxiety and depression to blame and can connectedness to the LGBTQ community help? *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/19359705.2018.1560385>
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*, 12(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing* (2nd ed.). Routledge.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25). <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kuss, Daria J., & Griffiths, M. D. (2011a). Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook ? *Education and Health* 69, 29(4).
- Kuss, Daria J., & Griffiths, M. D. (2011b). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Li, S. S., Chang, Y. Y. C., & Chiou, W. Bin. (2016). Things online social networking can take away: Reminders of social networking sites undermine the desirability of offline socializing and pleasures. *Scandinavian Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1111/sjop.12348>
- Lin, Y. J., & Israel, T. (2012). Development and validation of a psychological sense of lgbt community scale. *Journal of Community Psychology*, 40(5), 573–587. <https://doi.org/10.1002/jcop.21483>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories*. 33(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>
- Lucero, L. (2017). Safe spaces in online places: social media and LGBTQ youth. *Multicultural Education Review*, 9(2), 117–128. <https://doi.org/10.1080/2005615X.2017.1313482>
- McConnell, E., Néray, B., Hogan, B., Korpak, A., Clifford, A., & Birkett, M. (2018). “Everybody Puts Their Whole Life on Facebook”: Identity Management and the Online Social Networks of LGBTQ Youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061078>

- McInroy, L. B., Craig, S. L., & Leung, V. W. Y. (2019). Platforms and Patterns for Practice: LGBTQ+ Youths' Use of Information and Communication Technologies. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 36, 507–520. <https://doi.org/10.1007/s10560-018-0577-x>
- McInroy, L. B., McCloskey, R. J., Craig, S. L., & Eaton, A. D. (2019). LGBTQ+ Youths' Community Engagement and Resource Seeking Online versus Offline. *Journal of Technology in Human Services*. <https://doi.org/10.1080/15228835.2019.1617823>
- Mereish, E. H., & Poteat, V. P. (2015). A Relational Model of Sexual Minority Mental and Physical Health: The Negative Effects of Shame on Relationships, Loneliness, and Health. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 425–437. <https://doi.org/10.1037/cou0000088>
- Mongelli, F., Perrone, D., Balducci, J., Sacchetti, A., Ferrari, S., Mattei, G., & Galeazzi, G. M. (2019). Minority stress and mental health among LGBT populations: An update on the evidence. *Minerva Psichiatrica*, 60(1), 27–50. <https://doi.org/10.23736/S0391-1772.18.01995-7>
- Moromizato, M. S., Ferreira, D. B. B., Souza, L. S. M. de, Leite, R. F., Macedo, F. N., & Pimentel, D. (2017). O Uso de Internet e Redes Sociais e a Relação com Índícios de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 41(4), 497–504. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v41n4rb20160118>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. In *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o Estudo da Adaptação Portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 Itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 229–239.
- Robinson, P., Turk, D., Jilka, S., & Cella, M. (2019). Measuring attitudes towards mental

- health using social media: investigating stigma and trivialisation. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54, 51–58. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1571-5>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2019). Understanding Links Between Social Media Use, Sleep and Mental Health: Recent Progress and Current Challenges. *Current Sleep Medicine Reports*, 5, 141–149. <https://doi.org/10.1007/s40675-019-00148-9>
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), 1–19. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Shahnawaz, M. G., & Rehman, U. (2020). Social networking addiction scale. *Cogent Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032>
- Sharma, M. K., John, N., & Sahu, M. (2020). Influence of social media on mental health: a systematic review. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(5), 467–475. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000631>
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A Two-Process View of Facebook Use and Relatedness Need-Satisfaction: Disconnection Drives Use, and Connection Rewards It. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766–775. <https://doi.org/10.1037/a0022407>
- Stawarz, K., Preist, C., & Coyle, D. (2019). Use of smartphone apps, social media, and web-based resources to support mental health and well-being: Online survey. *JMIR Mental Health*, 6(7), 1–14. <https://doi.org/10.2196/12546>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistic* (5th ed.). Allyn and Bacon.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 52–70. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.005.x>

Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2