Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Inês Costeira Ferreira

Comportamentos de Risco *Online*, *Mindfulness* e Saúde Mental em Adultos Emergentes

junho de 2026

Comportamentos de Risco *Online*, *Mindfulness* e Saúde Mental em Adultos Emergentes

Inês Costeira Ferreira

UMinho | 2026



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Inês Costeira Ferreira

Comportamentos de Risco *Online*, *Mindfulness* e Saúde Mental em Adultos Emergentes

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia da Justiça

Trabalho realizado sob a orientação da
Professora Doutora Sónia Caridade

junho de 2026

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.
Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.
Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu agradecimento à Professora Doutora Sónia Caridade, minha orientadora de dissertação, por me ter acolhido no seu grupo de investigação. A oportunidade de integrar este grupo e de desenvolver um tema com significado pessoal contribuíram para a realização deste trabalho.

Aos meus pais, agradeço do fundo do coração, todo o apoio que me deram, por acreditarem no meu potencial enquanto futura psicóloga e ainda por me incentivarem sempre a levantar a cabeça durantes os momentos de maior dificuldade nesta caminhada. Mantiveram-se sempre ao meu lado e permitiram que este percurso fosse ultrapassado da melhor forma possível.

Ao meu namorado, agradeço todas as palavras de incentivo e de conforto e por nunca ter desistido de me relembrar do quanto eu sou capaz. A tua presença contínua nos momentos em que pensava quase em desistir fez com que eu me levantasse com mais força e motivação para continuar.

À minha avó, à que partiu antes do tempo, mas que deixou em mim uma força enorme para dar continuidade ao meu sonho. A ti que nunca duvidaste das minhas capacidades e que sempre me incentivaste a seguir a minha paixão. A tua memória viverá sempre em cada conquista minha.

Às minhas colegas, Beatriz e Catarina, que contribuíram com palavras de incentivo, gestos de apoio ou simplesmente estando presentes: obrigada. Ajudaram-me a superar as dificuldades que foram surgindo e que me permitiram manter o foco e a acreditar que esta etapa seria uma parte essencial do meu percurso.

E, por fim, agradeço-me a mim mesma pelo esforço, pela resiliência e pela coragem de nunca ter desistido mesmo nos momentos de maior incerteza e insegurança. Finalizo esta etapa da minha vida com orgulho do meu percurso e levo comigo um profundo sentimento de crescimento pessoal ao longo do mesmo que, apesar de por vezes desafiante, se revelou gratificante.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

DECLARAÇÃO DE USO DE FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA)

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri a qualquer forma de utilização indevida de ferramentas de Inteligência Artificial (IA), nem à falsificação ou omissão de informações, fontes, dados, resultados ou processos em nenhuma das etapas conducentes à sua elaboração.

Declaro ainda que no âmbito da elaboração da presente dissertação, recorri à seguinte ferramenta de Inteligência Artificial Generativa: Gemini, tendo sido utilizada para organização de ideias e revisão linguística, nas seguintes fases do trabalho: no enquadramento teórico e nos resultados. Mantenho a responsabilidade integral pelo conteúdo final apresentado.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho, bem como as normas aplicáveis de integridade académica e de proteção de dados.

Assinado por: Inês Costeira Ferreira
Num. de Identificação: BI15448179
Data: 08-06-2026 19:37:30 +01:00

CHAVE MÓVEL

Universidade do Minho, 2026-06-08

Comportamentos de Risco *Online*, *Mindfulness* e Saúde Mental em Adultos Emergentes

Resumo

O presente estudo teve como objetivo caracterizar e analisar a relação entre os comportamentos de risco online (*cyberbullying*, *cyberdating abuse* e *sexting*) e indicadores de saúde mental em adultos emergentes, bem como explorar o papel mediador do *mindfulness* nesta associação. A amostra foi constituída por 253 adultos emergentes portugueses, com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos (M = 20.87; DP = 2.26). A recolha de dados foi realizada em formato *online* através de um conjunto de questionários de autorrelato. O *sexting* registou a prevalência mais elevada na amostra, seguido pelo *cyberbullying* e pelo *cyberdating abuse*. Os participantes de sexo masculino reportaram níveis significativamente superiores de vitimização por *cyberdating abuse*, não se verificando diferenças de género significativas nos restantes comportamentos de risco *online*. O *cyberbullying* emergiu como o preditor mais robusto e transversal, associando-se positivamente ao aumento da ansiedade, depressão e somatização, e negativamente à autoestima. O *sexting* surgiu como um preditor da ansiedade e da somatização. O *mindfulness* revelou possuir um papel de mediação total na relação entre a exposição ao *cyberbullying* e a saúde mental dos adultos emergentes. Os resultados destacam o impacto negativo multidimensional dos riscos *online* no bem-estar psicológico dos adultos emergentes. Adicionalmente, validam o *mindfulness* como um mecanismo protetor crucial, sugerindo a importância de implementar programas comunitários e clínicos baseados em *mindfulness* e literacia digital para mitigar a impulsividade *online* e promover ambientes digitais mais saudáveis.

Palavras-chaves: comportamentos de risco *online*; ciberbullying; género; *mindfulness*; saúde mental; adultos emergentes.

Online Risk Behaviors, Mindfulness, and Mental Health in Emerging Adults

Abstract

This study aimed to characterize and analyze the relationship between online risk behaviors (*cyberbullying*, *cyberdating abuse*, and *sexting*) and mental health indicators in emerging adults, as well as to explore the mediating role of mindfulness in this association. The sample consisted of 253 Portuguese emerging adults, aged between 18 and 29 years (M = 20.87; SD = 2.26). Data collection was conducted online through a set of self-report questionnaire. *Sexting* recorded the highest prevalence in the sample, followed by *cyberbullying* and *cyberdating abuse*. Male participants reported significantly higher levels of victimization from *cyberdating abuse*, with no significant gender differences found in the remaining online risk behaviors. *Cyberbullying* emerged as the most robust and transversal predictor, being positively associated with increased anxiety, depression, and somatization, and negatively with self-esteem. *Sexting* tended to predict the specific increase in anxiety and somatization. Crucially, the analyses demonstrated that mindfulness played a full mediation role in the relationship between exposure to *cyberbullying* and the mental health of emerging adults. The results emphasize the multidimensional negative impact of online risks on the psychological well-being of emerging adults. Additionally, they validate mindfulness as a crucial protective mechanism, suggesting the importance of implementing community and clinical programs based on mindfulness and digital literacy to mitigate online impulsivity and promote healthier digital environments.

Keywords: emerging adults; gender; mindfulness; mental health; online risk behaviors.

Índice

Páginas

Resumo v

Abstract vi

1. Enquadramento teórico 1

1.1. Comportamentos de Risco *Online*: *Cyberbullying*, *Cyberdating Abuse* e *Sexting* 2

1.2. Comportamentos de Risco *Online* e Saúde Mental dos Adultos Emergentes 3

1.3. *Mindfulness* como Fator Mediador entre a Exposição a Comportamentos de Risco *Online* e a Saúde Mental em Adultos Emergentes 4

2. Objetivos e Hipóteses 6

3. Metodologia 6

3.1. Amostra 6

3.2. Instrumentos 8

3.2.1. Questionário Sociodemográfico 8

3.2.2. Questionário sobre Ciberabuso no Namoro (CibAN) 8

3.2.3. Escalas de *Cyberbullying* 9

3.2.4. Escalas de *Sexting* 9

3.2.5. Escala Básica de Empatia (BES) 9

3.2.6. Escala de Autoestima de *Rosenberg* (RSES) 10

3.2.7. Questionário de Sintomatologia Geral (BSI) 10

3.2.8. Questionário de Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ) 10

3.3. Procedimentos 11

3.4. Análise de dados 11

4. Resultados 12

4.1. Caracterização dos comportamentos de risco *online* em adultos emergentes 12

4.2. Diferenças nos comportamentos de risco *online* em função do sexo 12

4.3. Associação entre comportamentos de risco *online* e indicadores de saúde mental 13

4.4. Predição da saúde mental a partir dos comportamos de risco *online* 14

4.5. Papel mediador do *mindfulness* na relação entre comportamentos de risco *online* e saúde mental 15

5. Discussão dos resultados 17

6. Conclusão 20

Referências Bibliográficas 21
Anexos 27

Índice de tabelas

Páginas

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica dos adultos emergentes..... 7
Tabela 2 – Estatísticas de Prevalência dos Comportamentos de Risco *Online* 12
Tabela 3 – Diferença nos Comportamentos de Risco *Online* entre sexos..... 13
Tabela 4 – Associação entre os Comportamentos de Risco *Online* e as Variáveis Psicológicas em Estudo 14
Tabela 5 – Preditores da Saúde Mental e das Variáveis Psicológicas..... 15
Tabela 6 – Efeitos Indiretos do *Cyberbullying* na Saúde Mental via *Mindfulness* 17

Lista de abreviaturas

TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação

CibAN – Questionário sobre Ciberabuso no Namoro

BES – Escala Básica de Empatia

RSES – Escala de Autoestima de *Rosenberg*

BSI – Questionário de Sintomatologia Geral

FFMQ – Questionário de Cinco Facetas de *Mindfulness*

1. Enquadramento teórico

A evolução das tecnologias de informação e comunicação (TIC) tem vindo a transformar profundamente as interações sociais, promovendo novas formas de contacto através de telemóveis, redes sociais e serviços de mensagens, tornando-se parte central do quotidiano de adolescentes e adultos emergentes (Caridade et al., 2020; Marganski & Melander, 2018), ajudando, desta forma, a socialização e a criação e manutenção de relações interpessoais (Caridade *et al.*, 2019). Num estudo com 173 participantes portugueses, com idade média de 25 anos, 99,4% relataram utilizar as TIC para comunicar com os parceiros íntimos, sendo o envio de mensagens o meio mais prevalente (58,9%), seguido das redes sociais, onde o *Instagram* se destacou como a plataforma mais utilizada (34,7%) (Caridade *et al.*, 2020).

Apesar destas vantagens, o uso intensivo das TIC também abriu espaço para novas formas de criminalidade e violência digital, como *cyberbullying*, *cyberstalking*, *cyberdating abuse*, pornografia não consensual e roubo de identidade, que têm vindo a emergir com o desenvolvimento e a crescente dependência destes meios (Caridade et al., 2019; Lu et al., 2021; Saial, 2021; Tamarit-Sumalla et al., 2022). Entre os adultos emergentes, esta dependência tecnológica constitui-se como uma preocupação crescente, dado o impacto que exerce na construção da identidade, nas relações e na sexualidade, assim como nos riscos para a saúde mental e o bem-estar psicológico e psicossocial dos mesmos (Saial, 2021).

A violência no namoro, reconhecida como um problema de saúde pública, tem novas expressões no meio digital e implica consequências negativas para a saúde mental e física dos jovens (Caridade & Dinis, 2020). Esta questão torna-se especialmente relevante na adolescência e na adultez emergente, fases marcadas por intensas mudanças e pela construção da identidade, da sexualidade e das primeiras relações íntimas (Morgan, 2013; Shulman & Connolly, 2013). Embora estes processos possam favorecer relações saudáveis, aprendizagens inadequadas podem levar a comportamentos sexuais desajustados, agravados no contexto digital, onde apresentam prevalências muito elevadas entre pares adolescentes (30%–84%) (Sanchez, 2015).

Embora o cenário revele múltiplos riscos para o bem-estar psicológico e psicossocial dos jovens, importa referir que a literatura evidencia também a existência de estratégias de prevenção e intervenção cientificamente comprovadas que, quando implementadas, podem atenuar significativamente os efeitos negativos associados ao uso problemático das TIC e às formas digitais de violência, as quais serão abordadas posteriormente (Bluth et al., 2022; Wallace et al., 2023; Yilmaz & Göçer, 2021).

1.1. Comportamentos de Risco *Online*: *Cyberbullying*, *Cyberdating Abuse* e *Sexting*

Os comportamentos de risco *online* – especificamente o *cyberbullying, cyberdating abuse* e *sexting*[1] – configuram como práticas associadas à exposição de ameaças ou provocações de impacto imediato ou prolongado, sendo particularmente prevalentes entre adultos emergentes, sobretudo em idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos (Mori *et al.*, 2020). Estes comportamentos têm repercussões negativas na saúde mental, física e social, bem como na integridade pessoal das vítimas. Frequentemente, ocorrem em situações em que a vítima não reconhece totalmente o risco, estando presentes fatores como impulsividade, dificuldades de autorregulação emocional e maior vulnerabilidade emocional (Machimbarrena et al., 2018; Vannucci et al., 2017).

Nesta perspetiva, o *cyberbullying* pode ser definido como um comportamento agressivo, intencional e repetido, praticado através dos meios digitais, por um ou mais indivíduos, com o objetivo de humilhar ou prejudicar alguém mais vulnerável. Este comportamento carateriza-se pela sua exposição pública, anonimato e persistência, despoletando ansiedade, depressão e a baixa autoestima (Machimbarrena et al., 2018). Por sua vez, o *cyberdating abuse* envolve o uso das tecnologias para exercer controlo, pressão ou agressão psicológica em relações de intimidade, incluindo monitorização digital, envio de mensagens ameaçadoras e coerção para partilha de conteúdos íntimos. Este tipo de abuso é frequente nas relações juvenis e associa-se a elevados níveis de mal-estar emocional e desregulação afetiva (Sánchez et al., 2015), com prevalência entre 40% a 73% em estudantes universitários (Deurksen & Woodin, 2021). Por fim, segundo Mori et al. (2020), o *sexting* (*sext*) consiste na procura de contacto por mensagem de teor sexual, incluindo o envio de imagens através de plataformas online. Embora possa ser consensual, também pode ocorrer sob coação ou com ameaça de humilhação pública, sem o consentimento da vítima. Devido à sua diversidade, o *sexting* é categorizado em diferentes tipologias: consensual, não consensual, erótico e pornográfico (Costa, 2025). O *sexting* consensual envolve o envio, receção ou partilha voluntária de mensagens, imagens ou vídeos de carácter sexuais, geralmente em relações de intimidade, contribuindo positivamente para a intimidade e satisfação sexual, enquanto o *sexting* não consensual ocorre sem permissão da vítima (Mori et al., 2020). No que diz respeito ao *sexting* erótico, este refere-se ao envio ou receção de mensagens ou imagens sugestivas ou sensuais, e o *sexting* pornográfico carateriza-se pela exposição de conteúdos visuais explícitos, incluindo a exibição total ou parcial do corpo da vítima. Estes últimos podem ser interpretados tanto como expressão da sexualidade quanto como forma de assédio

[1] Opta-se por manter os termos em inglês considerando a dificuldade em traduzir alguns, como o *sexting*, e por não existir uma concordância quanto à sua tradução para a língua portuguesa.

(Caridade et al., 2025). No entanto, importa clarificar que o presente estudo se foca, exclusivamente, nas dinâmicas não-consensuais, que podem ser interpretadas como formas de assédio e onde se verifica a existência de uma vítima.

O estudo de Mori e colaboradores (2020) demonstrou que 38% dos adultos emergentes já enviaram um *sext*, 42% já receberam e 48% participaram em *sexting* consensual. Por outro lado, outros estudos (e.g., Gámez-Guadix et al., 2015; Sánchez et al., 2015) relataram que entre 48.1% a 71.0% sofreram partilha não consentida de conteúdos íntimos ou receberam mensagens sexuais abusivas, sendo o sexo feminino o mais vulnerável.

Consequentemente, o *sexting* pode ter efeitos positivos, como excitação e fortalecimento da intimidade, ou negativos, prejudicando a saúde mental e o bem-estar, com manifestações como depressão, solidão e baixa autoestima (Costa, 2024).

Os comportamentos de risco online podem ocorrer simultaneamente, sendo frequente a comorbidade entre as suas diferentes tipologias. Machimbarrena et al. (2018), verificaram que 30.3% dos indivíduos experienciaram *cyberbullying* de forma isolada, 5.8% foram vítimas de *cyberbullying* e *sexting* em conjunto e 5.5% sofreram todos os comportamentos de risco, evidenciando impactos significativos na saúde mental e no bem-estar das vítimas.

1.2. Comportamentos de Risco *Online* e Saúde Mental dos Adultos Emergentes

Como verificado anteriormente, torna-se fundamental analisar o impacto dos comportamentos de risco *online* na saúde mental dos adultos emergentes, bem como compreender o papel das variáveis psicológicas e sociodemográficas na sua vulnerabilidade a estes comportamentos.

A literatura indica que práticas como o *cyberbullying*, *cyberdating abuse* e *sexting* influenciam negativamente variáveis essenciais para o bem-estar psicológico, incluindo autoestima, empatia, apoio social, ansiedade e autorregulação emocional (Machimbarrena et al., 2018).

A autoestima, definida como a avaliação positiva ou negativa do indivíduo sobre si mesmo (Rosenberg, 1989), é central na adultez emergente, permitindo maior capacidade de enfrentar e adaptar-se a situações de risco (Arnett, 2011). Assim, níveis baixos de autoestima relacionam-se com maior vulnerabilidade a comportamentos de risco *online*, frequentemente associados à solidão, timidez, baixa regulação emocional e perda de controlo comportamental (Prato & Andrade, 2024).

Por sua vez, a empatia, tanto cognitiva quanto afetiva, é também relevante no contexto da vitimação *online*, influenciando a compreensão das emoções alheias e a expressão de preocupação, compaixão e autorregulação emocional (Jolliffe & Farrington, 2006; Roche & Harmon, 2017). Por esse motivo, indivíduos com maiores níveis de empatia apresentam um melhor desempenho académico,

maior autoestima e uma maior capacidade de autorregulação, enquanto baixos níveis de empatia aumentam a vulnerabilidade a riscos *online* (Furini & Milanezi, 2025).

Adicionalmente, indivíduos com dificuldades na regulação emocional, acabam por envolver-se em comportamentos de risco *online*, o que poderá causar um elevado impacto ao nível psicológico dos mesmos, originando maiores níveis de ansiedade, depressão e *stress* (Elhai et al., 2020; Marengo et al., 2018). Segundo Zimmer-Gembeck et al. (2021), os adultos emergentes, maioritariamente, recorrem ao meio *online* como uma estratégia de *coping* desadaptativa, de forma a mitigar o seu estado emocional mais rapidamente e obterem validação externa. Posto isto, a literatura refere que níveis mais elevados de regulação emocional funcionam como fator protetor, permitindo uma maior resiliência psicológica e uma menor reatividade emocional face a estes comportamentos de risco *online* (Gross, 2013; Tang et al., 2021).

Entre as restantes variáveis psicológicas, é percetível que a vitimação *online* associa-se a níveis elevados de ansiedade, depressão, ideação suicida, baixa perceção de qualidade de vida e impacto ao nível académico, familiar e social (Machimbarrena et al., 2018). Alguns estudos (e.g., Fardouly et al., 2020; Verduyn et al., 2021) revelam que as exposições frequentes a comportamentos de risco online se encontram relacionadas à diminuição da autoestima e a maiores níveis de ansiedade e depressão. Em simultâneo, a desinibição *online*, facilitada pelo anonimato e pela distância emocional, reduz o autocontrolo e aumenta a probabilidade de comportamentos impulsivos e de exposição excessiva, potenciando a vitimação e o seu impacto emocional (Wachs et al., 2018). Desta forma, estas variáveis interagem com vulnerabilidades psicológicas prévias, atuando como mediadores entre a experiência *online* e o comprometimento do bem-estar psicológico (Odgers & Jensen, 2020).

No que diz respeito às variáveis sociodemográficas constata-se que certos grupos apresentam maior risco: mulheres evidenciam taxas mais elevadas de vitimação em *sexting* e respostas emocionais mais negativas, especialmente na ausência de consentimento (Isotalo & Antfolk, 2024; Sánchez et al., 2015). Adicionalmente, a idade também demonstra ser significativa, com maior prevalência na adultez emergente, fase marcada pelo uso mais intenso e autónomo das tecnologias digitais (Machimbarrena et al., 2018). Finalmente, o nível educacional, embora não seja tão aprofundada na investigação, pode influenciar a exposição a riscos *online* e a literacia digital (Machimbarrena et al., 2018).

Desta forma, os comportamentos de risco *online* exercem um impacto multidimensional na saúde mental dos adultos emergentes, tornando essencial a implementação de práticas preventivas.

1.3. *Mindfulness* como Fator Mediador entre a Exposição a Comportamentos de Risco *Online* e a Saúde Mental em Adultos Emergentes

Neste contexto, torna-se fundamental compreender o mecanismo através do qual os comportamentos de risco *online* influenciam a saúde mental dos adultos emergentes. A evidência sugere que a exposição a estes comportamentos está associada ao aumento da ativação emocional negativa, nomeadamente *stress*, ansiedade e reatividade emocional, resultantes da natureza imprevisível, pública e persistente das interações digitais. Estas experiências tendem a desencadear respostas automáticas e impulsivas, dificultando a autorregulação emocional. É neste enquadramento que o *mindfulness* surge como uma variável mediadora relevante, uma vez que envolve a capacidade de observar experiências internas de forma consciente, não julgadora e não reativa (Elhai et al., 2017; Lyvers et al., 2014).

A prática de *Mindfulness* tem sido utilizada como um mecanismo de autorregulação emocional e cognitiva, mostrando-se eficaz na prevenção e intervenção da vitimação através de plataformas *online*, ao promover uma atitude consciente, não-reativa e não-julgadora face às experiências internas (Grecucci *et al.*, 2015).

Segundo o modelo multifacetado da atenção plena, o *Mindfulness* consiste em prestar atenção intencional e sem julgamento ao momento presente, envolvendo cinco facetas: observar (sensações, pensamentos e sentimentos), descrever (sentimentos e pensamentos com palavras), agir com consciência, não julgar e não reagir à experiência interna (Baer, et al., 2006; Calvete et al., 2020). Estas facetas auxiliam o indivíduo a manter um distanciamento emocional e cognitivo perante estímulos internos e externos, especialmente relevante no contexto *online*, marcado por rapidez, elevada carga emocional e impulsividade (Keng et al., 2011; Yilmaz & Göçer, 2021). De acordo com Yilmaz e Göçer (2021), a atenção plena permite aos adultos emergentes desenvolver maior consciência emocional, reduzir a impulsividade digital e melhorar a regulação emocional, favorecendo tomadas de decisões mais conscientes na utilização das plataformas *online*. Assim, o *mindfulness* contribui para diminuir o envolvimento em comportamentos de risco *online* e moderar respostas emocionais diante de situações potencialmente prejudiciais (Bluth et al., 2022).

Um estudo, desenvolvido por Bluth et al., 2022, sugere ainda que a prática de *mindfulness* atua como fator protetor contra os efeitos negativos da vitimização *online*, destacando o seu potencial para reduzir sintomas decorrentes da vitimização e fortalecer a resiliência, mitigando comportamentos de risco *online*. De forma semelhante, Calvete et al. (2020) verificaram que adultos emergentes com níveis elevados de atenção plena, prestam mais atenção aos contextos *online* e reduzem o envolvimento em comportamentos de risco, devido a uma autorregulação mais eficiente. Por último, alguns estudos (e.g., Elhai et al., 2017; Lyvers et al., 2014) apontam o *mindfulness* como uma variável

mediadora entre os fatores emocionais, como ansiedade ou depressão, permitindo uma utilização mais controlada e consciente dos riscos associados ao uso das plataformas digitais, efeito significativo na adultez emergente dada a elevada exposição *online* e ao desenvolvimento de competências de autorregulação emocional e comportamental nesta fase da vida.

Deste modo, torna-se relevante explorar o impacto que os comportamentos de risco *online* têm na saúde mental dos adultos emergentes e perceber se efetivamente o *mindfulness* atua como fator mediador neste contexto. Apesar da existência de estudos sobre estas variáveis, a investigação acerca da relação entre comportamentos de risco *online* e *mindfulness* na saúde mental ainda é limitada.

2. Objetivos e Hipóteses

O estudo tem como principal objetivo caracterizar e analisar a relação entre comportamentos de risco online (*cyberbullying*, *cyberdating abuse* e *sexting*) e indicadores de saúde mental em adultos emergentes. Especificamente, pretende-se: O1: Caracterizar a prevalência e o impacto dos diferentes comportamentos de risco *online* (por exemplo, *cyberbullying*, *cyberdating abuse*, *sexting*); O2: Analisar diferenças nos comportamentos de risco online em função do género; O3: Analisar a associação entre comportamentos de risco *online* e indicadores de saúde mental (ansiedade, depressão, somatização, autoestima, empatia e *mindfulness*) em adultos emergentes. O4: Testar o papel mediador do *mindfulness* na relação entre comportamentos de risco *online* e saúde mental.

Mediante estes objetivos gerais e específicos, definiram-se as seguintes hipóteses de investigação: H1: Os diferentes comportamentos de risco *online* apresentam prevalências diferenciadas em função das variáveis sociodemográficas; H2: Os diferentes comportamentos de risco *online* (*cyberbullying*, *cyberdating abuse* e *sexting*) encontram-se positiva e significativamente associados entre si; H3: Os comportamentos de risco *online* associam-se positivamente a indicadores de pior saúde mental (ansiedade, depressão e somatização); H4: Os comportamentos de risco *online* associam-se negativamente à autoestima, à empatia e ao *mindfulness*. H5: O *mindfulness* medeia a relação entre os comportamentos de risco *online* e os indicadores de saúde mental em adultos emergentes.

3. Metodologia

3.1. Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 253 adultos emergentes (n = 219 do sexo feminino e n = 34 do sexo masculino) com idades compreendidas entre os 18 e 29 anos, sendo que a idade média dos participantes foi de 20.87 anos (DP = 2.26). O estudo inicialmente, continha 292 participantes, porém devido à não finalização do preenchimento do conjunto de questionários por parte

de alguns destes participantes, foram excluídos os casos com respostas incompletas, resultando na amostra final de 253 participantes.

A seleção dos participantes teve por base uma amostragem não probabilística por conveniência, tendo sido considerados como critérios de inclusão indivíduos que têm domínio da língua portuguesa suficiente para compreenderem e responderem aos instrumentos de avaliação, sendo que estes encontram-se validados em língua portuguesa e já terem experiência na utilização de dispositivos eletrónicos. De igual forma, foi assegurada a confidencialidade e anonimidade dos dados fornecidos pelos participantes, no sentido em que a sua contribuição no estudo, seria realizada de forma voluntária podendo desistir a qualquer momento.

Na Tabela 1., são apresentados os dados sociodemográficos mais relevantes da amostra, para este estudo. Deste modo, verificou-se que a maioria dos adultos emergentes possui o ensino secundário (*n* = 154; 60.9%), seguido da licenciatura (*n* = 83; 32.8%). No que concerne à situação profissional, verificou-se que a maioria dos participantes é estudante (*n* = 212; 84.1%) e alguns conciliam estudo e trabalho (*n* = 23; 9.1%). Uma menor percentagem corresponde a trabalhadores por conta de outrem (*n* = 13; 5.1%), restando a percentagem de trabalhadores por conta própria (*n* = 1; 0.4%) e de desempregados (*n* = 3; 1.2%).

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica dos adultos emergentes (N=253)

Variável	*n(%)*
Idades em anos *M*(*DP*)	20.87(2.260)
Sexo	
Masculino	34 (13.4)
Feminino	219 (86.6)
Orientação Sexual	
Heterossexual	197 (77.9)
Homossexual	15 (5.9)
Bissexual	39 (15.4)
Assexual	1 (.4)
Nacionalidade	
Portuguesa	235 (92.9)
Dupla Nacionalidade (Portuguesa e outra)	9 (3.6)

Brasileira	3 (1.2)
Outra	6 (2.4)
Nível educacional	
3º Ciclo (7º ao 9º ano)	1 (.4)
Ensino Secundário	154 (60.9)
Licenciatura	83 (32.8)
Mestrado	15 (5.9)
Estado Civil	
Solteiro/a	251 (99.2)
Casado/a ou União de Facto	2 (.8)
Situação profissional	
Estudante	212 (84.1)
Trabalhador-estudante	23 (9.1)
Trabalhador por conta de outrem	13 (5.1)
Trabalhador por conta própria	1 (.4)
Desempregado/a	3 (1.2)

3.2. Instrumentos

Os seguintes instrumentos foram escolhidos tendo em conta os objetivos do estudo, à fácil aplicação e agilidade de preenchimento, tendo os participantes de responder aos posteriores questionários:

3.2.1. Questionário Sociodemográfico – Ficha de autorrelato que será constituída por itens que caracterizam a amostra, como, idade, género, orientação sexual, nacionalidade, nível educacional, estado civil, situação profissional e informações relativas ao uso das redes sociais ou plataformas *online*.

3.2.2. Questionário sobre Ciberabuso no Namoro – Este instrumento foi desenvolvido por Borrajo et al. (2015) e adaptado para a versão portuguesa por Caridade et al. (2019). Permite avaliar o ciberabuso que ocorre nas relações de namoro, analisando a correlação do mesmo (em função da vitimação e perpetração). Segue uma medida de autorrelato que contém 40 itens, sendo que 20 itens pretendem avaliar a escala de vitimação e os outros 20 itens avaliam a escala de perpetração, embora neste estudo só será utilizada a escala da vitimação. Posto isto, os itens foram agrupados num modelo unidimensional constituído por quatro fatores de vitimação de dois tipos de violência: agressão

direta e controlo. É avaliada numa escala tipo *Likert* de 6 pontos (de 1 = "*nunca*" a 6 = "*muitas vezes: mais de 20 vezes*"). Apresenta para a escala total um valor de alfa de *Cronbach* de α = .64 e para as subescalas vitimação por agressão direta de α = .86 e vitimação por controlo de α = .91, evidenciando ter uma boa consistência interna (Caridade *et al.*, 2019). Neste estudo, o alfa de *Cronbach* da escala total de vitimação foi de α = .95 e para as subescalas vitimação por agressão direta foi de α = .95 e vitimação por controlo de α = .91.

3.2.3. Escalas de Cyberbullying – O instrumento foi desenvolvido por Lee et al. (2015) e traduzido e validado para a versão portuguesa por Miranda (2022), este é constituído por duas escalas que avaliam o *cyberbullying*: "Escala de Perpetração do *Cyberbullying*" (CBP) e a "Escala de Vitimização do *Cyberbullying*" (CBV). Neste estudo, será apenas utilizada a CBV. A CBV é composta por 24 itens, numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (de 1 = "*nunca*" a 5 = "*muito frequentemente*") e tem como objetivo avaliar três formas de vitimização do *cyberbullying*: vitimização verbal/escrito, vitimização visual/sexual e vitimização de exclusão social. O alfa de *Cronbach* na versão portuguesa apresenta para a escala total um valor de α = .94, demonstrando uma boa consistência interna com valores superiores a α = .60 (Miranda, 2022). Já, neste estudo, apresenta um valor para a escala total de α = .95 e para as subescalas α = .87, α = .88 e α = .88, demonstrando bons índices de consistência interna.

3.2.4. Escala de Sexting – A presente escala foi traduzida por Costa (2025), para a versão portuguesa, sendo uma adaptação da Escala de *Sexting* de Hernández e Mateo (2018). É composta por 13 itens de autorrelato com uma estrutura bifatorial, apresentando três dimensões: *sexting* erótico, *sexting* pornográfico e *sexting* romântico, numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (de 1 = "*nunca ou nada*" a 4 = "*sempre ou muito*"). A versão portuguesa de Costa (2024) apresenta valor de alfa de *Cronbach* para a escala total de α = .86 e para as subescalas α = .87, α = .84 e α = .79, apresentando uma boa consistência interna (Costa, 2025). No presente estudo, foi possível verificar a existência de uma boa consistência interna, tendo a escala total apresentado um valor de α = .82 e as subescalas valores de α = .75, α = .84 e α = .86.

3.2.5. Questionário de Sintomatologia Breve – Esta escala foi desenvolvida por Derogatis (1982) e adaptada para população portuguesa por Canavarro et al. (1999) e tem como objetivo rastrear o mal-estar psicológico. É composto por 50 itens e três subescalas que onde cada uma é constituída por seis itens, embora neste estudo serão apenas utilizadas as dimensões da Somatização que avalia o mal-estar associado a manifestações dos sistemas automáticos (por exemplo, cardiovascular), da Depressão que se centra nos sintomas principais das perturbações

depressivas (por exemplo, ideação suicida) e da Ansiedade que engloba sintomas de estados de pânico (por exemplo, nervosismo, agitação), sendo avaliados numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (de 0 = "*nunca*" a 4 = "*muitíssimas vezes*"). Estas dimensões apresentam um alfa de *Cronbach* de α = .80, α = .73 e α = .77, apresentando uma consistência interna satisfatória (Canavarro *et al.*, 1999). Neste estudo, os valores alfa de *Cronbach* para as subescalas foram de α = .89, α = .88 e α = .84, apresentando bons índices de consistência interna.

3.2.6. Escala Básica de Empatia – Esta escala é uma versão reduzida e traduzida por Nobre-Lima et al. (2011) da escala original de Jolliffe, D. (2005), tendo como principais objetivos avaliar a tendência para partilhar as emoções alheiras e a capacidade de compreender o estado emocional dos outros. É composta por 20 itens e têm duas subescalas, nomeadamente empatia afetiva e empatia cognitiva. As respostas são avaliadas numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (de 1 = "*discordo totalmente*" a 5 = "*concordo totalmente*"). Na versão portuguesa os valores para as duas subescalas variam entre α = .80 e α = .85, o que apresenta bons índices de consistência interna (Nobre-Lima et al., 2011). Já para este estudo, o valor de alfa de *Cronbach* para a escala total foi de α = .65 e para as subescalas α = .45 e α = .63.

3.2.7. Escala de Autoestima de Rosenberg – O instrumento foi desenvolvido por Rosenberg (1989) e traduzido e validado para a versão portuguesa por Pechorro et al. (2011). É composto por 10 itens e que avalia a autoestima em adolescentes e adultos. Estes itens são avaliados numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (de 0 = "*discordo fortemente*" a 3 = "*Concordo fortemente*"), apresentando reversão de itens (nomeadamente os itens, 2, 5, 6, 8, 9). Apresentam um alfa de *Cronbach* de α = .77 a α = .88, demonstrando uma consistência interna boa (Pechorro et al., 2011). Neste estudo, a escala total apresenta um alfa de *Cronbach* de α = .91, mostrando uma boa consistência interna.

3.2.8. Questionário de Cinco Facetas de Mindfulness – Questionário desenvolvido por Baer et al. (2006), tendo como objetivo medir a atenção plena. O questionário é composto por 39 itens de autorrelato, apresenta cinco dimensões: Observar, Descrever, Agir com Consciência, Não Julgar e Não Reagir, seguindo uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (de 1 = "*discordo totalmente*" a 5 = "*concordo totalmente*"), apresentando reversão de itens (nomeadamente os itens, 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 23, 25, 28, 30, 34, 35, 38 e 39). As cinco dimensões apresentam um alfa de *Cronbach* de α = .91, α = .83, α = .87, α = .87 e α = .75, respetivamente, dado que apresentam uma boa consistência interna (Baer et al., 2006). Neste estudo, o alfa de *Cronbach* para a escala total

foi de α=.85 e as devidas subescalas apresentam um alfa de *Cronbach* de α = .80, α = .86, α = .86, α = .88 e α = .71, demonstrando uma boa consistência interna.

3.3. Procedimentos

Primeiramente foi efetuado um pedido de autorização aos respetivos autores dos instrumentos que foram utilizados, seguida pela submissão do parecer à Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH-173/2025) da Universidade do Minho. Dada esta aprovação, foi criado um questionário na plataforma *Qualtrics*, na qual incluía todos os instrumentos utilizados, dando assim início à recolha dos dados. Esta recolha foi realizada em formato *online*, através da plataforma da EPsi Uminho de Sistema de Créditos, do email institucional da Universidade do Minho e, ainda através das redes sociais via *Instagram* e *WhatsApp*.

Neste sentido, foram explicitados aos participantes os objetivos do estudo, tal como os critérios de inclusão e ainda foi fornecido um consentimento informado, no sentido em que o preenchimento dos questionários só avançaria depois de o participante concordar em colaborar no estudo, não sendo penalizado caso não quisesse participar. Também foi relembrado o carácter confidencial, anonimato e voluntário da participação. Posteriormente, os participantes tiveram acesso ao questionário sociodemográfico e aos instrumentos, tendo-se dado início ao seu preenchimento.

Por último, foram disponibilizadas algumas linhas de apoio (e.g., Linha de Apoio à Vítima (APAV), Linha SOS Voz Amiga, Linha SOS Estudante, Linha Internet Segura), cujos contactos foram fornecidos no início e no final do questionário, de maneira que os participantes pudessem recorrer a estas, caso considerassem pertinente.

3.4. Análise de dados

No que respeita à análise dos dados, estes foram tratados com recurso ao *Statistical Package for the Social Science* (IBM-SPSS), versão 30. Após a codificação das respostas e construção da base de dados, realizou-se a análise da consistência interna das escalas – Questionário sobre Ciberabuso no Namoro (CibAN), Escalas de *Cyberbullying*, Escala de *Sexting*, Questionário de Sintomatologia Breve (BSI), Questionário de Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ)– através dos valores de alfas de *Cronbach*.

Para determinar a tipologia de testes a utilizar, analisou-se a normalidade das distribuições e a homogeneidade das variâncias através do teste *Kolmogorov-Smirnov´s*. Adicionalmente, foram realizadas análises descritivas das variáveis sociodemográficas e psicossociais em estudo (médias, desvio padrão e frequências).

Neste seguimento, face à ausência de distribuição normal na maioria das variáveis, optou-se pela utilização de testes não paramétricos. Deste modo, para a H1 foi realizado o teste *Mann-Whitney U* e para a H2 e H3 utilizou-se a correlação de *Spearman´s Rho*. Relativamente à H4, procedeu-se a análises de Regressão Linear Múltiplas com recurso à técnica de *bootstrapping*. Por último, para testar a H5, realizou-se uma análise de mediação simples através da macro PROCESS (Modelo 4) de Hayes (2022), utilizando intervalos de confiança de 95% para avaliar o efeito indireto.

4. Resultados

4.1. Caracterização dos comportamentos de risco *online* em adultos emergentes

As análises de prevalência apresentadas na Tabela 2 permitem descrever a distribuição dos comportamentos de risco online na amostra. Entre os comportamentos analisados, o *sexting* apresentou a maior prevalência, com 53.5% (n = 23) dos participantes válidos a reportarem envolvimento. Seguidamente, o *cyberbullying* apresentou uma prevalência de 36.4% (n = 16) de vítimas. Por fim, o *cyberdating abuse* revelou a menor prevalência na amostra, com 6.8% (n = 12) dos participantes a reportarem vitimação. Importa salientar que o número de participantes válidos difere entre as variáveis, devido à existência de dados em falta em algumas medidas.

Tabela 2

Prevalência dos Comportamentos de Risco Online

Variáveis		Não Vítima	Vítima
	n	*n* (%)	*n* (%)
Cyberdating abuse	176	164 (93.2%)	12 (6.8%)
Cyberbullying	44	28 (63.6%)	16 (36.4%)
Sexting	43	20 (46.5%)	23 (53.5%)

Nota. n = número de participantes válidos por variável.

4.2. Diferenças nos comportamentos de risco *online* em função do sexo

Para analisar as diferenças nos comportamentos de risco *online* em função do sexo dos participantes, recorreu-se ao teste não paramétrico *U* de *Mann-Whitney*. Os resultados encontram-se presentados na Tabela 3. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas apenas no *cyberdating abuse*, sendo os valores reportados pelos participantes do sexo masculino significativamente superiores aos do sexo feminino ($U = 4751.00$; $Z = 3.03$; $p = .002$). Por outro lado,

não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre sexos no *cyberbullying* ($p = .155$) nem no *sexting* ($p = .583$).

Tabela 3

Diferença nos Comportamentos de Risco Online entre sexos

Variável	Feminino ($n = 219$)	Masculino ($n = 34$)				
	M (DP)	*M (DP)*	*U*	*Z*	*p*	*r*
Cyberdating abuse	1.17 (0.50)	1.23 (0.34)	4751.00	3.03	.002	.19
Cyberbullying	1.32 (0.44)	1.36 (0.06)	4287.00	1.42	.155	.09
Sexting	1.50 (0.33)	1.50 (0.47)	3505.05	-0.54	.583	.03

Nota. *M* = média; *DP* = desvio padrão; *r* = tamanho do efeito.

4.3. Associação entre comportamentos de risco *online* e indicadores de saúde mental

Os resultados das análises correlacionais (Tabela 4) evidenciam associações positivas e estatisticamente significativas entre os três comportamentos de risco online, sendo consistentes com a hipótese H2. A associação mais forte foi observada entre o *cyberdating abuse* e o *cyberbullying* ($r = .46$, $p < .01$), seguida da relação entre *cyberbullying* e *sexting* ($r = .31$, $p < .01$). O *sexting* apresentou uma associação positiva, embora de menor magnitude, com o *cyberdating abuse* ($r = .19$, $p < .01$). Relativamente à associação entre comportamentos de risco *online* e indicadores de saúde mental, os resultados mostram que o *cyberbullying* apresentou as correlações mais elevadas com variáveis psicológicas, associando-se positivamente com ansiedade ($r = .34$, $p < .01$), depressão ($r = .28$, $p < .01$) e somatização ($r = .33$, $p < .01$), e negativamente com a autoestima ($r = –.23$, $p < .01$).

O *cyberdating abuse* apresentou associações positivas, ainda que de menor magnitude, com ansiedade ($r = .22$, $p < .01$), depressão ($r = .23$, $p < .01$) e somatização ($r = .17$, $p < .01$), bem como uma associação negativa com a autoestima ($r = –.23$, $p < .01$).

Por sua vez, o sexting associou-se positivamente com ansiedade ($r = .28$, $p < .01$) e somatização ($r = .24$, $p < .01$), e não apresentou associação significativa com a autoestima ($r = –.03$, $p > .05$).

Contrariamente ao esperado, a empatia evidenciou associações positivas com o *cyberbullying* ($r = .21$, $p < .01$) e com o *sexting* ($r = .21$, $p < .01$), não apresentando associação significativa com o *cyberdating abuse* ($r = .04$, $p > .05$).

Tabela 4

Associações entre os Comportamentos de Risco Online e as Varáveis Psicológicas em Estudo

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8
1. *Cyberdating abuse*	1							
2. *Cyberbullying*	.459**	1						
3. *Sexting*	.188**	.306**	1					
4. Ansiedade	.216**	.338**	.282**	1				
5. Depressão	.230**	.280**	.148*	.676**	1			
6. Somatização	.172**	.333**	.241**	.653**	.507**	1		
7. Autoestima	-.227**	-.233**	-.025	-.422**	-.668**	-.353**	1	
8. Empatia	.044	.205**	.209**	.172**	.140*	.175**	-.061	1

Nota. r = coeficiente de correlação de *Spearman*; ** $p < .01$; * $p < .05$

4.4. Predição da saúde mental a partir dos comportamentos de risco *online*

Os modelos de regressão linear múltipla (Tabela 5) indicam que os comportamentos de risco *online* contribuíram significativamente para a explicação da variância da maioria das variáveis dependentes analisadas. A maior variância explicada foi observada na somatização ($R^2 = .253$), seguida da ansiedade ($R^2 = .189$) e da depressão ($R^2 = .144$).

O **cyberbullying** destacou-se como o preditor mais consistente, apresentando associações positivas e estatisticamente significativas com a ansiedade ($\beta = .35$, $p < .001$), a depressão ($\beta = .30$, $p < .001$), a somatização ($\beta = .40$, $p < .001$) e a empatia ($\beta = .25$, $p = .005$). Adicionalmente, apresentou uma associação negativa significativa com a autoestima ($\beta = –.24$, $p = .005$). No caso do *mindfulness*, a associação negativa não atingiu significância estatística ($\beta = –.17$, $p = .051$).

Relativamente ao **sexting** observaram-se associações positivas e significativas com a ansiedade ($\beta = .17$, $p = .005$) e com a somatização ($\beta = .15$, $p = .010$), não sendo observadas associações estatisticamente significativas com as restantes variáveis.

Por fim, o **cyberdating abuse** não registou efeitos preditivos diretos estatisticamente significativos em nenhum dos modelos lineares analisados perante a inclusão dos outros preditores.

Tabela 5

Preditores da Saúde Mental e das Variáveis Psicológicas

Variável			*Cyberdating abuse*		*Cyberbullying*		*Sexting*	
	R^2	*F(gl)*	β	*p*	β	*p*	β	*p*
Ansiedade	.189	19.39 (3, 249)	-.00	.995	.35	<.001	.17	.005
Depressão	.144	13.96 (3, 249)	.06	.453	.30	<.001	.09	.147
Somatização	.253	28.05 (3, 249)	.04	.557	.40	<.001	.15	.010
Autoestima	.067	5.96 (3, 249)	-.03	.688	-.24	.005	.03	.601
Empatia	.065	5.79 (3, 249)	-.07	.399	.25	.005	.10	.109
Mindfulness	.030	2.54 (3, 249)	-.01	.909	-.17	.051	.03	.613

Nota. β = coeficiente padronizado; *p* = significância estatística; R^2 = coeficiente de determinação; *F* = estatística do teste de razão de variâncias; *gl* = graus de liberdade.

4.5. Papel mediador do *mindfulness* na relação entre comportamentos de risco *online* e saúde mental

Para testar a Hipótese 5, que postulava que o *mindfulness* medeia a relação entre os comportamentos de risco *online* e a saúde mental em adultos emergentes, utilizou-se a macro PROCESS (v5.0; Hayes, 2022) no SPSS, aplicando o Modelo 4, para realizar a análise de mediação simples. Atendendo ao facto de o *cyberbullying* ter emergido como o comportamento de risco *online* mais consistentemente associado aos indicadores de saúde mental, optou-se por explorar o papel mediador do *mindfulness* especificamente nesta relação. Posto isto, o *cyberbullying* foi colocado como variável independente (VI), a saúde mental em adultos emergentes como variável dependente (VD) e o *mindfulness* como variável mediadora. Para estimar os efeitos indiretos, utilizaram-se 5000 amostras de *bootstrap* com um intervalo de confiança (IC) de 95%.

Os resultados indicam que o *cyberbullying* se associa de forma negativa e significativa aos níveis de *mindfulness* (*b* = –0.160, *SE* = .059, *t* = –2.722, *p* = .007), explicando 2.9% da variância deste construto (R^2 = .029).

No que concerne à predição da saúde mental global em função do *cyberbullying* e do *mindfulness*, verificou-se que o modelo explicou uma percentagem substancial e significativa de 20.43% da variância da saúde mental global, R^2 = .204, *F*(2, 250) = 32.098, *p* < .001. Observou-se que níveis mais elevados de *mindfulness* predizem de forma positiva e significativa a saúde mental global, *b* = 1.126, *SE* = .144, *t* = 7.804, *p* < .001, 95% IC = [.842, 1.410]. Crucialmente, quando o mediador foi introduzido na equação, o efeito direto do *cyberbullying* na saúde mental global perdeu a

significância estatística, $b = -0.063$, $SE = .136$, $t = -0.466$, $p = .642$, 95% IC = [– .332, .205]. O efeito indireto confirmou-se estatisticamente significativo, *Effect* = –.180, $SE = .072$, 95% IC = [– .348, –.070]. Este padrão de coeficientes indica a ocorrência de uma mediação total, demonstrando que o impacto do *cyberbullying* na saúde mental global é inteiramente explicado pelas variações no *mindfulness*, corroborando a hipótese 5.

Com o intuito de aprofundar a análise, o constructo da saúde mental foi desmembrado nas suas cinco variáveis específicas. Nas análises de regressão linear correspondentes, os modelos conjuntos explicaram variâncias significativas em todos os desfechos analisados.

De acordo com os resultados relativos à depressão, o conjunto de preditores explicou 24.490% da variância do desfecho, $R^2 = .245$, $F(2, 250) = 40.538$, $p < .001$. Observou-se que o *mindfulness* emergiu como um inibidor significativo dos sintomas depressivos, $b = -0.670$, $SE = .111$, $t = -6.034$, $p < .001$, ao passo que o *cyberbullying* manteve um efeito direto positivo e significativo no aumento destes sintomas, $b = 0.584$, $SE = .105$, $t = 5.565$, $p < .001$.

No que diz respeito à ansiedade, o modelo explicou 23.100% da variância observada, $R^2 = .231$, $F(2, 250) = 37.557$, $p < .001$. Níveis mais elevados de *mindfulness* associaram-se a uma redução significativa da sintomatologia ansiosa, $b = -0.463$, $SE = .099$, $t = -4.688$, $p < .001$, enquanto o *cyberbullying* exibiu um impacto direto positivo e estatisticamente significativo no incremento da ansiedade, $b = 0.596$, $SE = .093$, $t = 6.390$, $p < .001$.

Para a variável somatização, o modelo conjunto explicou 24.180% da variância total, $R^2 = .242$, $F(2, 250) = 39.859$, $p < .001$. Neste modelo específico, o *cyberbullying* demonstrou um forte impacto direto positivo no agravamento das queixas físicas, $b = 0.733$, $SE = .088$, $t = 8.297$, $p < .001$, mas a ligação direta entre o *mindfulness* e a somatização careceu de significância estatística, $b = -0.173$, $SE = .094$, $t = -1.847$, $p = .066$.

Relativamente à autoestima, os preditores explicaram 28.110% da variância do construto, $R^2 = .281$, $F(2, 250) = 48.882$, $p < .001$. O *mindfulness* revelou-se um preditor positivo altamente robusto da valorização pessoal, $b = 6.879$, $SE = .794$, $t = 8.663$, $p < .001$, coexistindo com um impacto direto destrutivo e estatisticamente significativo do *cyberbullying* sobre a autoestima, $b = -2.421$, $SE = .750$, $t = -3.230$, $p = .001$. Por fim, o modelo preditivo para a empatia explicou 5.480% da variância dos dados, $R^2 = .055$, $F(2, 250) = 7.249$, $p = .001$. Os resultados indicaram que os adultos emergentes mais expostos ao *cyberbullying* reportaram um efeito direto positivo significativo nos níveis de empatia, $b = 0.192$, $SE = .051$, $t = 3.784$, $p < .001$, porém o *mindfulness* não se associou de forma significativa a esta variável, $b = 0.057$, $SE = .054$, $t = 1.055$, $p = .292$.

Para determinar a validação dos processos de mediação propostos para cada uma das variáveis da saúde mental, os valores focais dos efeitos indiretos baseados em reamostragem encontram-se sumarizados na Tabela 1.

Tabela 6

Efeitos Indiretos do Cyberbullying na Saúde Mental via Mindfulness

Variável	*Effect*	*SE*	95% *IC*
Ansiedade	.074	.031	[.027, .147]
Depressão	.107	.041	[.044, .204]
Somatização	.028	.018	[.001, .072]
Autoestima	-1.100	.420	[-2.076, -.429]
Empatia	-.009	.007	[-.026, .004]

Nota. Effect = coeficiente do efeito indireto; *SE* = Erro Padrão; 95% *IC* = Intervalo de Confiança a 95% baseado em 5000 amostras de *bootstrap*. O efeito indireto é considerado estatisticamente significativo quando o intervalo de confiança não inclui o valor zero.

5. Discussão dos resultados

O presente estudo teve como principal objetivo analisar a relação entre Comportamentos de Risco *Online* (*cyberbullying*, *cyberdating abuse* e *sexting*) e indicadores de saúde mental em adultos emergentes. De um modo geral, os resultados obtidos contribuem para uma melhor compreensão das dinâmicas de risco no contexto digital e do seu impacto no ajustamento psicológico nesta fase do desenvolvimento.

Relativamente às diferenças em função do sexo, os resultados indicam que esta variável apresenta um papel diferenciado consoante o tipo de comportamento de risco *online*. Especificamente, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas apenas no *cyberdating abuse*, sendo os participantes do sexo masculino aqueles que reportaram níveis mais elevados deste fenómeno. Este resultado é consistente com investigações que sugerem que os homens podem experienciar níveis mais elevados de comportamentos de controlo e monitorização digital nas relações de intimidade (Borrajo et al., 2015; Caridade & Dinis, 2020; Van Ouytsel et al., 2018). Uma possível explicação remete para dinâmicas relacionais específicas desta fase do desenvolvimento, nas quais comportamentos intrusivos podem ser mais frequentes ou mais reportados por indivíduos do sexo masculino. Por outro lado, não se observaram diferenças significativas entre sexos no que respeita ao *cyberbullying* e ao *sexting*.

Estes resultados sugerem que a exposição a estes comportamentos poderá ocorrer de forma relativamente transversal entre homens e mulheres, o que é consistente com literatura que aponta para uma crescente homogeneização das experiências digitais entre géneros, particularmente na adultez emergente (Caridade et al., 2020; Marganski & Melander, 2018).

O acesso fácil e independente à *internet* descartou as diferenças tradicionais que existiam entre géneros fora do mundo *online*, fazendo com que o género dos adultos emergentes já não seja visto como um fator decisivo para estarem ou não expostos a estes tipos de riscos *online* (Caridade et al., 2020; Marganski & Melander, 2018). Deste modo, o avanço das redes sociais influenciou profundamente a forma como os adultos emergentes comunicam de uma forma geral (Caridade *et al.*, 2020), tornando indivíduos de ambos os géneros igualmente vulneráveis a estas novas tipologias de vitimização *online* (Lu et al.*,* 2021; Saial, 2021; Tamarit-Sumalla et al.*,* 2022).

No que diz respeito à associação entre os diferentes comportamentos de risco *online*, verificaram-se correlações positivas e significativas entre *cyberdating abuse*, *cyberbullying* e *sexting*, o que sugere que estes comportamentos tendem a ocorrer de forma concomitante. Estes resultados apoiam o conceito de polivitimização *online*, segundo o qual os indivíduos expostos a um tipo de violência digital apresentam maior probabilidade de experienciar outros (Machimbarrena et al., 2018). Este padrão poderá estar associado a fatores comuns, como a impulsividade, a elevada exposição ao ambiente digital e dificuldades de autorregulação emocional (Vannucci et al., 2017). Assim, a presença de conflitos ou experiências negativas online poderá aumentar a vulnerabilidade a outras formas de risco no mesmo contexto.

Relativamente aos indicadores de saúde mental, os resultados evidenciam que níveis mais elevados de envolvimento em comportamentos de risco *online* se associam a maiores níveis de ansiedade, depressão e somatização, bem como a níveis mais baixos de autoestima. O *cyberbullying* destacou-se como o comportamento mais consistentemente associado a estes indicadores, apresentando associações de maior magnitude. Estes resultados são consistentes com estudos prévios que evidenciam o impacto negativo das experiências digitais adversas no bem-estar psicológico (Machimbarrena et al., 2018; Fardouly et al., 2020). Uma possível explicação prende-se com o carácter público, persistente e dificilmente controlável das interações *online*, que pode intensificar sentimentos de vulnerabilidade e perda de controlo. No mesmo sentido, um estudo realizado por Ford (2013) corrobora que, receber mensagens de teor violento através do *online* afeta negativamente o bem-estar psicológico a partir do medo que é gerado, o que justifica o aparecimento de sintomas severos.

No que concerne ao *sexting*, os resultados indicam associações positivas com a ansiedade e a somatização, não se verificando relações significativas com os restantes indicadores. Estes dados sugerem que este comportamento poderá estar associado a estados de alerta e preocupação, especialmente em contextos em que existe incerteza quanto à privacidade e controlo dos conteúdos partilhados (Mori et al., 2020; Patchin & Hinduja, 2017). No entanto, importa salientar que o *sexting* não foi diferenciado quanto ao seu carácter consensual ou coercivo, o que pode influenciar a natureza das associações observadas. Por sua vez, o *cyberdating abuse* não apresentou efeitos preditivos significativos quando analisado em conjunto com os restantes comportamentos, o que poderá indicar que o seu impacto se encontra parcialmente sobreposto ao do *cyberbullying*. Estudos prévios sugerem que diferentes formas de vitimização digital podem partilhar mecanismos comuns, o que pode tornar difícil isolar os seus efeitos específicos quando analisadas simultaneamente (Ellyson et al., 2021; Vannucci et al., 2017).

Um resultado particularmente relevante e inesperado prende-se com a associação positiva entre empatia e alguns comportamentos de risco *online*, nomeadamente *cyberbullying* e *sexting*.

Ao contrário dos estudos tradicionais que ligam a falta de empatia aos comportamentos de risco *online*, os dados do presente estudo indicam que as vítimas de violência *online* manifestam níveis mais elevados de empatia. Esta associação sugere que passar por situações hostis na *internet* pode aumentar a reatividade emocional dos adultos emergentes devido ao *stress* vivido, ou até impulsionar um amadurecimento pessoal positivo decorrente da superação dessas dificuldades (Furini & Milanezi, 2025). Adicionalmente, importa considerar limitações ao nível da consistência interna da medida de empatia, o que pode influenciar estes resultados.

O principal contributo deste estudo consiste na validação do *mindfulness* como um mecanismo protetor da saúde mental dos adultos emergentes. Os dados indicam que o *cyberbullying* prejudica o bem-estar psicológico porque reduz a capacidade de atenção plena dos indivíduos, comprometendo a sua autorregulação emocional face à violência *online*. Investigações recentes corroboram este cenário, demonstrando que a exposição à hostilidade digital interfere diretamente nos recursos cognitivos necessários para manter o foco no momento presente (Şengün Afşin et al., 2026). Contudo, a manutenção de níveis elevados de *mindfulness* e o uso da descentração cognitiva permitem que os adultos emergentes analisem as agressões digitais com distanciamento. Este processo evita reações automáticas e impulsivas perante ambientes hostis (Baer et al., 2006; Calvete et al., 2020). Consequentemente, o *mindfulness* impede a internalização dos insultos, salvaguarda a autoestima e bloqueia o desenvolvimento de sintomas severos de ansiedade e depressão (Bluth et al., 2022; Keng et

al., 2011). A nível teórico, estes resultados reforçam a importância do *mindfulness* enquanto processo de autorregulação emocional, permitindo aos indivíduos uma maior capacidade de distanciamento face a experiências adversas. Assim, níveis mais elevados de atenção plena poderão estar associados a uma menor internalização de experiências negativas e a uma melhor adaptação psicológica.

Apesar das contribuições deste estudo, importa reconhecer algumas limitações que delimitam o alcance dos resultados que foram obtidos. Primeiramente, o processo de recolha de dados foi efetuado apenas em formato *online*. Atendendo à natureza delicada e sensível da temática em estudo, esta metodologia *online* poderá ter potenciado enviesamentos associados à desejabilidade social, influenciando a espontaneidade das respostas por parte dos participantes. Em segundo lugar, no presente estudo, verificou-se um acentuado desequilíbrio da amostra, caracterizado por uma representação significativamente mais elevada de participantes do sexo feminino em detrimento do sexo masculino, o que exige particular cautela nos resultados relativos ao sexo masculino, pois estes devem ser interpretados com cautela devido à reduzida representatividade deste grupo na amostra.

No que concerne aos instrumentos de medida, assume-se como limitação o recurso a um questionário que não se encontra formalmente validado para a população portuguesa, especificamente o *Questionário de Cinco Facetas de Mindfulness.* Adicionalmente, a subescala *Empatia afetiva*, apresentou um valor de alfa de *Cronbach* estatisticamente baixo (α = .45), indicando ausência de consistência interna entre os itens e, consequentemente, poderá condicionar a precisão e a fiabilidade na medição deste constructo específico. Por motivos estritamente exploratórios, salvaguardou-se a inclusão desta subescala, cujos achados devem ser analisados com a necessária reserva. Sugere-se, em estudos subsequentes, uma reapreciação dos respetivos itens para otimizar os índices de consistência interna e garantir o seu ajustamento ao contexto de aplicação.

Conclusão

A presente investigação contribuiu para a compreensão da relação entre comportamentos de risco *online*, nomeadamente *cyberdating abuse*, *cyberbullying* e *sexting*, e indicadores de saúde mental em adultos emergentes. Os resultados obtidos sugerem que níveis mais elevados de envolvimento nestes comportamentos se associam a maior vulnerabilidade psicológica, refletida em níveis mais elevados de ansiedade, depressão e somatização, bem como em níveis mais baixos de autoestima. Adicionalmente, os resultados apontam para o papel relevante do *mindfulness* enquanto variável associada ao bem-estar psicológico, sendo os resultados consistentes com a hipótese de que esta dimensão poderá atuar como um mecanismo explicativo na relação entre o *cyberbullying* e a

saúde mental. Estes achados reforçam a importância de considerar processos de autorregulação emocional na compreensão do impacto das experiências *online* adversas.

Do ponto de vista prático, os resultados sugerem a pertinência de desenvolver estratégias de prevenção e intervenção dirigidas a adultos emergentes, com especial enfoque na promoção de competências de atenção plena e utilização consciente das tecnologias digitais. Neste sentido, a implementação de programas de literacia digital e de competências socioemocionais poderá contribuir para uma utilização mais segura e adaptativa dos contextos *online*.

Em conjunto, estes resultados evidenciam a necessidade de continuar a aprofundar o estudo dos comportamentos de risco *online* e dos fatores protetores associados, promovendo intervenções que favoreçam o bem-estar psicológico e a qualidade das interações no contexto digital.

Referências bibliográficas

Alwang'a, A. B., Were, D., & Maragia, S. (2025). The Influence of Sexting on the Psychological Health of Students in Day Secondary Schools in Vihiga County. *East African Journal of Arts and Social Sciences*, *8*(3), 576-586. https://doi.org/10.37284/eajass.8.3.3717

Arnett, J. J. (2011). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Borrajo, R., Gámex-Guadix, M., Pereda, N., & Calvete, E. (2015). The development and validation of the cyber dating abuse questionnaire among young couples. *Computers in Human Behavior, 48*, 358-365. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.063

Bluth, K., Lathren, C. & Park, J. (2022). Self-compassion as a Protective Factor for adolescents experiencing adversity. *Springer, 30*, 111-126. https://doi.org/10.1007/978-3-031-15290-0_12

Calvete, E., Fernández-González, L., González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., & Orue, I. (2020). Internet-Risk Classes of Adolescents, Dispositional Mindfulness and Health-Related Quality of Life: A Mediational Model. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *23*(8), 533–540. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0705

Canavarro, M. C., Simões, M. R., & Vaz Serra, A. (1999). *Inventário de Sintomas Psicopatológicos: Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal*. In L. Almeida, M. Simões, C. Machado e M. Gonçalves (Eds.), *Avaliação psicológica. Instrumentos validados para a população Portuguesa* (Vol. 3, pp. 305–330). Coimbra: Quarteto Editora.

Caridade, S.M., & Braga, T. (2019). The Portuguese version of the Cyber Dating Abuse Questionnaire (CDAQ): Adapting and psychometric properties. *Análise Psicológica*, *37*(1), 93-105. https://doi.org/10.14417/ap.1543

Caridade, S., Braga, T., & Borrajo, E. (2019). Cyber dating abuse (CDA): Evidence from a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, *48*, 152–168. https://doi.org/10.1016/J.AVB.2019.08.018

Caridade, S., Pedrosa e Sousa, H. F., & Dinis, M. A. P. (2020). Cyber and Offline Dating Abuse in a Portuguese Sample: Prevalence and Context of Abuse. Behavioral Sciences 2020, Vol. 10, Page 152, 10(10), 152. https://doi.org/10.3390/BS10100152

Costa, M., Gouveia, C., & Caridade, S. (2025). Exploring the dark triad and sexting practices in Portuguese young adults. *Discover Psychology*, *5*(50). https://doi.org/10.1007/s44202-025-00380-1

Derogatis, L. R. (1982). *Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, scoring, and procedures manual–I*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.

Duerksen, K. N., & Woodin, E. M. (2021). Cyber Dating Abuse Victimization: Links With Psychosocial Functioning. *Journal of interpersonal violence*, *36*(19-20), 10077–10105. https://doi.org/10.1177/0886260519872982

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251–259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030

Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, *101*, 105962. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020

Ellyson, A. M., Adhia, A., & Rivara, F. P. (2021). Prevalence, age of initiation, and patterns of co-occurrence of digital dating abuse behaviors nationwide. *Children and Youth Services Review*, *122*. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105921

Erbiçer, E. S., Metin, A., Zencir, T., Boranlı, E. N., Demirtaş, E. T., & Şen, S. (2025). Gender differences in cyber dating violence among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of research on adolescence: the official journal of the Society for Research on Adolescence*, *35*(4), e70108. https://doi.org/10.1111/jora.70108

Fardouly, J., Magson, N. R., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., Johnco, C. J., & McLean, S. A. (2020). The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health. *Journal of Clinical Psychology, 76*(7), 1304–1326. https://doi.org/10.1002/jclp.22936

Ford, D. P. (2013). Virtual harassment: Media characteristics' role in psychological health. *Journal of Managerial Psychology*, *28*(4), 408–431. https://doi.org/10.1108/JMP-12-2012-0398

Furini, A. B., & Milanezi, R.M. (2025). Empathy and screen use: A comparative study among children and young people. [Relatório técnico]. SES-SP/CONASS. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2025/03/1589360/monografia_da_especializacao_em_saude_mental1.pdf

Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *BioMed research international*, *2015*, 670724. https://doi.org/10.1155/2015/670724

Gross J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion (Washington, D.C.)*, *13*(3), 359–365. https://doi.org/10.1037/a0032135

Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A Regression-Based Approach. Guilford Publications.

Hernández, M. P., & Mateo, C. M. (2018). Sexting, sextorsion and grooming: Identification and prevention. Ediciones Pirámide.

Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). *Development and validation of the Basic Empathy Scale.* Journal of Adolescence, 29(4), 589–611. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.010

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical psychology review*, *31*(6), 1041–1056. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

Lee, J., Abell, N., & Holmes, J. L. (2015). Validation of Measures of Cyberbullying Perpetration and Victimization in Emerging Adulthood. *Research on Social Work Practice*, *27*(4), 456–467. https://doi.org/10.1177/1049731515578535

Lu, Y., Van Ouytsel, J., & Temple, J. R. (2021). In-person and cyber dating abuse: A longitudinal investigation. Journal of Social and Personal Relationships, *38*(12), 3713–3731. https://doi.org/10.1177/02654075211065202

Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A. & Samios, C. (2014). Trait mindfulness in Relation to emotional self-regulation and executive function. *Mindfulness, 5*, 619-625. https://doi.org/10.1007/s12671-013-0213-y

Machimbarrena, J. M., Calvete, E., Fernández-González, L., Álvarez-Bardón, A., Álvarez-Fernández, L., & González-Cabrera, J. (2018). Internet risks: An overview of victimization in cyberbullying, cyber dating abuse, sexting, online grooming and problematic Internet use. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(11), 2471. https://doi.org/10.3390/ijerph15112471

Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: the Mediating role of Body image conerns. *Computers in Human Behavior, 82,* 63-69. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003

Marganski, A., & Melander, L. (2018). Intimate Partner Violence Victimization in the Cyber and Real World: Examining the Extent of Cyber Aggression Experiences and Its Association With In-Person Dating Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *33*(7), 1071–1095. https://doi.org/10.1177/0886260515614283

Miranda, C. L. (2022). *O cyberbullying em contexto português: Validação de escalas de perpetração e vitimização*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Minho]. RepositóriUM. https://hdl.handle.net/1822/81140

Morgan, E. M. (2013). Contemporary issues in sexual orientation and identity development in emerging adulthood. Emerging Adult-hood, 1(1), 52–66. https://doi.org/10.1177/2167696812469187

Mori, C., Cooke, J. E., Temple, J. R., Ly, A., Lu, Y., Anderson, N., Rash, C., & Madigan, S. (2020). The prevalence of sexting behaviors among emerging adults: A meta-analysis. Archives of Sexual Behavior, 49(4), 1103–1119. https://doi.org/10.1007/s10508-020-01656-4

Nobre-Lima, L., Daniel, J. R., Vagos, P., & Rijo, D. (2011). *The Portuguese version of the Basic Empathy Scale (BES): dimensionality and measurement invariance in a community adolescent sample.* Coimbra: Universidade de Coimbra.

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Patchin, JW, & Hinduja, S. (2017). Digital Self-Harm Among Adolescents. *The Journal of adolescente health: official publication of the Society for Adolescent Medicine, 61(6)*, 761-766. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.06.012

Pechorro, P., Marôco, J., Poiares, C., & Vieira, R. (2011). Validação da Escala de Auto-Estima de Rosenberg com adolescentes portugueses em contexto forense e escolar. *Arquivos de Medicina*, *25(5-6)*, 174-179.

Prato, B. A. & Andrade, A. E. (2024). Dependência de Internet e Autoestima: Influências e Implicações na Saúde Mental do Estudante Universitário. Conhecimento & Diversidade, *16*(42), 529 – 541. https://doi.org/10.18316/rcd.v16i42.11579

Tang, D. F., Mo, L. Q., Zhou, X. C., Shu, J. H., Wu, L., Wang, D., & Dai, F. (2021). Effects of mindfulness-based intervention on adolescents emotional disorders: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, *100*(51), e28295. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000028295

Roche, J., & Harmon, D. (2017). Exploring the Facets of Empathy and Pain in Clinical Practice: A Review. *Pain Practice: the official journal of World Institute of Pain*, *17*(8), 1089-1096. https://doi.org/10.1111/papr.12563

Rosenberg, M. (1989). Society and the adolescent self-image. Revised edition. Middletown: Wesleyan University Press.

Saial, A. C. G. (2021). Abuso cibernético nas relações dos jovens adultos: relação entre o uso problemático de internet, recurso a estratégias cibernéticas abusivas e existência de traços de psicopatia. http://hdl.handle.net/10400.13/3397

Şengün Afşin, R., Doğan, Ö., & Koçyiğit Özlü, A. (2026). Mindfulness as a protective factor against online risk-taking in middle school-aged children: the predictive effects of demographic and personal characteristics. *Frontiers in Psychology*, *17*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1676671

Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relation- ships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, *1*(1), 27–39. https://doi.org/10.1177/2167696812467330

Tamarit-Sumalla, J. M., Malpica-Lander, C., & Fernández-Cruz, V. (2022). Co-Occurrence of Online and Offline Victimization: A Latent Class Analysis in University Students. *Social Sciences*, *11*(1). https://doi.org/10.3390/socsci11010016

Van Ouytsel, J., Ponnet, K., & Walrave, M. (2018). Cyber Dating Abuse Victimization Among Secondary School Students From a Lifestyle-Routine Activities Theory Perspective. *Journal of interpersonal violence*, *33*(17), 2767–2776. https://doi.org/10.1177/0886260516629390

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, *207*, 163–166. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040

Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2021). The impact of social network sites on mental health: distinguishing active from passive use. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, *20*(1), 133–134. https://doi.org/10.1002/wps.20820

Wachs, S., & Wright, M. F. (2018). Associations between Bystanders and Perpetrators of Online Hate: The Moderating Role of Toxic Online Disinhibition. *International journal of environmental research and public health*, *15*(9), 2030. https://doi.org/10.3390/ijerph15092030

Wallace, A., Langevin, R., & Hébert, M. (2023). An analysis of risk and protective factors associated with cyber-dating violence victimization of adolescent girls: An ecological perspective. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 16*, 1017–1029. https://doi.org/10.1007/s40653-023-00558-6

Zimmer-Gembeck M. J. (2021). Coping flexibility: Variability, fit and associations with efficacy, emotion regulation, decentering and responses to stress. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, *37*(5), 848–861. https://doi.org/10.1002/smi.3043

Anexos

Parecer da Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Universidade do Minho

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

(CEICSH)

Identificação do documento: CEICSH-173/2025

Título do projeto: *Comportamentos de Riscos Online, Mindfulness e Saúde Mental em Adultos Emergentes*

Data de conclusão do projeto: *05/06/2026*

Investigador Responsável: *Inês Costeira Ferreira, Universidade do Minho*

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Comportamentos de Riscos Online, Mindfulness e Saúde Mental em Adultos Emergentes.*

Após verificação e análise dos documentos associados ao processo de pedido de emissão de parecer ético sobre o projeto em apreço, considera-se que o processo está devidamente instruído e em conformidade com o Guião para submissão de pedido de parecer ético na Universidade do Minho. A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas atesta também que o estudo obedece às regras de conduta ética e requisitos exigidos para as boas práticas na investigação envolvendo humanos, adotadas pela Universidade do Minho, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas nada tem a opor à realização do projeto nos termos que constam na documentação que integra o processo registado e arquivado na Plataforma de Apreciação Ética de Projetos da Universidade do Minho, que se detalham no anexo ao presente parecer e que dele são parte integrante, validando-o do ponto de vista técnico-ético e emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado pelos seus membros.

Presidente da CEICSH

Assinado por: **Emanuel Pedro Viana Barbas de Albuquerque**
Num. de Identificação: 07089799
Data: 2026.02.13 18:00:25 +0000