

Universidades Lusíada

Silva, Pedro Filipe Rodrigues, 2000-

Aplicações digitais de namoro e o seu impacto na saúde mental

<http://hdl.handle.net/11067/8000>

Metadados

Data de Publicação

2024

Resumo

Aplicações de namoro: algo que, nos últimos anos, se tem integrado no quotidiano, revelando-se uma alternativa para conhecer novas pessoas, para além daquelas já disponíveis nos círculos sociais próximos e permitindo, deste modo, conectar pessoas a vastas distâncias e especificar algum gosto preferido. No entanto, tal como as redes sociais, as aplicações de namoro têm vindo a demonstrar que o seu uso tem também efeitos nocivos na saúde mental como o aumento de ansiedade, depressão, stress psicol...

Dating apps: something that, in recent years, has integrated into daily life, proving to be an alternative for meeting new people beyond those already available in close social circles, thus allowing connections over vast distances and the specification of certain preferences. However, like social media apps, dating apps have been shown to have harmful effects on mental health, such as increased anxiety, depression, psychological stress, and lower self-esteem. This study seeks to investigate the...

Palavras Chave

Redes sociais na internet - Aspectos psicológicos, Namoro - Recursos de redes de computadores, Namoro - Aspectos psicológicos, Saúde mental

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULL-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-10-29T23:02:50Z com informação proveniente do Repositório



UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

Aplicações digitais de namoro e o seu impacto na saúde mental

Realizado por:

Pedro Filipe Rodrigues Silva

Orientado por:

Professor Doutor António Martins Fernandes Rebelo

Constituição do Júri:

Presidente:	Professora Doutora Tília Rute Maia Cabrita
Orientador:	Professor Doutor António Martins Fernandes Rebelo
Arguente:	Professora Doutora Rita Alexandra Rosa Antunes

Dissertação aprovada em: 28 de março de 2025

Lisboa

2024



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

I N S T I T U T O D E P S I C O L O G I A E C I Ê N C I A S D A E D U C A Ç ã O

Mestrado em Psicologia Clínica

Aplicações digitais de namoro e o seu impacto na saúde mental

Pedro Filipe Rodrigues Silva

Lisboa

Agosto 2024



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

I N S T I T U T O D E P S I C O L O G I A E C I Ê N C I A S D A E D U C A Ç ã O

Mestrado em Psicologia Clínica

Aplicações digitais de namoro e o seu impacto na saúde mental

Pedro Filipe Rodrigues Silva

Lisboa

Agosto 2024

Pedro Filipe Rodrigues Silva

Aplicações digitais de namoro e o seu impacto na saúde mental

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e
Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a
obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientador: Professor Doutor António Martins
Fernandes Rebelo

Lisboa

Agosto 2024

FICHA TÉCNICA

Autor Pedro Filipe Rodrigues Silva
Orientador Professor Doutor António Martins Fernandes Rebelo
Título Aplicações digitais de namoro e o seu impacto na saúde mental
Local Lisboa
Ano 2024

CASA DO CONHECIMENTO DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SILVA, Pedro Filipe Rodrigues, 2000-

Aplicações digitais de namoro e o seu impacto na saúde mental / Pedro Filipe Rodrigues Silva ; orientado por António Martins Fernandes Rebelo. - Lisboa : [s.n.], 2024. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - REBELO, António Martins Fernandes, 1954-

LCSH

1. Redes sociais na internet - Aspectos psicológicos
2. Namoro - Recursos de redes de computadores
3. Namoro - Aspectos psicológicos
4. Saúde mental
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
6. Teses - Portugal - Lisboa

1. Online social networks - Psychological aspects
2. Dating (Social customs) - Computer network resources
3. Dating (Social customs) - Psychological aspects
4. Mental health
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations
6. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC

1. HQ801.82.S55 2024

AVISO LEGAL

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela. Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Primeiramente, gostaria de expressar a minha gratidão ao Professor Doutor António Rebelo pela sua orientação e apoio durante o desenvolvimento deste projeto. A sua competência e dedicação foram fundamentais para a realização desta dissertação.

Agradeço também aos meus colegas de curso e amigos pelo encorajamento e pelas discussões enriquecedoras que contribuíram para o aprofundamento das minhas ideias. A todos os participantes do estudo, aos quais agradeço por terem disponibilizado parte do seu tempo para a realização do questionário e por terem partilhado as suas experiências, sem os quais este projeto não teria sido possível.

Aos meus familiares, gostaria de expressar o meu mais sincero agradecimento pelo apoio incondicional e paciência ao longo deste percurso. Em especial, dedico esta dissertação à memória do meu pai, Manuel Silva, que infelizmente faleceu durante a elaboração deste projeto. A sua influência e apoio foram uma fonte de inspiração para mim e a sua ausência será profundamente sentida.

Por fim, agradeço a todos que, diretamente ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho. A todos, o meu mais sincero agradecimento.

Resumo

Aplicações de namoro: algo que, nos últimos anos, se tem integrado no quotidiano, revelando-se uma alternativa para conhecer novas pessoas, para além daquelas já disponíveis nos círculos sociais próximos e permitindo, deste modo, conectar pessoas a vastas distâncias e especificar algum gosto preferido. No entanto, tal como as redes sociais, as aplicações de namoro têm vindo a demonstrar que o seu uso tem também efeitos nocivos na saúde mental como o aumento de ansiedade, depressão, stress psicológico, e uma autoestima mais baixa. No presente estudo, procura-se investigar o impacto das aplicações de namoro na saúde mental. Um inquérito foi distribuído on-line e dentro deste estavam presentes 2 construtos (*Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)* e *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*). Os resultados encontrados demonstram que não existe uma relação significativa entre o uso das aplicações de namoro e o um aumento nos índices da ansiedade, depressão, stress psicológico, e uma autoestima mais baixa.

Palavras-chave: Aplicações de namoro, saúde mental, redes sociais.

Abstrat

Dating apps: something that, in recent years, has integrated into daily life, proving to be an alternative for meeting new people beyond those already available in close social circles, thus allowing connections over vast distances and the specification of certain preferences. However, like social media apps, dating apps have been shown to have harmful effects on mental health, such as increased anxiety, depression, psychological stress, and lower self-esteem. This study seeks to investigate the impact of dating apps on mental health. An online survey was distributed, containing two constructs (*Anxiety, Depression, and Stress Scales (EADS)* and *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*). The results found show that there is no significant relationship between the use of dating apps and an increase in anxiety, depression, psychological stress, or lower self-esteem.

Keywords: Dating apps, mental health, social media

Índice

Resumo	1
Abstrat.....	7
Introdução	9
Enquadramento Teórico.....	10
Breve história das aplicações de namoro	10
Aplicações de namoro e o seu funcionamento.....	12
Perspetiva da saúde mental em Portugal.....	16
Depressão e uso das aplicações de namoro.....	17
Efeitos prejudiciais associados às aplicações de namoro	18
Autoestima e uso das aplicações de namoro	19
Componentes aditivas das redes sociais e aplicações de namoro	21
Ansiedade e uso das aplicações de namoro	24
O uso das aplicações de namoro em Portugal.....	25
Método	27
Objetivos da investigação: Gerais e Específicos	27
Recrutamento e recolha de dados	28
Instrumentos.....	28
População.....	28
Amostra e características da amostra	29
Apresentação de resultados	30
Plano analítico.....	36
Discussão dos resultados.....	38
Conclusão.....	42

Introdução

O projeto de dissertação desenvolvido, intitulado "Aplicações Digitais de Namoro e o seu Impacto na Saúde Mental", pretende explorar a temática das aplicações de namoro e as consequências e implicações nefastas que estas podem ter na saúde mental dos seus utilizadores. Na atualidade, a utilização das aplicações de namoro tornou-se uma opção na procura de um parceiro, no entanto, o mundo das aplicações de namoro pode ser mais prejudicial do que inicialmente aparenta.

Para aprofundar a investigação, o estudo analisa os efeitos psicológicos e emocionais associados ao uso das aplicações de namoro, considerando especificamente fatores como ansiedade, depressão, stress e autoestima. A pesquisa procura entender a prevalência do uso dessas plataformas, mas também escrutinar como elas influenciam a saúde mental dos utilizadores. Torna-se fundamental aferir se existe uma relação significativa entre a frequência de uso das aplicações de namoro e os índices de saúde mental, bem como identificar possíveis diferenças entre diversos grupos demográficos.

O objetivo principal deste estudo é fornecer uma análise detalhada e fundamentada sobre os potenciais riscos do uso das aplicações de namoro, oferecendo uma visão abrangente sobre as suas implicações na saúde mental. Os resultados desta investigação poderão contribuir para a criação de diretrizes mais informadas e eficazes tendo em vista o uso saudável dessas plataformas, auxiliando tanto os utilizadores como os profissionais de saúde mental a melhor entender e mitigar os possíveis impactos negativos. Este projeto foi desenvolvido sob a supervisão do Professor Doutor António Rebelo.

Enquadramento Teórico

Breve história das aplicações de namoro

Ao longo dos últimos anos, a internet alterou a forma como vivemos e experienciamos vários aspetos da nossa vida. Um dos aspetos que foi afetado é a forma como interagimos uns com os outros.

A plataforma MSN foi um dos primeiros sites que permitia aos utilizadores a possibilidade de trocar mensagens quando conectados à internet (Barros & Neto, 2010).

Com o avanço das tecnologias, ocorre o surgimento dos smartphones, oferecendo características semelhantes às aquelas oferecidas pelo computador, como o processamento, funcionalidades e muitas das aplicações disponíveis num computador (Coutinho, 2014). A partir desta mudança, ocorreu um influxo de utilizadores nas redes sociais, expandindo a rede de conexões possíveis entre as pessoas, tanto em aumento da sua popularidade, como em diminuição da distância que permite conexão entre os utentes (Brym & Lenton, 2001).

Namoro online traduz-se no uso de websites e aplicações no telemóvel com o propósito de encontrar parceiros a curto ou longo prazo (Toma, 2022). As origens do que conhecemos hoje como aplicações de namoro remontam à década de 1990, com a criação de Match. A forma como os utilizadores obtinham “match” era através da resolução de questionários (Pamanian, 2022). Esta forma de conectar as pessoas que poderiam ser compatíveis demonstra o início e o percurso que foi feito até ao presente e como aplicações de namoro mais recentes atraem pessoas.

Após o lançamento de Match, foi criado um novo site: eHarmony. Este surgiu com o propósito de juntar pessoas solteiras que procuravam um relacionamento a longo prazo. A forma como os *matches* eram feitos era através de um inquérito que tinha 29 dimensões, tendo em vista medir a compatibilidade entre as pessoas. Algumas dimensões incluem o nível de energia emocional, adaptabilidade, intelecto, energia física, e competências na resolução de conflitos (Matthews, 2023). O site foi fundado por Dr. Neil Clark, conselheiro de relacionamento, psicólogo clínico, teólogo cristão e professor de seminário. Uma componente distinta do site era que este encontrava e enviava os matches diretamente para os membros automaticamente sem os utilizadores terem de procurar ligações (Matthews, 2023).

As aplicações de namoro vendem a ideia de que os utilizadores irão encontrar o parceiro garantidamente (Zhou, 2023). Os serviços das aplicações de namoro oferecem vários pacotes adicionais, e o Tinder oferece vários níveis de subscrição, como o Tinder Plus, Tinder Gold e Tinder Platinum (Tinder, 2023).

As aplicações de namoro não devem ser denominadas como “aplicações para encontros” se considerarmos “encontros” como reuniões sociais com o objetivo de desenvolver um relacionamento romântico (Wu & Trottier, 2022). Na realidade, as motivações dos utilizadores são muito mais

diversas, abrangendo desde sexo casual até simplesmente passar o tempo (Timmermans & De Caluwé, 2017).

As aplicações de namoro cresceram para além do seu propósito inicial. Apesar de muitos as utilizarem tendo em vista a procura de uma relação séria, o seu uso estende-se para além desta funcionalidade. Segundo Sumter & Vandebosch (2019), o principal uso foi a emoção de entusiasmo, seguido pela procura de amor, e posteriormente a validação do valor próprio. Em último lugar encontra-se a procura de sexo casual.

As tendências de motivação para o uso de aplicações de namoro variam conforme o género, sendo que os homens são mais motivados pelo sexo casual (2.87), emoção de entusiasmo (3.41) e facilidade na comunicação (3.04), enquanto que as mulheres são mais motivadas pela emoção de entusiasmo (3.15), validação do valor próprio (2.85), e amor (2.85) (Sumter & Vandebosch, 2019).

Com isto, podemos constatar que a motivação pela procura das aplicações de namoro e a sua utilização variam consoante algumas variáveis como o género e características da personalidade. As aplicações de namoro oferecem um ambiente em que a expressão do próprio pode ser demonstrada diferente do contexto da realidade.

A ideia basilar das aplicações de namoro utiliza as vantagens das tecnologias modernas. Ranzini & Lutz (2017) salientam algumas das suas características, como a portabilidade dos smartphones e tablets, que permitem o uso das apps em qualquer lugar, privado ou público (Timmermans & De Caluwé, 2017; Yeo & Fung, 2018), a disponibilidade, que aumenta a espontaneidade e a frequência de uso, permitindo encontros presenciais rápidos, uso de tecnologias de localização (Yeo & Fung, 2018), permitindo encontrar usuários próximos e, por último, a multimodalidade, onde a importância do meio visual, intrinsecamente ligada à aparência física, feito por duas maneiras de comunicação, as fotos apresentadas pelos utilizadores e capacidade enviar mensagens, existe também a possibilidade de conectar o perfil a outras redes sociais, como Facebook e Instagram (Timmermans & Courtois, 2018).

O fácil acesso às aplicações de namoro atrai uma ampla diversidade de utilizadores, cada um com características e contextos únicos, resultando em diferentes motivações para o uso dessas plataformas. Esse leque de utilizadores inclui pessoas de várias idades, origens sociais e interesses, sendo que as suas motivações variam desde relacionamentos sérios até encontros casuais, validação pessoal, ou mesmo apenas uma forma de entretenimento. A acessibilidade das apps possibilita que mais pessoas explorem essas motivações, independentemente das suas experiências ou objetivos prévios em relacionamentos online.

Aplicações de namoro e o seu funcionamento

O Tinder foi uma das redes sociais que obteve muita popularidade. Criada em 2012, esta aplicação permitia conectar as pessoas a partir da proximidade geográfica, mostrando ainda alguns dados como o sexo, idade orientação sexual e localização (Yeo & Fung, 2017).

Várias aplicações utilizam formatos semelhantes ao Tinder, devido à sua facilidade e acessibilidade (Holtzhausen et al., 2020). São aplicações onde os utilizadores podem interagir e criar conexões românticas ou sexuais antes de se conhecerem pessoalmente. O que distingue estas aplicações de namoro de outras é a capacidade de poder dar “*swipe*” num perfil, podendo “rejeitar” ou “aprovar”. Se dois indivíduos aprovarem o perfil mutuamente é feito um “*match*” em que, seguidamente, podem iniciar contacto através de mensagens. Algumas aplicações seguem este modelo de *Swipe based dating application*, como o Tinder, Bumble, Happn e OkCupid (Holtzhausen et al., 2020).

Para muitos, encontrar um parceiro e estabelecer uma relação romântica a longo prazo é um objetivo importante (Reis & Downey, 1999). Muitas das teorias em psicologia evolutiva explicam que as relações românticas surgiram como uma forma de adaptação para sobreviver, recolhendo recursos e oferecendo proteção, levando ainda à reprodução e por consequente, cuidar dos filhos (Reis & Downey, 1999; Fletcher et al., 2015).

No fim de 2023 o Tinder lançou o seu novo nível de subscrição, o Tinder Select, com um custo de 499 dólares, uma opção oferecida apenas a uma pequena percentagem dos utilizadores, segundo Gary Swidler, diretor financeiro e Presidente da empresa que controla o Tinder Match Group, constatando que apenas uma pequena quantidade de utilizadores iria utilizar o Tinder Select mas que teria um impacto significativo no lucro por utilizador (USA TODAY, 2023). O Tinder Select oferece a capacidade de poder enviar mensagem sem ter de ter um match com essa pessoa, prioridade na visualização do teu perfil, um crachá no perfil que demonstra que faz parte desta nova categoria, traduzindo-se numa nova categoria que permite que o utilizador seja visto pelos utentes mais populares na aplicação (Tinder, 2023).

Esta nova subscrição permite aos utilizadores uma visibilidade muito maior do que as outras opções de subscrições, conseguindo também entrar em contacto diretamente, podendo dar o primeiro passo para começar uma interação. Para além disso, o perfil irá demonstrar um símbolo, que evidencia um grau de exclusividade e tornando o perfil mais chamativo. O Tinder Select foi criado para uma pequena população dos utilizadores (USA TODAY, 2023).

O Tinder e demais aplicações semelhantes existem num paradoxo, já que se os utilizadores encontrarem amor, a probabilidade de continuarem a utilizar a aplicação irá diminuir, bem como o tempo que passam na mesma. Deste modo, o paradoxo reside precisamente aqui: o lucro que estas

aplicações fazem depende da quantidade de pessoas que usam a aplicação e da sua frequência, bem como da compra de subscrições (principalmente pelas pessoas que estão mais investidas em encontrar um parceiro) e da visualização dos anúncios; mas, ao fazer com que as pessoas encontrem aquilo que procuram, estas aplicações deixam de obter um lucro tão elevado.

Num estudo realizado por Thomas et al. sobre *swiping* excessivo, o autor conclui que os utilizadores que faziam *swiping* excessivo se encontravam associados a uma maior comparação social, medo de ficar sozinho e ficar sobrecarregado de parceiros disponíveis (Thomas et al., 2023). Possivelmente os utilizadores que compram este pacote são pessoas dispostas a pagar um valor elevado para conseguir encontrar uma conexão.

A evidência científica suporta as teorias evolutivas, nas quais, a ideia principal recai sobre as relações amorosas surgirem como uma vantagem adaptativa, sendo exemplo o facto de casais em relações monógamas saudáveis viverem mais tempo e serem mais fisicamente como mentalmente saudáveis, ao contrário de indivíduos que estão solteiros, divorciados e viúvos (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Fletcher et al., 2015).

A procura de um parceiro a partir das aplicações de namoro possui vantagens relativamente ao namoro tradicional, oferecendo uma maior população e, assim, a oportunidade de conhecer uma variedade de potenciais conexões que maior se assemelham às preferências desejadas. (Finkel et al., 2012; Wiederhold, 2015). Num mundo em que os indivíduos se encontram cada vez mais ocupados as aplicações são feitas para serem eficientes e convenientes (Zhou, 2023), sendo criadas tendo em conta que existem pessoas que não dispõem de muito tempo livre para se dedicarem à procura de uma conexão (Hobbs et al., 2017).

Com o surgimento do conceito de namoro online, de conseguir encontrar uma conexão a partir da internet, abriram-se portas que não se encontravam disponíveis. Desta forma, os utentes não estão limitados por tempo, barreiras sociais e localização geográfica, expandindo, deste modo, as suas opções, tornando as aplicações uma opção viável para conhecer novas pessoas (Regan, 2016).

As aplicações ao longo do tempo têm vindo a ganhar popularidade, especialmente na faixa etária dos jovens adultos (Hawkins, 2022). Segundo Statista Market Forecast em 2019, estima-se que as aplicações de namoro tinham 200 milhões de utilizadores à volta do mundo e diariamente centenas de milhões tinham obtido a aplicação Tinder (Duncan & March, 2019; Sevi et al., 2018).

A idade média dos utentes das aplicações de namoro encontra-se entre os 25 e 34 anos, maioritariamente jovens adultos e do sexo masculino (Timmermans & Caluwé, 2017; LeFebvre, 2018; Sumter & Vandenbosch, 2019), embora existam outros estudos que constatarem que não existem diferenças significativas em relação ao género (Smith & Duggan, 2013).

Em relação à personalidade, em média, os utilizadores apresentam níveis elevados na extroversão em relação a não utilizadores, apresentando também maiores níveis de amabilidade, mas menores scores em relação à abertura (Timmermans & De Caluwé, 2017). Numa análise realizada por Castro & Barrada (2020), concluiu-se que pessoas que tinham estilos de apegos mais ansiosos e aqueles que tinham estilos de apego menos enviantes eram mais propensos a utilizar as aplicações (Chin et al., 2019), pessoas com apego ansioso elevado tendem a gostar de intimidade física mas poderão ter receios como o medo de abandono, pessoas com estilos de apego evitante tendem a não gostar de intimidade física e emocional nos relacionamentos próximos (Brennan et al., 1998; Campbell & Marshall, 2011). Indivíduos com dimensões baixas em ambos, de uma forma geral, consideram sentir-se confortáveis no seu relacionamento, demonstram segurança e confiança no seu parceiro (Chin et al., 2019).

Outros fatores que influenciam o uso de aplicações de namoro podem ser: o país de nascimento, religião, entre outros. Os países e culturas de Leste são tipicamente menos recetivos à ideia de sexo casual, algo que normalmente é associado a aplicações como o Tinder (Ahrold & Meston, 2010; Yu, 2010; Adamczyk & Hayes, 2012).

Pais solteiros também foram destacados como “habitantes presentes” das aplicações de namoro, o que pode dever-se à vantagem de procurar um parceiro e conseguir conciliar com o tempo limitado que possuem (Eilian et al., 2020).

É importante referir que nos últimos anos as aplicações de namoro têm obtido sucesso em populações seniores (> 65 anos), existindo mais utilizadores seniores em 2013 em relação a 2005 (Smith & Duggan, 2013). Assim sendo, denota-se que as aplicações de namoro são uma opção favorável para várias pessoas em diversas fases da vida.

Em média, também foi observado que utilizadores de aplicações de namoro possuem um nível de educação e posse financeira maior, quando comparados a não utilizadores. Os utentes também tendem a viver em grandes centros metropolitanos, no entanto, isto pode dever-se ao facto de os estudos serem efetuados em grandes cidades e desta forma, não ser representativo da utilização total das aplicações de namoro (Zou & Fan, 2017). Shapiro et al. obtém resultados semelhantes no seu estudo, com uma amostra de 415 estudantes universitários no Canadá em que o uso do Tinder está associado a ter um maior nível de educação e possuir um maior nível de sucesso académico (Shapiro et al., 2017).

Em relação ao estado de relacionamento dos utilizadores das aplicações de namoro, ao contrário da expectativa que a maioria desses utilizadores fossem os solteiros, aqueles que estavam num relacionamento encontravam-se presentes nas aplicações de namoro. Nos Estados Unidos, dados indicam que 42% dos usuários do Tinder eram casados ou estavam em um relacionamento (McGrath, 2015). Num grande estudo nacionalmente representativo realizado na Holanda, com a participação de 17.000 pessoas, 4% dos homens e 2% das mulheres admitiram usar um site de namoro online ou aplicativo de namoro móvel enquanto estavam em um relacionamento sério (Rutgers, 2018). Outros estudos corroboram esta perspetiva: estudos efetuados sobre o uso de Tinder indicam que entre 18 a 25% dos participantes afirmaram que estavam numa relação enquanto usavam o Tinder (Orosz et al., 2016; Shapiro et al., 2017; Timmermans & Courtois, 2018).

Numa amostra de estudantes universitários dos EUA, constatou-se que a maioria dos participantes (63,9%) relatou ter visto alguém no Tinder que sabiam que estava num relacionamento exclusivo. Para além disso, 73,1% dos participantes referiria que sabia que um dos seus amigos do sexo masculino utilizou o Tinder enquanto estava em um relacionamento, e 56,1% relataram que uma de suas amigas usou o Tinder enquanto se encontrava num relacionamento (Weiser et al., 2017).

As aplicações de namoro são usadas por um muito público diverso, incluindo pessoas que já estão em relacionamentos. Isto levanta questões sobre fidelidade e as motivações para o uso destas aplicações por parte de certos utilizadores e como pode ajudar na infidelidade a partir da facilidade de acesso às aplicações e, possivelmente, ser mais fácil de ocultar estas atividades na internet.

Segundo Gordon (2013), as 20 aplicações de namoro mais utilizadas tinham na sua totalidade 17 milhões de utilizadores ativos, no entanto, existe discrepância nas investigações em relação ao número de vezes que utilizam a app e o tempo gasto diário. Por sua vez, Landovitz et al. (2012) afirma que 60.8% da sua amostra abria a aplicação pelo menos uma vez por dia, enquanto outros encontram em média 3 utilizações num período de 12 horas (Lehmiller et al., 2014), em contraste Bilton no estudo encontrou que utilizadores do Tinder abriam a aplicação 11 vezes por dia e ficam na aplicação cerca de 8 minutos, a soma destas aberturas ao longo do dia era cerca de uma hora e meia por dia. (Bilton, 2014).

A facilidade e acessibilidade do uso das aplicações como o Tinder, colocam uma maior prioridade nas imagens, perpetuaram a ideia de que a app é utilizada para aqueles que procuram sexo casual e “hookups” (Riley, 2015; Sales, 2015; Ranzini & Lutz, 2017; LeFebvre, 2018), mas evidência científica prova o contrário, que existe mais para além destas razões, que os utilizadores destas aplicações usam nas para satisfazer diversos propósitos.

Timmermans & Caluwé (2017) encontram a existência de diversas razões para o uso de aplicações de namoro para além daqueles utilizadores que procuram “Hookups” e a descoberta de um parceiro, sendo elas: Aprovação social, procura de um relacionamento, experiência sexual, “flirt” e habilidades sociais, viajar, sentimento de pertença, socializar, passar o tempo/ entretenimento.

Apesar de a procura de um parceiro e a procura de experiências sexuais estarem presentes enquanto fatores para o uso do Tinder, é demonstrado que as utilizações de aplicações de namoro servem diversas funções, que as aplicações de namoro são utilizadas para satisfazer várias necessidades, como sociais, entretenimento e fisiológicas.

As aplicações de namoro têm possuído uma grande influência na constituição de novas conexões, tendo sempre a possibilidade de se tornar numa relação a longo prazo.

Um censo em 2017 feito a 14,000 indivíduos que se tornaram recentemente casados ou que se encontram em relações nos Estados Unidos demonstrou que 1 em cada 5 conheceram o seu parceiro a partir das aplicações de namoro (The Knot, 2017).

A eHarmony, uma aplicação de namoro, fez um estudo projetivo na população americana. Segundo a sua projeção, por volta de 2040, 70% das relações iram começar on-line (eHarmony, 2014).

Com um aumento exponencial no uso destes aplicativos, é importante entender se existem possíveis implicações e danos para a saúde dos seus utilizadores.

Perspetiva da saúde mental em Portugal

Um estudo feito pelo Institute for Health Metrics and Evaluation (2010) denota que as perturbações depressivas estavam em terceiro lugar para as doenças mentais que tinham a maior influência global, ficando em primeiro lugar nos países desenvolvido e apresentando um agravamento com a crise económica que têm tido efeito nos últimos anos. Em Portugal, a partir de um estudo epidemiológico feito entre 2008 e 2009 relata-se que as perturbações de natureza psiquiátrica afetam mais de 1/5 da população, e que 22.9% apresentaram uma perturbação psiquiátrica nos últimos 12 meses (Caldas de Almeida & Xavier, 2013).

Portugal é considerado um país onde as perturbações mentais, especificamente a ansiedade e depressão, se encontram acima da média. O predomínio dos distúrbios mentais foi estimado em 8,27% dos anos de vida ajustados por incapacidade e 19,27% dos casos de doenças no ano de 2019. As estatísticas para perturbações de ansiedade e depressão foram calculadas em cerca de 2,58% e 3,16% do total de anos de vida ajustados por incapacidade e 9,08% e 5,88% da prevalência de doenças, respetivamente. Uma comparação com outros países como a Alemanha demonstra que a prevalência de distúrbios mentais é mais notável em Portugal (19,27%) em comparação com a Alemanha (15,59%), ao mesmo tempo que é maior que a percentagem na União Europeia (15,34). (Bill & Melinda Gates Foundation [BMGF] & Institute for Health Metrics and Evaluation [IHME], 2021).

Desta maneira, vemos que o problema da saúde mental é algo que se encontra presente na vida quotidiana. No entanto, a saúde mental vai para além de não ter uma doença mental, podendo ser caracterizada pela capacidade de ter estratégias e meios apropriados de lidar com problemas, ser produtivo e contribuir de forma significativa socialmente (Galderisi et al., 2015).

Depressão e uso das aplicações de namoro

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a depressão é uma doença mental comum, no mundo estima-se que 5% dos adultos sofrem de depressão, afetando com mais prevalência as mulheres que os homens, esta doença mental envolve um humor depressivo ou perda de prazer em atividades num longo período de tempo (OMS, 2023). A depressão é distinta do humor normal e das mudanças que nos acontecem no dia a dia, pode afetar todos os aspectos da vida, isto inclui as relações com amigos, parceiro e família, também afeta o desempenho na escola e no trabalho. Os sintomas de um episódio depressivo são distintos das mudanças normativas que acontecem no humor, o tempo que podem durar é incerto, podendo durar grande parte do dia, quase todos os dias e pelo menos com uma duração de 2 semanas, alguns dos sintomas presentes são concentração fraca, sentimentos de culpa excessiva ou uma baixa autoestima, pensamentos de ideação suicida, mudanças no apetite e peso e sentir-se muito fraco ou com pouca energia (OMS, 2023).

As causas da depressão podem ser diversas, resultando de uma combinação de fatores da interação social, psicológica e biológicas, pessoas que passaram por situações prejudiciais encontram-se num maior risco de desenvolver uma depressão. A depressão também está relacionada com o bem-estar físico afetando-o a partir da inatividade e consumo excessivo de álcool (OMS, 2023).

Investigação realizada nesta área demonstra evidências negativas para o uso das aplicações de namoro, e que está relacionado com uma saúde mental menor (Drape et al., 2023).

Efeitos prejudiciais associados às aplicações de namoro

Num estudo elaborado na China com 433 utilizadores de aplicações de namoro, encontraram-se 5 categorias de riscos presentes na utilização das aplicações de namoro como: mentiras e decepção; exposição a riscos sexuais; pessoas perigosas; autoexposição e ser assediado (Solis & Wong, 2019).

Num estudo elaborado por Chisom sobre os efeitos do Tinder em relacionamentos durante a pandemia Covid-19 denotaram-se efeitos negativos como falta de comprometimento, comparações desnecessárias e irrealistas e quantidade elevada de *catfishing* (Chisom, 2021).

Strubel & Petrie (2017) evidenciaram a existência de uma relação significativa entre a utilização do Tinder e uma menor satisfação com a aparência, tanto a nível do corpo como do rosto, havendo ainda uma maior comparação com os outros em termos de aparência e fazendo comentários depreciativos em relação à aparência dos outros (*body shaming*). No que concerne aos homens, constatou-se que estes têm uma autoestima menor. Num estudo qualitativo elaborado por Felice et al. foram realizadas entrevistas semiestruturadas a 13 homens que tinham sexo com outros homens que eram utentes e ex utentes da aplicação Grindr, e constatou-se que tinham perceções afetadas sobre a sua imagem corporal em 3 maneiras: estigma sobre o peso; objetivação sexual e comparação social

(Felice et al., 2019). Penny encontrou resultados semelhantes em relação aos utilizadores do Grindr, em que estes constantemente se comparavam contra outros utilizadores na aplicação e que levou a uma diminuição da autoestima (Penny, 2014).

Outro estudo realizado com uma amostra de 1800 utilizadores em aplicações de namoro constatou que estes teriam uma maior probabilidade de terem práticas de saúde menos saudáveis como para manter o controlo do peso, através do uso de laxantes, indução de vomito e uso de esteroides (Tran et al., 2019), mas num estudo realizado por Rönnestad (2018) apenas encontrou uma fraca relação entre o uso do Tinder e a diminuição da autoestima, a correlação encontrada é de apenas 0,18.

A estruturação das aplicações de namoro tem ênfase nas imagens que os utilizadores colocam no seu perfil, sendo que a informação que é possível colocar é breve, mais especificamente, uma pequena descrição com limite máximo de caracteres, assim o foco principal fica nas imagens, criando objetificação sexual, que têm por consequência a internalização de padrões de beleza na cultura, quando existem discrepâncias nestes padrões pode gerar comportamentos prejudiciais como fazer comentários depreciativos em relação ao corpo dos outros (bodyshaming) (Strubel & Petrie, 2017; Moradi, 2010). Miller e colaboradores investigaram como os homens se apresentavam nas aplicações, analisando as imagens que estes disponham no seu perfil, com uma amostra de 322 homens que tinham sexo com outros homens, concluíram que havia ênfase em 2 aspetos, a disposição da face e do corpo, a grande maioria apresenta a face como foto de perfil e aproximadamente um 1/5 exibiu uma foto de tronco nu, o uso deste tipo de fotos estava relacionado com a idade, querer apresentar uma imagem mais masculina e com foco elevado na sua musculatura (Miller et al., 2019).

As aplicações de namoro podem ser um local prejudicial para pessoas que têm uma baixa autoestima, já que o uso das aplicações de namoro é associado a níveis mais baixos de autoestima (Strubel & Petrie, 2017). A autoestima é uma reflexão de como as pessoas se sentem em relação a elas próprias, traduzindo-se numa junção de vários fatores como a autoimagem, autoconceito, autoperceção, autoconfiança, autoaceitação, autorespeito e valor próprio (Hagen et al., 2020). É importante ter uma autoestima saudável, sugerindo a literatura que a autoestima está relacionada com o bem-estar psicológico e problemas psicológicos (Sowislo & Orth, 2013). Ter uma autoestima saudável pode ser descrito como ter uma perspetiva equilibrada do próprio, em que aceitamos as fraquezas do ser humano e apreciamos as qualidades positivas (Fennel, 1998).

Autoestima e uso das aplicações de namoro

A autoestima apresenta-se relativamente estável ao longo da vida. Uma alta autoestima é um fator preditor de sucesso e bem-estar em diferentes áreas da vida, como relações, trabalho e saúde (Orth & Robins, 2014). Por outro lado, ter uma autoestima baixa pode ter consequências negativas. Adolescentes com baixa autoestima encontram-se associados a ter um maior risco de desenvolver

perturbações mentais, uso e dependência de substâncias e menores níveis de satisfação na vida e também nas relações na idade adulta (Boden et al., 2008). A associação entre uma baixa autoestima e perturbações psiquiátricas indica sugere uma baixa autoestima é um construto transdiagnóstico importante (Zeigler-Hill, 2011). Numa meta-análise realizada (Sowislo & Orth, 2013) constatou-se que a autoestima previa a depressão, enquanto os resultados foram inconclusivos em relação a perturbações de ansiedade. A relação entre a autoestima e a depressão pode ser influenciada pelos processos de pensamento persistente como a ruminação. A ruminação, autoestima e a depressão encontram-se muito interligados (Kolubinski et al., 2016). A ruminação é uma estratégia para conseguir lidar com os pensamentos negativos automáticos, estes pensamentos tipicamente consistem em repetidamente pensar nos erros do passado, os fracassos, humor negativo e ser pessimista em relação ao futuro (Wells, 2009), em pesquisas transversais na relação entre a autoestima e a ruminação, demonstra que a autoestima encontra-se negativamente correlacionada com a ruminação com as correlações entre -0,37 a -0,57 (Kuster et al., 2012).

Existem poucos estudos que investigam a relação entre o uso de aplicações de namoro e o impacto na saúde mental (Holtzhausen et al., 2020), mas existem estudos sobre a relação entre a saúde mental e uso de redes sociais. Podemos encontrar semelhanças na forma como estas operam, assim como os “likes” no Facebook e Instagram manifestam-se como uma forma de aprovação social, as interações nas aplicações de namoro funcionam de forma equivalente, substituímos “likes” por “matches” (Strubel & Petrie, 2017).

Existem perspectivas contrárias nesta temática (Lin et al., 2016); é mencionado que existe uma relação entre uma maior utilidade e frequência do uso de redes sociais e uma maior probabilidade de desenvolvimento de depressão. Em contraste Primack et al. (2017) afirma que a utilização de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão não têm conexão com o tempo que é gasto nas mesmas.

De notar a existência de estudos que não encontram conexões significativas entre o uso de redes sociais e declínio na saúde mental (Berryman, 2018; Banjanin et al., 2015; Davila et al., 2012).

Stapleton et al. (2017), num estudo realizado, constatou que o uso da rede social Instagram não causa diretamente impacto na autoestima, mas que a sua utilização como veículo para comparação social e validação tem impacto prejudicial na mesma. Yoon et al. (2019) também encontraram dados semelhantes, ou seja, a existência de uma associação entre o tempo nas redes sociais e desenvolvimento de depressão. Já o surgimento desta depressão poderá estar associado ao ato de comparação social.

Segundo a Cultivation Theory e Uses and Gratifications Theory, os utentes assumem um papel ativo na busca de conteúdo dos media que satisfaz, a satisfação surge tanto a nível social, como também a nível psicológico (Rubin, 1993), a partir deste modelo conseguimos aplicar no contexto de aplicações de namoro, para melhor entender diferentes comportamentos, perceções e resultados.

É possível salientar um padrão entre as expectativas, as práticas e consequências que surgem de um devido comportamento (Katz et al., 1973; 1974). A forma como interagimos com as redes sociais podendo ser recompensados, cria em nós necessidade de receber a mesma recompensa de novo, criando um ciclo.

Muitos dos componentes presentes nas redes sociais como Facebook e Instagram que têm efeito na saúde mental encontram-se também presentes nas aplicações, afetando igualmente ou provocando mais vulnerabilidades.

Strubel & Petrie (2017) demonstram que em aplicações como o Tinder é criado um padrão de instabilidade gratificação ou rejeição, que pode colocar em causa o bem-estar e criar vulnerabilidades, sendo que este padrão pode criar a busca de validação por parte dos utentes, algo que se encontra presente tanto nas redes sociais como aplicações de namoro. A procura de validação foi encontrada com sendo um dos motivos pelo qual os adultos utilizavam o Tinder, agravando ainda mais as vulnerabilidades mencionadas.

Componentes aditivas das redes sociais e aplicações de namoro

A utilização de redes sociais possui uma componente aditiva, através da junção do uso excessivo e compulsivo das redes sociais pode ser considerado um comportamento aditivo (Griffiths & Demetrovics, 2014; Andreassen & Pallesen, 2014). Estes tipos de comportamentos podem ser prejudiciais para a saúde a nível físico e psicológico (Blackwell et al., 2017). Alguns dos problemas de saúde associados são distúrbios psicológicos e perda de bem-estar (Brooks, 2015; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015; Lebni et al., 2020; Kheyri et al., 2019), perda de emoções positivas (Moqbel & Kock, 2018), solidão e diminuição na comunicação social (Lin et al., 2018).

Chegeni et al., num estudo qualitativo, sobre a adição às redes sociais, foram realizadas entrevistas a 18 pessoas com idades compreendidas entre 16 e 41. A problemática geral foi designada por fragilidades em competências da vida, sendo que dentro desta foi dividida em três: Problemas em socializar, que inclui as dificuldades na comunicação e sentimento de solidão; Problemas na resiliência, que abrange as complicações na capacidade de adaptação e na autorregulação; e Fraqueza na capacidade de resolução de problemas, abrangendo os subtemas das dificuldades na capacidade de decisão e planeamento (Chegeni et al., 2021).

O estudo aponta que uma das maiores razões para adição as redes sociais era fragilidades em competências da vida, relacionado com a socialização, problemas na resiliência e dificuldade na resolução de problemas (Chegeni et al., 2021), o problema na socialização manifestava-se um dos fatores que leva as pessoas a desenvolver adição as redes sociais, isto impede as pessoas de poderem

conseguir o apoio emocional que necessitam e assim conseguir desenvolver as competências sociais essenciais, isto manifesta-se como uma diminuição nas relações com pares. Os indivíduos para regularem a sua solidão procuram as redes sociais para conseguirem atenuar os seus sentimentos e sentirem-se mais tranquilos, mas devido à facilidade de acesso, uso e variedade de conteúdo, estes indivíduos se refugiam nas redes sociais (Chegeni et al., 2021).

Ao passarem muito tempo nas redes sociais, as competências de comunicação são negligenciadas, devido à ansiedade e stress que sentem nas interações, a forma como lidam com estas é preferência pelo uso da comunicação pela internet para as necessidades relacionais e sociais (Mozafari et al., 2018; Ryan & Xenos, 2011). Os indivíduos que demonstram dificuldades na comunicação são menos sociáveis e por isso têm tendência a passar muitas horas na internet a comunicar com os outros, na procura de validação (Bozoglan et al., 2013).

Os participantes do estudo relatavam frequentemente que a presença nas redes sociais se devia à tentativa de escapar à solidão, pelo que os participantes procuram uma solução conveniente para resolverem o seu problema (Chegeni et al., 2021), dado que, as redes sociais oferecem uma oportunidade de satisfazer as suas necessidades sem cometimento e responsabilidade. No entanto, ao estarem tão focados nas redes sociais, acabam por perder apoio social que possuem no mundo real (Bozoglan et al., 2013).

Um fator que pode ajudar neste aspeto da luta contra a adição é a resiliência (Koo & Kwon, 2019; Tas, 2019), sendo que vários estudos demonstram que a resiliência é um fator protetor contra a adição às redes sociais (Koo & Kwon, 2019; Robertson et al., 2019) e adição às drogas (Fadardi et al., 2010). As pessoas resilientes conseguem mais facilmente gerir a sua solidão (Cao et al., 2021). Segundo Guo et al. a atividade online diminui as emoções negativas pois cria a sensação de escapar momentaneamente à realidade, mas esta não resolve o problema em causa, ao não reforçar as competências sociais para a resolução dos problemas sociais (Guo et al., 2018).

As redes sociais podem ser viciantes, mas a procura de amor também pode ser uma adição. Quando sentimos amor por alguém e se os sentimentos forem recíprocos, a sensação pode ser eufórica, mas se não for, pode ser muito doloroso ou até arruinar a vida de uma pessoa (Earp et al., 2013). O amor normalmente é associado a algo positivo, mas também pode levar pessoas a cometer crimes. Segundo o FBI, em 2011, mais de 10% dos homicídios nos EUA foram feitos pelo amante da vítima (FBI, 2011). Quando as relações concluem de uma foram indesejada, podemos sentir dor, pesar e dor, e estes sentimentos podem até levar à depressão ou a um afastamento social (Mearns 1991).

O fenómeno do amor inclui ciclos, desde um sentimento êxtase a desespero, sendo que os sentimentos extremos experienciados podem levar a comportamentos prejudiciais. Estes comportamentos demonstram semelhanças a outras adições que podem ser consideradas mais comuns como a adição de drogas, álcool ou jogo (Earp et al., 2017).

Quando nós estamos no estado de estar “apaixonado”, existem reações químicas no cérebro que libertam dopamina, oxitocina, vasopressina e serótina em áreas do cérebro associadas à criação de confiança, sentir prazer e a sinalização de uma recompensa (Esch & Stefano, 2005). Estes processos semelhantes, de atividade neuro química e neuronal, encontram-se associados à adição (Blum et al., 2012), já que os processos normais de recompensa do nosso cérebro quando estamos apaixonados são semelhantes à estimulação sentida por substâncias artificiais como álcool e droga, como heroína e cocaína (Frascella et al., 2010).

Pode ser feita a possível relação entre o uso das aplicações de namoro e adição ao amor, já que os utentes das aplicações de namoro já são propensões ao uso substâncias aditivas (Eilian et al., 2020). Os sistemas de recompensas no cérebro são semelhantes ao de quando uma pessoa se sente apaixonada, nas aplicações de namoro uma pessoa pode ser exposta a diversas possíveis relações apenas ao fazer *swipe*, assim, aqueles que podem ter propensões aditivas amorosas puderam procurar as aplicações de namoro devido á facilidade de possíveis conexões, e que as aplicações de namoro tornaram o ato de namorar, de uma forma informal, um tipo de adição (Stampler, 2014), existem alguns autores que procuram classificar “Adição ao Tinder” como uma perturbação clínica (Orosz et al., 2016).

Ao analisar as aplicações, os investigadores são críticos de utilizarem a adição quando abordam comportamentos problemáticos (Grant & Chamberlain, 2016; LaRose et al., 2003), e também avisam contra o uso de estruturas feitas para indução de vício e uso problemático de tecnologia (Panova & Carbonell, 2018).

Holtzhausen et al. (2020), analisa a relação entre a saúde mental e aplicações de namoro, numa amostra de 437 pessoas, constatou que estes tinham scores mais elevados em stress psicológico, ansiedade e depressão com possíveis alterações na autoestima, mas estas não tinham dados suficientemente concretos para suportar estas conclusões. Uma das hipóteses mencionadas é que indivíduos com maior stress psicológico, ansiedade e depressão têm uma maior probabilidade de usar aplicações de namoro e terem comportamento de procura de validação.

A depressão e ansiedade social estão associadas com dificuldades em conseguir estabelecer relações íntimas (Schneier et al., 1994) e reduzir a probabilidade de estar envolvido em relações românticos (Alden & Taylor, 2004; St John & Montgomery, 2009). Indivíduos que sejam mais socialmente ansiosos poderão ter dificuldades em ter encontros, devido ao receio de serem rejeitados (Lenton-Brym et al., 2021), e dado que as pessoas com estilo de apego ansioso desejam conexão (Mikulincer & Shaver, 2007), as pessoas mais ansiosas procuram as aplicações de namoro devido ao propósito de tentar estabelecer uma relação (Couch & Liamputtong, 2008), mas apesar de desejarem uma relação, eles também têm medo de rejeição (Mikulincer & Shaver, 2007). Isto é porque as aplicações de namoro conseguem aumentar a percepção de controlo (Zhou, 2023), desde a forma como

constroem o seu perfil, mostrando apenas as partes que o utilizador quer demonstrar aos outros e o que procuram.

Indivíduos que tenham ansiedade social e depressão elevada que decidam utilizar aplicações de namoro para formar relações românticas, poderão ficar desapontados, pois nem todos os “matches” podem levar a uma interação. Os indivíduos que possuem estas características encontram-se associados a uma atitude mais passiva na forma como atuam nas aplicações de namoro. Esta forma de atuar reduz as possíveis conexões que se poderiam formar (Lenton-Brym et al., 2021).

Ansiedade e uso das aplicações de namoro

Segundo OMS (2023), as perturbações de ansiedade são das doenças mentais mais comuns no mundo. Em 2019, esta perturbação afetou mais de 300 milhões de pessoas (GBD Results, 2019), sendo mais prevalente nas mulheres do que nos homens. É comum experienciar ansiedade em certos momentos, mas as pessoas que têm perturbações de ansiedade experienciam medo e preocupação com uma grande intensidade e de forma excessiva (OMS, 2023). Os sintomas tendem a ser difíceis de controlar e são causadores de mal-estar, prolongando-se durante muito tempo se não for devidamente tratado. As perturbações de ansiedade prejudicam as atividades do quotidiano das pessoas afetadas, interferindo com as relações familiares e entre amigos, e contribuindo para causar problemas no trabalho e escola (OMS, 2023).

Eilian et al. (2020) constatou que os utilizadores do Tinder tinham uma maior probabilidade de usarem e terem dependência em drogas como o álcool e uso de substâncias ilegais, como também fr terem comportamentos perigosos e prejudiciais, em relação a não utentes da aplicação. Boonchutima & Kongchan (2017) encontraram que 73% das pessoas que eram utilizadores usavam as aplicações para encontrem possíveis parceiros românticos e convidar outros utilizadores para o consumo de drogas ilícitas.

O uso de aplicações de namoro também está associado a práticas sexuais perigosas, como ter vários parceiros. Badal et al. (2018) numa amostra constituída por 3105 homens gays ou bissexuais, constatou que mais de metade (55.7%) eram utilizadores frequentes das aplicações de namoro, 66.7% tinham realizado um número elevado de sexo casual nos últimos 12 meses comparado com não utilizadores. Num outro estudo realizado a estudantes de Hong Kong, 666 estudantes responderam a um inquérito e encontraram que utilizadores tinham maior probabilidade de ter sexo desprotegido, a utilização de aplicações de namoro num período maior de 12 meses estava a associado a ter um parceiro para sexo casual (Choi et al., 2016).

A pandemia Covid-19 veio alterar a rotinas de muitos, condicionando vários aspetos da nossa vida, sendo que um desses aspetos foi a forma como socializamos. Isto fez com que as interações a

diversos níveis passassem para o plano virtual. Em março de 2020, a plataforma Tinder totalizou o seu maior número de swipes num só dia feito pelos utilizadores (Fortune, 2021) e as pessoas relatam um aumento do uso de aplicações de namoro para organizar encontros virtuais (Coombe et al., 2020).

Segundo Coombe et al. (2020), durante o confinamento, as aplicações de namoro tiveram um aumento para *chatting/texting* e para encontros virtuais.

As empresas como Tinder, Grindr e Bumble durante este período adaptaram o seu formato para ser mais “socialmente significativo”, e isto ajudou as aplicações a restabelecerem a sua relevância e a ajudar pessoas a conectarem-se numa época onde os encontros pessoais eram vistos como problemáticos (Myles et al., 2021, p. 83).

O uso das aplicações de namoro em Portugal

Existe uma lacuna na investigação sobre a realidade das aplicações de namoro em Portugal. Esses estudos são importantes, considerando o aumento do uso da internet no país (Vieira & Sepúlveda, 2017).

De acordo com dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) (2016), 74% das famílias portuguesas têm acesso à internet em casa, com o telemóvel/smartphone, sendo o dispositivo mais utilizado para esse acesso (78%), seguido pelo computador portátil (73%). Esses indicadores justificam a tendência para o uso de aplicações móveis e sustentam a relevância de focar este artigo em uma plataforma móvel.

Entre aqueles que têm acesso à internet, a Área Metropolitana de Lisboa, onde o presente estudo foi realizado, regista o maior número de famílias com internet em casa (82%).

No que concerne ao género, os homens tendem a apresentar taxas de utilização superiores às das mulheres. Essa utilização é mais frequente na população até os 54 anos, assim como entre aqueles que completaram o ensino secundário (96%) e o ensino superior (98%).

O uso das aplicações móveis por jovens adultos portugueses é um tópico com pouca literatura disponível (Simões et al., 2023). Segundo a PORDATA (2022), em 2021 havia mais de 14 milhões de telemóveis em Portugal, um país com cerca de 10 milhões de pessoas. Os estudos existentes focam-se no uso de redes sociais (Pinto et al., 2021), aplicativos relacionados à saúde (Bento et al., 2018) e encontros românticos e/ou sexuais (Vieira & Sepúlveda, 2017).

A literatura disponível sobre as aplicações de namoro no contexto português é limitada, dificultando a exploração dessa realidade. A falta de estudos abrangentes e específicos sobre o uso e o impacto das aplicações de namoro em Portugal representa uma lacuna significativa na pesquisa académica. Este déficit de conhecimento impede uma compreensão detalhada de como os portugueses

utilizam estas plataformas, bem como de quais são as suas motivações e experiências, e de que forma estas aplicações influenciam as dinâmicas de relacionamento no país.

O objetivo desta investigação é examinar a relação entre o uso de aplicações de namoro e o seu impacto nos índices de saúde mental, especificamente avaliando os níveis de depressão, ansiedade, stress psicológico e autoestima em indivíduos com idades superiores a 18 anos.

Com base na literatura consultada, é possível perceber que existem evidências de que o uso prolongado de aplicações de namoro pode ter efeitos prejudiciais na saúde mental, resultando em um aumento dos níveis de depressão, ansiedade e stress psicológico, bem como em uma autoestima mais baixa.

A presente investigação pretende obter resultados que corroboram com os achados de outros estudos ou que revelem novos aspectos que possam contribuir para uma melhor compreensão e análise desta problemática.

Método

Este estudo utiliza um desenho descritivo transversal, tendo os dados sido recolhidos através de um inquérito online. Os participantes foram recrutados com base em critérios de inclusão e exclusão específicos. Os critérios de inclusão foram: idade mínima de 18 anos, concordância em participar no estudo mediante consentimento informado e acesso à internet para completar o inquérito online. Os critérios de exclusão incluíram: não completar o inquérito na íntegra e não fornecer consentimento informado e idade inferior a 18 anos.

A coleta dos dados foi realizada durante três meses, de fevereiro a abril de 2024, através de anúncios em redes sociais como o Instagram e Facebook, com um total de 185 participantes. O inquérito online foi distribuído nas redes sociais, e os participantes responderam ao questionário num único momento, fornecendo informações sobre o uso de aplicativos de namoro e índices de saúde mental.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Lusíada de Lisboa. Todos os participantes fornecerão consentimento informado antes de participar no estudo, garantindo a confidencialidade e o anonimato das respostas. Os princípios de confidencialidade e sigilo profissional foram rigorosamente seguidos durante todo o processo de pesquisa.

Objetivos da investigação: Gerais e Específicos

Objetivo Geral

O objetivo geral deste estudo é obter um melhor entendimento sobre o funcionamento das aplicações de namoro e os fenómenos que nelas ocorrem.

Objetivos Específicos

De entre os objetivos específicos, com este estudo pretende-se examinar a relação entre o uso de aplicações de namoro e a saúde mental dos usuários, de modo a aferir se os utilizadores de aplicações de namoro apresentam maiores índices de depressão, ansiedade e stress psicológico.

Deste modo, pretende-se avaliar se os utilizadores de aplicações de namoro demonstram níveis mais baixos de autoestima em comparação com aqueles que não utilizam essas aplicações.

Recrutamento e recolha de dados

Foi distribuído um inquérito online utilizando uma amostra de conveniência. Para a realização do inquérito será utilizado o Google Forms. O questionário inclui dados demográficos como idade, gênero, orientação sexual, situação profissional e uso de outras redes sociais. Além disso, o questionário coleta informações sobre o uso de aplicações de namoro, perguntando se os participantes utilizam atualmente, já utilizaram no passado ou nunca utilizaram aplicativos de namoro. Os utilizadores passados são definidos como aqueles que não utilizam aplicativos de namoro há mais de seis meses. Outras informações coletadas incluem a frequência de utilização e tempo gasto nos aplicativos de namoro, o aplicativo de namoro mais utilizado, o número de pessoas conhecidas através dos aplicativos de namoro, o número de relações sérias estabelecidas com pessoas conhecidas através desses aplicativos e se o participante conheceu seu parceiro atual através de um aplicativo de namoro.

Instrumentos

Para a mediação das componentes da depressão, ansiedade e stress vai ser utilizada *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)*, é uma escala constituída por 21 itens e cada uma das dimensões (ansiedade, depressão e stress) têm 7 itens. Os itens são aplicados numa escala de Likert de 4 pontos: (0-não se aplica nada a mim, 1-aplicou-se a mim algumas vezes, 2-aplicou-se a mim muitas vezes e 3-aplicou-se a mim maior parte das vezes) Os resultados da escala são atribuídos pelas três dimensões, o resultados podem variar no entre 0 (mínimo) e o 21 (máximo), os scores mais altos das escalas equivalem a estados emocionais mais negativos (Lovibond & Lovibond, 1995) A adaptação para português realizada por Ribeiro et al. (2004).

Para a mediação da componente da autoestima vai ser utilizada a *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, é uma medida breve composta por dez itens que avalia a autoestima em adultos. o RSES também pode ser estimada somando os itens tipo Likert de 4 pontos (Discordo fortemente = 0, Discordo = 1, Concordo = 2, Concordo fortemente = 3), após se ter feito a reversão dos itens indicados (nomeadamente os itens 2, 5, 6, 8, 9). A pontuação na escala varia entre 0 e 30, sendo que pontuações elevadas na escala indicam autoestima elevada e vice-versa. (Rosenberg, 1989). Adaptação para a população portuguesa por Quintão et al. (2011).

População

A população deste estudo é de pessoas de ambos os sexos, com idade compreendida entre os 18 e 64 anos residentes em Portugal

Amostra e características da amostra

A amostra de conveniência foi constituída por 185 pessoas ($N = 185$), com idades entre 18 e 64 anos ($M = 29,87$; $DP = 12,064$). Em relação ao género, 26,5% eram do sexo masculino e 73,5% ($n = 136$) do sexo feminino. Quanto à orientação sexual, 88,6% ($n = 164$) identificaram-se como heterossexual, 2,7% ($n = 5$) como homossexual e 7,6% ($n = 14$) como bissexual.

Em relação ao estado de relacionamento, 29,2% ($n = 54$) eram solteiros(as), 14,6% ($n = 27$) casados(as), 51,9% ($n = 96$) estavam numa relação, 2,7% ($n = 5$) eram divorciados(as), 0,5% ($n = 1$) viúvo(a) e 1,1% ($n = 2$) identificaram-se com "é complicado". Quanto à situação profissional, 49,2% ($n = 91$) estavam empregados, 30,8% ($n = 57$) eram estudantes e 16,8% ($n = 31$) eram trabalhadores-estudantes.

Sobre o uso de aplicações de namoro, 22,7% ($n = 42$) já utilizaram tais aplicações, enquanto 77,3% ($n = 143$) nunca as utilizaram. A perspetiva em relação às aplicações de namoro mostrou que 38,10% tinham uma visão positiva, 35,71% uma perspetiva neutra e 19,05% uma visão negativa. Quando questionados sobre a perceção do impacto das aplicações de namoro na saúde mental, 38,1% possuíam uma perspetiva neutra, 35,7% tinham uma perspetiva negativa e apenas 21, 4% possuíam uma perspetiva positiva. Nos últimos 6 meses, 66,7% não utilizaram aplicações de namoro, enquanto 33,3% utilizaram.

Quando questionados se as aplicações de namoro alteram a perceção dos relacionamentos face ao namoro tradicional (1 = pouco, 5 = muito), a média foi de $M = 3,38$. Em termos de frequência de utilização, 61,9% utilizaram as aplicações de namoro com pouca frequência, 19% com frequência média. Sobre o tempo gasto numa aplicação de namoro por dia, 83% passavam entre 0 e 30 minutos, e 11,9% entre 30 minutos e 1 hora.

A aplicação mais utilizada foi o Tinder (70,7%), seguida pelo Bumble (17,1%). As razões para procurar aplicações de namoro foram entretenimento (45%) e a procura de uma relação séria (42,5%). A maioria não conheceu ninguém presencialmente através das aplicações de namoro. Quanto a relacionamentos sérios originados nas aplicações, 58,5% responderam que não tiveram nenhum relacionamento sério e 36,6% conseguiram um relacionamento sério.

Apresentação de resultados

Figura 1

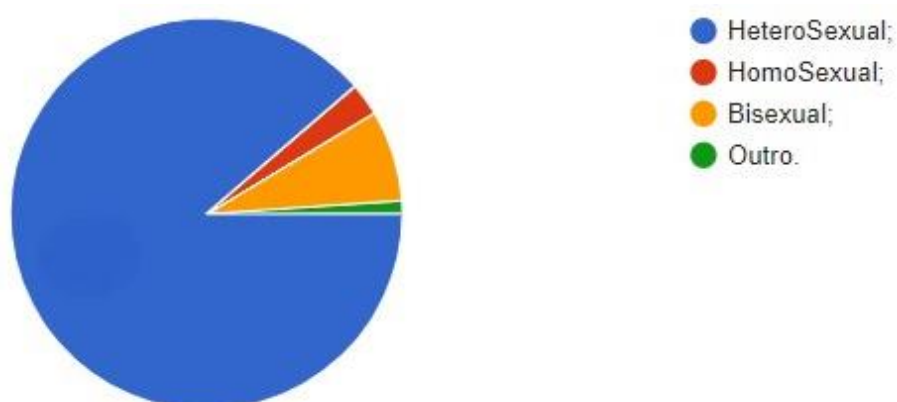
Género



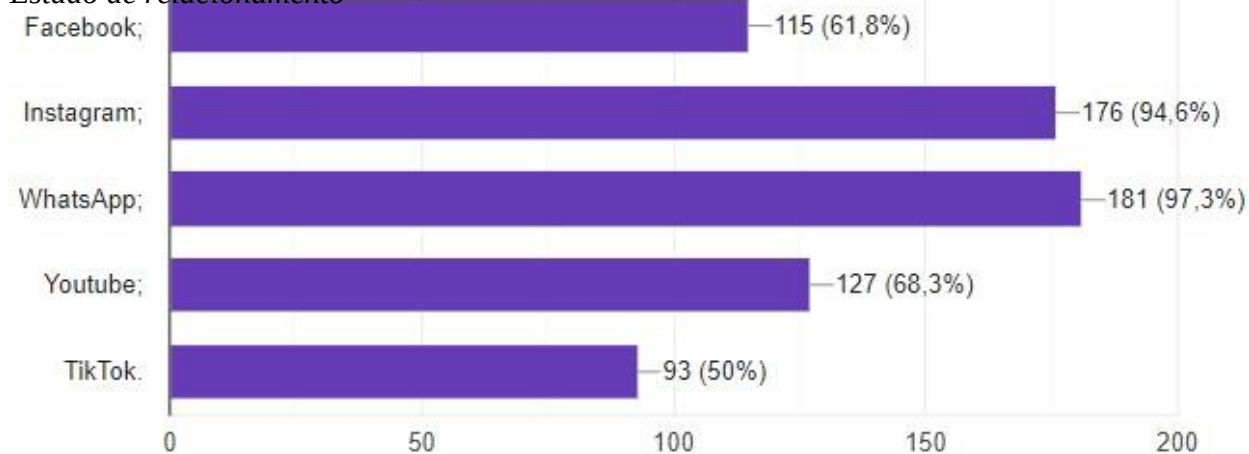
A amostra recolhida é composta por 185 pessoas, 26,5%, são do sexo Masculino e 73,5% do sexo Feminino.

Figura 2

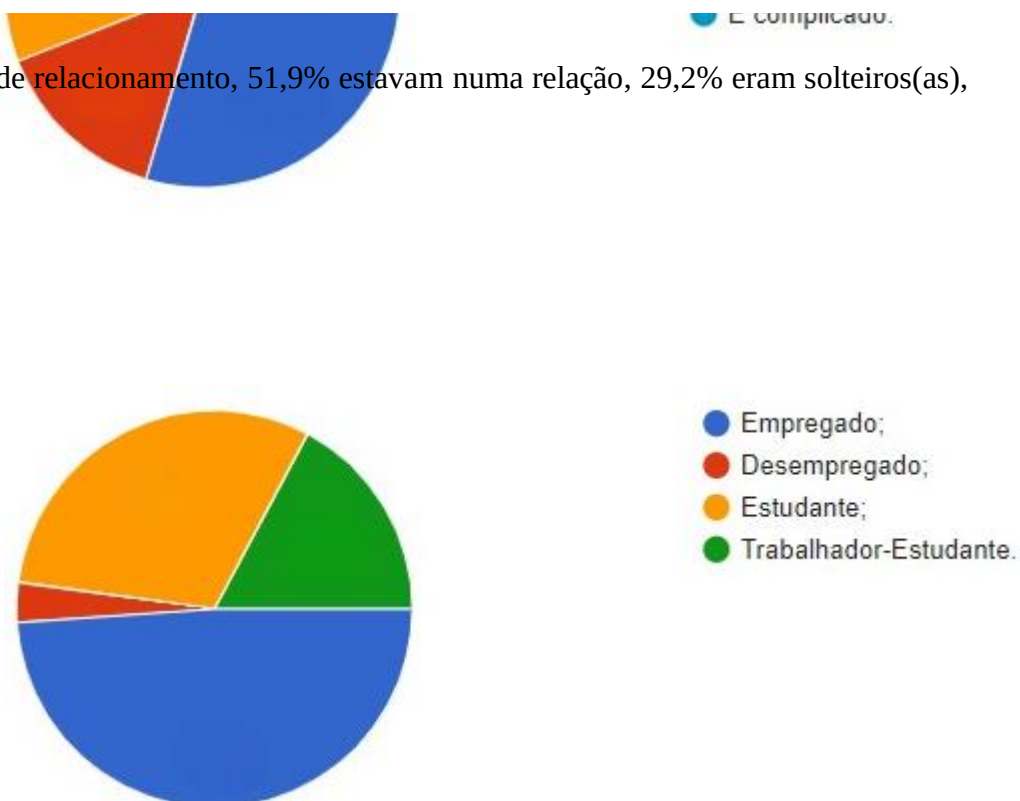
Orientação Sexual



Em relação à orientação sexual, 88,6% identificaram-se como heterossexual, 2,7% como homossexual e 7,6% como bissexual.

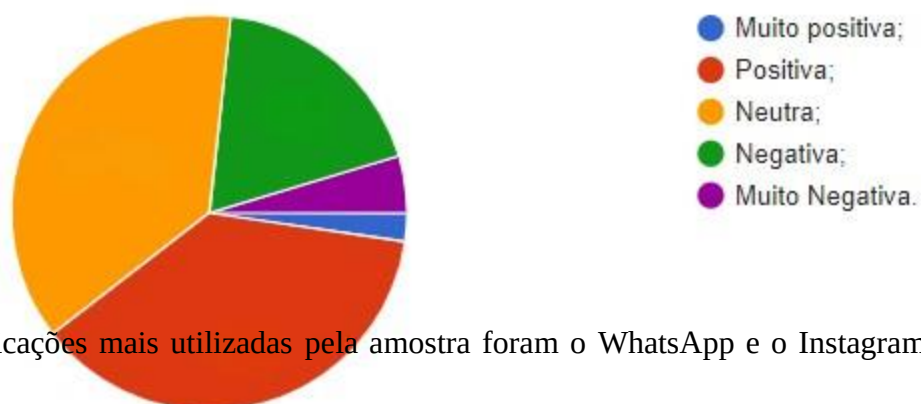
Figura 3*Estado de relacionamento*

Quanto ao estado de relacionamento, 51,9% estavam numa relação, 29,2% eram solteiros(as), 14,6% casados(as).

Figura 4*Situação Profissional*

Em relação à situação profissional, 49,2% estavam empregados, 30,8% eram estudantes e 16,8% eram trabalhadores-estudantes.

Figura 5*Redes Sociais utilizadas*



As aplicações mais utilizadas pela amostra foram o WhatsApp e o Instagram, seguido pelo Youtube.

Figura 6

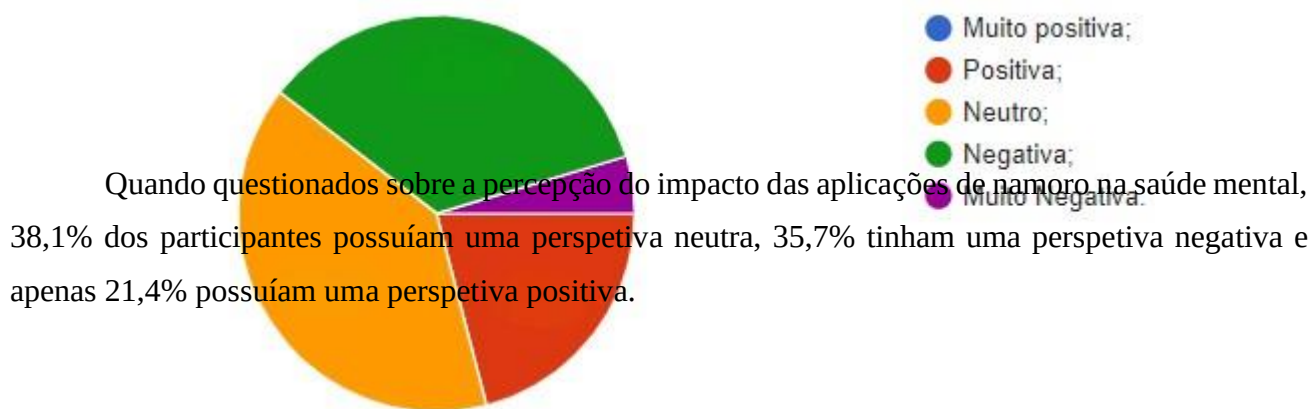
Já alguma vez utilizou aplicações de namoro?



Em relação ao uso de aplicações de namoro, 22,7% dos participantes relataram ter utilizado essas aplicações (Sim), enquanto 77,3% afirmaram nunca as ter utilizado (Não).

Figura 7

Perspetiva nas aplicações de namoro



Quando questionados se tinham utilizada as aplicações de namoro nos últimos seis meses, 66,7% dos participantes não utilizaram aplicações de namoro, enquanto 33,3% as utilizaram.



Figura 10

Frequência de utilização das aplicações de namoro

Quando questionados sobre a frequência de utilização das aplicações de namoro, numa escala de Likert em que 1 é muito pouca frequência e 5 é muita frequência, 61,9% utilizavam as aplicações de namoro com pouca frequência.

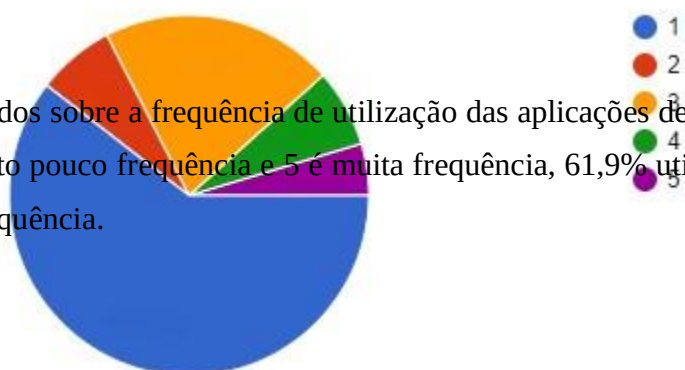


Figura 11

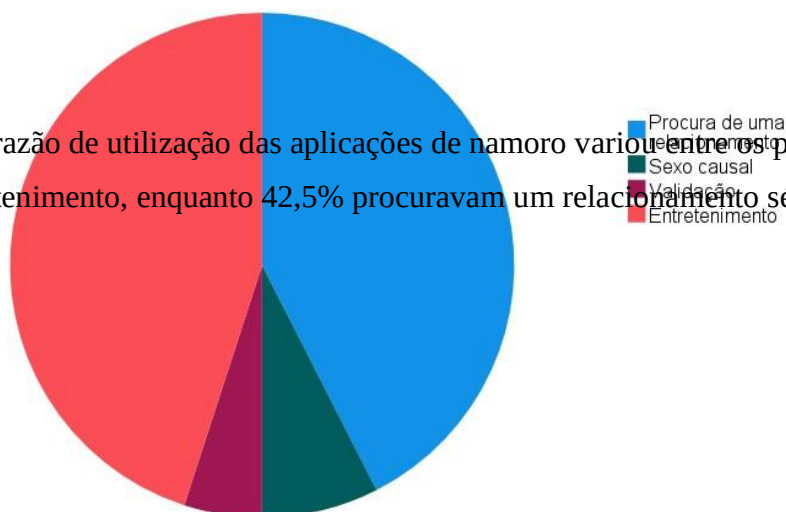
Tempo médio de utilização das aplicações de namoro diário

Quando questionados sobre o tempo diária que dispunham para as aplicações de namoro, 83,3% utiliza as aplicações de namoro menos de 30 minutos por dia.

Figura 12

Qual foi a razão que o(a) levou a procurar o uso das aplicações de namoro?

A razão de utilização das aplicações de namoro variou entre os participantes: 45% utilizaram para entretenimento, enquanto 42,5% procuravam um relacionamento sério.



Plano analítico

A análise estatística foi realizada utilizando o software SPSS, versão 27, utilizando uma ANOVA Multivariável para identificar a associação entre a variável independente (utilização das aplicações de namoro) e as variáveis dependentes (stress, ansiedade, autoestima e depressão). O nível de significância foi estabelecido em $p < 0,05$.

O alfa de Cronbach foi calculado para avaliar a consistência interna dos instrumentos utilizados no estudo. O Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), que consiste em 10 itens, apresentou um alfa de Cronbach de 0,86, indicando uma boa consistência interna para a escala de autoestima. Para a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS), composta por 21 itens, o alfa de Cronbach foi de 0,94, o que demonstra uma excelente consistência interna para o instrumento como um todo. As dimensões específicas do EADS também mostraram boas consistências internas: a dimensão de Depressão apresentou um alfa de 0,89, a dimensão de Stress teve um alfa de 0,89 e a dimensão de Ansiedade obteve um alfa de 0,88. Estes índices confirmam que tanto a escala global quanto suas dimensões têm uma boa consistência interna.

Os resultados obtidos para os índices de saúde mental, que incluíram medidas de ansiedade, stress, depressão e autoestima, foram analisados para verificar a relação com o uso de aplicações de namoro. Foi realizada uma Análise de Variância Multivariada (MANOVA) com o objetivo de determinar se existiam diferenças significativas nos níveis de ansiedade, stress, depressão e autoestima entre os usuários e não usuários de aplicações de namoro.

Os resultados da MANOVA indicaram que não havia um efeito significativo do uso de aplicações de namoro sobre os índices de saúde mental. Especificamente, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade ($p > 0,05$), stress ($p > 0,05$), depressão ($p > 0,05$), e autoestima ($p > 0,05$), entre os grupos de usuários e não usuários de aplicações de namoro ($p > 0,05$).

Além disso, as comparações múltiplas (método pairwise) entre os usuários de aplicações de namoro e os índices de saúde mental corroboraram esses resultados, não revelando diferenças significativas.

Foi realizada uma Análise de Covariância (ANCOVA) para examinar o impacto do gênero sobre os índices de saúde mental, com o objetivo de determinar se existiam diferenças significativas nos níveis de ansiedade, stress, depressão e autoestima entre os gêneros. Na ANCOVA, o gênero foi tratado como a variável independente categórica, enquanto os níveis de ansiedade, stress, depressão e autoestima foram as variáveis dependentes. A análise foi realizada para verificar se havia diferenças significativas nesses índices de saúde mental entre homens e mulheres.

Os resultados da ANCOVA indicaram que não houve diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade ($p > 0,05$), stress ($p > 0,05$), depressão ($p > 0,05$), e autoestima ($p > 0,05$), entre os gêneros ($p > 0,05$).

Considerando a idade, como a análise de Covariância (ANCOVA) revelou, não existiam diferenças significativas nas médias dos índices de saúde mental em relação à idade entre os usuários e não usuários de aplicações de namoro. Os testes multivariados adicionais, incluindo as comparações pairwise, não mostraram uma relação estatisticamente significativa no efeito multivariado ($p > 0,05$).

Os resultados da ANCOVA indicaram que, após ajustar para a frequência de utilização das aplicações de namoro, não houve diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade ($p > 0,05$), stress ($p > 0,05$), depressão ($p > 0,05$), e autoestima ($p > 0,05$), entre os grupos categorizados por frequência de uso ($p > 0,05$).

Discussão dos resultados

Segundo a proposta inicial da investigação e a literatura apresentada, os resultados obtidos não estão em concordância com a literatura exposta. A literatura demonstra que os utilizadores das aplicações de namoro apresentam alterações nos índices de saúde mental. No entanto, os resultados encontrados não mostram uma relação significativa entre o uso das aplicações de namoro e maiores índices de depressão, ansiedade, stress psicológico e autoestima mais baixa. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade ($p > 0,05$), stress ($p > 0,05$), depressão ($p > 0,05$), e autoestima ($p > 0,05$) (Figura 13).

Figura 13

Análise Multivariada de Variância entre a utilização de aplicações de namoro e índices de saúde mental

Variável independente	Variáveis dependentes	Tipo Soma dos Quadrados	III df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Já alguma vez utilizou aplicações de namoro?	RSES Pontuação Total	4,782	1	4,782	0,194	0,660
	EADS21 Pontuação Total	3,252	1	3,252	0,181	0,671
	EADS Dimensão Depressão	4,683	1	4,683	0,250	0,618
	EADS Dimensão Ansiedade	3,589	1	3,589	0,180	0,672
	EADS Dimensão Stress	4,782	1	4,782	0,194	0,660

Uma possível razão para essa diferença pode estar associada à cultura portuguesa e/ou à amostra obtida. Embora a cultura portuguesa tenha sofrido mudanças culturais graduais, ainda possui elementos conservadores e tradicionais que podem influenciar a perspectiva sobre as aplicações de namoro. Pardal (2020) refere a existência de estigma social no uso das aplicações de namoro para conhecer outras pessoas, embora esse estigma esteja em decréscimo (Hobbs et al., 2017).

No estudo *European Value Studies* (2021) sobre tendências dos valores na população portuguesa, os portugueses colocam a família em primeiro lugar (88%), seguido pelo trabalho e lazer. O casamento é amplamente valorizado, com a fidelidade sendo considerada essencial. As opiniões sobre o papel da mulher no mercado de trabalho são divididas. Algumas dessas características podem contrastar com os comportamentos exibidos no contexto das aplicações de namoro.

A literatura demonstra uma associação entre o uso de aplicações de namoro e scores elevados de ansiedade e depressão, sugerindo que esses últimos podem fazer parte do processo de estar nas aplicações de namoro e refletir a experiência. Essa hipótese pode estar ligada às razões pelas quais um indivíduo procura as aplicações de namoro, como a necessidade de validação (Strubel & Petrie, 2017; Sumter & Vandenberg, 2019). Outra razão pode ser a natureza das aplicações, que se tornam apelativas para aqueles com scores mais elevados em ansiedade, depressão e stress psicológico. Esses indivíduos podem utilizar as aplicações como uma forma de conhecer alguém antes de um encontro cara a cara, pois interações online não necessitam do mesmo comprometimento que interações no mundo real (Holtzhausen et al., 2020).

Na amostra recolhida, a análise não revelou uma relação entre o uso das aplicações de namoro e alterações nos índices de depressão, ansiedade, stress e autoestima. A análise das variáveis como idade e género também não mostrou relações significativas com o uso das aplicações de namoro. Isso significa que, dentro da amostra estudada, não houve diferenças notáveis no uso das aplicações de namoro entre diferentes faixas etárias e entre homens e mulheres ($p > 0,05$). Além disso, a verificação da frequência de utilização das aplicações de namoro não mostrou impacto significativo nos índices de saúde mental ($p > 0,05$) (Figura 14).

Figura 14

Análise Multivariada de Variância entre a frequência de utilização de aplicações de namoro e índices de saúde mental

Variável independente	Variáveis dependentes	Tipo Soma dos Quadrados	III	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Já alguma vez utilizou aplicações de namoro?	RSES Pontuação Total	28,510		1	28,510	0,973	0,330
	EADS21 Pontuação Total	2,618		1	2,618	0,021	0,885
	EADS Dimensão Depressão	1,050		1	1,050	0,067	0,797
	EADS Dimensão Ansiedade	0,352		1	0,352	0,024	0,877
	EADS Dimensão Stress	1,408		1	1,408	0,063	0,804

A literatura salienta que as aplicações de namoro são principalmente utilizadas por homens (Timmermans & Caluwé, 2017; LeFebvre, 2018; Sumter & Vandenbosch, 2019). No entanto, a amostra presente é maioritariamente feminina. Entre os utentes das aplicações de namoro, a amostra é mais equilibrada em relação ao género, entre 185 pessoas, 26,5%, são do sexo masculino e 73,5% do sexo feminino, entre os utilizadores das aplicações de namoro, dos 42 são do sexo masculino 18 (42,8%) e 24 (57,1%) são do sexo feminino. (Figura 15)

Figura 15

Distribuição do Género entre os utilizadores das Aplicações de Namoro

		Já alguma vez utilizou Aplicações Digitais de Namoro?		
		Sim	Não	Total
Género:	Masculino	18	31	49
	Feminino	24	112	136
Total		42	143	185

É importante ter em linha de conta a composição da amostra recolhida. Dos participantes, 51,9% estavam em relações e 14,6% eram casados (Figura 16). Isso sugere que essas pessoas poderiam ter um interesse reduzido na utilização de aplicações de namoro. Em contraste, indivíduos solteiros provavelmente demonstrariam um maior interesse em tais aplicações. A presença de um grande número de participantes em relacionamentos estáveis ou casados na amostra pode, portanto, influenciar os resultados, já que a necessidade ou motivação para utilizar aplicações de namoro tende a ser menor entre aqueles que já possuem um parceiro(a). Este contexto é relevante para a interpretação dos dados, uma vez que indivíduos solteiros (29,2%), que representam um grupo distinto com percentagem menor, geralmente mostram um interesse mais pronunciado em explorar novas formas de conhecer potenciais parceiros(as) românticos através das aplicações de namoro.

Figura 16

Distribuição do estado de relacionamento na amostra

Estado de Relacionamento	N	%
Solteiro	54	29,2%
Casado	27	14,6%
Numa relação	96	51,9%
Divorciado(a)	5	2,7%
Viúvo(a)	1	0,5%
É complicado	2	1,1%
Total	100	100%

No entanto, alguns autores demonstram que existe interesse por parte de pessoas em relações comprometidas em utilizarem as aplicações de namoro (Orosz et al., 2016; Shapiro et al., 2017; Timmermans & Courtois, 2018; Weiser et al., 2017).

Podemos colocar a hipótese de que o uso de aplicações de namoro não afeta diretamente a saúde mental dos usuários, mas sim que as dinâmicas e as motivações dos indivíduos que existem dentro destas plataformas podem atrair indivíduos já predispostos a problemas de saúde mental. Isso sugere que o impacto observado pode estar mais relacionado às características pessoais e sociais dos utilizadores que optam por essas plataformas. As interações e expectativas nestas aplicações poderiam, então, agravar problemas psicológicos preexistentes, refletindo uma correlação entre o uso das plataformas e a saúde mental, em vez de uma relação causal direta. Indivíduos que utilizam aplicações de namoro com maior frequência podem estar mais vulneráveis aos impactos negativos dessas plataformas em comparação com aqueles que as utilizam menos frequentemente. No entanto, em relação à nossa amostra, tanto a frequência de utilização (Figura 10), como o tempo médio de utilização diária (Figura 11) apresentam pontuações relativamente baixas. Isto pode sugerir que, para os participantes do estudo, a exposição e o investimento emocional das aplicações pode ser limitado, potencialmente mitigando os efeitos adversos que são mais comuns entre usuários investidos.

Conclusão

A análise dos dados revelou que as aplicações de namoro não têm um impacto significativo nos índices de depressão, ansiedade, stress e autoestima. Embora a literatura existente sugira uma

relação entre o uso de aplicações de namoro e a diminuição da saúde mental, os resultados deste estudo não sustentam essa hipótese inicial. Uma das principais limitações do estudo é o tamanho da amostra, sendo que apenas 43 dos 185 participantes utilizavam aplicações de namoro. Esta disparidade pode afetar a representatividade dos resultados e dificulta a obtenção de conclusões concretas sobre o efeito das aplicações de namoro na saúde mental.

Apesar das expectativas baseadas na literatura, que indicam que o uso de aplicações de namoro pode estar associado a níveis mais baixos de saúde mental, os dados adquiridos não suportam esta ligação. A falta de representatividade da subamostra de usuários de aplicações de namoro impede a generalização dos resultados para a população mais ampla de usuários dessas aplicações. Apesar da existência de alguma literatura no mundo sobre as aplicações de namoro, a literatura na população portuguesa encontra-se limitada. Estudos futuros com amostras maiores e mais representativas são necessários mental, assim como mais estudos semelhantes para explorar mais profundamente a relação entre o uso de aplicações de namoro e a saúde em populações portuguesas e em diferentes relações.

Concluimos que o uso de aplicações de namoro não tem um impacto na saúde mental, mas as dinâmicas nesses ambientes podem atrair indivíduos que já possuem predisposições a índices mais baixos de saúde mental. Isso poderá sugerir que o problema pode não estar no uso das aplicações em si, mas nos fatores pessoais e sociais que levam esses indivíduos a procurarem essas plataformas. As interações e expectativas dentro dessas aplicações podem intensificar as dificuldades psicológicas, refletindo uma relação entre o perfil dos utilizadores e a saúde mental.

Referências Bibliográficas

Adamczyk, A., & Hayes, B. E. (2012). Religion and sexual behaviors: understanding the influence of Islamic cultures and religious affiliation for explaining sex outside of marriage. *American Sociological Review* 77(5):723-746. doi: 10.1177/ 0003122412458672

- Ahrold, T. K., & Meston, C. M. (2010). Ethnic differences in sexual attitudes of U.S. college students: gender, acculturation, and religiosity factors. *Archives of sexual behavior*, 39(1), 190–202. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9406-1>
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical psychology review*, 24(7), 857–882. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.07.006>
- Almeida, J. M. C. de, Xavier, M., Cardoso, G., Gonçalves Pereira, M., Gusmão, R., Barahona-Correa, B., Gago, J., Talina, M., & Silva, J. (2013). Estudo epidemiológico nacional de saúde mental – 1º relatório. *World Mental Health Surveys Initiative*.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Badal, H. J., Stryker, J. E., DeLuca, N., & Purcell, D. W. (2018). Swipe Right: Dating Website and App Use Among Men Who Have Sex With Men. *AIDS and behavior*, 22(4), 1265–1272. <https://doi.org/10.1007/s10461-017-1882-7>
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 43 :308–12.
- Barros, C. C., & Neto, J. L. F. (2010). Adolescência e MSN: O Arranjo Tecnológico da Subjetividade. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 5(1), 31-38. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-617542>
- Bento, M., Martinez, L. M., Martinez, L. F. (2018). Brand engagement and search for brands on social media: Comparing generations X and Y in Portugal. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 43, 234–241. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2018.04.003>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *The Psychiatric quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>

Bilton, N. (2014, outubro 29). Tinder, the fast-growing dating app, taps an age-old truth. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2014/10/30/fashion/tinder-the-fast-growing-dating-app-taps-an-age-old-truth.html>

Bill and Melinda Gates Foundation (BMGF), & Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2021). *Global Burden of Disease Collaborative Network. Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019)*.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>

Blum, K., Chen, A. L., Giordano, J., Borsten, J., Chen, T. J., Hauser, M., Simpatico, T., Femino, J., Braverman, E. R., & Barh, D. (2012). The addictive brain: all roads lead to dopamine. *Journal of psychoactive drugs*, 44(2), 134–143. <https://doi.org/10.1080/02791072.2012.685407>

Boden, J. M., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2008). Does adolescent self-esteem predict later life outcomes? A test of the causal role of self-esteem. *Development and psychopathology*, 20(1), 319–339. <https://doi.org/10.1017/S0954579408000151>

Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: a cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian journal of psychology*, 54(4), 313–319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>

Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 26–37. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.053>

Brym, R. J., & Lenton, R. L. (2001). *Love online: A report on digital dating in Canada*.

Cao, Q., An, J., Yang, Y., Peng, P., Xu, S., Xu, X., & Xiang, H. (2020). Correlation among psychological resilience, loneliness, and internet addiction among left-behind children in China: A cross-sectional study. *Current Psychology*, 41, 4566 - 4573.

Chegeni, M., Shahrababaki, P. M., Shahrababaki, M. E., Nakhaee, N., & Haghdooost, A. (2021). Why people are becoming addicted to social media: A qualitative study. *Journal of education and health promotion*, 10(1), 175. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1109_20

Chin, K., Edelstein, R. S., & Vernon, P. A. (2019). Attached to dating apps: Attachment orientations and preferences for dating apps. *Mobile Media & Communication*, 7(1), 41-59. <https://doi.org/10.1177/2050157918770696>

Chisom, O. (2021) Effects of Modern Dating Applications on Healthy Offline Intimate Relationships during the COVID-19 Pandemic: A Review of the Tinder Dating Application. *Advances in Journalism and Communication*, 9(1), 12-38. doi: 10.4236/ajc.2021.91002.

Coombe, J., Kong, F. Y. S., Bittleston, H., Williams, H., Tomnay, J., Vaisey, A., Malta, S., Goller, J. L., Temple-Smith, M., Bouchier, L., Lau, A., Chow, E. P. F., & Hocking, J. S. (2021). Love during lockdown: findings from an online survey examining the impact of COVID-19 on the sexual health of people living in Australia. *Sexually transmitted infections*, 97(5), 357–362. <https://doi.org/10.1136/sextrans-2020-054688>

Couch, D., & Liamputtong, P. (2008). Online dating and mating: the use of the internet to meet sexual partners. *Qualitative health research*, 18(2), 268–279. <https://doi.org/10.1177/1049732307312832>

Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and Quality of Social Networking Among Young Adults: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Corumination. *Psychology of popular media culture*, 1(2), 72–86. <https://doi.org/10.1037/a0027512>

Drape, R. M., Fajardo, J. M., Rabe, L. D., Sasitharan, D. A., Veneracion, R. M., & Faizal, M. A. (2023). The Effects Of Dating Applications On Mental Health Since The COVID-19 Pandemic. *Embry-Riddle Aeronautical University*.

Duncan, Z., & March, E. (2019). Using Tinder® to start a fire: Predicting antisocial use of Tinder® with gender and the Dark Tetrad. *Personality and Individual Differences*. 145, 9–14. doi: 10.1016/j.paid.2019.03.014.

Earp, B. D., Wudarczyk, O. A., Foddy, B., & Savulescu, J. (2017). Addicted to love: What is love addiction and when should it be treated?. *Philosophy, psychiatry, & psychology : PPP*, 24(1), 77–92. <https://doi.org/10.1353/ppp.2017.0011>

Earp, B. D., Wudarczyk, O. A., Sandberg, A., & Savulescu, J. (2013). If I could just stop loving you: anti-love biotechnology and the ethics of a chemical breakup. *The American journal of bioethics : AJOB*, 13(11), 3–17. <https://doi.org/10.1080/15265161.2013.839752>

eHarmonyUK. (2014) *The Future of Dating: A study of trends in relationship formation in the UK 1996-2040*. London: eHarmony UK

Erevik, E. K., Kristensen, J. H., Torsheim, T., Vedaa, Ø., & Pallesen, S. (2020). Tinder Use and Romantic Relationship Formations: A Large-Scale Longitudinal Study. *Frontiers in psychology*, 11, 1757. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01757>

Esch, T., & Stefano, G. B. (2005). The Neurobiology of Love. *Neuro endocrinology letters*, 26(3), 175–192.

Fadardi, J. S., Azad, H., & Nemati, A. (2010). The relationship between resilience, motivational structure, and substance use. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 5(5):1956-1960

Federal Bureau of Investigation. (2011). *Relatórios de crimes uniformes: Tabela 10 de dados expandidos sobre homicídios*. Departamento de Justiça dos EUA. <http://www.fbi.gov/about-us/cjis/ucr/crime-in-the-u.s/2011/crime-in-the-u.s.-2011/tables/expanded-homicide-data-table-10>

Fennel, M. J. V. (1998). Cognitive therapy in the treatment of low self-esteem. *Advances in Psychiatric Treatment*. 4(5) 296–304. 10.1192/apt.4.5.296

Filice, E., Raffoul, A., Meyer, S. B., & Neiterman, E. (2019). The influence of Grindr, a geosocial networking application, on body image in gay, bisexual and other men who have sex with men: An exploratory study. *Body image*, 31, 59–70. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.007>

Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T., & Sprecher, S. (2012). Online Dating: A Critical Analysis From the Perspective of Psychological Science. *Psychological science in the public*

interest : a journal of the American Psychological Society, 13(1), 3–66.
<https://doi.org/10.1177/1529100612436522>

Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: the curious case of *Homo sapiens*. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 10(1), 20–36. <https://doi.org/10.1177/1745691614561683>

Kollewe, J. (2021, 12 de fevereiro). *O uso de aplicativos de namoro online disparou durante a pandemia de COVID-19*. Fortune. <https://fortune.com/2021/02/12/covid-pandemic-online-dating-apps-usage-tinder-okcupid-bumble-meet-group/>

Frascella, J., Potenza, M. N., Brown, L. L., & Childress, A. R. (2010). Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: carving addiction at a new joint?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1187, 294–315. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05420.x>

Fundação Calouste Gulbenkian. (2021, outubro 21). *European Values Study: quais os valores dos portugueses?* <https://gulbenkian.pt/noticias/european-values-study-quais-os-valores-dos-portugueses/>

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2019). *GBD Results Tool*. Global Health Data Exchange. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results?params=gbd-api-2019-permalink/716f37e05d94046d6a06c1194a8eb0c9>

Instituto Nacional de Estatística (INE). (2016). *Sociedade da Informação e do Conhecimento - Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação nas Famílias*. INE. Disponível em <https://www.ine.pt>

Gordon, M. E. (2013). *Valentine's Day: Looking for love with apps*. Flurry Blog. <http://www.blog.flurry.com/bid/94226/Valentine-s-Day-2013-Looking-for-Love-with-Apps>

Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2016). Expanding the definition of addiction: DSM-5 vs. ICD-11. *CNS Spectrums*, 21(04), 300–303. doi:10.1017/s1092852916000183

- Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*, 119–141. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Guo, Y., You, X., Gu, Y., Wu, Gu., & Xu, Ch. (2018). A moderated mediation model of the relationship between quality of social relationships and internet addiction: Mediation by loneliness and moderation by dispositional optimism. *Current Psychology* 39(4). <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-018-9829-3>
- Hagen, R., Havnen, A., Hjemdal, O., Kennair, L. E. O., Ryum, T., & Solem, S. (2020). Protective and Vulnerability Factors in Self-Esteem: The Role of Metacognitions, Brooding, and Resilience. *Frontiers in psychology*, 11, 1447. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01447>
- Hawkins, S. (2022). *Dating app motivations in emerging adulthood: Differences across Tinder, Bumble, and Hinge* [Dissertation, California State University]. ScholarWorks. <https://scholarworks.calstate.edu/concern/theses/jm214v948?locale=en>
- Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271–284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>
- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I., Ashley, J., Rolfe, M., & Pit, S. W. (2020). Swipe-based dating applications use and its association with mental health outcomes: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 8(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0373-1>
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2012). Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380(9859), 2095–2128. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61689-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61689-4)
- Katz, E., Blumer, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumer & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19–34). London, England: SAGE
- Katz, E., Gurevitch, M., & Haas, H. (1973). On the use of the mass media for important things. *American Sociological Review*, 38(2), 164–181. <https://doi.org/10.2307/2094393>

- Kheyri, F., Azizifar, A., Valizadeh, R., Veisani, Y., Aibod, S., Cheraghi, F., & Mohamadian, F. (2019). Investigation the relationship between internet dependence with anxiety and educational performance of high school students. *Journal of education and health promotion*, 8, 213. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_84_19
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin*, 127(4), 472–503. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.472>
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2016). The role of metacognition in self-critical rumination: an investigation in individuals presenting with low self-esteem. *ournal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. 34 (1), pp. 73 - 85. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0230-y>
- Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei medical journal*, 55(6), 1691–1711. <https://doi.org/10.3349/ymj.2014.55.6.1691>
- Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2012). Rumination mediates the prospective effect of low self-esteem on depression: a five-wave longitudinal study. *Personality & social psychology bulletin*, 38(6), 747–759. <https://doi.org/10.1177/0146167212437250>
- Landovitz, R. J., Tseng, C. H., Weissman, M., Haymer, M., Mendenhall, B., Rogers, K., Veniegas, R., Gorbach, P. M., Reback, C. J., & Shoptaw, S. (2013). Epidemiology, sexual risk behavior, and HIV prevention practices of men who have sex with men using GRINDR in Los Angeles, California. *Journal of urban health : bulletin of the New York Academy of Medicine*, 90(4), 729–739. <https://doi.org/10.1007/s11524-012-9766-7>
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Lebni, J. Y., Togholi, R., Abbas, J., NeJhaddadgar, N., Salahshoor, M. R., Mansourian, M., Gilan, H. D., Kianipour, N., Chaboksavar, F., Azizi, S. A., & Ziapour, A. (2020). A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian University Students. *Journal of education and health promotion*, 9, 205. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_148_20

- LeFebvre, L. (2017). Swiping Me Off My Feet: Explicating Relationship Initiation on Tinder. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(9). <https://doi.org/10.1177/0265407517706419>
- Lehmiller, J. J., & Ioerger, M. (2014). Social networking smartphone applications and sexual health outcomes among men who have sex with men. *PloS one*, 9(1), e86603. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0086603>
- Lenton-Brym, A. P., Santiago, V. A., Fredborg, B. K., & Antony, M. M. (2021). Associations Between Social Anxiety, Depression, and Use of Mobile Dating Applications. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 24(2), 86–93. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0561>
- Lin, C. Y., Ganji, M., Pontes, H. M., Imani, V., Broström, A., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2018). Psychometric evaluation of the Persian Internet Disorder Scale among adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 7(3), 665–675. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.88>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS. *Depression and anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation Validation: The Role of Social Comparison in Use of Instagram Among Emerging Adults. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 20(3), 142–149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0444>
- Matthews, H. (2023). *The History of Online Dating: A Timeline From Paper Ads to Websites* (Dec. 2023). Dating Advice.com. <https://www.datingadvice.com/online-dating/history-of-online-dating>
- McGrath, F. (2015). What to know about Tinder in 5 charts. *GlobalWebIndex*. <https://blog.globalwebindex.com/trends/what-to-know-about-tinder/>

Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of personality and social psychology*, 60(2), 327–334. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.2.327>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood*. New York, NY: Guilford Press.

Miller, B. (2020). A Picture is Worth 1000 Messages: Investigating Face and Body Photos on Mobile Dating Apps for Men Who Have Sex with Men. *Journal of homosexuality*, 67(13), 1798–1822. <https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1610630>

Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information & Management* 55. 109–119

Moradi, B. (2010) Addressing gender and cultural diversity in body image: objectification theory as a framework for integrating theories and grounding research. *Sex Roles*. 63. 138–148. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9824-0>

Mozafari, S., Sepahvandi, M, A., & Ghazanfari, F. (2018). Study of the relationship between Internet addiction with social Anxiety and Loneliness among high school students in Yasuj. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*. 8:143.

Myles, D., Duguay, S., & Dietzel, C. (2021). #Datingwhiledistancing: Dating apps as digital health technologies during the COVID-19 pandemic. In D. Lupton & K. Willis (Eds.), *The COVID-19 crisis: Social perspectives* (pp. 79–89). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003111344-10>

The Knot. (2017, November 9). Only 1 in 3 US marriage proposals are a surprise; Engagement ring spend rises, according to The Knot 2017 Jewelry & Engagement study [Press release].

Organização Mundial de Saúde. (2023). Perturbação de ansiedade. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Organização Mundial de Saúde. (2023). Perturbação depressiva (depressão). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Orosz, G., Tóth-Király, I., Bőthe, B., & Melher, D. (2016). Too many swipes for today: The development of the Problematic Tinder Use Scale (PTUS). *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 518–523. doi:10.1556/2006.5.2016.016
- Pamanian, P. (2022). The evolution of online dating. *Daily Sundial*
The student media organization of California State University Northridge.
<https://sundial.csun.edu/168529/arts-entertainment/the-evolution-of-online-dating/>
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. doi:10.1556/2006.7.2018.49
- Pardal, J. M. R. (2020). *Tinder: estratégias de dissolução utilizadas em aplicações de dating online entre jovens adultos em Portugal* [Dissertação de mestrado, Iscte - Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório Iscte. <http://hdl.handle.net/10071/22161>
- Penney, T. (2014). Bodies under glass: gay dating apps and the affectimage. *Media International Australia Incorporating Culture and Policy*, 153, 107-117.
- Pinto, P. A., Antunes, M. J. L., & Almeida, A. M. P. (2021). Portuguese National Health Service on Instagram: University students' perception of @sns_pt content in the COVID-19 pandemic. In *2021 16th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI)* 1–6. IEEE. <https://www.doi.org/10.23919/CISTI52073.2021.9476520>
- PORDATA. (2022). *Assinantes / equipamentos de utilizadores do serviço móvel: Quantos telemóveis existem?*. <https://www.pordata.pt/portugal/assinantes+++equipamentos+de+utilizadores+do+servico+movel-1180>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1–9. doi:10.1016/j.chb.2016.11.013

- Quintão, S., Prieto, G., & Delgado, A. R. (2011). Avaliação da escala de auto-estima de Rosenberg mediante o modelo de Rasch. *PSICOLOGIA*, 25(2), 87–101. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v25i2.289>
- Ranzini, G., & Lutz, C. (2017). Love at first swipe? Explaining Tinder self-presentation and motives. *Mobile Media & Communication*, 5(1), 80–101. doi:10.1177/2050157916664559
- Regan, P. C. (2016). *The mating game: A primer on love, sex, and marriage* (3rd ed.). Los Angeles, CA: Sage Publications.
- Reis, H. T., & Downey, G. (1999). Social cognition in relationships: Building essential bridges between two literatures. *Social Cognition*, 17(2), 97–117. <https://doi.org/10.1521/soco.1999.17.2.97>
- Ribeiro, J. L. P., Honrado, A. A. J. D., & Leal, I. P. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229-239 <http://hdl.handle.net/10400.12/1058>
- Riley, N. S. (2015). *Tinder Is Tearing Society Apart*. New York, NY: New York Post.
- Robertson, TW., Yan, Z., & Rapoza, KA. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior* 78. 255–260.
- Robinson, P. M. (2017). *The convergence of high-risk sexual behaviors, online dating, and mental health among gay, bisexual, and queer men* (Tese de doutoramento, Palo Alto University, Palo Alto, CA).
- Rönnestad, M. (2018). Swiping right for love? A study about the relationship between tinder usage and self-esteem. *Uppsala University's Publications*.
- Rosenberg, M. (1989). Society and the adolescent self-image. Revised edition. *Middletown: Wesleyan University Press*.
- Rubin, A. M. (1993). Audience activity and media use. *Communication Monographs*, 60(1), 98–105. <https://doi.org/10.1080/03637759309376300>

Rutgers (2018). *Seksuele gezondheid in Nederland 2017*. https://www.rutgers.nl/sites/rutgersnl/files/PDFOnderzoek/Seksuele_Gezondheid_in_NL_2017_23012018.pdf

Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook. An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage? *Computers in Human Behavior* 27(5):1658-1664. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>

Sales, N. J. (2015, 4 de agosto). *Tinder and the dawn of the “dating apocalypse”*. Vanity Fair. <https://www.vanityfair.com/culture/2015/08/tinder-hook-up-culture-end-of-dating>

Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18(7), 380–385. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>

Schneier, F. R., Heckelman, L. R., Garfinkel, R., Campeas, R., Fallon, B. A., Gitow, A., Street, L., Del Bene, D., & Liebowitz, M. R. (1994). Functional impairment in social phobia. *The Journal of clinical psychiatry*, 55(8), 322–331.

Sénica, M. (2021). *Compaixão e distress psicológico em adultos: O papel dos fatores sociodemográficos* [Tese de doutorado, Universidade da Beira Interior]. https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/11920/1/8541_18543.pdf

Sevi, B., Aral, T., & Eskenazi T. (2018). Exploring the hook-up app: Low sexual disgust and high sociosexuality predict motivation to use Tinder for casual sex. *Personality and Individual Differences* 133. 17–20. doi: 10.1016/j.paid.2017.04.053.

Shapiro, G. K., Tatar, O., Sutton, A., Fisher, W., Naz, A., Perez, S., & Rosberger, Z. (2017). Correlates of Tinder Use and Risky Sexual Behaviors in Young Adults. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 20(12), 727–734. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0279>

Smith, A., & Duggan, M. (2013). *Dating apps and online dating sites*. Pew Research Center. <https://www.pewinternet.org/2013/10/21/part-2-dating-apps-and-online-dating-sites/>

- Stampler, L. (2014). *Inside Tinder: Meet the guys who turned dating into an addiction*. Time. <http://time.com/4837/tinder-meet-the-guys-who-turned-dating-into-an-addiction>.
- Statista. (2019). *Market forecast eServices report 2019—Dating services*. <https://www.statista.com/study/40456/dating-services-report/>
- St John, P. D., & Montgomery, P. R. (2009). Marital status, partner satisfaction, and depressive symptoms in older men and women. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 54(7), 487–492. <https://doi.org/10.1177/070674370905400710>
- Strubel, J., & Petrie, T. A. (2017). Love me Tinder: Body image and psychosocial functioning among men and women. *Body image*, 21, 34–38. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.02.006>
- Solis, R. J. C., & Wong, K. Y. J. (2019). To Meet or Not to Meet? Measuring Motivations and Risks as Predictors of Outcomes in the Use of Mobile Dating Applications in China. *Chinese Journal of Communication*, 12, 206-225. <https://doi.org/10.1080/17544750.2018.1498006>
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Sumter, S. R., & Vandenbosch, L. (2019). Dating gone mobile: Demographic and personality-based correlates of using smartphone-based dating applications among emerging adults. *New Media & Society*, 21(3), 655-673. <https://doi.org/10.1177/1461444818804773>
- Tas, I. (2019). Association between depression, anxiety, stress, social support, resilience and internet addiction: A structural equation modelling. *Malaysian Online Journal of Educational Technology* 7(3):1-10. <http://dx.doi.org/10.17220/mojet.2019.03.001>
- Timmermans, E., & De Caluwé, E. (2017). Development and Validation of the Tinder Motives Scale (TMS). *Computers in Human Behavior*, 70, 341-350. doi: 10.1016/j.chb.2017.01.028
- Timmermans, E., & Courtois, C. (2018). From Swiping to Casual Sex and/or Committed Relationships: Exploring the Experiences of Tinder Users. *The Information Society* 34(2):59-70 <http://dx.doi.org/10.1080/01972243.2017.1414093>

- Tinder. (2023). *Níveis de subscrição*. <https://tinder.com/pt-PT/feature/subscription-tiers>
- Thomas, M., Binder, A., Stevic, A., & Matthes, J. (2023). 99 + matches but a spark ain't one: Adverse psychological effects of excessive swiping of dating apps, *Telematics and Informatics*, Volume 78. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101949>.
- Toma C. L. (2022). Online dating and psychological wellbeing: A social compensation perspective. *Current opinion in psychology*, 46, 101331. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101331>
- Tran, A., Suharlim, C., Mattie, H., Davison, K., Agénor, M., & Austin, S. B. (2019). Dating app use and unhealthy weight control behaviors among a sample of U.S. adults: a cross-sectional study. *Journal of eating disorders*, 7, 16. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0244-4>
- USA Today. (2023, 26 de setembro). *Can't buy me love? Think again. New Tinder \$500-a-month plan offers heightened exclusivity*. <https://eu.usatoday.com/story/money/2023/09/26/tinder-500-a-month-plan-subscription-launch/70964824007/>
- Vieira, J. & Sepúlveda, R. (2017). A autoapresentação dos portugueses na plataforma de online dating Tinder. *Observatorio*. 153-185. <https://dx.doi.org/10.15847/obsOBS11320171150>
- Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York, NY: Guilford Press.
- Weiser, D. A., Niehuis, S., Flora, J., Punyanunt-Carter, N. M., Arias, V. S., & Baird, R. A. (2017). Swiping right: Sociosexuality, intentions to engage in infidelity, and infidelity experiences on Tinder. *Personality and Individual Differences*, 133. doi: 10.1016/j.paid.2017.10.025
- Wiederhold B. K. (2015). Twenty Years of Online Dating: Current Psychology and Future Prospects. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18(12), 695–696. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.29017.bkw>
- Wu, S. & Trottier, D. (2022). Dating apps: A literature review. *Annals of the International Communication Association*. 46(4):1-25. <http://dx.doi.org/10.1080/23808985.2022.2069046>

Yeo, T. E. D., & Fung, T. H. (2018). “Mr Right Now”: Temporality of relationship formation on gay mobile dating apps. *Mobile Media & Communication*, 6(1), 3-18. <https://doi.org/10.1177%2F2050157917718601>

Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *Journal of affective disorders*, 248, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>

Yu, J. (2010). Young people of Chinese origin in western countries: a systematic review of their sexual attitudes and behaviour. *Health & Social Care in the Community*. 18(2), 117–128. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2009.00906.x>

Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 41(3):157-164. <http://dx.doi.org/10.1007/s10879-010-9167-8>

Zhou, Y. (2023). The Benefits and Dangers of Online Dating Apps. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*. 15(2). 54-62. <http://dx.doi.org/10.29173/cjfy29872>

Zou, H., & Fan, S. (2017). Characteristics of Men Who Have Sex With Men Who Use Smartphone Geosocial Networking Applications and Implications for HIV Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of sexual behavior*, 46(4), 885–894. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0709-3>

Anexos

Anexo I. Cronograma do Projeto

	Set	Out	Nov	Dec	Jan	Fév	Mar	Abril	Mai	Junho
Enquadramento Teórico	X	X	X							
Método				X	X					
Recrutamento e Recolha de Dados						X	X	X		
Amostra e Características								X	X	
Plano Analítico									X	X

Anexo II. Consentimento Informado para os participantes

CONSENTIMENTO INFORMADO

A presente investigação insere-se no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, com a supervisão do meu orientador, Professor Doutor António Rebelo, da Universidade Lusíada (Centro Universitário de Lisboa), sendo eu um aluno do 5º ano.

É convidado(a) a participar neste estudo que aborda as Aplicações Digitais de Namoro e o seu Impacto na Saúde Mental. A sua participação poderá contribuir para melhorar o conhecimento sobre as aplicações de namoro e os seus efeitos adversos, bem como consequências associadas ao seu uso.

Por favor, leia a informação que se segue e coloque perguntas sobre qualquer coisa que não compreenda, antes de se decidir a participar no questionário. Disponha de todo o tempo necessário para poder tomar a sua decisão. A sua participação no estudo irá requer cerca de 10 minutos do seu tempo para completar o questionário. O(a) senhor(a) poderá retirar o seu consentimento em qualquer momento e interromper a sua participação a este questionário sem qualquer custo ou prejuízo.

É garantida a privacidade, confidencialidade e proteção dos seus dados pessoais, de acordo com a lei de Proteção de dados, Declaração de Helsinque.

Para responder ao questionário terá de ter uma idade igual ou superior a 18 anos.

Se tiver questões relativas aos seus direitos como participante deste estudo, deve contactar o seguinte email: pedrofrsilva90@gmail.com

Informação sobre o questionário:

O questionário incide sobre dados como:

- Idade, género, orientação sexual, situação profissional e uso de outras redes sociais;
- Informação sobre o uso das aplicações de namoro;
- Os instrumentos utilizados serão as Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) (Ribeiro et al., 2004) e o Rosenberg Self-Esteem Scale (Quintão et al., 2011).

Agradeço a sua colaboração

Li e compreendo a informação apresentada. (esta opção será apresentada como concorda e quer participar no estudo)

Pedro Silva

Anexo III. Minuta do questionário

Dados Sociodemográficos:

1) Idade_____

2) Género:

Masculino:_____ Feminino:_____

3) Orientação Sexual:

HeteroSexual:_____ HomoSexual:_____ Bisexual:_____ Outro:_____

4) Qual é o seu estado de relacionamento:

Solteiro(a):_____ Casado(a):_____ Numa relação:_____ Divorciado(a):_____ Viúvo(a) :_____ É complicado: _____

5) Situação Profissional:

Empregado:_____ Desempregado:_____ Estudante:_____ Trabalhador-Estudante:_____

Sobre a utilização de Redes Sociais:

6) Redes Sociais que utiliza:

Facebook:_____ Instagram:_____ WhatsApp:_____ Youtube:_____

TikTok: _____

7) Já alguma vez utilizou aplicações de namoro?*

Sim:_____ Não:_____

8) De uma forma geral, qual é a sua perspetiva em relação as aplicações de namoro?

Muito positiva:_____

Positiva:_____

Neutra:_____

Negativa:_____

Muito Negativa:_____

9) De uma forma geral, qual é o efeito que considera que as aplicações de namoro têm na saúde mental?

Muito positiva:_____

Positiva:_____

Neutro:_____

Negativa:_____

Muito Negativa:_____

10) Em que medida considera que as aplicações de namoro alteram a percepção dos relacionamentos face a um relacionamento tradicional? Escolha entre 0-5, em que 0 é nada e 5 é muito._____

11) Utilizou aplicações de namoro nos últimos 6 meses?

Sim:_____ Não:_____

12) Com que frequência utiliza aplicações de namoro? Numa escala de 1-5, 5 é com muita frequência e 1 com muito pouca frequência._____

13) Em média, quanto tempo passa nas aplicações de namoro num dia?

Menos de 30 minutos:_____

Entre 30 minutos e 1 hora:_____

Entre 1 hora e 2 horas:_____

Mais de 2 horas:_____

14) Que aplicações de namoro utilizas com mais frequência?

Tinder:_____ Badoo:_____ OkCupid:_____ Happn:_____ Hinge:_____

Bumble:_____ Outro:_____

15) Qual foi a razão para procurar o uso das aplicações de namoro?

Procura de uma relação séria:_____ Sexo causal:_____ Validação :_____ Entretimento:_____

Outra:_____

16) Quantas pessoas que conheceu nas aplicações de namoro que contactou presencialmente? _____

17) Quantas pessoas que conheceu nas aplicações de namoro é que teve um relacionamento sério?

Anexo VI. Pedido de Permissão para Utilização da escala EADS- 21

Pedido de permissão de utilização  Caixa de entrada x  

 **Pedro Silva** <pedrofrsilva90@gmail.com> quinta, 16/11/2023, 18:04    

para jlpr ▾

Boa tarde Exmo Sr.
Venho por este meio solicitar permissão para uso da sua adaptação para português da Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS).
A respetiva escala será para minha dissertação "Aplicações digitais de namoro e o seu impacto na saúde mental"

 **José Pais Ribeiro** <jlpr@fpce.up.pt> domingo, 19/11/2023, 09:37    

para mim ▾

Caro Colega

Autorizamos o uso da versão da EADS-21 que desenvolvemos para uso com a população portuguesa. A escala encontra-se no texto de validação cujo link enviamos <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1058/1/PSD%202004%205%282%29%20229-239.pdf>

Cordialmente

José Luís Pais Ribeiro
jlpr@fpce.up.pt
mobile phone: (351) 965045590
web page: <http://sites.google.com/site/jlpaisribeiro/>
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>
ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications
<https://scholar.google.pt/citations?user=8OnOW5MAAAJ&hl=en>

Anexo V. Pedido de Permissão para Utilização da escala de Auto-estima Rosenberg

Pedido de permissão de utilização

Caixa de entrada x

X

Print

**Pedro Silva** <pedrofrsilva90@gmail.com>
para sonia.quintao

quinta, 16/11/2023, 18:04

☆ 😊 ↩ ⋮

Boa tarde, Exma. Sra.

Venho por este meio solicitar permissão para uso da sua adaptação para português da Escala de Auto-estima de Rosenberg.

A respetiva escala será para minha dissertação "Aplicações digitais de namoro e o seu impacto na saúde mental"

**Sonia Quintao** <sonia.quintao@gmail.com>
para mim

quinta, 16/11/2023, 18:31

☆ 😊 ↩ ⋮

Boa tarde,

Autorizo a utilização para os fins referidos e aproveito para lhe desejar boa sorte.

Acho o tema muito interessante e se estiver de acordo gostaria de ler a sua investigação quando tiver finalizada.

Cumprimentos

Sónia Quintão

Muito obrigada.

Obrigada!

Muito obrigada, Dra.

↩ Responder

→ Encaminhar

😊