



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Escola de Psicologia e Ciências da Vida
Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

RELAÇÕES INTERPESSOAIS DOS
ADOLESCENTES COM OS PARES EM
CONTEXTO DE PANDEMIA

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Tânia Gaspar

CAROLINE CECELIA ZAPERT

2024

www.ulusofona.pt

Centro Universitário de Lisboa
Escola de Psicologia e Ciências da Vida
Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

RELAÇÕES INTERPESSOAIS DOS ADOLESCENTES

COM OS PARES EM CONTEXTO DE PANDEMIA

VERSÃO FINAL

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 09/02/2024, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 465 de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof^a. Doutora Stephanie Alves

Vogais: Prof. Doutor Bruno Faustino (Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa) – arguente

Orientadora: Prof^a Doutora Tânia Gaspar

CAROLINE CECELIA ZAPERT

2024

Resumo

A pandemia COVID-19 apresentou diversos desafios não-normativos para os adolescentes de hoje, os quais comprometiam as oportunidades para interações com os pares. Este estudo quantitativo, retrospectivo, transversal e comparativo visa compreender e caracterizar a relação entre o isolamento devido à pandemia COVID-19, e as relações interpessoais dos adolescentes portugueses com os pares com base nos dados do estudo Health Behaviour in School-Aged Children (Currie et al., 2001; Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022).

Foram avaliados questionários preenchidos anónima e voluntariamente por alunos do 8.º, 10.º e 12.º ano de escolaridade em 2018 ($M_{idade} = 15,13$, $DP = 1,51$), maioritariamente do sexo feminino (54,1%) e em 2022 ($M_{idade} = 15,49$, $DP = 1,49$), maioritariamente do sexo feminino (55,0%).

Verificou-se que em contexto de pandemia, os adolescentes estão com mais sintomas psicológicos ($t(10149) = 13,81$, $p < ,001$) e menor bem-estar psicológico ($t(9518) = 4,59$, $p < ,001$), contudo a perceção de apoio social dos amigos não mudou significativamente. O modelo de mediação moderada indica que o ano de estudo significativamente modera a relação entre os sintomas psicológicos e o apoio dos amigos (coeff ,0439, $p = ,0272$). Sugere-se o papel fundamental do apoio dos amigos perante os desafios da adolescência.

Palavras-chave: Adolescentes; Bem-estar psicológico; COVID-19; Relações interpessoais.

Abstract

The COVID-19 pandemic presented several non-normative challenges for today's adolescents which compromised opportunities for interactions with peers. This quantitative, retrospective, cross-sectional and comparative study aims to understand and characterize the relationship between COVID-19 pandemic-related isolation, and Portuguese adolescents' interpersonal relationships with peers based on data from the Health Behaviour in School-Aged Children study (Currie et al., 2001; Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022).

Questionnaires were completed anonymously and voluntarily by 8th, 10th and 12th grade students in 2018 ($M_{age} = 15.13$, $SD = 1.51$), mostly female (54.1%) and in 2022 ($M_{age} = 15.49$, $SD = 1.49$), mostly female (55.0%).

It was found that in the context of the pandemic, adolescents have more psychological symptoms ($t(10149) = 13.81$, $p < .001$) and lower psychological well-being ($t(9518) = 4.59$, $p < .001$), however the perception of social support from friends did not change significantly. The moderated mediation model indicates that the year of study significantly moderates the relationship between psychological symptoms and support from friends (coeff ,0439, $p = ,0272$). The data reinforce the fundamental role of support from friends in facing the challenges of adolescence.

Keywords: Adolescents; COVID-19; Interpersonal relationships; Psychological well-being.

Índice

1.	Introdução.....	7
2.	Enquadramento Teórico.....	9
2.1.	Bem-estar Psicológico.....	10
2.2.	Modelo Ecológico e Desenvolvimento do Adolescente.....	11
2.3.	Relações com os Pares.....	12
2.4.	Fatores Protetores e de Risco nas Relações com os Pares.....	13
2.5.	Suporte Social nas Relações com os Pares.....	15
2.6.	Impacto da Pandemia COVID-19 no Bem-estar Psicológico e Relações entre Pares na Adolescência.....	16
3.	Objetivos.....	19
4.	Metodologia.....	20
4.1.	Design.....	21
4.2.	Participantes.....	21
4.3.	Instrumentos.....	22
4.4.	Procedimento.....	23
4.5.	Análise de Dados.....	24
5.	Resultados.....	25
6.	Discussão.....	36
6.1.	Saúde Mental em Tempos de Pandemia	36
6.2.	Apoio Social do Grupo de Pares entre Adolescentes em Contexto de Pandemia	38
6.3.	Saúde Mental e o Género.....	39

	5
6.4. Perceção de Apoio Social do Grupo de Pares e o Género.....	40
6.5. Diferenças de Idade nas Relações com os Pares.....	41
6.6. Papel Mediador do Apoio dos Amigos.....	42
7. Conclusões.....	43
7.1. Limitações.....	44
7.2. Contributos.....	45
8. Bibliografia.....	47
9. Glossário.....	59

Abreviaturas

DGS — Direção-Geral de Saúde

HBSC — Health Behaviour in School-Aged Children

MIME — Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

Introdução

Nos últimos anos, a sociedade tem-se confrontado com mudanças a nível global, tendo impactos demográficos, sociais, relacionais, ambientais e tecnológicos que determinaram desafios importantes para todos, nomeadamente em contexto de pandemia (Yildirim e Güler, 2021). Nesta fase, as medidas de proteção (i.e., o distanciamento social e o encerramento das atividades) levaram a mudanças drásticas no quotidiano das pessoas, as quais impossibilitavam as interações interpessoais no contexto presencial. O presente estudo baseia-se no modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979), que frisa a importância das relações interpessoais dos adolescentes desenvolvidas num microsistema-chave. Pretende-se compreender as relações com os pares, no contexto de uma alteração a nível do cronossistema, neste caso sendo a pandemia COVID-19 (Norcia et al., 2022).

Face aos desafios emergentes, necessita-se que a sociedade responda de forma adaptativa e sustentável às necessidades dos jovens de hoje, de modo a promover a sua participação, autonomia e bem-estar. Os dados recolhidos do estudo Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (Currie et al., 2001; Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022) servem para identificar as necessidades psicossociais dos adolescentes, e a sua aplicação prática visa melhorar a saúde e bem-estar dos adolescentes, através de políticas de saúde, definição de estratégias prioritárias e adaptação de intervenções consoantes as necessidades identificadas. Os dados permitem-nos compreender onde e como, de forma integrada, a sociedade pode intervir na criação de condições facilitadoras do direito ao bem-estar.

O presente estudo visa identificar as necessidades psicossociais dos adolescentes em Portugal, no que diz respeito às suas relações interpessoais com os pares, com base nos dados

recolhidos do HBSC. Partindo de uma perspetiva sistémica e ecológica, pretende-se estudar as alterações sofridas em contexto de pandemia, comparando diversos aspetos das relações com os pares de antes da pandemia, e em contexto do período de reintegração nas rotinas normativas. A comparação das perspetivas dos jovens nestes dois momentos temporais necessariamente distintos possibilita analisar a evolução das relações interpessoais com os pares, e como desenvolveram face aos desafios da pandemia COVID-19. Estudar a relação entre a fase pandémica e os seus efeitos no bem-estar psicológico dos jovens permite compreender a forma que passam a se relacionar entre si, o que terá implicações para os futuros cidadãos produtivos. A intervenção nas necessidades socioemocionais e interpessoais dos jovens de hoje pode antecipar e colmatar os potenciais défices gerados em contexto da pandemia, de modo a melhorar a qualidade das interações e a perceção da qualidade das mesmas. As relações interpessoais, assim como a sua perceção, têm função protetora (Lamblin et al., 2017), e a sua melhoria dá a oportunidade de desenvolver outras competências sociais.

Em resposta à necessidade de estudar a relação da pandemia com o bem-estar psicológico dos adolescentes, o presente estudo tem como objetivo geral compreender e caracterizar a relação entre o bem-estar psicológico e as relações interpessoais com os pares em adolescentes antes e em contexto de pandemia COVID-19. Os objetivos específicos deste estudo são comparar os sintomas psicológicos dos adolescentes antes e em contexto de pandemia, comparar a perceção de apoio social dos adolescentes antes e em contexto de pandemia, comparar o bem-estar psicológico dos adolescentes, antes e em contexto de pandemia, analisar e comparar as relações interpessoais dos adolescentes tendo em conta o género e o ano de escolaridade, antes e em contexto de pandemia, e analisar e comparar a

relação do bem-estar psicológico com as relações interpessoais com os pares, em adolescentes antes e em contexto de pandemia.

O presente estudo divide-se nos seguintes capítulos: o enquadramento teórico, no qual são elaborados os conceitos relevantes para a compreensão das relações interpessoais dos adolescentes com os pares; os objetivos, em que são descritos o objetivo geral e os objetivos específicos; a metodologia, na qual são elaborados a estrutura, protocolo e procedimento deste estudo; os resultados e a discussão dos mesmos, e considerações, as quais representam possíveis riscos e limitações.

Enquadramento Teórico

A entrada na adolescência sinaliza o início duma fase exceccionalmente formativa no desenvolvimento biológico, cognitivo, comportamental, e social do indivíduo. A partir do início da puberdade, o adolescente tem a tarefa desenvolvimental de adquirir as competências necessárias para se integrar na sociedade adulta, sendo elas conhecimento cultural, competências sociais específicas, e autorregulação (Dahl et al., 2018). As mudanças significativas no contexto social, nos papéis sociais, e nas responsabilidades sociais trazem diversos desafios na adolescência, os quais podem ter grande impacto na saúde mental do indivíduo (Odgers & Jensen, 2020). Para além dos desafios normativos desta fase, a pandemia COVID-19 apresentou uma nova categoria de desafios não-normativos, decorrente do isolamento social e interrupção das rotinas escolares (Banerjee & Rai, 2020). Os adolescentes estiveram inseridos num contexto social em que estavam comprometidas as oportunidades para interações com os pares, sendo um fator importante na sua saúde mental.

O impacto psicológico da pandemia COVID-19 representa um desafio ainda maior para os adolescentes, uma vez que nesta faixa etária, podem ainda lhes faltar as capacidades

psicológicas de resiliência e *coping* (Gavin et al., 2020). Os adolescentes com questões de saúde mental pré-existentes durante períodos de crise (e.g., seja de natureza pessoal, ou global, como a pandemia) podem enfrentar sintomas psicológicos ainda mais acentuados que os dos seus pares, fruto do isolamento, sentimentos de incerteza, falta de rotinas diárias, falta de acesso a serviços de saúde fornecidos pelas escolas e falta de desenvolvimento emocional avançado (Hawes et al., 2022).

Bem-estar Psicológico

O bem-estar psicológico dos adolescentes traduz-se em satisfação com a vida e com o próprio, a autoestima, e a compreensão de emoções positivas, tais como a felicidade, alegria, satisfação e folia (Arslan & Allen, 2021; Twenge et al., 2018). É uma necessidade sociopsicológica cujo impacto vai além do âmbito da saúde mental, visto que o bem-estar psicológico pode prever a longevidade, saúde física, qualidade de vida, criminalidade, consumo de drogas e álcool e comportamento pró-social (e.g., voluntariado) (Lopez et al., 2018). Estes, em conjunto com a ausência de psicopatologia, servem de alicerces para o desenvolvimento adaptativo perante os desafios da adolescência, e estão associados à melhor função académica, saúde física, e apoio e competência social.

Dados nacionais do estudo Health Behaviour in School Aged Children (HBSC) (Currie et al., 2001; Matos & Equipa Aventura Social, 2018) mostram que a maioria dos adolescentes portugueses (81,7%) considera-se feliz. Por outro lado, baixo bem-estar psicológico pode agir de filtro sobre a realidade do adolescente, efetivamente tendo impacto nos outros âmbitos da vida, tais como o contexto social com os pares. Tem-se reportado que as relações com os pares são o fator que mais influencia o bem-estar psicológico subjetivo do adolescente, apontando para a importância duma boa qualidade destas relações

(Corominas et al., 2022; Melton et al., 2021; Navarro et al., 2015; Oriol et al., 2017). Em tempos de pandemia, o bem-estar psicológico dos adolescentes foi desafiado pelo isolamento social, o qual alterou o contexto das relações com os pares (Norcia et al., 2022).

Modelo Ecológico e Desenvolvimento do Adolescente

As relações interpessoais do adolescente podem ser compreendidas à luz do modelo teórico de Bronfenbrenner (1979). Este modelo elabora cinco sistemas que compõem a vida de cada indivíduo, os quais sendo o microssistema, o mesossistema, o exossistema, o macrossistema, e o cronossistema. Bronfenbrenner (1979) supõe que o indivíduo e o seu contexto estão em constante interação, em que o indivíduo influencia o contexto, o contexto influencia o indivíduo, e os contextos se influenciam entre si. Os microssistemas são os contextos nos quais o indivíduo está inserido diretamente. No caso do adolescente, estes podem ser as relações com os pares e a vida familiar. O mesossistema abrange as interações entre os sistemas (e.g. a relação entre a família e a escola). O exossistema refere-se aos contextos em que o indivíduo não tem contacto direto, mas está influenciado indiretamente (e.g. políticas de saúde, direção da escola). O macrossistema representa a cultura e as atitudes do indivíduo, as quais podem depender do país de origem. O maior sistema é o cronossistema, o que inclui as transições na vida do indivíduo, sendo elas eventos históricos (e.g. a pandemia COVID-19) ou experiências pessoais de grande impacto (e.g. o divórcio dos pais).

Neste modelo, ambas a família e as relações com os pares estão inseridas no microssistema, sendo, teoricamente, contextos igualmente relevantes (Melton et al., 2021). Contudo, na adolescência, as relações com os pares têm um contributo maior no bem-estar geral do indivíduo (Bernasco et al., 2021). Os adolescentes passam grande parte do seu tempo na escola na companhia de professores e colegas, ambos influenciando o desenvolvimento

social (Camacho et al., 2021). Segue-se, então, que a eliminação dos contextos presenciais do microsistema das relações interpessoais com os pares (i.e., ao nível da escola e das atividades extracurriculares, tais com o desporto, clubes, e grupos de estudo), pode estar relacionada a alterações no bem-estar psicológico, na qualidade das relações com os pares, e na perceção de suporte social dos pares. Tendo em conta as mudanças no cronossistema provocadas pelo período de isolamento, supõe-se que os outros sistemas também têm evoluído diferentemente do esperado.

Relações com os Pares

O bem-estar social está relacionado com o bem-estar geral, uma vez que a autoestima, sentido de pertença, e satisfação com a vida são influenciados pelas relações com os pares, em adolescentes (Ciranka & van den Bos, 2019). As relações com os pares servem para os adolescentes criarem uma identidade fora do contexto familiar, ganhando mais importância na adolescência, enquanto na infância e na pré-adolescência a relação com a família tem maior influência no bem-estar geral do indivíduo (Bernasco et al., 2021). As amizades do adolescente têm um papel crítico no quinto estágio da Teoria do Desenvolvimento Psicossocial, elaborada por Erikson (1980), dado que os amigos fornecem apoio emocional, *feedback* social, e oportunidades para a autoexpressão e para a experimentação de papéis sociais. Através das interações com os pares, o adolescente aprende sobre si próprio, podendo desenvolver competências sociais e explorar diferentes identidades (Erikson, 1980). A resolução adequada deste estágio implica a concretização de uma identidade própria, estável e coesa, sendo relacionada também à resiliência, à autoconfiança e à autoestima (Kerpelman e Pittman, 2018). Segue-se, então, que durante o isolamento, os adolescentes sofreram com

a impossibilidade de socializar com os colegas e de se envolverem em atividades com os pares, que antes faziam parte das suas rotinas (Singh et al., 2020).

Devido à legislação relativa à pandemia, os adolescentes que participavam ativamente na vida social enfrentaram um grande leque de problemas psicológicos, pois a sua comunicação e contacto presencial com os pares foi comprometida (Kurudirek et al., 2022).

Ademais, há diferenças entre a relação com a família e com os pares, não só no grau de influência, mas no tipo de suporte fornecido (Ciranka & van den Bos, 2019), cada tipo cumprindo uma função específica. Os pares maioritariamente fornecem apoio emocional e informacional, enquanto os pais fornecem apoio emocional e instrumental (Maiuolo et al., 2019).

As relações adaptativas e saudáveis com os pares incluem respeito mútuo, confiança, interesse, consideração positiva e fazem com que a outra pessoa se sinta valorizada (Kitts & Leal, 2021), podendo até colmatar a falta de proximidade com os familiares (Bolwby, 1973 cit. por Dykas, 2008), entre outras funções protetoras.

Fatores Protetores e de Risco nas Relações com os Pares

As medidas de relações com os pares aplicadas durante a infância demonstram ser preditores fiáveis de diversos indicadores do funcionamento global na idade adulta (Gallardo et al., 2016). Em cada área de funcionamento, afirma-se que as crianças com relações de pares problemáticas são mais propensas a mostrar sinais de stress elevado, quando comparadas com as crianças com relações adaptativas e saudáveis (Gallardo et al., 2016). As experiências com os pares também parecem fornecer um contexto para o desenvolvimento de muitas capacidades humanas fundamentais, tais como o juízo moral, capacidade de

resolução de conflitos, e regulação emocional (Moses & Villodas, 2017). Através do distanciamento social e o período de isolamento, a pandemia COVID-19 teve um impacto na forma e nos meios que os adolescentes socializam e comunicam com os pares. Segue-se, então, que estas mudanças ao nível social podem estar relacionadas à qualidade das relações com os pares, assim como a facilidade em fazer novos amigos (Juvonen et al., 2022).

Rose e Smith (2018) aplicaram a teoria do esquema de género ao contexto dos pares para explicar as diferenças de género entre adolescentes. Nas suas relações interpessoais com os pares, as raparigas adolescentes tendem a atribuir maior valor ao apoio psicológico, enquanto os rapazes da mesma idade atribuem maior valor às provisões recreativas, diferenças que eram menos aparentes na idade escolar (Rudolph & Dodson, 2022).

No que diz respeito às expetativas e aos valores de amizade, as raparigas adolescentes, em comparação com os rapazes, consideram a partilha de problemas pessoais e outros aspetos de intimidade (e.g. partilha de segredos e confiança) como os fatores mais importantes na amizade (Tomé et al., 2019; Weisskirch, 2018). Conforme os dados do HBSC (Currie et al., 2001; Matos & Equipa Aventura Social, 2018) quer as raparigas quer os adolescentes mais novos, são os que mais falam com o grupo de amigos chegados, e os rapazes, assim como os adolescentes mais velhos, falam com grupos mais alargados.

Durante a adolescência, as raparigas também valorizam mais a compreensão empática dos amigos, em comparação com os rapazes (Rudolph & Dodson, 2022). Elas têm expetativas mais positivas (e.g., de que irão sentir-se aliviadas e compreendidas) e expetativas menos negativas (e.g., não consideram uma perda de tempo) sobre a partilha de problemas com amigos, quando comparadas com os rapazes da mesma idade (Rose et al., 2012).

Lamblin e colaboradores (2017) afirmam que os adolescentes integrados em redes de amizades saudáveis têm saúde mental melhor que a dos adolescentes sem redes de apoio, medida através de um questionário de sintomas depressivos. Além disso, os benefícios das amizades dos adolescentes incluem melhor funcionamento do sistema imunitário (Balki et al., 2022), menor taxa de ansiedade (Bernasco et al., 2021), mais otimismo (Bernasco et al., 2021), maior expectativa de vida (Lopez et al., 2018), maior capacidade de regulação emocional (Dahl et al., 2018), melhor função cognitiva (Bernasco et al., 2021) e mais empatia e sentimentos de confiança em relação aos outros (Barendse et al., 2022).

Relativamente à relação entre a satisfação de vida na adolescência e o apoio social percebido, dados recolhidos do Instituto da Juventude de Espanha mostram que a felicidade média dos jovens é mais elevada entre aqueles que relatam ter mais apoio social, e que têm pessoas próximas com quem partilhar os seus assuntos ou problemas íntimos (Ingelmo & Litalgo, 2018).

Embora existam diversas qualidades protetoras nas relações com os pares na adolescência, esta fase é sensível às influências negativas dos pares também. Os comportamentos de risco, tais como o uso de substâncias e delinquência, frequentemente têm início na adolescência (Preyde et al., 2020). Os adolescentes que participam nos comportamentos de risco muitas vezes são reforçados socialmente, adquirindo uma posição social elevada no grupo de pares, e, portanto, aumenta-se a probabilidade de repetir o comportamento (Franken et al., 2016). Isto está relacionado com a teoria da aprendizagem social (Bandura, 1977), a qual afirma que os indivíduos aprendem atitudes e comportamentos através da observação e imitação dos pares, e através do reforço positivo.

Suporte Social nas Relações com os Pares

A percepção de suporte social é um fator protetor em todas as fases da vida, podendo mitigar o impacto negativo de eventos e desafios adversos (Pereira et al., 2016), tais com a pandemia COVID-19. Uma das definições mais abrangentes e compreensivas de suporte social é a de Lin e colaboradores (1986), que inclui a prestação de apoio real e visível, tanto instrumental como emocional, por parte da comunidade, das redes sociais e dos amigos próximos. Ambos os tipos de suporte social estão relacionados com o ajustamento psicológico adaptativo, mas a percepção dos mesmos parece ter maior influência no bem-estar psicológico (Rodríguez-Fernández et al., 2021). Dado que os meios de suporte social dos pares se tornaram maioritariamente digitais durante o isolamento, a percepção da qualidade dos mesmos pode ter sofrido (Cao et al., 2022).

Identificou-se que a elevada percepção de suporte social está relacionada à melhor adaptação em crianças com pais divorciados (Cowen et al., 1990), crianças com dificuldades de aprendizagem (Forman, 1988; Kloomok & Cosden, 1994; Rothman & Cosden, 1995; Wenz-Gross & Siperstein, 1997), crianças desfavorecidas (VanTassel-Baska, Olszewski-Kublius, & Kulieke, 1994) e crianças com habilidades académicas notáveis (Dunn et al., 1987).

Ademais, crianças e adolescentes com elevada percepção de suporte social tendem a passar por menos problemas de ajustamento no contexto escolar (Fernandez-Lasarte et al., 2020), proporcionado maior qualidade nas relações com os pares.

Impacto da Pandemia COVID-19 no Bem-estar Psicológico e Relações entre Pares na Adolescência

As pandemias, como outras catástrofes, fazem parte da história da humanidade há séculos. Contudo, a resposta às pandemias é necessariamente distinta, uma vez que exige

separação, isolamento e quarentena (Gadassi-Polack et al., 2021). Para além dos efeitos protetores a nível comunitário, é necessário identificar os riscos psicossociais para os indivíduos em quarentena, nomeadamente os adolescentes, encontrando-se numa fase altamente formativa. A situação do isolamento influenciou o comportamento diário das pessoas, prejudicando as rotinas já estabelecidas, e estando associado à ansiedade, medo, depressão e pânico (Almeida et al., 2021).

O bem-estar psicológico é um processo dinâmico que protege os indivíduos durante eventos desencadeadores de stress (i.e., doença, violência, pobreza, desastres naturais, guerra e terror) (Kurudirek et al., 2022). Bilge e Bilge (2020) encontraram que altos níveis de bem-estar psicológico estão associados a melhor capacidade de lidar com situações stressantes, referindo também que a experiência destas situações na infância e adolescência, sem mecanismos de *coping* relacionados ao bem-estar psicológico, pode levar a problemas de saúde mental nas próximas etapas do desenvolvimento.

Experiências psicossociais adversas, tais como o isolamento social, podem ser particularmente prejudiciais ao desenvolvimento de crianças e adolescentes (Smith & Pollack, 2020). O distanciamento social pode gerar ou agravar dificuldades funcionais e comportamentais nesta faixa etária. Nota-se também que as alterações a nível do cronossistema estão relacionadas a mudanças na atividade física e o sono, ambos sendo fatores essenciais para o desenvolvimento geral (Sarwoko et al., 2021). Wu e colaboradores (2017), por exemplo, realizaram uma revisão sistemática de estudos transversais e longitudinais sobre o tema, e encontraram que mais atividade física e menos comportamento sedentário estão associados a uma perceção de bem-estar mais elevada na população geral de crianças e adolescentes. A redução destes comportamentos relacionados com a saúde no

contexto da pandemia, então, pode estar relacionada a uma diminuição no sentido subjetivo do bem-estar psicológico do adolescente.

O bem-estar psicológico do adolescente está relacionado com o seu bem-estar geral, dado que a autoestima, sentido de pertença, e satisfação com a vida são influenciados pelas relações com os pares (Ciranka & van den Bos, 2019). Este microssistema foi concreta e notavelmente comprometido em contexto de pandemia, dado que foram temporariamente eliminadas as oportunidades para o contacto social face-a-face com os pares (Lessard & Puhl, 2021). Uma componente fundamental das relações com os pares é a percepção de apoio social, tendo uma função protetora ao proporcionar um meio onde o indivíduo se sente confortável em fazer partilhas pessoais (Lamblin et al., 2017). Na adolescência, é nos pares que os jovens mais confiam para fazer estas partilhas (Bernasco et al., 2021), portanto, o aumento de proximidade física no microssistema familiar decorrente do isolamento pode ter provocado alterações na percepção de apoio social dos pares. Esta fase da maturação social foi abruptamente interrompida para muitos adolescentes devido à pandemia da COVID-19.

Dado as diferenças de género nas funções das relações interpessoais, é possível também que a influência da pandemia no cronossistema esteja relacionada com mudanças no microssistema das relações interpessoais com os pares, mais especificamente, na qualidade das mesmas. Quando comparadas com os rapazes, as raparigas valorizam mais a compreensão empática nas suas amizades (Rudolph & Dodson, 2022), uma competência que beneficia de um contacto presencial com o outro (Terry & Cain, 2016). Por outro lado, visto que os rapazes adolescentes consideram mais a componente recreativa das suas amizades (Rudolph & Dodson, 2022), podem também ter sentido o impacto do isolamento na qualidade das suas relações com os pares, enquanto impossibilitados de interagir um com o outro nas

suas atividades habituais. Nos dois casos, a qualidade das relações com os pares pode ter diminuído.

Em contexto de pandemia, as relações interpessoais com os pares em adolescentes não estavam sujeitas às condições normativas e esperadas. As escolas, as atividades extracurriculares, o desporto e outras oportunidades para socialização presencial não existiram durante a fase da quarentena, por motivos de saúde pública definidos pela DGS. O tipo de interação mudou, concretamente, do meio maioritariamente presencial para o digital, o que pode estar relacionado com o bem-estar psicológico, qualidade das relações interpessoais com os pares, e a perceção de suporte social dos pares.

Objetivos

O presente estudo compara os dados do HBSC de 2018 e de 2022 (Currie et al., 2001; Gaspar et al., 2022) estabelecendo como objetivo geral compreender e caracterizar a relação entre o bem-estar psicológico e as relações interpessoais com os pares em adolescentes antes e em contexto de pandemia COVID-19.

Os objetivos específicos são:

- comparar os sintomas psicológicos dos adolescentes antes e em contexto de pandemia;
- comparar a perceção de suporte social dos pares, em adolescentes, antes e em contexto de pandemia;
- comparar o bem-estar psicológico em adolescentes, antes e em contexto de pandemia;
- analisar as relações interpessoais dos adolescentes tendo em conta o género, antes e em contexto de pandemia;

- analisar as relações interpessoais dos adolescentes tendo em conta o ano de escolaridade, antes e em contexto de pandemia;
- compreender a relação do apoio do grupo de pares na relação entre os sintomas psicológicos e o bem-estar psicológico em adolescentes, tendo em conta o ano de estudo.

Relativamente ao último objetivo, o presente estudo visou examinar se a perceção do apoio dos amigos mediaria a relação entre os sintomas psicológicos e o bem-estar psicológico dos adolescentes portugueses. O estudo também avaliou o efeito moderador do ano de estudo na relação entre os sintomas psicológicos e o apoio dos amigos (representada como 'a' na Figura 1), os sintomas psicológicos e o bem-estar psicológico (representada como 'c' na Figura 1), e o apoio dos amigos e o bem-estar psicológico (representada como 'b' na Figura 1). Foram integrados estes objetivos num modelo de mediação moderada, podendo abordar tanto as mediações (como os sintomas psicológicos levam ao bem-estar psicológico por meio do apoio social dos amigos) quanto o mecanismo de moderação do ano de estudo subjacente à relação entre os sintomas psicológicos e o bem-estar psicológico, conforme indicado por Hayes (2018). O modelo de mediação moderada demonstrou-se eficaz para explicar as relações identificadas em outros estudos semelhantes a este (Geng et al., 2020; Yildirim e Güler, 2021), e portanto foi escolhido para realizar as análises estatísticas das variáveis em questão.

Metodologia

O presente estudo encontra-se integrado num estudo mais vasto denominado por “Saúde dos Adolescentes Portugueses” desenvolvido no HEI-LAB e coordenado pela

Professora Doutora Tânia Gaspar. Os dados foram e serão utilizados em outros estudos na área da psicologia e da saúde.

Design

Este estudo tem carácter comparativo, transversal, retrospectivo e quantitativo, analisando dados numéricos de duas amostras independentes, em dois momentos diferentes.

Participantes

Conforme o protocolo internacional para a utilização do questionário Health Behaviour in School-aged Children (Comportamento Relacionado com a Saúde de Crianças em Idade Escolar [HBSC]) (Currie et al., 2001; Gaspar et al., 2022), a amostra foi estratificada por região, aleatória, representativa e seleccionada através de “amostragem por cluster”. Neste protocolo, o “cluster” em questão foi a turma. Para obter uma amostra representativa da população de escolas de língua portuguesa, em 2018 foram seleccionados 42 grupos de escolas do ensino regular de Portugal continental, de 5 distritos escolares, com um total de 387 turmas. Esta amostra é representativa dos anos de escolaridade estudados. Em 2018, obteve-se repostas de 5177 jovens, do 8.º ano (53,3%), do 10.º ano (31,4%) e do 12.º ano (15,3%) de escolaridade. Destes jovens, 54,1% são do sexo feminino, com a média de idade de 13,73 anos ($DP = 1,82$).

Em 2022, o estudo incluiu 5035 jovens do 8.º ano (38,6%), do 10.º ano (41,4%) e do 12.º ano (19,9%) de escolaridade, de 40 agrupamentos escolares dos mesmos 5 distritos escolares de 2018, com um total de 452 turmas. Destes jovens, 52,7% são do sexo feminino, com a média de idade de 14,09 anos ($DP = 1,82$). A representatividade dos anos de escolaridade estudados manteve-se.

Não foram consideradas as repostas dos participantes com mais de 18 anos ($n = 1508$), nem dos alunos do 6.º ano ($n = 7950$), visto que a escala dos sintomas psicológicos não foi aplicada ao 6º ano em 2018, portanto não foi possível realizar uma análise comparativa desta variável. Foram também excluídas as respostas dos participantes cujo sexo não se enquadrava nas respostas de rapaz ou rapariga ($n = 210$).

Instrumentos

Foram utilizados dados recolhidos do HBSC de 2018 e 2022 (Currie et al., 2001; Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022). Dada a abrangência do questionário, foram selecionadas as três escalas que mais refletem as interações interpessoais dos adolescentes com os pares, as quais sendo: os sintomas psicológicos (avaliados por uma escala de quatro itens [Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022]), a perceção de apoio do grupo de pares (avaliada por uma escala de quatro itens [Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022]) e o bem-estar psicológico (avaliado pelo KIDSCREEN-10 [Gaspar & Matos, 2008]).

A escala dos sintomas psicológicos aplicada no HBSC (Currie et al., 2001; Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022) varia entre 4 e 20 pontos, sendo os valores mais altos representativos de melhor saúde mental, e tendo menos indicadores de stress. Esta escala é composta por 4 itens que abrangem a presença de sintomas depressivos, irritação, nervosismo e insónia. Em 2018, o α de Cronbach foi ,770, o qual representa uma consistência interna aceitável. Em 2022, o α de Cronbach foi ,820, o qual representa uma consistência interna boa.

Os resultados obtidos na escala do apoio social dos pares (Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022) variam entre 4 e 28 pontos, sendo o valor mais alto o

indicador de melhor percepção de suporte social dos pares. Em 2018, o α de Cronbach foi ,929, o qual representa uma consistência interna excelente. Em 2022, o α de Cronbach foi ,926, o qual representa uma consistência interna excelente. Esta medida é relevante para a presente investigação porque avalia algumas das funções tradicionais da amizade (Tomé et al., 2019; Weisskirch, 2018), tais como a confiança (“e.g., consegues depender dos teus amigos em momentos difíceis”), suporte emocional e instrumental (“os meus amigos oferecem-me apoio”) e a partilha de emoções (“sinto-me confortável em partilhar as minhas dificuldades com os meus amigos”; “posso falar acerca de diversas experiências emocionais com os meus amigos”).

A escala do bem-estar psicológico é uma versão adaptada do instrumento KIDSCREEN (Gaspar & Matos, 2008) constituída por 10 itens. Esta escala abrange várias componentes da definição de bem-estar psicológico, tendo um item correspondente a determinados conceitos. Os itens “Tiveste tempo suficiente para ti próprio?” e “Sentiste-te triste?” refletem a satisfação com a vida e com o próprio (Arslan & Allen, 2021), e os itens “Tens-te sentido bem e em forma?” e “Sentiste-te cheio de energia?” refletem a compreensão de emoções positivas (Twenge et al., 2018). Em 2018, o α de Cronbach foi ,833, o qual representa uma consistência interna boa. Em 2022, o α de Cronbach foi ,855, o qual representa uma consistência interna boa.

Tabela 1

Consistência interna

Ano de estudo	Escala	α de Cronbach	<i>n</i>
2018	Sintomas psicológicos	,770	4
	Apoio dos amigos	,932	4

	Bem-estar psicológico	,833	10
2022	Sintomas psicológicos	,820	4
	Apoio dos amigos	,928	4
	Bem-estar psicológico	,854	10

Em Portugal, o estudo HBSC teve a aprovação da Comissão de Ética, da MIME (Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar) e da CEDIC (Comissão de Ética e Deontologia para a Investigação Científica) em 2018 e em 2022.

Procedimento

Uma vez seleccionadas as escolas, obteve-se a confirmação da disponibilidade de cada uma por via telefónica. Os dados foram recolhidos em formato online, através de questionários aplicados em contexto de sala de aula. Os jovens que participaram no estudo são do 8.º, 10.º e 12.º ano de escolaridade, tendo, em média, 13, 15 e 17 anos, respetivamente, em 2018 e em 2022.

O protocolo elaborado para o HBSC (Currie et al., 2001; Gaspar et al., 2022) recomenda a recolha de dados de 1500 jovens para cada faixa etária.

Os diretores de todas as escolas participantes receberam por e-mail os procedimentos para a aplicação dos questionários, assim como os links dos mesmos e as suas respetivas palavras-passe. Os pais de cada jovem participante preencheram um formulário de consentimento informado.

Os participantes foram informados que as suas respostas eram voluntárias, anónimas e confidenciais, devendo ser registadas num período de 60 a 90 minutos.

Análise de Dados

A análise comparativa dos dados recolhidos de 2018 e de 2022 foi feita com recurso ao software estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 28 para IOS. Foi realizada a análise de estatística descritiva para cada variável em questão, não sendo necessários os testes de normalidade, devido ao tamanho da amostra e à sua representatividade das escolas de língua portuguesa em Portugal. Foi realizada uma análise comparativa (teste-*t* de student) e modo a realizar a análise estatística de comparação de médias dos dois momentos de avaliação em cada variável, e para identificar as diferenças de género. Realizou-se a correlação de Pearson entre as mesmas. Realizou-se uma análise de variâncias (*one-way ANOVA*, *Post-Hoc* Scheffe) de modo a identificar as diferenças entre os anos de escolaridade. Foi realizada ainda uma análise de mediação moderada, com recurso ao PROCESS v4.2, na qual foi caracterizada a relação entre os sintomas psicológicos, as relações com os pares, o bem-estar psicológico e o ano de estudo. O modelo de mediação moderada permite avaliar a influência do apoio do grupo de pares na relação entre os sintomas psicológicos e o bem-estar psicológico, tendo em conta o ano de estudo. Ou seja, avalia o efeito mediador do apoio dos amigos, e o efeito moderador do ano de estudo.

Resultados

Género e Ano de Escolaridade

No presente estudo, como referido, foi realizada a estatística descritiva para cada variável em questão. A amostra de 2018 consiste em 45,9% respondentes do sexo masculino e 54,1% do sexo feminino ($n = 5177$). Neste ano, 53,3% dos participantes são do 8.º ano, 31,4% são do 10.º ano, e 15,3% do 12.º ano ($n = 5177$).

A amostra de 2022 consiste em 45,0% respondentes do sexo masculino e 55,0% do sexo feminino ($n = 4825$). Neste ano, 38,6% dos participantes são do 8.º ano, 41,4% são do 10.º ano, e 19,9% do 12.º ano ($n = 5035$).

Tabela 2

Distribuição de Escolaridade

Ano de estudo		<i>n</i>	%
2018	8º ano	2760	53,3%
	10º ano	1627	31,4%
	12º ano	790	15,3%
2022	8º ano	1944	38,6%
	10º ano	2087	41,4%
	12º ano	1004	19,9%

Nota. Foram excluídos os participantes do 6.º ano.

Idade

Em 2018, a idade mínima dos participantes foi 12,08 anos e a idade máxima foi 17,92 anos ($M = 15,13$, $DP = 1,51$). Em 2022, a idade mínima dos participantes foi 11,25 anos e a idade máxima foi 17,92 anos ($M = 15,49$, $DP = 1,49$). Foram excluídos os participantes do 6.º ano, e os que são maiores de idade.

Tabela 3

Distribuição de Idade

Ano de estudo	<i>n</i>	Mín	Máx	<i>M</i>	<i>DP</i>
2018	4486	12,08	17,92	15,13	1,51
2022	5033	11,25	17,92	15,49	1,49

Nota. Foram excluídos os participantes do 6º ano, e os que têm mais de 18 anos.

Variáveis/instrumentos

A escala dos sintomas psicológicos (Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022) é composta por quatro itens com possíveis pontuações de 4 a 20. Valores mais altos revelam melhor estado de saúde mental (i.e., menor presença de menos sintomas psicológicos). Em 2018, obteve-se a média de 14,43 ($DP = 4,40$) e em 2022 obteve-se a média de 13,18 ($DP = 4,68$).

A escala do apoio dos amigos (Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Gaspar et al., 2022) é composta por quatro itens com possíveis pontuações de 4 a 28. Valores mais altos revelam maior perceção de apoio social dos pares. Em 2018, obteve-se a média de 21,89 ($DP = 6,61$) e em 2022 obteve-se a média de 21,79 ($DP = 6,27$).

A escala de bem-estar psicológico, o KIDSCREEN-10 (Gaspar & Matos, 2008), é composta por 10 itens com possíveis pontuações de 10 a 50. Valores mais altos revelam maior bem-estar psicológico subjetivo. Em 2018, obteve-se a média de 36,60 ($DP = 7,28$) e em 2022 obteve-se a média de 35,92 ($DP = 7,05$).

Tabela 4*Descrição das Dimensões*

Variável	Ano de estudo	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	Escala	Interpretação dos valores
Sintomas psicológicos	2018	5116	14,43	4,40	Medida através de uma escala de quatro itens, numa escala de 4 a 20 (e.g., sintomas depressivos na última semana).	Quanto mais alta a pontuação, menos sintomas psicológicos tem (i.e., melhor o estado de saúde mental).
	2022	5035	13,18	4,68		
Apoio dos amigos	2018	4950	21,88	6,61	Medida através de uma escala de três itens, numa escala de 4 a 28 (e.g., partilhas emocionais com os amigos).	Quanto mais alta a pontuação, maior percepção de apoio social dos amigos.
	2022	5034	21,79	6,27		
Bem-estar psicológico	2018	4486	36,59	7,28	Medida através de uma escala de 10 itens, numa escala de 10 a 50 (e.g., disposição e níveis de energia na última semana).	Quanto mais alta a pontuação, melhor o bem-estar psicológico.
	2022	5034	35,92	7,05		

Correlação de Pearson

Relativamente aos coeficientes de correlação dos dados de 2018, encontraram-se correlações significativas e positivas entre todas as variáveis em questão. Neste ano, encontrou-se uma correlação fraca ($r = ,295$, $p < ,001$) entre o KIDSCREEN e a escala do apoio dos amigos (i.e., à medida que o bem-estar psicológico aumenta, maior será o índice de percepção de apoio do grupo de pares). Entre o apoio dos amigos e os sintomas psicológicos, encontrou-se uma correlação muito fraca ($r = ,150$, $p < ,001$). Houve uma correlação moderada entre o KIDSCREEN e os sintomas psicológicos ($r = ,460$, $p < ,001$) (i.e., quanto maior for o bem-estar psicológico, melhor será a saúde mental).

Em 2022, encontraram-se novamente correlações significativas e positivas entre todas as variáveis em questão. Neste ano, encontrou-se uma correlação fraca ($r = ,357$, $p < ,001$) entre o KIDSCREEN e a escala do apoio dos amigos (i.e., à medida que o bem-estar psicológico aumenta, maior será o índice de percepção de apoio do grupo de pares). Entre o apoio dos amigos e os sintomas psicológicos, encontrou-se uma correlação fraca ($r = ,219$, $p < ,001$). Houve uma correlação moderada entre o KIDSCREEN e os sintomas psicológicos ($r = ,685$, $p < ,001$) (i.e., quanto maior for o bem-estar psicológico, melhor será a saúde mental).

As correlações encontradas entre as três variáveis de interesse permitem afirmar que o aumento ou diminuição dos índices de uma variável corresponde, respetivamente, ao aumento ou diminuição da variável com a qual se correlaciona. Ou seja, à medida que o índice de variável x vai aumentando (e.g., o apoio dos amigos), o índice de variável y também sobe (e.g., o bem-estar psicológico, medido através do KIDSCREEN-10). Ou, por outro lado, quanto menor for uma determinada variável (e.g., a saúde mental, medida através da presença

de sintomas psicológicos) menor será o índice da outra (e.g., menor será o bem-estar psicológico).

Teste-*t* de Student

Na análise de comparação de médias, os participantes em 2018 reportaram significativamente melhor saúde mental ($M = 14,43$, $DP = 4,40$, $p < ,05$) que os participantes de 2022 ($M = 13,18$, $DP = 4,68$, $p < ,05$), revelando o aumento dos sintomas psicológicos (i.e., maior presença de sintomas depressivos, irritação, nervosismo e insónia) em contexto de pandemia.

Relativamente à escala de apoio dos amigos, não se encontrou diferenças estatisticamente significativas entre os dois anos de estudo. No KIDSCREEN-10, os participantes em 2022 assinalaram valores significativamente menores ($M = 35,92$, $DP = 7,05$, $p < ,05$) em comparação com os de 2018 ($M = 36,59$, $DP = 7,28$, $p < ,05$), revelando que o índice de bem-estar psicológico subjetivo diminuiu em contexto de pandemia.

Tabela 5

*Teste-*t* de Amostras Independentes (ano de estudo)*

Variável	Ano de estudo	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
Sintomas psicológicos	2018	14,43	4,40	13,81*	,27
	2022	13,18	4,68		
Apoio dos amigos	2018	21,88	6,61	,744	,02
	2022	21,79	6,27		
Bem-estar psicológico	2018	36,59	7,28	4,59*	,09
	2022	35,92	7,05		

Nota. *. O valor é significativo no nível $p < 0,05$.

Na comparação de género, em 2018, os rapazes tinham melhor saúde mental ($M = 15,75$, $DP = 3,95$, $p < ,05$) em comparação com as raparigas ($M = 13,29$, $DP = 4,45$, $p < ,05$), afirmando que os rapazes tinham menos sintomas psicológicos em 2018. Em 2018 as raparigas tinham maior perceção de apoio social dos amigos ($M = 22,59$, $DP = 6,26$, $p < ,05$), em comparação com os rapazes do mesmo ano de estudo ($M = 21,05$, $DP = 6,90$, $p < ,05$), exibindo mais confiança nos amigos, maior probabilidade de fazer partilhas íntimas com os amigos, e maior sensação de apoio do grupo de pares. No KIDSCREEN-10, os rapazes em 2018 tinham valores significativamente mais elevados ($M = 37,75$, $DP = 7,59$, $p < ,05$) que os das raparigas em 2018 ($M = 35,64$, $DP = 6,87$, $p < ,05$), evidenciando que neste ano, os rapazes tinham melhor bem-estar psicológico subjetivo que as raparigas.

Em 2022, os rapazes assinalaram novamente um maior índice de saúde mental ($M = 15,19$, $DP = 4,17$, $p < ,05$) em comparação com as raparigas ($M = 11,66$, $DP = 4,39$, $p < ,05$), afirmando que os rapazes tinham menos sintomas psicológicos que as raparigas em 2022. Não se encontrou diferenças estatisticamente significativas entre os dois géneros na escala de apoio dos amigos em 2022. No KIDSCREEN-10, os rapazes em 2022 tinham valores significativamente mais elevados ($M = 38,62$, $DP = 6,52$, $p < ,05$) que os das raparigas em 2022 ($M = 33,95$, $DP = 6,61$, $p < ,05$), evidenciando que os rapazes tinham melhor bem-estar psicológico subjetivo em contexto de pandemia. Nos dois anos de estudo, revelou-se que, de modo geral, as raparigas têm pior saúde mental e pior bem-estar psicológico subjetivo quando comparadas com os rapazes.

Tabela 6*Teste-t de Amostras Independentes (género)*

	Variável	Sexo	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
2018	Sintomas psicológicos	Rapaz	15,75	3,95	20,898*	,58
		Rapariga	13,29	4,45		
	Apoio dos amigos	Rapaz	21,05	6,90	-8,163*	-,24
		Rapariga	22,59	6,26		
	Bem-estar psicológico	Rapaz	37,75	7,59	9,694*	,29
		Rapariga	35,64	6,87		
2022	Sintomas psicológicos	Rapaz	15,19	4,17	28,625*	,82
		Rapariga	11,66	4,39		
	Apoio dos amigos	Rapaz	21,74	6,18	-1,454	-,04
		Rapariga	22,01	6,22		
	Bem-estar psicológico	Rapaz	38,62	6,52	24,634*	,71
		Rapariga	33,95	6,61		

Nota. *. O valor é significativo no nível $p < 0,05$.

ANOVA

A análise de variância (*one-way ANOVA*, *Post-Hoc Scheffe*) sugere a existência de diferenças estatisticamente significativas nas três escalas em função do ano de escolaridade. Relativamente aos sintomas psicológicos, ($F(2, 5113) = 3,08$, $p < 0,05$) encontraram-se diferenças estatisticamente significativas entre todos os anos de escolaridade (8.º > 10.º > 12.º) em 2018. Visto que os valores mais altos revelam menor frequência de sintomas psicológicos e, portanto, melhor estado de saúde mental, os resultados indicam que em 2018, os alunos do 8.º ano tinham a melhor saúde mental, e que os do 12.º estavam piores.

Na escala de apoio social dos amigos, ($F(2, 4947) = 9,06$, $p < 0,05$), os resultados sugerem que, em 2018, existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do 8.º ano e o 10.º, e entre o 8.º e o 12.º (10.º > 8.º, 12.º > 8.º). Os mais velhos assinalaram maior perceção do apoio dos amigos em comparação com os seus colegas do 8.º ano.

Em 2018, o KIDSCREEN-10 revelou diferenças estatisticamente significativas no índice de bem-estar psicológico ($F(2, 4483) = 16,73, p < 0,05$) entre o 8.º e o 10.º ano, e entre o 8.º e o 12.º ano ($8.º > 10.º, 8.º > 12.º$), evidenciando que os mais novos têm melhor bem-estar psicológicos em comparação com os seus colegas mais velhos.

Considerando o ano de escolaridade em 2018, os resultados sugerem que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o 10.º e o 12.º ano nas medidas de apoio dos amigos e do bem-estar psicológico.

Em 2022, os índices de sintomas psicológicos foram estatisticamente diferentes ($F(2, 5032) = 17,45, p < 0,05$), entre o 8.º e 10.º ano, e entre o 8.º e o 12.º ano ($8.º > 10.º, 8.º > 12.º$), afirmando novamente que, em 2022, os alunos do 8.º ano tinham a melhor saúde mental, e que os do 12.º estavam piores.

Na escala de apoio social dos amigos de 2022, ($F(2, 5031) = 19,40, p < 0,05$), os resultados sugerem que existem diferenças estatisticamente significativas entre todos os anos de escolaridade ($12.º > 10.º > 8.º$), revelando que quanto mais velho o aluno, maior a perceção de apoio social dos amigos (i.e., os alunos do 12.º ano sentem mais apoiados pelos amigos em comparação com os alunos dos 10.º e 8.º ano, e os alunos do 10.º ano sentem mais apoiados pelos amigos em comparação com os alunos do 8.º ano).

Em 2022, o KIDSCREEN-10 revelou diferenças estatisticamente significativas no índice de bem-estar psicológico ($F(2, 5031) = 48,87, p < 0,05$) entre o 8.º e o 10.º ano, e entre o 8.º e o 12.º ano ($8.º > 10.º, 8.º > 12.º$), evidenciando que os mais novos têm melhor bem-estar psicológico quando comparados com os seus colegas mais velhos. Os mais novos têm, então, mais tempo para eles próprios, maior satisfação com a vida e mais energia, de modo geral (Gaspar & Matos, 2008).

Tabela 7*ANOVA*

Ano de estudo	Variável	Ano de escolaridade	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	η^2
2018	Sintomas psicológicos	8º	14,90	4,35		
		10º	14,04	4,53	36,93*	,014
		12º	13,57	4,11		
	Apoio dos amigos	8º	21,51	6,96		
		10º	22,34	6,31	9,06*	,004
		12º	22,23	5,89		
	Bem-estar psicológico	8º	37,19	7,80		
		10º	36,12	6,98	16,73*	,007
		12º	35,67	5,86		
2022	Sintomas psicológicos	8º	13,63	4,74		
		10º	12,76	4,71	17,45*	,007
		12º	13,18	4,42		
	Apoio dos amigos	8º	21,14	6,50		
		10º	21,99	6,09	19,40*	,008
		12º	22,59	6,07		
	Bem-estar psicológico	8º	37,12	7,30		
		10º	34,98	6,84	48,87*	,019
		12º	35,55	6,64		

Nota. *. O valor é significativo no nível $p < 0,001$.

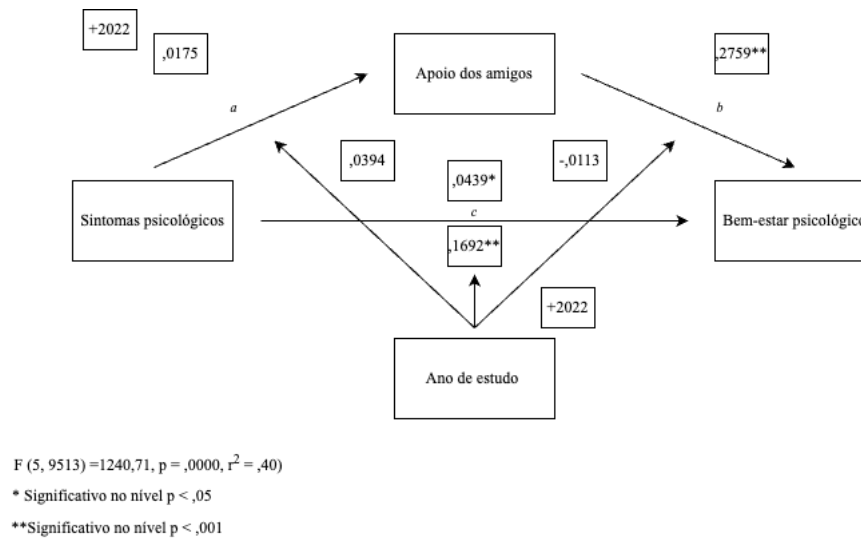
Modelo de Mediação Moderada

Figura 1 representa a relação entre as variáveis sintomas psicológicos, bem-estar psicológico, apoio dos amigos e ano de estudo.

O modelo indica que o índice de sintomas psicológicos não está associado significativamente ao mediador, o apoio dos amigos (coeff ,0175, $p = ,8065$), o que significa que os sintomas psicológicos não preveem a percepção do apoio dos amigos. O ano de estudo

também não está associado ao índice de apoio dos amigos (coeff ,0394, $p = ,0675$). Encontrou-se que o ano de estudo significativamente modera a relação entre os sintomas psicológicos e o apoio dos amigos (coeff ,0439, $p = ,0272$). Ou seja, os sintomas psicológicos têm impacto diferente no apoio dos amigos consoante o ano de estudo. Em 2018, a relação entre os sintomas psicológicos e o apoio dos amigos foi significativa (efeito ,1492, $p < ,001$), assim como em 2022 (efeito ,1931, $p < ,001$). Ou seja, em ambos os anos de estudo, a relação entre os sintomas psicológicos e a variável mediadora foi significativa.

Relativamente ao bem-estar psicológico, o modelo de moderação produziu R^2 de ,3947, o que significa que explica 39,4% da variância ($F = 1240,71$; gl1 5; gl2 9513; $p < 0000$). O apoio dos amigos demonstrou-se como um preditor significativo do bem-estar psicológico (coeff = ,2759, $p < ,001$). Quando o mediador, o apoio dos amigos, está incluído no modelo, a relação entre os sintomas psicológicos e o bem-estar psicológico não é significativa (coeff = -,0490, $p = ,4138$). Ou seja, o impacto do apoio dos amigos nesta relação é significativo. Quando o apoio dos amigos está incluído na análise, o ano de estudo modera a relação entre os sintomas psicológicos e o bem-estar psicológico (coeff = ,1692, $p < ,001$), contudo, o ano de estudo não modera a relação entre o apoio dos amigos e o bem-estar psicológico (coeff = -,0113, $p = ,5060$). Os efeitos indiretos dos sintomas psicológicos no bem-estar psicológico são significativos em ambos os anos de estudo, dado que o valor 0 não se encontra nos intervalos de confiança (coeff = ,0361, IC = ,0272, ,0448; coeff = ,0445, IC = ,0372, ,0526). Ou seja, a mediação por via do apoio dos amigos é significativa.

Figura 1**Sintomas psicológicos x ano de estudo – Apoio dos amigos**

2018 – $\beta = ,15, p < ,001$

2022 – $\beta = ,19, p < ,001$

Sintomas psicológicos x ano de estudo – Bem-estar psicológico

2018 – $\beta = ,46, p < ,001$

2022 – $\beta = ,63, p < ,001$

Discussão**Saúde Mental em Tempos de Pandemia**

Comparando os dados do HBSC de 2018 e de 2022 (Currie et al., 2001; Gaspar et al., 2022) estabelece-se uma relação entre o bem-estar psicológico e as relações interpessoais com os pares em adolescentes antes e em contexto de pandemia COVID-19. Em comparação com os adolescentes em 2018, os jovens em 2022 estão com mais sintomas psicológicos (i.e., mais sintomas depressivos, irritação, nervosismo e insónia). Neste intervalo de 4 anos, os jovens adultos e adolescentes eram particularmente vulneráveis às consequências da pandemia, dado a transição para educação à distância e a socialização limitada (Gruber et al., 2020). Uma revisão sistemática realizada ainda em tempos de quarentena (Loades et al.,

2020) apontou para o impacto acrescido das medidas de proteção (i.e., distanciamento social, encerramento das atividades) na saúde mental e sensação de isolamento dos jovens.

Mais especificamente, jovens mais preocupados com a saúde e com a escola antes da pandemia demonstraram uma tendência a exibir mais sintomas depressivos e ansiosos em contexto de pandemia, enquanto os seus pares que se preocupavam mais com o confinamento em casa tiveram sintomas depressivos e de pânico (Hawes et al., 2022). Consoante um estudo australiano que avaliou adolescentes em contexto de pandemia (Magson et al., 2020), preocupações acerca da escola (i.e., insatisfação com a qualidade das aulas online, medo de não passar de ano, falta de concentração, falta de interação com o professor, falta de um local adequado em casa para assistir às aulas) estão associadas ao aumento de sintomas depressivos, justificando os índices de pior saúde mental entre os adolescentes mais velhos. Ou seja, os adolescentes mais velhos são mais propensos a sentir uma elevada pressão académica e, portanto, sofreram mais sintomas psicológicos em contexto de pandemia.

Outros fatores relevantes ao aumento de sintomas psicológicos em contexto de pandemia são propriamente sociais. Um estudo com medidas psicológicas mais abrangentes (Barros et al., 2021) sugere que, entre adolescentes, índices mais elevados de tristeza e nervosismo estão associados à falta de amigos ou namorado/namorada, ter menos de três amigos íntimos, e conflitos em contexto familiar. A ausência de uma rede de apoio estável está relacionada a pior saúde mental, tal como representado no modelo de mediação (ver figura 1). Por outro lado, a presença de apoio social do grupo de pares pode colmatar os efeitos negativos de eventos adversos, efetivamente protegendo o bem-estar psicológico.

Relativamente às outras variáveis da saúde mental avaliadas pela escala de sintomas psicológicas, a sua consistência interna boa reflete-se no estudo de Barros e colaboradores (2021), no qual se encontrou que sono de má qualidade durante a pandemia foi associado a

maior índice de nervosismo e tristeza. Sono de baixa qualidade tem sido parte dos desafios desencadeados pela pandemia e está associado à saúde mental pior, sendo a insónia um fator de risco para sintomas depressivos (Baglioni et al., 2011).

Apoio Social do Grupo de Pares entre Adolescentes em Contexto de Pandemia

Comparando a percepção de suporte social dos pares, em adolescentes, antes e em contexto de pandemia, não se encontrou diferenças estatisticamente significativas entre os dois anos de estudo. A fase da adolescência é um período transitória na vida do jovem, exigindo cada vez mais desenvolvimento pessoal que depende das interações sociais para além da família, o que já implicava um desafio acrescentado para esta faixa antes da pandemia. No contexto da quarentena, as oportunidades para socialização presencial estavam reduzidas, e este défice encontra-se associado a maior prevalência de tristeza (Barros et al., 2021). Contudo, o mundo hiperconectado e digitalizado em que vivemos também proporciona alternativas para o contacto presencial, através da Internet, do telemóvel, e das várias redes sociais. Esta substituição de contacto desempenhou um papel importante na pandemia, reduzindo o risco de isolamento social excessivo (Barros et al., 2021) perante as condições de confinamento. A emergência repentina da pandemia COVID-19 provocou alterações acentuadas no quotidiano e nas interações de cada um, seja na frequência, no tipo, ou no grau de satisfação, e pode ter levado as pessoas a reconsiderarem os seus valores e prioridades (Zhu et al., 2021). Ao contrário de outros desastres, que tendencialmente reúnem as pessoas, a pandemia COVID-19 desencorajava e, em muitos sítios, proibia, que as pessoas se juntassem presencialmente. A congregação e sensação de comunidade em situações desafiadoras fornecem apoio de diversos tipos (e.g., emocional, informacional e instrumental (Ciranka & van den Bos, 2019), e, no contexto das normas de saúde durante a pandemia, os adolescentes foram obrigados a depender mais dos recursos. Os jovens adultos de hoje

cresceram com dispositivos que permitem a comunicação síncrona por vários meios, como mensagens de texto, chamadas de vídeo e voz, além do uso assíncrono das redes sociais. Ao contrário das gerações mais velhas, os jovens adultos já estavam acostumados a manter contacto com os seus amigos por meios digitais, e, portanto, a falta de contacto físico imposta pela pandemia pode ter sido menos disruptiva.

Ademais, existe uma relação positiva e significativa entre o apoio social percebido do grupo de pares e o bem-estar psicológico (Karal & Biçer, 2020). Um estudo libanês realizado durante a pandemia apontou para altos níveis de apoio social do grupo de pares sendo um fator de proteção contra sintomas de depressão (Grey et al., 2020). Investigadores nos Estados Unidos (Killgore et al., 2020) indicam uma relação positiva e significativa entre altos níveis de apoio social dos amigos e o bem-estar psicológico. A grande diversidade nos estudos acerca da relação entre o apoio dos amigos e o bem-estar psicológico sugere que esta é transversal, não se limitando a determinadas questões culturais. O apoio social do grupo de pares e estratégias de *coping* adequadas parecem ter impacto positivo na saúde mental dos adolescentes durante períodos de crise (Jones et al., 2021).

Por outro lado, fatores como o aborrecimento, a má qualidade do sono, a falta de informações adequadas ou incerteza em relação à evidência empírica têm aumentado ainda mais o nível de estresse e doenças mentais entre os jovens adultos (Lau et al., 2015).

Saúde Mental e o Género

Relativamente à escala de bem-estar psicológico, os participantes em 2022 assinalaram valores significativamente menores que os dos adolescentes em 2018, o que aponta para um índice menor de bem-estar psicológico subjetivo em contexto de pandemia. Em Portugal, em comparação com os seus pares do sexo feminino, os rapazes têm menos sintomas psicológicos. Estes dados aplicam-se a amostras de outras culturas também, sendo

encontrado um aumento de sintomas depressivos e ansiosos em raparigas adolescentes nos Estados Unidos durante a pandemia (Hawes et al., 2022), 60% delas cumprindo os critérios clínicos para pelo menos uma perturbação psicológica. Estas diferenças de género podem ser compreendidas tendo em conta que as mulheres têm maior probabilidade de desenvolver sintomas de internalização (e.g., sintomas depressivos e ansiosos) após exposição a stress e traumas (Wilhsson et al., 2017).

Outro fator de risco para o aumento de sintomas psicológicos em contexto de pandemia é que as raparigas adolescentes, em comparação com os rapazes, já são mais propensas a desenvolver perturbações alimentares (Striegel-Moore et al., 2009). Face aos desafios da pandemia, as adolescentes previamente diagnosticadas com anorexia nervosa relataram um aumento de 70% nos hábitos alimentares inadequados, e um aumento de pensamentos obsessivos acerca da perturbação (Schlegl et al., 2020), desencadeando um sofrimento acentuado.

Perceção de Apoio Social do Grupo de Pares e o Género

Os dados do HBSC de 2018 assinalaram que as raparigas tinham maior perceção de apoio social dos amigos. De fato, Reevy e Maslach (2001) afirmaram que as perceções das adolescentes do sexo feminino acerca do apoio social dos amigos podem ser mais positivas que as dos rapazes devido a um conjunto de características específicas, assim como diversas diferenças sociais entre homens e mulheres. Perante eventos desencadeadores de stress, pessoas do sexo feminino tendem a relatar mais emoções negativas (e.g., maior sensação de sobrecarga e apreensão), mas também têm maior probabilidade de valorizar mais a saúde física e mental, e de dedicar mais tempo para relaxar e fazer partilhas emocionais com pessoas próximas (Wilhsson et al., 2017).

Indivíduos do sexo feminino tendem a fornecer e aceitar mais apoio social do grupo de pares, levando à procura elevada do mesmo (Reevy & Maslach, 2001). No fundo, as diferenças de género quanto à perceção de apoio social do grupo de pares têm base nos papéis de género, nos quais as mulheres “devem ser calorosas, solidárias, cuidadosas, compassivas, sensíveis aos sentimentos dos outros e emocionalmente expressivas” (Reevy & Maslach, 2001). Por outro lado, os homens são socializados para valorizarem mais a independência, competitividade e autossuficiência, sendo esses associados a défices na inteligência emocional (i.e., as competências de partilhas íntimas e fornecimento de apoio do grupo de pares não é tão valorizado) (Deaux & LaFrance, 1998). Segue-se, então, que o género está necessariamente associado às diferenças na perceção de apoio do grupo de pares.

Diferenças de Idade nas Relações com os Pares

Outra diferença entre grupos pode ser explicada à luz do ano de escolaridade. Em ambos os anos de estudo, os alunos do 8.º ano tinham a melhor saúde mental, e os do 12.º estavam piores. O encerramento indefinido das escolas e as incertezas relacionadas ao potencial impacto negativo no desenvolvimento académico teve maior impacto nos adolescentes mais velhos, pois se encontram numa fase mais perto da escolha dos seus próximos passos profissionais, e opções de ensino superior (Barros et al., 2021). Os adolescentes do 12.º ano estão, de modo geral, mais deprimidos, mais ansiosos e exibem mais queixas somáticas que os colegas mais novos (Miranda et al., 2020).

As redes sociais e as conversas por mensagem de texto são ferramentas de apoio do grupo de pares modernas, comuns, e mais utilizadas entre os adolescentes mais velhos, em comparação com crianças e adolescentes mais novos. Ou seja, os mais velhos já estavam mais habituados a terem os meios digitais para manter o apoio do grupo de pares, mesmo

antes da pandemia, enquanto os mais novos podem ter sido mais vulneráveis nesse sentido, dependendo mais das suas famílias para o apoio social (Zhu et al., 2021).

Papel Mediador do Apoio dos Amigos

Tal como referido, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas entre os dois anos de estudo na escala de apoio dos amigos. Em tempos de crise, o apoio do grupo de pares tem um papel crucial no fornecimento de estratégias de *coping*, e também como mecanismo de enfrentamento (Saltzman et al., 2020). Aumentar a perceção de apoio do grupo de pares ajuda as crianças e adolescentes a lidarem com o stress e pensamentos negativos desencadeados por situações desafiadoras, tais como a pandemia (Zhu et al., 2021), levando os adolescentes a procurar comunicação positiva e apoio do grupo de pares, no intuito de lidar com o sofrimento psicológico causado pela pandemia.

Aqueles que acreditam ser “amados, valorizados e respeitados pelos indivíduos que estão ao seu redor em momentos de necessidade” (Kurudirek et al., 2022) e que têm adequado apoio dos amigos têm menor risco de manifestar perturbações psicológicas (Cao et al., 2022). O apoio social dos amigos é especialmente importante para os adolescentes, visto que a adolescência é uma fase transitória na qual já é enfrentado um grande leque de mudanças físicas, emocionais e sociais (Jones et al., 2021). Interações sociais positivas e apoio dos amigos têm efeitos benéficos nas condições de saúde mental e nos níveis de bem-estar dos adolescentes, sendo elas relacionadas com índices de depressão, ansiedade e somatização diminuídos (Pereira et al., 2016).

O apoio social dos amigos é um fator de proteção, capaz de amortecer o impacto negativo de condições e experiências de vida adversas (Kurudirek et al., 2022). O simples conhecimento de que outros estão presentes dá aos indivíduos uma sensação de confiança, levando, tendencialmente, ao bem-estar psicológico mais elevado (Gallardo et al., 2016).

Na verdade, a convivência é benéfica para diversas espécies, pois promove a sobrevivência e a aptidão grupal, assim como o desenvolvimento cognitivo ao nível individual (Lamblin et al., 2017). A complexificação de comportamentos sociais foi sendo motivado ao longo do tempo pela ativação do sistema de recompensa do cerebral, induzida por “estímulos sociais, consequências positivas e reforçadoras das interações sociais, e melhor condicionamento mental, físico e geral do estado de saúde” (Caldwell & Albers, 2016). Portanto, os comportamentos sociais e a sensação de integração social e comunidade resultam na ativação dos sistemas de recompensa, sendo a busca por essa recompensa uma força potente para comportamentos sociais complexos (Caldwell & Albers, 2016).

Conclusões

Os dados do estudo HBSC permitem-nos a aprofundar o conhecimento científico acerca da saúde mental, das relações interpessoais e do bem-estar psicológico dos adolescentes no contexto de diversas mudanças a nível global. Perante os protocolos de confinamento e distanciamento social, ambos o bem-estar psicológico e a saúde mental sofreram, o que aponta para a importância e o impacto dos meios de socialização presenciais na vida do adolescente. As oportunidades para a socialização com os amigos estavam comprometidas, contudo, a percepção de apoio social não demonstrou diferenças significativas entre os dois anos de estudo.

Embora tenham tido as suas limitações, as formas de comunicação digitais parecem ter colmatado os efeitos da pandemia nas amizades adolescentes, pois permitiam que as funções de suporte emocional e instrumental estivessem compridas (e.g., poder depender dos amigos em momentos difíceis, oferta de apoio, sentir-se confortável em partilhar as dificuldades com os amigos, falar acerca de diversas experiências emocionais com os amigos). Aliás, o apoio dos amigos prevê o bem-estar psicológico independente do contexto

(i.e., seja antes ou em contexto de pandemia), e, portanto, demonstra uma função protetora no funcionamento geral dos adolescentes.

Limitações

É possível que a desejabilidade social tenha influenciado as respostas. Os adolescentes podem ter apresentado uma realidade que alinhasse com a que percebiam como mais socialmente aceitável (Krumpal, 2013), a qual não reflete a sua verdadeira situação. De modo a mitigar esta possibilidade de viés nas respostas, os participantes foram informados de que as respostas eram voluntárias e anónimas.

Apesar dos diversos pontos fortes deste estudo, incluindo a utilização de grandes amostras representativas de adolescentes a nível nacional e a ampla cobertura geográfica, algumas limitações devem ser abordadas. Devido ao cariz transversal dos dados, os resultados são correlacionais e nenhuma causalidade deve ser inferida. As mudanças nas variáveis estudadas ocorreram no contexto de pandemia, porém não devem ser atribuídas apenas à pandemia, visto que não foi uma variável isolada, e outros fatores também são relevantes aos dois momentos temporais em questão (e.g., tempos de guerra, aumento de custo de vida, avanços tecnológicos).

Por basear esta investigação em dados pré-existentes dum estudo mais amplo, não foi possível modificar o protocolo para melhor analisar as variáveis de interesse. Sendo assim, as escalas aplicadas no âmbito do estudo HBSC (Currie et al., 2001; Gaspar et al., 2022) são versões adaptadas e reduzidas. Embora seja um estudo abrangente, a medição de conceitos específicos pode ter sofrido, podendo existir escalas maiores e mais compreensivas do que as do HBSC. No intuito de aprofundar mais a compreensão do bem-estar psicológico dos adolescentes, um estudo futuro poderá incluir escalas de outros conceitos relevantes a este tema, como a autoestima (Arslan & Allen, 2021; Twenge et al., 2018). A autoestima é

implicada na medição do bem-estar psicológico, porém não há escala própria no HBSC. Contudo, o estudo está validado internacionalmente e os dados recolhidos são importantes para a compreensão da saúde e bem-estar dos adolescentes.

Ademais, este estudo não avaliou os adolescentes com psicopatologias específicas. Os dados do HBSC são representativos dos anos de escolaridade de interesse, porém não é possível estudar as diferenças entre os adolescentes mais vulneráveis com os que têm perfis psicológicos mais adaptativos. O confinamento social está associado à diminuição de ansiedade social em certos jovens, apontando para um impacto positivo relativamente ao alívio das pressões sociais sentidas na adolescência (Hawes et al., 2022). Um estudo futuro poderá avaliar o impacto do isolamento social nos jovens com dificuldades ao nível social (e.g., com diagnóstico de PEA).

Contributos

Os resultados deste estudo fornecem *insights* importantes acerca das experiências específicas da pandemia que contribuíram para a saúde mental dos jovens em Portugal, seja o seu impacto positivo ou negativo. A compreensão dos fatores associados à saúde mental dos adolescentes durante o período de isolamento social devido à pandemia de COVID-19 é essencial para formular possíveis estratégias de intervenção, tendo em conta as necessidades, e os fatores de risco e de proteção identificados.

Dada a relação estabelecida entre o apoio dos amigos e o bem-estar psicológico dos adolescentes, em contexto terapêutico, os profissionais poderão valorizar ainda mais o desenvolvimento de competências sociais, de modo a fortalecer as relações interpessoais e consequentemente o bem-estar psicológico. Os adolescentes com sintomatologia ansiosa, por exemplo, tendem a ter mais dificuldade em confiar nas pessoas próximas (Coleman, 2008), o que serve de obstáculo no que diz respeito à perceção de apoio social. Treinar a

autoconfiança e a capacidade de partilhar as emoções, assim como ouvir e empatizar com os outros, está relacionado a índices de suporte emocional mais elevados e, portanto, pode também beneficiar o bem-estar psicológico (Tomé et al., 2019).

Bibliografia

- Almeida, I. L. D. L., Rego, J. F., Teixeira, A. C. G., & Moreira, M. R. (2022). Social isolation and its impact on child and adolescent development: a systematic review. *Revista Paulista De Pediatria*, 40. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020385>
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2021). School Victimization, School Belongingness, Psychological Well-Being, and Emotional Problems in Adolescents. *Child Indicators Research*, 14(4), 1501–1517. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09813-4>
- Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalder, K., Nissen, C., Voderholzer, U., Lombardo, C., & Riemann, D. (2011). Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of affective disorders*, 135(1-3), 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.01.011>
- Balki, E., Hayes, N., & Holland, C. (2022). Effectiveness of Technology Interventions in Addressing Social Isolation, Connectedness, and Loneliness in Older Adults: Systematic Umbrella Review. *JMIR aging*, 5(4), e40125. <https://doi.org/10.2196/40125>
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International journal of social psychiatry*, 66(6), 525-527.
- Barendse, M. E. A., Flannery, J., Cavanagh, C., Aristizabal, M., Becker, S. P., Berger, E., Breaux, R., Campione-Barr, N., Church, J. A., Crone, E. A., Dahl, R. E., Dennis-Tiwary, T. A., Dvorsky, M. R., Dziura, S. L., van de Groep, S., Ho, T. C., Killoren, S. E., Langberg, J. M., Larguinho, T. L., Magis-Weinberg, L., ... Pfeifer, J. H. (2022). Longitudinal Change in Adolescent Depression and Anxiety Symptoms from before to during the COVID-19 Pandemic. *Journal of research on adolescence : the official journal of the Society for*

Research on Adolescence, 10.1111/jora.12781. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1111/jora.12781>

Barros, M. B., Lima, M. G., Malta, D. C., de Azevedo, R. C. S., Fehlbeg, B. K., de Souza Júnior, P. R. B., ... & Szwarcwald, C. L. (2022). Mental health of Brazilian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry research communications*, 2(1), 100015.

Bernasco, E. L., Nelemans, S. A., Graaff, J., & Branje, S. (2021). Friend Support and Internalizing Symptoms in Early Adolescence During COVID-19. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 692–702. <https://doi.org/10.1111/jora.12662>

Bilge, Y., & Bilge, Y. (2020). Investigation of the effects of coronavirus and social isolation on psychological symptoms in terms of psychological resilience and coping styles. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 23. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934>

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.

Caldwell, H. K., & Albers, H. E. (2016). Oxytocin, Vasopressin, and the Motivational Forces that Drive Social Behaviors. *Current topics in behavioral neurosciences*, 27, 51–103.
https://doi.org/10.1007/7854_2015_390

Camacho, A., Correia, N., Zaccoletti, S., & Daniel, J. R. (2021). Anxiety and social support as predictors of student academic motivation during the COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 644338.

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Cao, S., Zhu, Y., Li, P., Zhang, W., Ding, C., & Yang, D. (2022). Age Difference in Roles of Perceived Social Support and Psychological Capital on Mental Health During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.801241>

Ciranka, S., & van den Bos, W. (2019). Social Influence in Adolescent Decision-Making: A Formal Framework. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01915>

- Coleman W. L. (2008). Social competence and friendship formation in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Adolescent medicine: state of the art reviews*, 19(2), 278.
- Corominas, M., González-Carrasco, M., & Casas, F. (2022). Children's School Subjective Well-Being: The Importance of Schools in Perception of Support Received From Classmates. *Psicología Educativa*, 28(2), 99–109. <https://doi.org/10.5093/psed2021a7>
- Cowen, E. L., Pedro-Carroll, J. L., & Alpert-Gillis, L. J. (1990). Relationships between support and adjustment among children of divorce. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 31(5), 727–735.
- Currie, C., Samdal, O., Boyce, W. & Smith, R. (2001). HBSC, a WHO cross national study: Research protocol for the 2001/2002 survey. World Health Organisation, Copenhagen.
- Dahl, R. E., Allen, N. B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A. B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441–450. <https://doi.org/10.1038/nature25770>
- Deaux, K., & LaFrance, M. (1998). Gender. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology*, (Vol. 1, 4th ed., pp. 788–827). Boston: McGraw-Hill.
- Dykas, M. J., Ziv, Y., & Cassidy, J. (2008). Attachment and peer relations in adolescence. *Attachment & Human Development*, 10(2), 123–141.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. Oxford, UK: International Universities Press.
- Fernández-Lasarte, O., Ramos-Díaz, E., Goñi-Palacios, E., & Rodríguez-Fernández, A. (2020). The role of social support in school adjustment during Secondary Education. *Psicothema*, 32(1), 100–107. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.125>
- Franken, A., Harakeh, Z., Veenstra, R., Vollebergh, W., & Dijkstra, J. K. (2016). Social status of adolescents with an early onset of externalizing behavior: The SNARE study. *The Journal of Early Adolescence*, 37, 1037–1053. <https://doi.org/10.1177/0272431616636478>

- Forman, E. (1988). The effects of social support and school placement on the self-concept of LD students. *Learning Disability Quarterly*, 11, 115–124.
- Gadassi-Polack, R., Sened, H., Aubé, S., Zhang, A., Joormann, J., & Kober, H. (2021). Connections during crisis: Adolescents' social dynamics and mental health during COVID-19. *Developmental psychology*, 57(10), 1633–1647. <https://doi.org/10.1037/dev0001211>
- Gallardo, L. O., Barrasa, A., & Guevara-Viejo, F. (2016). Positive peer relationships and academic achievement across early and midadolescence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(10), 1637–1648. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.10.1637>
- Gaspar, T., Guedes, F., & Equipa Aventura Social (2022). *A SAÚDE DOS ADOLESCENTES PORTUGUESES EM CONTEXTO DE PANDEMIA – Dados nacionais do estudo HBSC 2022* (ebook). Disponível em www.aventurasocial.com
- Gaspar, T., & Matos, M. G. (Coord.). (2008). *Qualidade de vida em crianças e adolescentes: Versão portuguesa dos instrumentos KIDSCREEN 52*. Lisboa: Faculdade de Motricidade
- Gavin, B., Lyne, J., & McNicholas, F. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *Irish journal of psychological medicine*, 37(3), 156–158. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.72>
- Geng, Y., Gu, J., Zhu, X., Yang, M., Shi, D., Shang, J., & Zhao, F. (2020). Negative emotions and quality of life among adolescents: A moderated mediation model. *International journal of clinical and health psychology : IJCHP*, 20(2), 118–125. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.02.001>
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 293, Article 113452. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Gruber, J., Prinstein, M. J., Clark, L. A., Rottenberg, J., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., ... Davila, J. (2020). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19:

Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*. Advance online publication. [http:// dx.doi.org/10.1037/amp0000707](http://dx.doi.org/10.1037/amp0000707)

Gryksa, K., & Neumann, I. D. (2022). Consequences of pandemic-associated social restrictions: Role of social support and the oxytocin system. *Psychoneuroendocrinology*, 135, 105601. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105601>

Hawes, M. T., Szenczy, A. K., Klein, D. N., Hajcak, G., & Nelson, B. D. (2022). Increases in depression and anxiety symptoms in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Psychological medicine*, 52(14), 3222–3230. <https://doi.org/10.1017/S0033291720005358>

Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis second edition: A regression-based approach. New York, NY: Ebook The Guilford Press.

Ingelmo, R. M. G., & Litago, J. D. U. (2018). SATISFACCIÓN VITAL Y RELACIONES FAMILIARES Y CON IGUALES EN LA ADOLESCENCIA.

Jones, E. A., Mitra, A. K., & Bhuiyan, A. R. (2021). Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2470. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052470>

Juvonen, J., Lessard, L. M., Kline, N. G., & Graham, S. (2022). Young Adult Adaptability to the Social Challenges of the COVID-19 Pandemic: The Protective Role of Friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(3), 585–597. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01573-w>

Karal, E., & Biçer, B. G. (2020). Examining the effect of perceived social support on the psychological well-being of individuals during the epidemic period. *Journal of Individual & Society*, 10(1), 129–156. <https://doi.org/10.20493/birtop.726411>

Kerpelman, J. L., & Pittman, J. F. (2018). Erikson and the relational context of identity: Strengthening connections with attachment theory. *Identity*, 18(4), 306-314.

- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Res*, 291, Article 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Kitts, J. A., & Leal, D. F. (2021). What is(n't) a friend? Dimensions of the friendship concept among adolescents. *Social Networks*, 66, 161–170. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2021.01.004>
- Kloomok, S., & Cosden, M. (1994). Self-concept in children with learning disabilities: The relationship between global self-concept, academic “discounting,” nonacademic self-concept, and perceived social support. *Learning Disability Quarterly*, 17, 140–153.
- Krumpal, I. (2013). Determinants of social desirability bias in sensitive surveys: a literature review. *Quality & quantity*, 47(4), 2025-2047.
- Kurudirek, F., Arıkan, D., & Ekici, S. (2022). Relationship between adolescents’ perceptions of social support and their psychological well-being during COVID-19 Pandemic: A case study from Turkey. *Children and Youth Services Review*, 137, 106491. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106491>
- Lamblin, M., Murawski, C., Whittle, S., & Fornito, A. (2017). Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 57–68. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.05.010>
- Lau, E.Y.Y., Hui, C.H., Cheung, S.F., Lam, J., 2015. Bidirectional relationship between sleep and optimism with depressive mood as a mediator: a longitudinal study of Chinese working adults. *J. Psychosom. Res.* 79, 428–434. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.09.010>.
- Lessard, L. M., & Puhl, R. M. (2021). Adolescent academic worries amid COVID-19 and perspectives on pandemic-related changes in teacher and peer relations. *School Psychology*, 36(5), 285–292. <https://doi.org/10.1037/spq0000443>

- Lin, N., Dean, A., & Ensel, W. (1986). Social support, life events and depression. New York, NY: Academic Press
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3.
- Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2020). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 1–14. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Maiuolo, M., Deane, F. P., & Ciarrochi, J. (2019). Parental Authoritativeness, Social Support and Help-seeking for Mental Health Problems in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(6), 1056–1067. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00994-4>
- Matos, M.G. & Equipa Aventura Social (2018). *A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão. Relatório do estudo Health Behaviour in School Aged Children (HBSC) em 2018* (ebook). Disponível em www.aventurasocial.com
- Melton, T. N., Brehm, M. V., & Deutsch, N. L. (2021). Broadening the perspective on youth's systems of support: An ecological examination of supportive peer and adult relationships during adolescence. *Journal of Community Psychology*, 49(5), 1334–1357. <https://doi.org/10.1002/jcop.22461>

- Miranda, D.M., Athanasio, B.S., Oliveira, A.C.S., Simoes-e-Silva, A.C., 2020. How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents. *Int. J. Disaster Risk Reduc.* 51, 101845. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>.
- Moses, J. O., & Villodas, M. T. (2017). The Potential Protective Role of Peer Relationships on School Engagement in At-Risk Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(11), 2255–2272. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0644-1>
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F., & Crous, G. (2015). Subjective well-being: what do adolescents say? *Child & Family Social Work*, 22(1), 175–184. <https://doi.org/10.1111/cfs.12215>
- Norcia, A.D., Mascaro, C., Bianchi, D. *et al.* Adolescent psychological well-being during the COVID-19 lockdown: the role of leisure activities and online peer communication. *Curr Psychol* (2022). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03679-7>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Oriol, X., Torres, J., Miranda, R., Bilbao, M., & Ortúzar, H. (2017). Comparing family, friends and satisfaction with school experience as predictors of SWB in children who have and have not made the transition to middle school in different countries. *Children and Youth Services Review*, 80, 149–156. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.053>
- Pereira, A. S., Dutra-Thomé, L., & Koller, S. H. (2016). Habilidades sociais e fatores de risco e proteção na adultez emergente. *Psico*, 47(4), 268-278. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.4.23398>

- Preyde, M., Furtado, J., Head, S., & Long, D. (2020). Foundations of addictive problems in adolescents: Developmental and social factors. In *Adolescent Addiction* (pp. 3-17). Academic Press.
- Reevy, G. M., & Maslach, C. (2001). Use of social support: Gender and personality differences. *Sex roles*, 44(7), 437–459. <https://doi.org/10.1023/A:1011930128829>
- Rodríguez-Fernández, A., Izar-de-la-Fuente, I., Escalante, N., & Azpiaz, L. (2021). Perceived Social Support for a Sustainable Adolescence: A Theoretical Model of Its Sources and Types. *Sustainability*, 13(10), 5657. <https://doi.org/10.3390/su13105657>
- Rose, A. J., & Smith, R. L. (2018). Gender and peer relationships. In W. M. Bukowski, B. Laursen, & K. H. Rubin (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (2nd ed., pp. 571–589). Guilford.
- Rothman, H. R., & Cosden, M. (1995). The relationship between self-perception of a learning disability and achievement, self-concept and social support. *Learning Disability Quarterly*, 18, 203–212.
- Rudolph, K. D., & Dodson, J. F. (2022). Gender Differences in Friendship Values: Intensification at Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 42(4), 586–607. <https://doi.org/10.1177/02724316211051948>
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0000703>
- Sarwoko, S., Anggraeni, T., & Bahri, A. S. (2021). Physical activities and sleeping habits in children and adolescent during pandemic COVID-19: a systematic review. *J. Mat. Child Health*, 6, 154-164.

- Schlegl, S., Maier, J., Meule, A., & Voderholzer, U. (2020). Eating disorders in times of the COVID-19 pandemic—Results from an online survey of patients with anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1791-1800. <https://doi.org/10.1002/eat.23374>
- Singh, S., Roy, M. D., Sinha, C. P. T. M. K., et al. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *PsychiatryResearch*, 293, 113429.
- Smith, K. E., & Pollak, S. D. (2020). Early life stress and development: potential mechanisms for adverse outcomes. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s11689-020-09337-y>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43(3), 633–646. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.633>
- Striegel-Moore, R. H., Rosselli, F., Perrin, N., DeBar, L., Wilson, G. T., May, A., & Kraemer, H. C. (2009). Gender difference in the prevalence of eating disorder symptoms. *The International journal of eating disorders*, 42(5), 471–474. <https://doi.org/10.1002/eat.20625>
- Terry, C., & Cain, J. (2016). The Emerging Issue of Digital Empathy. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 80(4), 58. <https://doi.org/10.5688/ajpe80458>
- Tomé, G., Camacho, I., Guedes, F. B., Borges, A., & Matos, M. G. de. (2019). É bom ter, ou não ter, amigos durante a adolescência? Eis a questão, sempre atual!. *Revista De Psicologia Da Criança E Do Adolescente*, 10(1), 85–94. Obtido de <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2632>

- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2017). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Weisskirch, R. S. (2018). Psychosocial Intimacy, Relationships with Parents, and Well-being among Emerging Adults. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3497–3505. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1171-8>
- Wenz-Gross, M., & Siperstein, G. N. (1997). Importance of social support in the adjustment of children with learning problems, *Exceptional Children*, 63(2), 183–193.
- Wilhsson, M., Svedberg, P., Högdin, S., & Nygren, J. M. (2017). Strategies of Adolescent Girls and Boys for Coping With School-Related Stress. *The Journal of school nursing: the official publication of the National Association of School Nurses*, 33(5), 374–382. <https://doi.org/10.1177/1059840516676875>
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PloS one*, 12(11), e0187668.
- VanTassel-Baska, J. Olszewski-Kubilius, P., & Kulieke, M. (1994). A study of self-concept and social support in advantaged and disadvantaged seventh and eighth grade gifted students. *Roeper Review*, 16, 186–191.
- Yıldırım, M., & Güler, A. (2021). Positivity explains how COVID-19 perceived risk increases death distress and reduces happiness. *Personality and individual differences*, 168, 110347. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110347>
- Zhu, S., Zhuang, Y., & Ip, P. (2021). Impacts on children and adolescents' lifestyle, social support and their association with negative impacts of the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4780

Glossário

Apoio social — a prestação de apoio real e visível, tanto instrumental como expressivo, por parte da comunidade, das redes sociais e dos amigos próximos (Lin et al., 1986)

Bem-estar psicológico — satisfação com a vida e com o próprio, a autoestima, e a compreensão de emoções positivas, tais como a felicidade, alegria, satisfação e folia (Arslan & Allen, 2021; Twenge et al., 2018)