



JOANA MESTRE RODRIGUES

**PERCEÇÃO DO IMPACTO DOS MEIOS DE
COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO DIGITAIS NA
SEXUALIDADE: ESTUDO EXPLORATÓRIO
MISTO**

**Orientadora: Prof.^a Doutora Patrícia Pascoal
Coorientadora: Prof.^a Doutora Ana Filipa Beato**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa
2023**

JOANA MESTRE RODRIGUES

**PERCEÇÃO DO IMPACTO DOS MEIOS DE
COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO DIGITAIS NA
SEXUALIDADE: ESTUDO EXPLORATÓRIO
MISTO**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 25 de Janeiro de 2023 perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 367/2022, de 7 de novembro de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Pedro Rosa

Arguente: Prof.ª. Doutora Ágata Salvador

Orientador: Prof.ª. Doutora Patrícia Pascoal

NOTA: Regista-se, também, o trabalho de coorientação da Senhora Prof.ª. Doutora Ana Beato.

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2023

Agradecimentos

A realização da presente dissertação não era possível sem o apoio incondicional de diversas presenças marcantes neste processo, sendo por isso necessário demonstrar o quão grata me sinto, especialmente perante muitos desafios que foram surgindo ao longo do ano, tanto pessoais, profissionais como também mundiais.

Começo por agradecer à orientadora Prof.^a Dr.^a Patrícia Pascoal, pela transmissão de conhecimentos ao longo do presente ano, pelo suporte em esclarecer dúvidas, pelo criticismo construtivo necessário e pelo incentivo constante.

Agradeço igualmente à coorientadora Prof.^a Doutora Ana Filipa Beato pela disponibilidade que demonstrou na partilha das suas experiências e conhecimentos e no apoio face às dificuldades sentidas.

Não posso também deixar de agradecer à minha família, aos meus pais, irmão e avô, que tanto me apoiaram, incondicionalmente, e assistiram às diferentes fases que este processo me fez passar, sempre com a presença de amor, paciência e carinho.

E ainda, agradecer à minha segunda família, os meus amigos mais antigos, os amigos que estão comigo desde o primeiro dia, a apoiarem-me e a acreditarem em mim, mais do que eu própria.

Agradecer também aos colegas do curso, que se tornaram amigos. Todas as conversas presentes fora das aulas representam um papel importante para ter conseguido atingir a entrega deste relatório. As partilhas de angústias, experiências e alegrias trouxeram leveza a este processo.

Obrigada a todos pelo companheirismo.

Resumo

Os Meios de Comunicação e Informação Digitais (MCID) são utilizados diariamente para múltiplos fins, inclusive para efeitos de acesso a informação institucional e para intervenções na área da saúde (e-health) como recomendado pela American Psychological Association (APA). Uma das áreas de maior preocupação entre os profissionais de saúde e de educação é a utilização do MCID no contexto da sexualidade e o impacto que esta utilização pode ter na saúde sexual ao longo do percurso de vida. O presente estudo tem dois objetivos principais, como o descrever as frequências de utilização dos MCID para efeitos ligados à sexualidade, como também o explorar, recorrendo a uma metodologia qualitativa, a perceção que as pessoas têm sobre o impacto dos MCID na sexualidade, junto a uma amostra recolhida online de 167 participantes entre os 19 e os 75 anos que responderam à seguinte questão de investigação: "Qual o impacto dos MCID na sexualidade?". Analisaram-se as respostas seguindo os pressupostos da análise temática reflexiva de Braun & Clarke. Identificaram-se 3 temas: "Sim, é sexo e depois?", "Agora estou mais vulnerável!" e "Expansão sexual". Os temas identificados remetem para aspetos individuais, interpessoais e sociais. Este conhecimento permite perceber que os MCID constituem um recurso indiscutível da área da saúde sexual, na linha do que acontece com outras dimensões da saúde, mas que viabiliza a exposição a contextos de agressão com impacto nefasto na saúde mental, especialmente de jovens. Os profissionais de Psicologia Clínica e da Saúde estão numa posição privilegiada para recorrer aos MCID para promover a saúde sexual, mas também para minimizar o impacto negativo que estes podem ter na saúde.

Palavras-chave: Saúde mental; Saúde sexual; Meios de comunicação e informação digitais; Sexualidade.

Abstract

Digital Information and Communication Media (DICM) are used daily for multiple purposes, including access to institutional information and health interventions (e-health) as recommended by the APA. One of the areas of greatest concern among health and education professionals is the use of the DICM in the context of sexuality and the impact this use can have on sexual health throughout the life course. In the present work, we intended to describe the frequency of use of DICM for effects related to sexuality, as well as to explore, using a qualitative methodology, the perception that people have about the impact of DICM on sexuality, with a sample collected online of 167 participants between 19 and 75 years old who answered the following research question: "What is the impact of DICMs on sexuality?". Answers were analysed following the assumptions of Braun & Clarke's reflective thematic analysis. Three themes were identified: "Yes, it's sex, so what?", "I'm more vulnerable now!" and "Sexual expansion.". The themes identified refer to individual, interpersonal and social aspects. This knowledge makes it possible to perceive that the DICM constitute an indisputable resource in sexual health, in line with what happens with other dimensions of health, but which enables the exposure to contexts of aggression with a harmful impact on mental health, especially for young people. Clinical and Health Psychology professionals are in a privileged position to use DICM to promote sexual health, but also to minimize the negative impact they can have on health.

Keywords: Mental health; sexual health; Digital media; Sexuality.

Índice geral

Introdução.....	8
Métodos.....	12
2.1 Participantes.....	12
2.2 Medidas.....	15
2.2.1 Questionário Sociodemográfico.....	15
2.2.2 Questões fechadas acerca da utilização dos MCID.....	15
2.2.3 Questão aberta.....	16
2.3 Procedimento.....	16
2.4 Análise de dados.....	16
Resultados.....	17
3.1 Resultados quantitativos.....	17
3.2 Resultados qualitativos.....	20
3.2.1 Sim, é sexo e depois?.....	21
3.2.1.1 Globalização.....	21
3.2.1.2 Integração da diversidade sexual.....	22
3.2.1.3 Expansão de recursos.....	23
3.2.2 Agora estou mais vulnerável!.....	24
3.2.2.1 Incremento das perturbações.....	25
3.2.2.2 Dificuldades interpessoais.....	25
3.2.2.3 Perceções distorcidas.....	26
3.2.2.4 Vulnerabilidade acrescida	27
3.2.3 Expansão Sexual.....	28
3.2.3.1 Autodesenvolvimento sexual.....	29
3.2.3.2 Incremento da qualidade relacional	29
Discussão.....	31

Índice de tabelas

Tabela 1 – Características Sociodemográficas.....	13
Tabela 2 – Razão para recorrer à internet.....	17
Tabela 3 – Atividades relacionadas com a sexualidade que se desenvolveu, no último ano, através dos meios digitais.....	19

Perceção do impacto dos meios de comunicação e informação digitais na sexualidade: estudo exploratório misto, Joana Mestre Rodrigues

Lista de Abreviaturas, Siglas e Símbolos

MCID – Meios de Comunicação e Informação Digitais

Introdução

Os meios de comunicação e informação digitais (MCID) são meios de partilha de informação através da tecnologia, permitindo a ligação entre as pessoas apesar da distância física. Estes conteúdos eletrónicos podem ser apresentados em diversas plataformas, tais como computadores, telemóveis, televisões, entre outros (Gerwin et al., 2018; Irwin, 2016; Plantin & Punathambekar, 2019). Com o inegável avanço da tecnologia, os MCID também se têm desenvolvido e demonstrado a sua evolução através do seu impacto. Em 2020, 76% de pessoas com cidadania portuguesa, com 15 ou mais anos de idade, têm acesso à internet através de vários tipos de conteúdos eletrónicos segundo o estudo de Marktest (2020).

A literatura tem demonstrado que o uso dos MCID está associado a efeitos em várias idades, contextos e competências. Na área educativa, a evolução dos MCID pode ser compreendida como tendo um impacto positivo, com resultados de diversos estudos a sugerir que os MCID, sob a forma de sons e imagens, vieram facilitar o desenvolvimento cognitivo das pessoas, crianças e em idade adulta, existindo melhorias no vocabulário e compreensão linguística nas diferentes faixas etárias (Rideout & Katz, 2016; Takacs et al., 2015 citado por Neuman, et al., 2019). Alguns estudos também demonstraram que a utilização dos MCID resultou numa melhoria na criatividade e na capacidade de resolução de problemas das pessoas, o que inclui uma melhor organização de ideias (Gao et al., 2018 citado por Mulhayatiah et al, 2019; Lieberman et al., 2009). A aprendizagem de novas linguagens e formas de comunicação, verbais ou não verbais, através de programas implementados digitalmente com esse objetivo, tutoriais divulgados nas redes sociais e/ou interação com outras pessoas através da tecnologia, também é possível e reconhecido através de diversos estudos (Ellis & Blashki, 2007; Saddhono et al., 2019).

As relações interpessoais também sofreram alterações com os MCID. Por exemplo, a nível profissional, os MCID proporcionaram a criação de novas profissões e a alteração no modo e local de trabalho, podendo, atualmente, ser possível trabalhar a partir de casa (Cascio & Montealegre, 2016; Haubrich & Froehlich, 2020). Relativamente às relações familiares, a utilização dos MCID traduz-se contraditoriamente, podendo existir consequências como uma diminuição no tempo partilhado entre os elementos da família, bem como a simplificação da comunicação em relações de familiares distantes fisicamente que, com os MCID, têm a possibilidade de manter uma ligação familiar (Chassiakos et al., 2016; Huisman et al., 2012 citado por Carvalho et al., 2015).

Não obstante, a literatura tem identificado igualmente efeitos potencialmente negativos associados ao surgimento e disseminação dos MCID. A oportunidade de uma comunicação mais fácil, por exemplo, facilitou atividades criminosas como a comunicação entre traficantes, de crianças e mulheres, facilitando o aumento de todo esse negócio de tráfico humano, como por exemplo, maior prostituição, maior exploração sexual e abuso (Hadjab Boudiaf, 2019).

Posto isto, percebe-se que também existe um impacto negativo dos MCID nas diversas dimensões da saúde até à psicologia. Bruggeman et al. (2019) demonstraram que o bem-estar pode estar comprometido em pessoas dos 9 aos 12 anos de idade que utilizam MCID com alta intensidade (mais de três horas por dia) do que nos utilizadores em média ou baixa intensidade. Alguns autores apontam também para os efeitos negativos de utilização de menor intensidade e frequência. Por exemplo, num estudo de Smahel et al. (2015), demonstrou-se que apenas uma ligeira utilização dos MCID (menor frequência de utilização) já influencia negativamente a saúde nas pessoas, causando cansaço e dores de cabeça. Estes resultados reforçam a ideia da necessidade de maior quantidade de estudos sobre os efeitos da intensidade da utilização dos MCID, pois seria essencial compreender se são os MCID que, por si só, afetam a saúde das pessoas, ou se é a frequência desse uso.

Com este reconhecimento, de que existem pontos positivos e negativos dos MCID, é necessário perceber se o mesmo acontece na área de interesse para o presente trabalho, a sexualidade. Ao efetuar a nossa pesquisa bibliográfica, observou-se que é pouca a informação recente disponível sobre a ligação entre os MCID e a sexualidade, apesar de existir um termo importante que represente esta ligação: “internet sexuality”, estando este relacionado com as diversas possíveis atividades sexuais dentro dos MCID (e.g., pornografia, educação sexual)(Leiblum & Döring, 2002 citado por Döring, 2009). No entanto, os poucos estudos recentes encontrados apresentam resultados que vão ao encontro do sucedido nas outras áreas, ou seja, parecem indicar, igualmente, a existência de duas possíveis consequências, uma positiva e outra negativa, sobre o impacto dos MCID na sexualidade, dependente de algumas características da pessoa, como por exemplo a sua orientação sexual, faixa etária e até género.

Numa dimensão positiva, devido ao anonimato, a segurança ao conversar e pesquisar sobre os mais diversos assuntos está presente, bem como, a existência de comunidades online que abrangem informação sobre/para orientações sexuais minoritárias, o que permitem um sentimento de maior integração na sociedade, o que

contribui para uma melhoria da educação sexual da população em geral (Lim et al., 2014; Manduley et al., 2018). No entanto, a probabilidade de ler informações incorretas e perigosas é alta, devido ao facto da internet ser um lugar livre para qualquer pessoa que queira divulgar informações, não sendo necessariamente conhecimentos profissionais e de qualidade, ameaçando, por este lado, a educação sexual da população. Este facto pode resultar na aquisição de informações contraditórias, tornando as pessoas mais confusas sobre qual a informação correta (Grinberg et al, 2019; Yan, 2021) e podendo adotar comportamentos que coloquem em risco a sua saúde (e.g., uso de metodologias contraceptivas falíveis).

Os MCDI também contribuíram para a comunicação de mensagens irrealistas e distorcidas da sexualidade (e.g., através da divulgação de pornografia). Um dos riscos deste tipo de pornografia consiste no reforço de estereótipos e mitos (e.g., forma e tamanho dos genitais), comportamentos sexuais desajustados (e.g., não consentimento) e até de comportamentos sexuais de risco (e.g., violência sexual). Esta influência sobre os próprios comportamentos e pensamentos das pessoas transforma-se num risco para a sociedade (Monteiro & Vianna, 2020). Acrescentando, Ribeiro (2017) afirma que a violência de género transmitida através da pornografia é, habitualmente, escondida pelo facto de as mulheres sorrirem, mesmo quando existe humilhação, sendo elas obrigadas a isso por quem realiza os filmes (Monteiro & Vianna, 2020). Estes dados vêm comprovar outros aspetos negativos presentes nos materiais sexualmente explícitos, como a discrepância de género apresentada, uma vez que pode aumentar a desvalorização do sentimento de amor envolvido no ato sexual na sociedade, e levar ao emparelhamento de experiências que podem ser mutuamente exclusivas, como por exemplo, sexo a violência (Ribeiro, 2017 citado por Monteiro & Vianna, 2020).

Sendo o conteúdo sexualmente explícito de fácil acesso, o seu consumo acarreta riscos e perigos, especialmente para crianças e adolescentes, aumentando a probabilidade de visualizar, de forma accidental, imagens e/ou vídeos sexuais desadequados para o seu desenvolvimento psicosexual. Os dados de Martellozzo et al. (2016) revelam que 28% dos jovens do estudo observaram conteúdo sexual online pela primeira vez, de forma accidental, antes dos 14 anos (Quadara et al., 2017). Isto é considerado um perigo, pois esta visualização de pornografia pelos mais novos, está associada a diversas consequências negativas, como por exemplo o possível início precoce de atos sexuais e o desenvolvimento de compulsividade sexual, ou seja, a presença de desejos e

comportamentos sexuais excessivos relativamente à fase do desenvolvimento em que se integram (Benedek & Brown, 1999; McPherson et al., 2013).

A visualização de conteúdos sexuais, através dos MCID, também pode ser percecionada como benéfica, no sentido de permitir às pessoas, através da curiosidade e necessidade de autoexploração, a autodescoberta e identificação com orientações sexuais menos normativas e menos representadas socialmente, bem como o conhecimento do ato sexual, incluindo, posições, técnicas, prazer, entre outros (Bóthe et al., 2021; Litsou et al., 2021; Monteiro & Vianna, 2020). Para além disto, esta visualização também possibilita o aumento do desejo sexual e da excitação (Müller et al., 2018).

Relativamente ao impacto da visualização de conteúdos sexuais através dos MCID nas relações amorosas, resultados demonstraram-se contraditórios (Kohut et al., 2017), ou seja, os efeitos da pornografia diferem de pessoa para pessoa e de relação para relação. Por exemplo, pelo facto de a pornografia transmitir ideias irrealistas (e.g., aparência física e desempenho no ato sexual), as pessoas sentem uma maior insegurança e um menor interesse pelo parceiro, enquanto que, o que foi mais referido pelos participantes foi uma melhor comunicação entre o casal e maior abertura a experiências novas, o que permite um maior prazer sexual.

Existem alguns termos que surgiram com o desenvolvimento dos MCID e que refletem o seu mau uso em contexto da sexualidade e das relações de intimidade. Por exemplo, o fenómeno denominado “Pornografia da vingança” faz referência à partilha não consensual de imagens/vídeos íntimos, não pelo próprio, mas sim por outra pessoa, podendo ser habitualmente, o/a seu/sua ex-parceiro/a fazendo chantagem para não acabar a relação amorosa (Cavalcante & Lelis, 2016). Este termo tornou-se como mais um ponto negativo do MCID. As pessoas do género feminino são, comumente, as vítimas desta situação (Cavalcante & Lelis, 2016), o que reforça a existência de violência de género e o seu possível aumento com os MCID, com a viabilização de adoção de novos meios de perpetuação da violência.

A violência de género, com os MCID, pode ser compreendida através da utilização de novas formas, como na visualização de conteúdos sexuais, desta vez digitais, onde é demonstrado o papel de poder que o homem tenta exercer sobre a mulher (Quadara et al., 2017). Existem estudos que podem comprovar essa existência de violência de género na pornografia, como por exemplo no estudo de Gorman et al. (2010) que relata dados preocupantes, sendo 55% dos vídeos sexuais de dominação do homem perante a mulher. Também Klaassen e Peter (2015), no seu estudo, demonstram que 37,2% de vídeos

sexuais, presentes em diversos sites, incluem violência física contra a mulher e 3% contra o homem (Quadara et al., 2017).

O aparecimento do *sexting* é também uma das circunstâncias que surgiu devido ao aparecimento dos MCID. Este termo representa a ação de enviar mensagens sexuais ou fotos do corpo nu/seminu através da tecnologia, podendo ser considerado de elevado risco: a nível jurídico, pelo facto de poder estar relacionado com a pornografia infantil, dependendo de alguns fatores, como por exemplo a idade e o consentimento; e a nível psicológico, pois, segundo a literatura, as pessoas que fazem sexting apresentam maior tendência para possível abuso de substâncias, depressão e menor possibilidade de ter autoestima alta (Judge, 2012; Temple et al., 2014; Ybarra & Mitchell, 2014).

A nossa revisão da literatura parece indicar que a área da sexualidade não é imune ao impacto dos MCID. É importante perceber se as pessoas têm esta perceção ou se apresentam outra diferente, pois a literatura raramente recorre às perceções das pessoas sobre este tema, pelo que se fica sem saber se a interrelação entre os MCID e a sexualidade também é reconhecida na sociedade em geral e de que forma é esse reconhecimento. Isto reforça a importância do presente estudo, uma vez que o mesmo pretende atingir um duplo objetivo. Por um lado, descrever frequências de utilização dos MCID para efeitos ligados à sexualidade, pois ao conhecer padrões de utilização permite-nos entender melhor a pluralidade de experiências existentes. Por outro lado, explorar a perceção que as pessoas apresentam sobre o impacto do uso de MCID na sexualidade, pois prevê-se que essas perceções influenciem padrões de utilização dos MCID, ou seja, que essas perceções impactem as ações das pessoas, quer na própria utilização quer na monitorização da utilização dos mais novos. Posto isto, com os resultados recolhidos por este estudo, será possível utilizar o potencial positivo e eliminar o negativo da utilização dos MCID.

As questões de investigação no presente estudo transversal desenvolvido online foram: Questão 1 “Com que finalidades, dentro do tema da sexualidade, as pessoas utilizam os MCID habitualmente?” que pretendemos responder com recurso à metodologia quantitativa; Questão 2 “Qual a perceção que as pessoas têm acerca do impacto das MCID na sexualidade?” respondida através de metodologia qualitativa.

Métodos

2.1 Participantes

O número total de participantes, na presente amostra, é de 167, com idades compreendidas entre os 19 e os 75 anos ($M = 40.01$; $DP = 14.67$). A grande maioria da amostra reside em Lisboa ($n = 77$; 46.1%), de seguida 6.0% ($n = 10$) reside no Porto, e,

em Setúbal reside 5.4% ($n = 9$) da amostra. A maior parte dos participantes passam, em média, duas a quatro horas por dia na internet ($n = 56$, 33.5%), seguido de quatro a seis horas por dia ($n = 51$, 30.5%), mais de sete horas por dia ($n = 49$, 29.3%), e, por fim, uma hora por dia ou menos na internet ($n = 11$, 6.6%). As características sociodemográficas da amostra estão descritas na tabela 1.

Tabela 1

Características Sociodemográficas

	<i>n</i>	%
Género		
Homem	72	43.1
Mulher	87	52.1
Não-binária (e.g.,genderqueer, genderfluid)	3	1.8
Sem género	1	0.6
Não sei	1	0.6
Outra	3	1.8
Nacionalidade		
Portuguesa	162	97.0
Outra	3	1.8
Zona de residência		
Centro de área urbana	85	50.9
Periferia de um centro urbano	40	24.0
Centro urbanizado de uma zona rural	8	4.8
Zona rural junto a um centro urbano	20	12.0
Zona rural com muita densidade populacional	1	0.6
Zona rural com pouca população	12	7.2
Vive em Portugal?		

	<i>n</i>	<i>%</i>
Sim	164	98.2
Não	1	0.6
Situação profissional		
Estudante do ensino superior	22	13.2
Trabalhador-estudante	10	6.0
Empregado/a	91	54.5
Desempregado/a	17	10.2
Outra	26	15.6
Habilitações		
9º ano ou equivalente	4	2.4
12º ano ou equivalente	44	26.3
Licenciatura	67	40.1
Mestrado	36	21.6
Doutoramento	7	4.2
Outro	9	5.4
Orientação sexual		
Heterossexual	132	79.0
Gay	5	3.0
Lésbica	3	1.8
Bissexual	16	9.6
Queer	2	1.2
Indefinida	3	1.8
Outra	6	3.6
Estatuto relacional atual		

	<i>n</i>	%
Não tenho nenhum relacionamento íntimo	41	24.6
Relações íntimas ocasionais	36	21.6
Estou numa relação monogâmica	83	49.7
Estou numa relação não monogâmica consensual	7	4.2
Tipo de relação monogâmica ^a		
Namoro	29	17.4
União de facto	25	15.0
Casamento	29	17.4

Nota: $N = 167$. *n* reflete o número de participantes que responderam a cada questão. % é a percentagem do total que respondeu à questão. ^a a percentagem foi calculada com base nos 83 participantes que responderam “estou numa relação monogâmica” à questão do estatuto relacional atual.

2.2 Medidas

2.2.1 Questionário Sociodemográfico

Para recolher informações sociodemográficas dos participantes para efeitos de análise e conhecimento sobre a amostra do estudo, foram abordados os seguintes assuntos/questões às pessoas: “Identidade de género”; “Qual dos seguintes termos melhor ilustra a sua orientação sexual?”; “Qual a sua idade (em anos)?”; “Qual foi o último grau de formação escolar que completou?”; “Qual a sua profissão?”; “Qual a sua situação profissional?”; “Onde reside?”; “Qual a sua nacionalidade?”; “Vive em Portugal?”, se seleccionasse a opção “não”, a questão “Em que país reside?” surgia; “Em que concelho?”; “Qual o seu estatuto relacional atual?”; e “Tipo de relação monogâmica”. Caso nenhuma das opções de resposta apresentadas fossem adequadas para o participante, o mesmo poderia descrever a sua situação ao selecionar “outra”, sendo esta uma resposta aberta.

2.2.2 Questões fechadas acerca da utilização dos MCID

Com o objetivo de recolher informações sobre a utilização dos MCID, pelos participantes do estudo, foram previamente geradas questões fechadas desenvolvidas por um conjunto de especialistas da área, constituindo assim a parte quantitativa do presente estudo. Uma das questões baseou-se no tempo que o participante passa na internet para cada atividade, nomeadamente, atividades académicas e/ou profissionais, sociais, de lazer

solitárias, de gestão da vida do dia-a-dia ou outro tipo de atividades. A outra questão fechada consistiu na recolha de informação sobre o uso da internet, no último ano, pelo participante, dentro da área da sexualidade, apresentando opções de resposta como, por exemplo “Procurar pessoas para se envolver sexualmente”, “Procurar materiais de educação sexual”, “Procurar conteúdos eróticos”, entre outros. A última questão fechada foi “Que atividades relacionadas com a temática da sexualidade desenvolveu no último ano através de recurso a meios digitais” apresentando opções de resposta como “Fazer workshops para autoconhecimento sobre sexualidade”, “Aceder a material com conteúdo erótico”, entre outros.

2.2.3 Questão aberta

A questão aberta “Na sua opinião, qual o impacto dos MCID na sexualidade?” é a questão principal para o presente estudo, constituindo a parte qualitativa.

2.3 Procedimento

O estudo atual resulta de uma colaboração da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica (SPSC) com a Escola de Psicologia e Ciências da Vida (EPCV) da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) no âmbito das celebrações do Dia Nacional de Saúde Sexual em setembro de 2021. Foi aprovado pela Comissão de Ética e Deontologia para a Investigação Científica da EPCV (CEDIC-EPCV). O questionário, constituído por questões abertas e fechadas, foi desenhado pela orientadora principal do trabalho em colaboração com membros da SPSC que geraram, por consenso, o conteúdo de todas as questões. Este estudo exploratório misto segue assim uma abordagem de investigação participada, pois existe colaboração entre todos os membros da equipa de investigação, que neste caso provem de áreas diversas, como a medicina, psicologia, sexologia, entre outras, partilhando conhecimentos e produzindo decisões em conjunto, em todas as etapas do estudo (Heron, 1996).

Após ser revisto por um painel constituído por quatro investigadoras psicólogas especializadas em sexologia, o estudo foi colocado na plataforma Qualtrics e difundido através das redes sociais (e.g., Facebook). A recolha foi efetuada entre 19 de agosto e 29 de setembro de 2021, utilizando o método de amostragem de tipo bola de neve. Houve 476 pessoas que acederam ao estudo e aceitaram participar, sendo que apenas 167 responderam à totalidade do questionário e puderam ser englobados no estudo atual. Ser maior de idade e dominar a língua portuguesa escrita foram os critérios de inclusão para o presente estudo, não existindo critérios de exclusão.

2.4 Análise de dados

Foi utilizado o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) para efeitos de estatísticas descritivas sobre os dados sociodemográficos e das questões fechadas. As pessoas que não responderam à questão aberta principal para o presente estudo (missing values) foram excluídas do estudo.

A pergunta aberta foi analisada com recurso à análise temática reflexiva, conforme os procedimentos descritos por Braun & Clarke (2021). Esta análise tem como objetivo a procura de um padrão de respostas dos participantes a uma pergunta aberta, para resultar, inicialmente, em códigos, e conseqüentemente, em subtemas e temas.

O processo passa por diversas fases, não rígidas, podendo-se ir alterando face às necessidades. Iniciou-se pela familiarização com os dados recolhidos, e, de seguida, efetuou-se a codificação (latente e semântica) sobre as respostas dos participantes. Fechado o processo de codificação, seguiu-se para a organização desses códigos, tentando agrupá-los em temas iniciais. Estes subtemas e temas são alterados e aperfeiçoados para que reflitam padrões no conjunto de respostas das pessoas que participaram. Após se chegar a um mapa temático, volta-se a rever as respostas para verificar se o mapa está adequado e ilustra as mensagens latentes encontradas (Braun & Clarke, 2021).

Resultados

3.1 Resultados quantitativos

Relativamente à frequência de utilização da internet verificou-se que, para atividades académicas e/ou profissionais ocupa, em média, 42.62% do tempo diário de utilização de internet (DP = 27.04, min - 0%, max - 99%). Já a média para atividades sociais é de 30.83% do tempo diário de utilização de internet (DP = 22.06, min - 0%, max - 90%). As atividades de lazer solitárias, em média, ocupam 17.65% do tempo diário de utilização de internet (DP = 14.42, min - 0%, max - 70%). As atividades de gestão da vida do dia-a-dia representam, em média, 9.44% do tempo diário de utilização de internet (DP = 11.92, min - 0%, max - 60%). Outras possíveis atividades que não se tenha mencionado no resto das opções de resposta ocupa, em média, 11.91% do tempo diário de utilização de internet (DP = 16.62, min - 0%, max - 65%).

Os resultados das respostas dos participantes relativos à razão para recorrer à internet e às atividades relacionadas com a sexualidade que se desenvolveu, no último ano, através dos meios digitais, estão representados na tabela 2 e na tabela 3, respetivamente.

Tabela 2

Razão para recorrer à internet para fins relacionados com a sexualidade (n=167)

	<i>Amostra total</i>	
	<i>Sim</i>	<i>%</i>
Procurar conteúdos eróticos	86	51.5
Procurar informação sobre prazer e satisfação sexual	77	46.1
Procurar informação sobre comportamentos sexuais	72	43.1
Procurar artigos científicos sobre sexualidade	68	40.7
Procurar informação em sites oficiais ou especializados sobre temas da saúde sexual e reprodutiva	67	40.1
Procurar informação sobre amor, relacionamentos	52	31.1
Procurar informação acerca de infeções sexualmente transmissíveis	47	28.1
Procurar informação sobre diversificação de práticas sexuais	43	25.7
Procurar pessoas para se envolver sexualmente	42	25.1
Procurar informação relativa a violência sexual e temáticas relacionadas	42	25.1
Procurar informação relativa a temas LGBTQIA+	40	24.0
Procura de informação sobre falta de desejo sexual	40	24.0
Procurar clarificação e atualização de significados na área da sexualidade	39	23.4
Procurar pessoas para futuros relacionamentos afetivos	38	22.8
Procura de informação sobre saúde reprodutiva	31	18.6
Procurar materiais de educação sexual	29	17.4
Procura de informação sobre as preferências sexuais das pessoas	29	17.4
Procura de informação sobre vaginismo e/ou dor sexual	28	16.8

	<i>Amostra total</i>	
	<i>Sim</i>	<i>%</i>
Procurar dados e estatísticas sobre sexualidade	27	16.2
Procurar formação profissional na área da sexualidade	24	14.4
Procurar informação sobre disfunções sexuais	23	13.8
Procurar comunidades ou grupos de apoio relacionados com temas relacionados com a sexualidade	19	11.4
Procurar informação sobre tratamento para as disfunções sexuais	19	11.4
Procura de informação sobre anorgasmia	16	9.6
Procurar informação sobre separação, divórcio, ruturas	15	9.0
Procura de informação sobre ejaculação prematura	13	7.8
Procura de informação sobre outras dificuldades ou problemas sexuais	13	7.8
Procurar workshops para autoconhecimento sexual	12	7.2
Outras	11	6.6

Nota: N = 167. Sim reflete o número de participantes que responderam a cada questão. % é a percentagem do total que respondeu à questão.

Tabela 3

Atividades relacionadas com a sexualidade que se desenvolveu, no último ano, através dos meios digitais

	<i>Amostra total</i>	
	<i>Sim</i>	<i>%</i>
Ver material sexualmente explícito para me excitar sexualmente	84	50.3
Aceder a material com conteúdo erótico	64	38.3

	<i>Amostra total</i>	
	<i>Sim</i>	<i>%</i>
Ver/ouvir programas de rádio, podcasts, televisão, videocasts ou outros sobre sexualidade	62	37.1
Envolver-se em novos relacionamentos através da internet	49	29.3
Comprar ou explorar utensílios e/ou brinquedos sexuais em sexshops online	42	25.1
Usar sites, chats e/ou aplicações de encontros	40	24.0
Visualização de webinars, lives ou outras apresentações informativas sobre sexualidade levadas a cabo na internet	35	21.0
Obter conselhos sobre sexualidade de pessoas de referência ligadas à área da sexualidade ou a instituições	29	17.4
Fazer ativismo na área da saúde sexual e direitos sexuais	27	16.2
Compra de literatura erótica/sexual	19	11.4
Compra de produtos para melhorar a qualidade da atividade sexual	19	11.4
Compra online de preservativos ou artigos de proteção sexual	9	5.4
Outras atividades	7	4.2
Fazer workshops para autoconhecimento sobre sexualidade	5	3.0
Compra de produtos sexuais para tratar disfunções sexuais	3	1.8

Nota: $N = 167$. *Sim* reflete o número de participantes que responderam a cada questão. % é a percentagem do total que respondeu à questão.

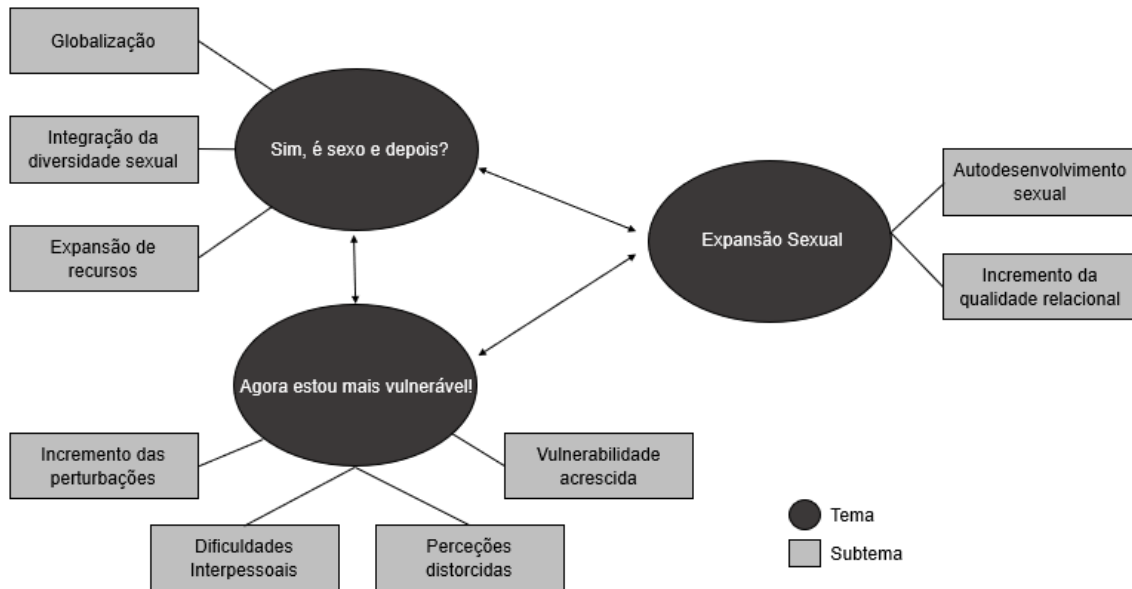
3.2 Resultados qualitativos

A análise temática reflexiva permitiu identificar três temas: “Sim, é sexo e depois?”, “Agora estou mais vulnerável!” e “Expansão sexual”. Estes três temas, representados no mapa temático final exposto na figura 1, carregam consigo as

informações recolhidas pelos participantes relativamente à perceção que os mesmos apresentam sobre o impacto dos MCID na sexualidade.

Figura 1

Mapa temático



3.2.1 Sim, é sexo e depois?

O tema “Sim, é sexo e depois?” representa as respostas dos participantes que percecionam os MCID como uma oportunidade de normalizar vários temas relacionados com a sexualidade. As respostas salientam que os MCID promovem a acessibilidade aos conteúdos sexuais de forma rápida e ágil, disponibilizados de forma massiva à grande parte da população. Esta forma de utilização atenua igualmente o efeito da estigmatização de quem coloca, acede ou recorre aos conteúdos dos MCID. Neste sentido, é salientado o papel do ativismo digital que contribui para quebrar tabus, desmistificar informações, superar preconceitos e integrar a diversidade sexual.

3.2.1.1 Globalização

O presente subtema intitula-se como “globalização”, uma vez que representa o acesso global, disponível às pessoas, a informações sobre o tema da sexualidade, a conteúdos/recursos sexuais e, também, à compra online. O acesso aos MCID é global, fácil e simples, podendo ser de forma anónima e, até, gratuita, estando toda a informação, sendo essa diversa e em grande quantidade, a apenas um toque para a aceder. Ou seja, este acesso global a informações sobre a sexualidade, auxilia numa normalização do tema:

Perceção do impacto dos meios de comunicação e informação digitais na sexualidade: estudo exploratório misto, Joana Mestre Rodrigues

“Todos os conceitos, ideias, informações e dúvidas estão facilmente disponíveis, o que significa que facilmente conseguimos direcionar a nossa busca para a nossa área de interesse. A informação começará a vir ter connosco espontaneamente, o que nos dará a liberdade de conhecer, questionar e explorar um mundo, que talvez não seja aquele que nos rodeia diariamente no "mundo real".” (mulher, 28 anos)

O acesso fácil às informações disponíveis pode estar sob diversas formas, como é o caso dos conteúdos/recursos sexuais, sendo que estes apresentam alta variedade e quantidade de informações, o que também auxilia na normalização da sexualidade, pois ao se apresentar uma maior disponibilidade de acesso, mais se irá refletir e falar sobre a informação recolhida:

“Os meios digitais são (...) uma fonte de conteúdos eróticos, ao acesso de quase todos os que saibam usar um smartphone” (homem, 21 anos)

Também o acesso a compras online são consideradas como fazendo parte do papel da normalização, uma vez que os MCID permitem às pessoas fazerem compras de materiais sexuais, de forma anónima, estando, igualmente, acessível:

“Pode ser positivo: uma forma que facilita, por exemplo, a compra de brinquedos sexuais de forma anónima” (mulher, 24 anos)

3.2.1.2 Integração da diversidade sexual

“Integração da diversidade sexual” é um dos subtemas que surgiram, estando relacionado com o ato de revolucionar mentalidades e desmistificar comportamentos, ou seja, os MCID são considerados como um espaço seguro e simples para impor ideias e vontades, inclusive, é considerado também um espaço de apoio para grupos minoritários sexualmente, como é o caso da comunidade LGBTQI+. Este espaço permite a expansão de pensamento sobre alguns preconceitos existentes na sociedade, conseguindo ultrapassar tabus e quebrar barreiras entre a população.

A superação de preconceitos foi um dos códigos que surgiram, fazendo parte deste subtema, pois é uma das formas que a integração da diversidade sexual, bem como, a

aproximação da normalização do tema da sexualidade. Envolve, não apenas a quebra de tabus em relação ao sexo, como também a desmistificação dos preconceitos e das informações relacionadas a questões de género:

“Muito positivo na medida em que (...) falam de um assunto que sempre fora tabu para a maioria da população. Ajuda a combater estigmas de minorias LGBT e desconstrói as inúmeras falácias de senso comum que existem sobre sexualidade. É sem dúvida um grande passo na desmistificação da área” (homem, 20 anos)

O facto de os MCID permitirem às pessoas o acesso a outras abordagens/percepções sobre a sexualidade, possibilitam, conseqüentemente, a integração da diversidade sexual, bem como, a inclusão e o sentido de pertença da comunidade minoritária, atingindo a sua afirmação na sociedade, maioritariamente através do ativismo e da defesa da igualdade de direitos:

“Pode ajudar a que certas minorias (pessoas homossexuais, etc) se possam afirmar na sociedade e defender os seus direitos e interesses através das redes sociais” (homem, 22 anos)

3.2.1.3 Expansão de recursos

Para possibilitar a normalização do tema da sexualidade foi necessário também um alargamento de recursos, ou seja, a integração de alguns recursos (e.g., informativos), não comerciais, nos MCID. Os recursos disponíveis digitalmente permitem às pessoas um acesso mais facilitado de aprendizagem, de apoio e cuidado. O recurso mais mencionado pelos participantes foi o acesso a diversas informações divulgadas nos MCID, desde disfunções sexuais a informações relacionais. Estas informações podem estar disponíveis sem certeza de veracidade, como também podem ser dadas através de profissionais da área, o que as torna mais fidedignas, rigorosas e especializadas, podendo incluir espaços de esclarecimento de dúvidas, sem o sentido de julgamento, uma vez que as questões podem ser feitas de forma anónima:

“Os meios digitais têm a grande vantagem de providenciar informação (a quem a souber procurar e reter/usar). Assim, a pessoa pode procurar algo como "o que sinto é normal?", não só em motores de busca mas também - e preferencialmente - em especialistas de sexologia e saúde sexual, através de conteúdos por eles/as

Perceção do impacto dos meios de comunicação e informação digitais na sexualidade: estudo exploratório misto, Joana Mestre Rodrigues

disponibilizado. Pode tanto ser sobre questões do sexo, mas também relacionamentos e consentimento” (mulher, 21 anos)

A disponibilização de recursos como formações, workshops e cursos online na área da sexologia, também são considerados uma boa forma de educação sexual digital:

“Promover formação online sobre temas de sexualidade, quer na vertente de saúde quer na disfunção e patologia.” (mulher, 29 anos)

O acesso a material sexualmente explícito também é um dos recursos de maior expansão, desde o início da era digital, possibilitando o fácil e variável acesso a esse tipo de informação recolhida. Igualmente, o facto dos MCID permitirem a liberdade de partilha de experiências, vivências, novas ideias e informações, é um recurso de extrema importância no sentido em que auxilia na divulgação e troca de informação, como também no sentido de inclusão quando a pessoa se identifica com algo que outra partilhou:

“Ao proporcionar uma leitura de experiências diversas, mas que normalizem a minha, pode constituir um meio de empoderamento e diminuição de estigma.” (mulher, 29 anos)

Outros recursos que se expandiram para a dimensão digital foram os acessos a serviços de saúde, como por exemplo, a facilidade em marcar e usufruir de uma consulta de sexologia ou de outras especialidades da sexualidade, bem como, o apoio atribuído às vítimas, por exemplo em casos de agressão sexual ou até de minoria sexual. Sendo por isso também que os MCID são considerados como um espaço seguro para um pedido de ajuda em diversos casos:

“Para mim, enquanto mulher lésbica, foi fundamental. Felizmente, hoje sinto-me mais confortável que nunca com a minha sexualidade, mas se hoje estou como estou, também o devo à internet. Nas fontes, nos pedidos de ajuda a associações, na troca de ideias com os outros.” (mulher, 28 anos)

3.2.2 Agora estou mais vulnerável!

Com a evolução dos MCID, a vida do ser humano fica mais vulnerável. Este tema refere-se à perceção de que a internet expôs as pessoas a novas vulnerabilidades e incrementa os contextos hostis, ameaçando a segurança e aumentando a exposição a riscos. Estando a vulnerabilidade do ser humano acrescida a diversos contextos, as perturbações sexuais, as dificuldades interpessoais e os perigos foram aumentados, em conjunto com a possibilidade de uma rutura com a realidade não-digital.

3.2.2.1 Incremento das perturbações

Este subtema “Incremento das perturbações” refere-se às perturbações a nível sexual e ao desinteresse pela vida sexual real que as pessoas que participaram consideram que surge com o crescimento da utilização dos MCID. Segundo as respostas dos participantes, a perturbação da vida sexual também é algo que pode acontecer com o acesso aos MCID (e.g., adição à pornografia). Este risco pode ocorrer devido ao excesso e intensidade do uso dos MCID, estando a vulnerabilidade acrescida a possíveis consequências, como por exemplo o orgasmo dificultado e o desenvolvimento de distúrbios (e.g., diminuição da satisfação e interesse sexual na vida não-digital):

“Por outro lado, se consumirmos conteúdo em excesso como pornografia, isso pode fazer com que se desenvolva distúrbios” (mulher, 24 anos)

“Permite aceder a conteúdo pornográfico que tira o interesse à restante sexualidade. Em suma, o impacto é muito negativo, pois reduz o interesse na sexualidade real” (homem, 28 anos)

3.2.2.2 Dificuldades interpessoais

De acordo com o que as pessoas responderam ao nosso estudo, as rotinas e os hábitos que surgem com os MCID, tornam as pessoas mais vulneráveis para desenvolver dificuldades interpessoais. Ou seja, este subtema abarca as respostas que acentuam o isolamento de quem passa muito tempo no mundo virtual e que não desenvolve nem pratica competências interpessoais, perdendo oportunidades de socialização, inclusive amorosas:

“O contacto social, propriamente dito, tem vindo a ganhar uma lacuna enorme nas nossas vidas porque estamos a habituar-nos, cada vez mais, a conhecer as pessoas à

Perceção do impacto dos meios de comunicação e informação digitais na sexualidade: estudo exploratório misto, Joana Mestre Rodrigues

distância e esse "conhecer", propriamente dito, vai retirando, sobretudo às futuras gerações, as tais competências sociais.” (homem, 30 anos)

A facilidade com que se encontra um parceiro na era digital, vai dificultar as relações amorosas não-digitais, pois existe, através dos MCID, uma promoção do individualismo (e.g., atividades solipsistas), a maior importância atribuída à beleza física, ao maior tempo dedicado à internet e não aos parceiros, entre outros. Também ficam afetadas as relações estáveis e monogâmicas, uma vez que a fidelidade e o compromisso nas relações amorosas estão ameaçadas:

“Não vejo as pessoas dedicarem-se às relações como antigamente, o conceito de compromisso e entrega parece que desapareceu, agora tudo se tornou efémero. Só se preocupam com o prazer carnal e instantâneo em vez de tentarem estabelecer uma relação a longo prazo.” (homem, 30 anos)

3.2.2.3 Perceções distorcidas

Um dos padrões demonstrado nas respostas dos participantes, foi também a existência de uma realidade distorcida, expectativas irrealistas, como se se exigisse, diariamente, algo exagerado e até inatingível. As pessoas, com acesso aos MCID, podem desenvolver expectativas irrealistas derivadas das narrativas e cenários “montados” artificialmente para retratar uma sexualidade ensaiada e, desenvolvem padrões irrealistas de beleza devido também às fotografias expostas de outras pessoas que aparentam ter o considerado padrão de beleza, contudo através de edição de imagem e ângulos estrategicamente concebidos:

“Especialmente adolescentes e pré-adolescentes, dada a cultura pornificada atual, tentam encaixar-se nos padrões corporais e comportamentais que a indústria considera adequados” (sem acesso à identidade de género e idade)

A visualização destes conteúdos sexuais irrealistas levam a uma banalização do ato sexual e do erotismo, como se houvesse uma perda de glamour nos mesmos. O aumento das expectativas, estas irrealistas, aumenta, conseqüentemente, a existência da comparação social, diminuindo a autoestima, maioritariamente de jovens:

Perceção do impacto dos meios de comunicação e informação digitais na sexualidade: estudo exploratório misto, Joana Mestre Rodrigues

“As atrizes e atores pornográficos são sempre musculados, sem pêlos, sem estrias, sem gorduras ou defeitos (claro, devido à maquilhagem e a editores de imagem), mas é isso que aparece no ecrã, e os jovens começam a ter essas ideias como predefinição. Então pessoas que não sejam assim podem começar a sentir preconceito e a baixar a sua autoestima” (homem, 29 anos)

3.2.2.4 Vulnerabilidade acrescida

Foi criado um subtema “vulnerabilidade acrescida” que surgiu através das respostas dos participantes que mencionavam um padrão de efeitos prejudiciais derivados da utilização dos MCID, que podem pôr em causa o bem-estar do ser humano, como também da sua vida. Por exemplo, os comportamentos e os pensamentos de risco que são apresentados em material sexualmente explícito digital foi um dos assuntos mais mencionado como fator prejudicial dos MCID, no sentido em que, para algumas pessoas que participaram no nosso estudo, é inevitável a replicação dos atos e das ideias visualizadas, principalmente por parte dos jovens. Estes comportamentos e pensamentos de risco podem englobar diversos assuntos:

“Sites de pornografia ajudam a acentuar as desigualdades entre os sexos e legalizam a violência contra a mulher (...). Além disso, o racismo é também enaltecido dado o “fetiche” por determinadas raças. Aliado a isto, há uma conseqüente normalização da objetificação da mulher, assim como uma apologia à auto-objetificação da mesma, que é muito notória (...)” (sem acesso à identidade de género e idade)

Este fácil acesso aos materiais sexualmente explícitos é considerado também um perigo, especialmente quando visualizado pelas crianças, devido ao seu desenvolvimento e ao seu crescimento, com possíveis traumas subseqüentes assim como perturbações a nível sexual:

“Pode ser algo muito prejudicial, sobretudo no que diz respeito aos conteúdos eróticos completamente desregulados e acessíveis a clique, quando visionados por menores/ crianças. Muitos destes conteúdos sexuais necessitam de uma certa maturidade para serem visionados, visto que se pode encontrar de tudo, tudo mesmo. Ora uma criança ou jovem adolescente não tem essa maturidade, e muitos desses conteúdos podem ser verdadeiramente traumatizantes e ter um impacto muito

Perceção do impacto dos meios de comunicação e informação digitais na sexualidade: estudo exploratório misto, Joana Mestre Rodrigues

negativo no desenvolvimento dos comportamentos sexuais, que podem deixar marcas para o resto da vida.” (homem, 20 anos)

O *bullying* expandiu-se para os MCID, criando-se assim um novo conceito “cyberbullying”, que se pode manifestar de diversas formas digitais (e.g., exposição pública de conteúdo íntimo), podendo ser realizado, por exemplo, contra grupos minoritários:

“Permite o cyberbullying por motivos sexuais a divulgação massiva de *nudes*” (mulher, 49 anos)

Uma dimensão criminosa também está incluída neste subtema, no sentido em que, com os MCID, há um maior espaço para expandir negócios ilícitos sexuais, aumentando a vulnerabilidade das pessoas a esse perigo. Foram mencionados pelos participantes diversos possíveis negócios que se expandiram com a evolução dos MCID, como por exemplo, pornografia infantil, exploração sexual, tráfico de seres humanos, especialmente de mulheres, entre outros:

“Penso que pode abrir portas para novos negócios (ilícitos) relacionados com a sexualidade, como o trafico de pessoas para a obtenção de filmes pornográficos.” (homem, 22 anos)

Outro possível perigo que contribui para a vulnerabilidade acrescida é a desinformação, no sentido em que existe muita informação disponível que, por vezes, é incorreta ou mal utilizada/interpretada, propagando-se mitos e ideias erradas acerca da sexualidade, como a criação de falsos conceitos, com distorção da sexualidade:

“No lado negativo: como estamos tão expostos a todo o tipo de conteúdos, por vezes, somos levados a certos tipos de informações erradas ou "misleading", o que pode, mesmo que por pouco tempo, nos levar a interpretações erradas da informação e, conseqüentemente, a frustrações maiores que as iniciais.” (não-binária, 32 anos)

3.2.3 Expansão Sexual

Segundo as respostas dos participantes, sem os MCID, a vida seria mais limitada, no sentido sexual e relacional. O presente tema representa as melhorias a esses dois níveis

promovidas pelo uso dos MCID, uma aprendizagem regular que viabiliza evolução na própria pessoa e na sua relação com as outras pessoas.

3.2.3.1 Autodesenvolvimento sexual

Autodesenvolvimento sexual, o subtema que abrange a autorrealização sexual e o autoconhecimento, em que agrega o crescimento sexual e a capacitação sexual. Os MCID viabilizaram o despertar de maior curiosidade, tornando possível a exploração do prazer através da aprendizagem nos novos meios, de uma forma mais anónima e mais individualizada. Esta curiosidade surge da visualização de materiais sexualmente explícitos e do acesso a informações (e.g., esclarecimento de dúvidas sexuais) e resulta num maior conhecimento sobre a sexualidade e na descoberta de novas fantasias e desejos, de novas posições, técnicas, entre outros, despertando o desejo sexual. Ou seja, os MCID são considerados uma boa ferramenta que permite às pessoas autodesenvolverem-se, autodescobrirem-se e autoanalisarem-se, melhorando o desempenho e a saúde sexual, e incentivando comportamentos sexuais seguros/responsáveis:

“Pornografia, um recurso que na minha opinião ajudou-me a conhecer mais formas de sentir prazer, perceber que fantasias são normais e a despertar o meu desejo sexual.” (mulher, 19 anos)

Também foi mencionado em muitas respostas, algo que vai ao encontro com o autoconhecimento e autorealização que permitem uma expansão sexual da pessoa, que é o aumento da autoestima devido à visualização de material sexualmente explícito e o fazer *sexting* para facilitar a estimulação/excitação sexual, uma vez que estes aumentam o líbido e resultam numa resposta sexual melhorada:

“Podem facilitar a estimulação sexual (através de conteúdos eróticos ou pornografia, ou de chats/sexting)” (mulher, 50 anos)

3.2.3.2 Incremento da qualidade relacional

O presente subtema refere-se à expansão sexual com os outros, isto é, uma melhoria na qualidade das suas relações, devido aos MCID e à informação recolhida dos mesmos. Estes meios trouxeram vantagens, segundo as respostas recolhidas, para uma vida social ativa, o que inclui a componente sexual, no sentido em que são considerados

facilitadores na procura de parceiros sexuais/não-sexuais, conhecendo diversas pessoas mais facilmente. Sendo mais notório, por exemplo em pessoas da comunidade LGBTQI+, em que a procura de parceiros foi mais simplificada através de aplicações e sites de encontros:

“Pode ser relevante para encontrar pessoas que tenham outras orientações sexuais, pois são mais difíceis de encontrar e num site ou app de encontros facilita esse acesso” (homem, 21 anos)

A vida social ativa, mencionada anteriormente, também é possível uma vez que os MCID auxiliam a socialização em pessoas que se consideram mais tímidas e por isso, na vida não-digital, se isolam. Este meio é um bom contexto para os mesmos conseguirem interagir socialmente e combater a solidão:

“Podem ajudar pessoas que tenham dificuldades em socializar, tornando mais fácil iniciar uma conversa através das redes sociais e aplicações que já têm o objetivo de “juntar” pessoas, levando a relações.” (mulher, 20 anos)

Os MCID auxiliam para uma melhor comunicação dentro de relações amorosas não-digitais, o que permite uma aproximação relacional e uma expansão sexual, apesar de uma possível distância física, muitas vezes fazendo uso de sexting:

“Os meios digitais podem ajudar duas pessoas que tenham um relacionamento distante a manter uma relação mais próxima, tendo certas práticas eróticas com recurso a texto e/ou videochamada” (21 anos)

Participando na melhoria da qualidade relacional, entra também a potencialização de novas experiências, devido à possibilidade de efetuar práticas sexuais à distância, como é o caso do *sexting* e das chamadas de telemóvel, a visualização e leitura de experiências diferentes das que conheciam, querendo replicá-las, o que permite novas práticas sexuais com o parceiro. Todas estas oportunidades permitem às pessoas explorarem novas formas de prazer nas suas relações, bem como, novas formas de relacionamento:

“Podem abrir horizontes, dar mais opções para explorar o prazer, por exemplo em ter contacto com mais práticas sexuais, técnicas sexuais, diversificar o que já se fazia e aprender novas maneiras de estar em relação” (mulher, 41 anos)

Discussão

O nosso estudo pretendia conhecer a perceção do impacto das tecnologias na sexualidade das pessoas recorrendo a dados quantitativos e qualitativos. Globalmente, o que se pode salientar é que, segundo a perceção das pessoas, o impacto assume formas e contextos distintos em aspetos intrapessoais, relacionais e até sociais, variando entre impactos nefastos e benéficos nos discursos.

O primeiro objetivo do estudo foi descrever as razões para o recurso aos MCID para fins relacionados com a sexualidade, através de resultados quantitativos. Os resultados permitiram identificar finalidades, comportamentos e atividades associados à utilização de MCID. A maior parte dos participantes salientou utilizar os MCID para procurar conhecimento sexual, de informação sobre diversas temáticas da sexualidade (e.g., saúde sexual, prática sexual, relacionamentos afetivos, LGBTQIA+). Segundo alguns participantes, é importante que a informação disponibilizada seja dada por profissionais. Estes dados comprovam a procura existente nos MCID de conteúdos pedagógicos e informativos, o que alerta para a importância de regular os conteúdos oferecidos online, tornando-os mais fidedignos, regulando-os e apostando nas formações oferecidas online (World Health Organization, 2019). Este resultado quantitativo do presente estudo vai ao encontro com a literatura relativamente à necessidade de educação sexual, através dos MCID, e da sua utilização com esse objetivo, sendo as principais razões o facto de a pesquisa ser confidencial e existir uma diversidade de informações acessíveis (Gray & Klein, 2006 citado por Döring, 2009; Smith, et al., 2000 citado por Döring, 2009).

Uma das atividades digitais mais reportadas pelos participantes foi a visualização de materiais sexualmente explícitos. Este resultado aponta, como implicação, a necessidade de refletir e procurar formas de prevenir as consequências negativas associadas a essa visualização, nomeadamente a interiorização de mensagens distorcidas, erradas ou mesmo potencialmente perigosas associadas (e.g., imagens e cenas que evidenciam violência de género), de forma a instruir positivamente as pessoas (Dawson et al., 2022). O elevado consumo de materiais sexualmente explícitos pode ser explicado

por diversos fatores mencionados pela literatura, como por exemplo, a curiosidade e o facto de o acesso ser fácil, anónimo e rápido (Cooper, 1998 citado por Döring, 2009).

A utilização dos MCID também é direcionada para a procura de parceiros afetivos e sexuais, através da utilização das aplicações e sites de encontros, segundo algumas pessoas da amostra do presente estudo. A crescente utilização destas aplicações tem vindo a ser evidenciada na literatura, tal como demonstrado no estudo de Anderson et al. (2020), onde um terço dos adultos da amostra, nos EUA, fazem parte destes utilizadores. Segundo a literatura, estas aplicações têm vindo a ser associadas a motivações e consequências, nomeadamente o seu contributo para a melhoria no desenvolvimento social e redução do isolamento. Porém existem também implicações negativas, tal como problemas relacionais associado ao uso *cybersex*, ou como facilitador de encontros sexuais ocasionais (Mileham, 2007 citado por Döring, 2009).

O segundo objetivo do estudo foi explorar as perceções acerca do impacto dos MCID e, refletindo sobre os resultados qualitativos relativamente ao mesmo, pudemos constatar que, das narrativas, sobressaíram três temas principais: “Sim, é sexo e depois?”, “Agora estou mais vulnerável!” e “Expansão sexual”.

O primeiro tema revela a perceção de que os MCID possibilitaram a normalização do tema da sexualidade, pois permitiram um maior acesso a variadas informações e recursos online, disponível de forma rápida e fácil à maior parte das pessoas. Esta expansão dos recursos e do acesso às informações também trouxe consigo a incerteza da veracidade da informação obtida, sendo a divulgação da mesma pública, o que também é mencionado por outros autores (Grinberg et al., 2019; Yan, 2021). Esta possibilidade de normalização do tema da sexualidade que os MCID trouxeram consigo inclui, principalmente, a inclusão e a integração dos grupos minoritários na sociedade e a criação de um espaço seguro para os mesmos. Esta informação vai ao encontro com a literatura (Manduley et al., 2018), sendo a partilha de vivências, o ativismo e o acesso a informações sobre esses grupos minoritários que permitem a sua afirmação na sociedade. A oportunidade digital de os grupos minoritários ganharem visibilidade na sociedade é importante, no sentido em que a necessidade de combater o estigma torna possível a diminuição do sofrimento psicológico nos mesmos e no seu próprio ciclo de amigos e família (Hanckel et al., 2019; Robinson et al., 2014).

Por sua vez, um outro tema muito mencionado é a promoção da vulnerabilidade pelos MCID no que concerne aos temas da sexualidade. A influência da vida digital na vida não-digital tornou as pessoas mais vulneráveis, no sentido em que trouxe risco,

perigos e vulnerabilidades. No entanto, para além do surgimento de novas dificuldades também surgem novas oportunidades de melhorias em algumas áreas, representado no terceiro tema, e estes efeitos contraditórios dentro das relações amorosas não são exceção. O nosso estudo está alinhado com os mesmos resultados encontrados na literatura relativamente aos efeitos positivos (e.g., comunicação entre o casal, diversidade no ato sexual) e negativos (e.g., expectativas irrealistas, baixa autoestima, falta de desejo sexual pelo/a parceiro/a) existentes nas relações amorosas devido à utilização dos MCID. Estes resultados também foram encontrado no estudo de Kohu et al. (2017), este com uma amostra de casais em relações monogâmicas heterossexuais, especificamente na visualização de pornografia. Podemos questionar qual o papel dos MCID sobre as relações amorosas, se será a única causa para os seus efeitos positivos e negativos, ou se é apenas um problema latente que quando acrescentado a outros fatores não-digitais aumenta o seu efeito. Esta questão será um ideia para futura investigação.

Para além das dificuldades surgidas mencionadas anteriormente, o aumento do acesso aos MCID também aumentaram os perigos (e.g., crimes digitais, irrealismo, desigualdade de género e violência nos atos sexuais transmitida em materiais sexualmente explícitos), segundo a amostra do nosso estudo. Estes resultados encontrados vão ao encontro com a literatura, acrescentando que são considerados perigos devido à tendência para “imitar” os atos visualizados na pornografia (Quadara et al., 2017; Vera Cruz & Sheridan, 2022).

Um dos riscos salientados prende-se à visualização de materiais sexualmente explícitos, especialmente disponibilizado a crianças e jovens. Esta preocupação e perceção também tem sido espelhado na literatura. Autores como Collins et al. (2017) e Wright & Štulhofer (2019) defendem que as crianças e jovens não apresentam maturidade para reconhecer certos riscos e distinguir os atos visualizados da realidade, sendo que como existe violência e certos preconceitos presentes nesses conteúdos, as crianças e jovens podem, através da visualização, adquirir conhecimento, desta forma, irrealista e perigoso (e.g., normalização da violência). Ou seja, mais uma vez, a necessidade de ajustar o conteúdo dos MCID está presente, especificamente, neste caso, nos materiais sexualmente explícitos, pois, estes são encarados como uma forma de aprendizagem.

Para muitos participantes, a autodescoberta foi um dos grandes efeitos positivos que os MCID trouxeram para a vida das pessoas, tal como Litsou et al. (2021) afirma, acrescentando a possibilidade de aumentar o conhecimento de novas técnicas e posições. Segundo alguns participantes do nosso estudo, para além da autodescoberta, também a

melhoria da relação com os outros foi permitida devido ao acesso aos MCID, devido ao maior acesso às informações e aos recursos, permitindo que as pessoas conheçam novas formas de se relacionar e comunicar.

Estudos futuros deverão clarificar se a utilização de MCID constitui a causa destes riscos e dificuldades existentes, ou se são apenas um meio para esses efeitos negativos, como se fosse um problema latente.

A importância do papel dos(as) psicólogos(as) passa por envolver a sensibilização ao tema dos riscos e benefícios dos MCID, incluindo, nas suas intervenções preventivas e clínicas, formas de promover um uso consciente, compreensivo e apropriado desses meios. Esta psicoeducação deve ser realizada de forma frequente, uma vez que a existência desta consciencialização pode diminuir o desenvolvimento de dificuldades e perigos.

A perceção das pessoas do nosso estudo demonstram o grande apoio e a já existência de espaços digitais seguros para as minorias, no entanto, a nível da psicologia e da prática clínica, todo o apoio e criação de espaços, onde a partilha de experiências sem julgamentos e até de conhecimento é possível, deverá ser aumentada. Isto, com o objetivo de conseguir atingir o máximo de pessoas dos grupos minoritários que necessitem, podendo assim diminuir o sofrimento psicológico ainda existente na maioria das minorias.

Relativamente à expansão de recursos percecionados pelos participantes do presente estudo, os psicólogos ainda poderiam aumentar esse acesso aos recursos, como por exemplo, desenvolver e partilhar digitalmente mais informações (e.g., através de artigos científicos, formações online), indo de encontro com a quantidade de pessoas do nosso estudo que procura informação fidedigna realizados por especialistas e baseados em evidências científicas.

Uma implicação deste estudo consiste em compreender de que forma os MCID podem promover uma educação sexual mais acessível a mais pessoas, mas também os seus conteúdos incluïrem a reflexão sobre atividades digitais com potenciais impactos negativos (e.g., pornografia). Levanta-se também a necessidade de repensar na forma como os materiais sexualmente explícitos devem ser abordados com menores e com a família, e até em contextos escolares e académicos.

Em suma, os resultados do estudo apontam quer para impactos positivos e quer negativos dos MCID na sexualidade. Os resultados adquiridos com o presente estudo, contribuíram para uma maior visibilidade às diversas motivações para o uso de MCID

para fins sexuais, auxiliando na compreensão de que os MCID apresentam variadas atividades digitais que contribuem para o bem-estar sexual, e, conseqüentemente, que será necessário promover os efeitos positivos relacionados com a sexualidade e minimizar os efeitos negativos sobre a saúde sexual. Considerando o modelo do uso ativo dos media, o controlo das atividades sexuais prejudiciais, enquanto também se aumenta o apoio ao conteúdo pedagógico e ao autoconhecimento das pessoas, seria uma das estratégias recomendáveis a implementar (Döring, 2009).

O presente estudo apresentou limitações, como por exemplo a probabilidade de algumas pessoas se sentirem desencorajadas em responder à questão de natureza qualitativa, uma vez que, tendencialmente, só as pessoas mais motivadas para os temas referentes é que apresentam mais ideias a partilhar. Outra limitação foi a recolha dos dados ter sido feita online, pois sentiu-se a necessidade de receber melhor e mais informação nas respostas dadas pelos(as) participantes. Sendo online não houve a possibilidade de questionar algumas respostas dadas que não foram bem explicadas. Apesar disto, o facto de o formato ter sido online também pode ser considerado como uma vantagem, no sentido em que se conseguiu atingir maior número de pessoas e de maior diversidade.

Referências

- Anderson, M., Vogels, E. A., & Turner, E. (2020). The virtues and downsides of online dating. *Pew Research Center*
- Benedek, E. P., & Brown, C. F. (1999). No excuses: Televised pornography harms children. *Harvard Review of Psychiatry*, 7(4), 236-240.
<https://doi.org/10.3109/hrp.7.4.236>
- Bóthe, B., Tóth-Király, I., Bella, N., Potenza, M. N., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2021). Why do people watch pornography? The motivational basis of pornography use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 35(2), 172.
<https://doi.org/10.1037/adb0000603>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*.
- Bruggeman, H., Van Hiel, A., Van Hal, G., & Van Dongen, S. (2019). Does the use of digital media affect psychological well-being? An empirical test among children aged 9 to 12. *Computers in Human Behavior*, 101, 104-113.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.015>
- Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2015). Family functioning and information and communication technologies: How do they relate? A literature review. *Computers in Human Behavior*, 45, 99-108.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.037>
- Cascio, W. F., & Montealegre, R. (2016). How technology is changing work and organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, 349-375. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062352>
- Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5).
- Cavalcante, V. A. P., & Lelis, A. G. S. (2016). Violência de gênero contemporâneo: Uma Nova Modalidade através da Pornografia da Vingança. *Interfaces Científicas-Direito*, 4(3), 59-68. <https://doi.org/10.17564/2316-381X.2016v4n3p59-68>
- Collins, R. L., Strasburger, V. C., Brown, J. D., Donnerstein, E., Lenhart, A., & Ward, L. M. (2017). Sexual media and childhood well-being and health. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S162-S166.
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758X>
- Dawson, K., Nic Gabhainn, S., Willis, M., & MacNeela, P. (2022). Development of a Measure to Assess What Young Heterosexual Adults Say They Learn About Sex

- from Pornography. *Archives of sexual behavior*, 51(2), 1257-1269.
<https://doi.org/10.1007/s10508-021-02059-9>
- Döring, N. (2009). Internet sexualities. In *International handbook of internet research* (pp. 171-185). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-1-4020-9789-8_10
- Ellis, K., & Blashki, K. (2007). The digital playground: Kindergarten children learning sign language through multimedia. *AACE Journal*, 15(3), 225-253.
- Gerwin, R. L., Kaliebe, K., & Daigle, M. (2018). The interplay between digital media use and development. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 27(2), 345-355.
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.002>
- Grinberg, N., Joseph, K., Friedland, L., Swire-Thompson, B., & Lazer, D. (2019). Fake news on Twitter during the 2016 US presidential election. *Science*, 363(6425), 374-378. <https://doi.org/10.1126/science.aau2706>
- Hadjab Boudiaf, H. (2019). La religión y las nuevas tecnologías al servicio de las redes nigerianas de explotación sexual de niñas migrantes. *Sociology & Technoscience/Sociología y Tecnociencia*, 9(1).
- Hanckel, B., Vivienne, S., Byron, P., Robards, B., & Churchill, B. (2019). ‘That’s not necessarily for them’: LGBTIQ+ young people, social media platform affordances and identity curation. *Media, Culture & Society*, 41(8), 1261-1278.
<https://doi.org/10.1177/0163443719846612>
- Haubrich, D. B., & Froehlich, C. (2020). Benefícios e desafios do home office em empresas de tecnologia da informação. *Revista Gestão & Conexões*, 9(1), 167-184.
- Heron, J. (1996). *Co-operative inquiry: Research into the human condition*. Sage.
- Irwin, S. O. N. (2016). *Digital media: Human–technology connection*. Rowman & Littlefield.
- Judge, A. M. (2012). “Sexting” among US adolescents: Psychological and legal perspectives. *Harvard Review of Psychiatry*, 20(2), 86-96.
- Kohut, T., Fisher, W. A., & Campbell, L. (2017). Perceived effects of pornography on the couple relationship: Initial findings of open-ended, participant-informed, “bottom-up” research. *Archives of sexual behavior*, 46(2), 585-602.
<https://doi.org/10.1007/s10508-016-0783-6>

- Lieberman, D. A., Bates, C. H., & So, J. (2009). Young children's learning with digital media. *Computers in the Schools, 26*(4), 271-283.
<https://doi.org/10.1080/07380560903360194>
- Lim, M. S., Vella, A., Sacks-Davis, R., & Hellard, M. E. (2014). Young people's comfort receiving sexual health information via social media and other sources. *International journal of STD & AIDS, 25*(14), 1003-1008.
<https://doi.org/10.1177/0956462414527264>
- Litsou, K., Byron, P., McKee, A., & Ingham, R. (2021). Learning from pornography: Results of a mixed methods systematic review. *Sex Education, 21*(2), 236-252.
<https://doi.org/10.1080/14681811.2020.1786362>
- Manduley, A. E., Mertens, A., Plante, I., & Sultana, A. (2018). The role of social media in sex education: Dispatches from queer, trans, and racialized communities. *Feminism & Psychology, 28*(1), 152-170.
<https://doi.org/10.1177/0959353517717751>
- Marktest. (2020). Bareme Internet. <https://www.marktest.com/wap/a/n/id~269e.aspx>
- McPherson, S., Clayton, S., Wood, H., Hiskey, S., & Andrews, L. (2013). The role of childhood experiences in the development of sexual compulsivity. *Sexual Addiction & Compulsivity, 20*(4), 259-278.
<https://doi.org/10.1080/10720162.2013.803213>
- Monteiro, L. L., & Vianna, A. G. (2020). Pornografia, subjetividade e violência de gênero. *Polêm! ca, 20*(3), 026-041.
<https://doi.org/10.12957/polemica.2020.63484>
- Mulhayatiah, D., Purwanti, P., Setya, W., Suhendi, H. Y., Kariadinata, R., & Hartini, S. (2019). The impact of digital learning module in improving students' problem-solving skills. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-Biruni, 8*(1), 11-22.
<https://doi.org/10.24042/jipfalbiruni.v8i1.3150>
- Müller, L. J., Opwis, K., & Mekler, E. D. (2018). " In A Good Way Weird" exploring positive experiences with technology-mediated pornography. In *Extended Abstracts of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-6).
- Neuman, S. B., Wong, K. M., Flynn, R., & Kaefer, T. (2019). Learning vocabulary from educational media: The role of pedagogical supports for low-income preschoolers. *Journal of Educational Psychology, 111*(1), 32.
<https://doi.org/10.1037/edu0000278>

- Plantin, J. C., & Punathambekar, A. (2019). Digital media infrastructures: pipes, platforms, and politics. *Media, culture & society*, 41(2), 163-174. <https://doi.org/10.1177/0163443718818376>
- Quadara, A., El-Murr, A., & Latham, J. (2017). The effects of pornography on children and young people. *Australian Institute of Family Studies, Melbourne*.
- Rideout, V., & Katz, V. S. (2016). Opportunity for All? Technology and Learning in Lower-Income Families. In *Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop*. Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop. 1900 Broadway, New York, NY 10023.
- Robinson, K. H., Bansel, P., Denson, N., Ovenden, G., & Davies, C. (2014). *Growing up queer: Issues facing young Australians who are gender variant and sexuality diverse*.
- Saddhono, K., Hasibuan, A., & Bakhtiar, M. I. (2019). Facebook as a learning media in TISOL (Teaching Indonesian to Speakers of Other Languages) learning to support the independency of foreign students in Indonesia. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1254, No. 1, p. 012061). IOP Publishing.
- Smahel, D., Wright, M. F., & Cernikova, M. (2015). The impact of digital media on health: children's perspectives. *International journal of public health*, 60(2), 131-137. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0649-z>
- Subrahmanyam, K., Greenfield, P., Kraut, R., & Gross, E. (2001). The impact of computer use on children's and adolescents' development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22(1), 7-30. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(00\)00063-0](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(00)00063-0)
- Temple, J. R., Le, V. D., van den Berg, P., Ling, Y., Paul, J. A., & Temple, B. W. (2014). Brief report: Teen sexting and psychosocial health. *Journal of adolescence*, 37(1), 33-36. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.10.008>
- Vera Cruz, G., & Sheridan, T. (2022). The normalization of violence during sex among young Mozambicans reportedly under the influence of pornography. *Sexuality & Culture*, 26(1), 397-417. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09898-7>
- World Health Organization. (2019). Recommendations on digital interventions for health system strengthening: WHO guideline. In *Recommendations on digital interventions for health system strengthening: WHO guideline* (pp. 150-150).
- Wright, P. J., & Štulhofer, A. (2019). Adolescent pornography use and the dynamics of perceived pornography realism: Does seeing more make it more

realistic?. *Computers in Human Behavior*, 95, 37-47.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.024>

Yan, P. (2021). 'Fed with the Wrong Stuff': Information overload (?) and the everyday use of the Internet in rural and urban China. *International Communication Gazette*, 83(5), 404-427. <https://doi.org/10.1177/17480485211029019>

<https://doi.org/10.1177/17480485211029019>

Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2014). "Sexting" and its relation to sexual activity and sexual risk behavior in a national survey of adolescents. *Journal of adolescent health*, 55(6), 757-764. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.07.012>