



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

PROCURA DE INFORMAÇÃO SOBRE ACONTECIMENTOS
NEGATIVOS NAS REDES SOCIAIS: CORRELATOS E
ADAPTAÇÃO DE UMA MEDIDA

Dissertação apresentada à Universidade Católica
Portuguesa para obtenção do grau de mestre em
Psicologia do Bem-estar e Promoção da Saúde

Por

Leonor Maria Pereira da Costa Avelar de Aguiar

Faculdade de Ciências Humanas

Setembro de 2022



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

PROCURA DE INFORMAÇÃO SOBRE ACONTECIMENTOS NEGATIVOS
NAS REDES SOCIAIS: CORRELATOS E ADAPTAÇÃO DE UMA MEDIDA

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em Psicologia do Bem-estar e
Promoção da Saúde

Por

Leonor Maria Pereira da Costa Avelar de Aguiar

Faculdade de Ciências Humanas

Sob orientação de Professora Doutora Bárbara Nazaré

Setembro de 2022

Resumo

Doomscrolling corresponde ao comportamento de procura de informação sobre acontecimentos negativos (e.g., pandemia da COVID-19, guerra na Ucrânia) nas redes sociais. Atualmente, a literatura sobre este comportamento é escassa, não existindo investigações com a população portuguesa. Assim, o presente estudo pretendeu caracterizar o *doomscrolling*, numa amostra de adultos portugueses, bem como adaptar, para a língua portuguesa, a Escala de *Doomscrolling* - Versão Curta. Participaram neste estudo 316 participantes, cujas idades variaram entre os 18 e os 71 anos. Tratou-se de um estudo quantitativo, transversal e de carácter não-experimental. Os resultados indicaram que o *doomscrolling* foi mais frequente relativamente à guerra na Ucrânia, comparativamente à pandemia da COVID-19. Verificou-se que o *doomscrolling* não se relaciona com a idade, uso de diferentes redes sociais e bem-estar e que grande parte das correlações entre *doomscrolling* e perceções sobre a atualidade não foi estatisticamente significativa. Verificou-se ainda que o *doomscrolling* relaciona-se negativamente com as habilitações literárias, unicamente no contexto da pandemia da COVID-19. Por outro lado, verificou-se que o *doomscrolling* se relaciona positivamente com a sobrecarga de stresse e somatização. Em relação às estratégias de *coping*, verificou-se que o *doomscrolling* se relaciona positivamente com a autculpabilização, unicamente no contexto da pandemia da COVID-19, e com o desinvestimento comportamental, em ambos os contextos. Por fim, foram verificados bons níveis de fidelidade e de validade em relação à versão portuguesa da Escala de *Doomscrolling* - Versão Curta. Concluindo, este estudo contribuiu para o aumento do conhecimento sobre o *doomscrolling* e sobre o impacto prejudicial que este pode ter na saúde mental e física, dado que a literatura sobre este tema é bastante escassa, o que permitirá melhorar a intervenção nesta área. Adicionalmente, este estudo permitiu validar e adaptar, para a língua portuguesa, uma escala útil para avaliar o *doomscrolling*, que poderá ser usada em investigações futuras.

Palavras-chave: *doomscrolling*; redes sociais; sobrecarga de stresse; bem-estar; somatização; estratégias de *coping*; saúde mental

Abstract

Doomscrolling is a behaviour consisting of seeking information about negative events (e.g., the COVID-19 pandemic, the war in Ukraine) on social media. Currently, the literature on this behaviour is scarce and there are no studies on the Portuguese population. Thus, this study aimed to describe doomscrolling in a sample of Portuguese adults, as well as to adapt the Doomscrolling Scale - Short Version to Portuguese. A total of 316 participants, whose ages ranged between 18 and 71 years, participated in this study. This was a quantitative, cross-sectional, and non-experimental study. The results indicated that doomscrolling was more frequent in relation to the war in Ukraine compared to the COVID-19 pandemic. It was found that doomscrolling is not related to age, use of different social networks, and well-being. Most correlations between doomscrolling and perceptions about the present time were not statistically significant. It was also found that doomscrolling is negatively related to education, only in the context of the COVID-19 pandemic. On the other hand, doomscrolling was found to be positively related to stress overload and somatization. With regard to coping strategies, doomscrolling was found to be positively related to self-blaming, only in the context of the COVID-19 pandemic, and to behavioural desinvestment, in both contexts. Finally, good levels of reliability and validity were found for the Portuguese version of the Doomscrolling Scale - Short Version. In conclusion, this study contributed to increasing the knowledge about doomscrolling and its harmful impact on mental and physical health, given that the literature on this topic is rather scarce, which will allow for improving the intervention in this area. In addition, this study included the Portuguese validation of a useful scale for assessing doomscrolling, which may be used in future research.

Keywords: doomscrolling; social media; stress overload; well-being; somatization; coping strategies; mental health

Dedicatória

À minha mãe, que na saúde e na doença, sempre foi a minha inspiração.
Dedico-lhe a presente Dissertação em sua homenagem e como forma de realização do seu
último desejo, “ver os meus filhos formados”.

Agradecimentos

Quero agradecer a todos aqueles que me acompanharam ao longo deste processo de formação na área da Psicologia.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha orientadora da presente Dissertação de Mestrado, a Professora Doutora Bárbara Nazaré, que sempre se mostrou disponível para me ajudar e com quem aprendi muito.

Agradeço especialmente à minha família e aos meus amigos por sempre me terem apoiado, a todos os níveis, durante este percurso, por me terem ajudado a superar os vários desafios que foram surgindo e por terem contribuído para a minha felicidade e bem-estar ao longo deste caminho.

Índice

Introdução.....	11
Capítulo 1 – Enquadramento teórico.....	12
Redes sociais como fonte de informação em situações de crise.....	12
Pandemia da COVID-19.....	13
Guerra na Ucrânia.....	15
Gestão de informação sobre situações de crise.....	16
Procura de informação.....	16
Evitamento de informação.....	17
<i>Doomscrolling</i>	19
Potenciais correlatos do <i>Doomscrolling</i>.....	21
Bem-estar.....	21
Sobrecarga de stresse.....	22
Somatização.....	23
Estratégias de <i>coping</i>	24
Género, idade e envolvimento político.....	25
Escala de <i>Doomscrolling</i> - Versão Curta.....	25
Objetivos e hipóteses.....	27
Objetivo geral e objetivos específicos.....	27

Hipóteses.....	28
Capítulo 2 – Metodologia.....	29
Desenho do estudo.....	29
Descrição dos participantes.....	29
Procedimentos de amostragem.....	32
Potência estatística.....	32
Instrumentos.....	32
Questionário de dados sociodemográficos e clínicos.....	32
Questionário sobre utilização de redes sociais.....	33
Questionário de percepções sobre a atualidade.....	33
Escala de <i>Doomscrolling</i> - Versão Curta.....	34
Escala de Sobrecarga de Stresse – Versão Curta (ESS-VC).....	34
Escala de Sintomas Somáticos – 8 (ESS-8).....	35
Brief COPE.....	36
Índice de Bem-estar OMS (cinco) (WHO-5).....	37
Procedimentos de análise de dados.....	38
Aspetos éticos.....	39

Capítulo 3 – Resultados.....	40
Estatísticas descritivas das principais variáveis.....	40
<i>Doomscrolling</i> relativo à pandemia da COVID-19 e à guerra na Ucrânia.....	41
Correlatos do <i>doomscrolling</i>.....	42
Validação para a língua portuguesa da versão curta da Escala de <i>Doomscrolling</i>.....	46
Capítulo 4 – Discussão.....	50
<i>Doomscrolling</i> relativo à pandemia da COVID-19 e à guerra na Ucrânia.....	50
<i>Doomscrolling</i> em diferentes redes sociais.....	51
Potenciais correlatos psicológicos e demográficos de <i>doomscrolling</i>.....	51
<i>Doomscrolling</i> e bem-estar.....	51
<i>Doomscrolling</i> e sobrecarga de stresse.....	52
<i>Doomscrolling</i> e somatização.....	53
<i>Doomscrolling</i> e utilização de estratégias de <i>coping</i>	54
<i>Doomscrolling</i> e perceção de atualidade.....	55
<i>Doomscrolling</i> e idade.....	55
<i>Doomscrolling</i> e habilitações literárias.....	56
Adaptação portuguesa da Escala de <i>Doomscrolling</i> – Versão Curta.....	57
Limitações e sugestões para estudos futuros.....	58
Conclusão.....	60

Bibliografia.....61

Anexo.....70

Introdução

Durante situações de crise, a influência dos *media*, incluindo as redes sociais, é frequentemente amplificada, uma vez que é com base nestes que grande parte das pessoas se informa, atualiza e toma decisões (Longstaff, 2005). Nestes contextos, a gestão de informação é variável, passando da procura de informação (Aharoni et al., 2021) ao evitamento da mesma (Kalogeropoulos et al., 2020). Com a pandemia da COVID-19, surgiu um novo termo, *doomscrolling*, que diz respeito ao comportamento de *scrolling*, nas redes sociais, motivado pela busca de informação negativa (Slaughter, 2020), o qual parece estar associado a uma saúde mental mais debilitada (Buchanan et al., 2021). A investigação sobre o *doomscrolling* e o impacto que este pode ter na saúde mental ainda é bastante escassa, pelo que, nesta dissertação, pretendemos colmatar as lacunas existentes na literatura sobre este tema, considerando especificamente duas situações de crise: a pandemia da COVID-19 e a guerra na Ucrânia, ambas situações de crise com impacto mundial e que ainda se encontram a decorrer.

A presente dissertação encontra-se dividida em cinco partes. A primeira consiste no enquadramento teórico, o qual inclui uma revisão de literatura atualizada sobre: redes sociais como fonte de informação em situações de crise; gestão de informação sobre situações de crise, englobando a procura e o evitamento de informação e o *doomscrolling*; potenciais correlatos do *doomscrolling*; a avaliação do *doomscrolling* através da Escala de *Doomscrolling*; e os objetivos e hipóteses deste estudo. A segunda parte diz respeito à metodologia utilizada, incluindo: o desenho de estudo; a descrição dos participantes; o procedimento de amostragem; a potência estatística; os instrumentos; o procedimento de análise de dados; e os aspetos éticos. Relativamente à terceira parte, esta engloba os resultados das análises estatísticas realizadas. A quarta parte diz respeito à discussão dos resultados obtidos, onde também se incluem as limitações deste estudo e sugestões para futuras investigações. Por fim, a presente dissertação termina com uma conclusão, onde é apresentada uma reflexão dos principais contributos deste estudo.

Capítulo 1 – Enquadramento Teórico

Redes sociais como fonte de informação em situações de crise

As fontes de informação sobre a atualidade podem ser classificadas como meios tradicionais (e.g., televisão, jornais, rádio) ou *media* sociais (e.g., Internet, redes sociais Ferreira, 2020). Durante situações de crise de âmbito regional, nacional ou mundial, estas fontes produzem e partilham informação sobre o problema em questão, sendo que grande parte desta informação é negativa (Sell et al., 2017). Devido ao elevado nível de incerteza associado aos contextos de crise (e.g., desastres naturais em larga escala, ataques terroristas ou surtos de doenças), as informações dos *media* ganham um papel importante para o funcionamento da sociedade, uma vez que é nos *media* que grande parte das pessoas costuma confiar para se informar, atualizar e tomar decisões. Deste modo, em situações de crise, a influência dos *media* é frequentemente amplificada (Longstaff, 2005).

Algumas fontes, como as redes sociais, tornam o consumo de notícias quase inevitável, mesmo que a motivação das pessoas para utilizar as redes seja de cariz social, e não a procura de informação (Buchanan et al., 2021). Algumas características das redes sociais podem promover este consumo passivo de notícias (Buchanan et al., 2021). Em primeiro lugar, o facto de os *feeds* de notícias das redes sociais não possuírem um ponto terminal implica que uma sessão de *scrolling* não termine naturalmente (Nguyen, 2020), podendo-se definir *scrolling* como um olhar para um conteúdo digital sem parar para uma análise aprofundada do mesmo (Fernández Díaz, 2017). Outra característica destes *feeds* prende-se com o facto de, geralmente, não estarem organizados cronologicamente, adaptando-se ao anterior comportamento de *scrolling* dos utilizadores (Thorson et al., 2021). Adicionalmente, os *feeds* de notícias das redes sociais funcionam como secções dinâmicas de comentários, estabelecendo ligações a outras publicações, perfis e meios de comunicação (Sharma et al., 2022).

Deste modo, os *feeds* de notícias das redes sociais e até os próprios *smartphones* são concebidos para promover o envolvimento frequente e prolongado com os mesmos, o que pode aumentar a necessidade de um utilizador se manter informado e facilitar o

consumo de notícias negativas superior ao habitual (Sharma et al., 2022), o que torna as redes sociais problemáticas neste aspeto (Buchanan et al., 2021).

Apesar destes fatores comuns à grande maioria das redes sociais, podem existir algumas diferenças entre plataformas, tais como o facto de poder ser mais cativante ver um vídeo no Facebook do que ler uma publicação no Twitter. É importante considerar também que a interpretação do utilizador pode ser influenciada por vários fatores, como o facto de um vídeo no Youtube poder incluir a reação do seu criador, ainda mais se houver uma relação parassocial do utilizador com este último. Neste sentido, torna-se importante comparar os comportamentos dos utilizadores em diferentes redes sociais (Buchanan et al., 2021).

Pandemia da COVID-19

Uma das situações de crise global mais recentes respeita à pandemia da COVID-19. Os meios de comunicação noticiosos e as redes sociais têm sido dominados por este tema desde o início de 2020, quando a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou a COVID-19 como pandemia (Buchanan et al., 2021). Esta doença é causada por um vírus, o SARS-CoV-2, que surgiu inicialmente na China, na cidade de Wuhan (Ciotti et al., 2020). Segundo a OMS (2022), a COVID-19 pode afetar as pessoas de diferentes maneiras, sendo os sintomas mais comuns febre, tosse, cansaço e perda de paladar ou de olfato, e os sintomas mais graves, dificuldades respiratórias ou falta de ar, dor no peito e perda da fala ou de mobilidade. O vírus pode-se espalhar, através da boca ou nariz de uma pessoa infetada, por pequenas partículas líquidas quando tosse, espirra, fala, canta ou respira, pelo que é muito transmissível. Até agosto de 2022, verificaram-se globalmente 587 milhões de casos confirmados e 6,4 milhões de mortes devidas à COVID-19 (OMS, 2022). Para além do elevado número de perdas humanas, têm-se verificado outras consequências graves, a nível mundial, devido a esta pandemia, incluindo repercussões económicas e aumento da pobreza (Ciotti et al., 2020).

Nas redes sociais, começaram a ser partilhadas várias notícias e informações negativas e positivas relacionadas com a pandemia, incluindo decisões governamentais, restrições ao estilo de vida e consequentes protestos por parte dos cidadãos, descobertas

científicas (e.g., tratamentos, vacinas e novas variantes) e limitações associadas a cadeias de abastecimento (e.g., camas de hospital e vacinas; Buchanan et al., 2021). Com a evolução da pandemia e com a imposição do confinamento em inúmeros países, os governos e as organizações de saúde mental começaram a divulgar igualmente conselhos para preservar a saúde mental durante a pandemia, destacando-se a importância do evitamento do consumo excessivo de notícias (Mannell & Meese, 2022).

Num estudo realizado em março de 2020, constatou-se que indivíduos com mais de 18 anos, nos EUA, passavam, em média, 55 minutos por dia nas redes sociais a procurar informações relacionadas com a pandemia da COVID-19. O tempo gasto nas redes sociais e o número de fontes noticiosas consultadas revelaram-se preditores independentes de pior saúde mental, controlando fatores demográficos, sintomas depressivos anteriores, doenças psiquiátricas e a percepção do risco de ser infetado (Riehm et al., 2020). Noutro estudo, verificou-se também que o uso frequente de redes sociais durante a pandemia (mesmo que não fosse para procurar informação sobre este tema), como estratégia de *coping*, se associou a consequências negativas para a saúde mental, tanto para o género feminino, como para o masculino (Prowse et al., 2021).

Mais relevante do que o tempo gasto nas redes sociais, é a valência das notícias que os indivíduos leem. Especificamente, o consumo de notícias positivas (e.g., atos de bondade relacionados com a COVID-19) não produz os mesmos resultados negativos acima identificados, podendo até produzir resultados positivos. Assim, as evidências sugerem que, independentemente da plataforma, é o cariz negativo das notícias que comporta prejuízos para o bem-estar, esperando-se que o consumo de notícias negativas de fontes noticiosas mais tradicionais produza resultados semelhantes aos que se verificam nas redes sociais (Buchanan et al., 2021).

Em síntese, a incerteza relacionada com a pandemia da COVID-19 tem sido associada a um aumento das preocupações com a saúde mental e com a utilização de redes sociais (Rettie & Daniels, 2020), pelo que se torna necessária mais investigação sobre o impacto do consumo de notícias sobre a COVID-19 nas redes sociais ao nível da saúde mental (Holmes et al., 2020). Adicionalmente, é importante investigar se estes resultados

se podem generalizar para outras crises em grande escala, como as alterações climáticas (Buchanan et al., 2021) ou a guerra na Ucrânia.

Guerra na Ucrânia

A 24 de fevereiro de 2022, a Rússia invadiu a Ucrânia (Chen & Ferrara, 2022) e, desde então, este tema monopolizou as manchetes na imprensa escrita e nas redes sociais (Ciuriak, 2022). Várias têm sido as consequências geopolíticas, económicas, infraestruturais e de saúde associadas à guerra Rússia-Ucrânia (Dhawan et al., 2022), destacando-se a crise humanitária instalada - incluindo uma crise de refugiados, dado que os ucranianos fugiram em grande número para outros países (Chen & Ferrara, 2022) - e o impacto negativo na economia mundial, uma vez que os países estão a ser gravemente afetados no fornecimento e aumento dos preços da energia, matérias-primas, produtos de base, petróleo e alimentação (Health–Europe, 2022). Paralelamente, desenvolveu-se uma segunda guerra *online*, tanto ao nível da informação, como ao nível da utilização das redes sociais para angariar apoio para ambos os lados do conflito (Chen & Ferrara, 2022).

A exposição a guerras comporta potencial traumático para quem participa nela, para os refugiados e também para aqueles que são influenciados pela cobertura da guerra pelos meios de comunicação social, incluindo redes sociais (Surzykiewicz et al., 2022). Os efeitos psicológicos negativos da exposição contínua à informação sobre guerras incluem um aumento global da psicopatologia, problemas de saúde, disfunções psicossociais, autodestruição, entre outros problemas mentais que representam um problema para toda a sociedade (Rožanov et al., 2019). No que respeita à guerra na Ucrânia, dado tratar-se de um acontecimento recente, a procura de informação sobre ele e os seus efeitos ao nível da saúde mental ainda necessitam de mais investigação.

Concluindo, é expectável que a necessidade de procura de informação para estes dois acontecimentos (pandemia da COVID-19 e guerra na Ucrânia) permaneça por algum tempo. No caso da pandemia, atualmente, trata-se de uma ameaça aparentemente inferior, uma vez que um grande número de pessoas já foi infetado e vacinado, havendo reduzidas medidas de contenção em vigor no presente. Contudo, ainda existe uma grande incerteza face à possibilidade de continuarem a surgir novas variantes deste vírus e do impacto que

isso implica não só ao nível da saúde (incluindo a necessidade de administração de novas vacinas), como a nível social e económico. Relativamente à guerra na Ucrânia, apesar de não representar uma ameaça direta à nossa saúde, é uma situação mais recente e que tem tido graves implicações mundiais a vários níveis, como foi acima referido, pelo que é de esperar que a necessidade de procura de informação sobre este acontecimento se mantenha, ainda por tempo indeterminado.

Gestão de informação sobre situações de crise

O consumo de notícias torna-se necessário para manter uma sociedade informada que possa participar de forma ponderada e ativa nos processos democráticos (Kim & Webster, 2012; Palmer & Toff, 2020; Shehata, 2016). Adicionalmente, durante crises agudas, as pessoas tendem a procurar informação, através do consumo de notícias (Aharoni et al., 2021). Contudo, durante crises de longo prazo, como é o caso de uma pandemia, uma parte da população pode envolver-se em estratégias de evitamento de notícias ou o consumo de notícias geral pode diminuir, à medida que as pessoas se cansam e ficam sobrecarregadas (Kalogeropoulos et al., 2020). Outros estudos apresentam uma visão diferente, propondo que as pessoas atingem rapidamente um "novo normal" em torno do consumo de notícias (Groot Kormelink & Klein Gunnewiek, 2021), o que pode ser explicado por fatores demográficos ou pela duração e gravidade da situação. Assim, as pessoas podem demonstrar diferentes comportamentos de gestão da informação sobre situações de crise.

Procura de informação

Uma forma típica de as pessoas lidarem com situações desafiantes e de incerteza é procurando informação. A atenção à informação negativa pode ser adaptativa porque alerta as pessoas para os riscos no seu ambiente, preparando-as para ameaças semelhantes no futuro (Buchanan et al., 2021). Apesar de esta estratégia se revelar vantajosa na maioria das situações, tal não tem acontecido face à pandemia da COVID-19 (Rettie & Daniels, 2020), uma vez que se trata de uma ameaça por tempo indeterminado, generalizada e multidimensional, tornando-se desafiante para a saúde mental (Gruber et al., 2020). Deste

modo, mesmo que as pessoas já tenham utilizado com sucesso esta estratégia noutras situações, no contexto da pandemia, a procura de informação pode amplificar as suas preocupações e afetar negativamente o seu bem-estar (Buchanan et al., 2021), tendo em conta que, nesta situação específica, a informação negativa é omnipresente e interminável, e nenhuma quantidade de informação pode eliminar a sensação de incerteza constante (Rettie & Daniels, 2020).

Uma vez que as pessoas precisam de permanecer minimamente informadas sobre as medidas de saúde pública implementadas para proteger a sociedade, a maioria das pessoas expõe-se a algumas notícias relacionadas com a COVID-19 (Buchanan et al., 2021). Wathelet e colegas (2020) verificaram que, entre abril e maio de 2020 - quando muitos países estavam a impor o confinamento -, mais de 45% dos participantes (estudantes universitários em França) passavam mais de meia hora, diariamente, a consumir conteúdos informativos relativamente à pandemia da COVID-19.

Mannell e Meese (2022) constataram que a maioria dos participantes aumentou o seu consumo de notícias durante a fase inicial da pandemia, devido a fatores como: as circunstâncias excecionais; a importância de permanecer informado quando o número de casos aumentou; e a mudança para teletrabalho ou a redução do emprego, o que tornou mais fácil acompanhar as notícias. No entanto, os autores verificaram que, posteriormente, os participantes tenderam a limitar o consumo de notícias sobre a pandemia da COVID-19.

Evitamento de informação

Apesar de muitos estudos considerarem um limiar baixo e variável para determinar quem evita notícias - e.g., o envolvimento com notícias menos de uma vez por mês (Palmer et al., 2020; Palmer & Toff, 2020; Toff & Nielsen, 2018; Toff & Palmer, 2019), menos de cinco minutos por semana (Wonneberger et al., 2013) ou não mais de dois dias por semana (Shehata, 2016) -, o evitamento de notícias pode ser visto não só como uma abstenção completa, mas também como qualquer prática que se concentra na diminuição do consumo de notícias (Mannell & Meese, 2022), podendo constituir uma resposta a circunstâncias particulares e não um modo de não-consumo a longo prazo (Skovsgaard & Andersen, 2020).

Segundo Ytre-Arne e Moe (2021), o evitamento e a monitorização podem ser considerados práticas ligadas entre si e que os utilizadores vão alternando. Estudos no Reino Unido e na Austrália revelaram que, nos meses iniciais da pandemia, uma pequena proporção de pessoas evitou notícias com frequência ou sempre, mas uma proporção ainda maior fê-lo ocasionalmente, pelo que estas práticas de evitamento parcial têm prevalecido durante a pandemia (Kalogeropoulos et al., 2020; Park et al. 2020).

No estudo realizado por Mannell e Meese (2022) no contexto da pandemia da COVID-19, as principais práticas de evitamento das notícias foram: esconder ou apagar notícias no *smartphone* e em aplicações de redes sociais; desligar notificações de organizações noticiosas ou de jornalistas em redes sociais; e evitar formatos de notícias em que os participantes tendessem mais a envolver-se (e.g. blogs, rádio e televisão). Alguns participantes continuaram a consumir pequenas quantidades de notícias através de formatos cuidadosamente selecionados, para se manterem informados, realçando-se o facto de que as preferências dos participantes em relação ao formato variavam muito. É de notar que as escolhas individuais sobre o consumo de notícias foram frequentemente feitas com referência ao ambiente social, particularmente o ambiente familiar (Mannell & Meese, 2022).

Broersma e Swart (2021) verificaram que as pessoas que sempre evitaram notícias continuaram a fazê-lo durante a pandemia, devido a preocupações relacionadas com a qualidade das notícias, enquanto as pessoas que só começaram a evitar notícias durante a pandemia começaram a fazê-lo devido a preocupações sobre a sua negatividade. Especificamente, o evitamento de notícias foi frequentemente motivado por preocupações relacionadas com o bem-estar. Algumas pessoas relataram o desejo de mitigar os crescentes sentimentos de stresse e de ansiedade que atribuíram a vários aspetos das notícias relacionadas com a COVID-19 (e.g., relatos de resistência às medidas de saúde pública, encerramento das fronteiras e respostas de políticos ou de comentadores específicos). Muitas pessoas relataram também que evitavam as notícias porque estas lhe provocavam frustração, raiva, ansiedade, dificuldades de concentração e preocupação com o facto de não serem capazes de canalizar para a ação produtiva. Adicionalmente, o desenvolvimento de condições de saúde mental ou o agravamento de condições

diagnosticadas também foram referidos como razões para evitar notícias (Mannell & Meese, 2022).

O evitamento de notícias – nomeadamente, as práticas parciais de evitamento - pode associar-se a resultados positivos, sobretudo quando as pessoas mantêm a percepção de que estão informadas (Mannell & Meese, 2022). Especificamente, no contexto da pandemia da COVID-19, Mannell e Meese (2022) verificaram que as práticas de evitamento de notícias contribuíram para a preservação do bem-estar dos participantes, os quais salientaram uma redução do stresse, ansiedade, aversão, desespero e frustração, o que, por sua vez, contribuiu para maior concentração no trabalho e melhor ambiente familiar. Fullana et al. (2020) também verificaram que um dos melhores preditores comportamentais de níveis mais baixos de ansiedade foi não ler notícias sobre a COVID-19.

Doomscrolling

O termo *doomscrolling* surgiu no início de 2020 para caracterizar um padrão de utilização das redes sociais que surgiu durante a pandemia da COVID -19 e consequente distanciamento social (Barabak, 2020). Este conceito diz respeito a um modo de utilização das redes sociais que envolve *scrolling*, o qual é motivado pela busca de informação negativa (Slaughter, 2020) e pode deixar os indivíduos presos num ciclo interminável de notícias negativas (Buchanan et al., 2021). Apesar do fenómeno do *doomscrolling* se ter tornado mais visível durante a pandemia da COVID-19, este não se limita a esta crise, tendo-se verificado também, por exemplo, nas eleições americanas de 2020 (Sharma et al., 2022)

Segundo utilizadores de redes sociais e relatos da imprensa, o *doomscrolling* caracteriza-se por um interesse em informações negativas e atuais, de forma compulsiva e ansiosa (Warzel, 2021; Watercutter, 2020), tornando-se autorreforçador e levando a que os utilizadores consultem consecutivamente publicações de carácter negativo, sejam estas provenientes de fontes noticiosas, líderes de opinião ou de amigos (Chen, 2020).

O *doomscrolling* constitui um comportamento motivado, podendo decorrer da vontade de estar atualizado relativamente às últimas notícias (especialmente as negativas)

que possam ter impacto em si e naqueles que lhe são próximos, implicando potencialmente hábitos de atenção (ao *feed* de notícias e a informação negativa) e hábitos comportamentais (*scrolling* pelo *feed* de notícias; Bayer & LaRose, 2018). Contudo, com o passar do tempo, este padrão torna-se repetitivo e automático, mas não intencional, tendendo a produzir longas sessões de navegação *online*, uma vez que é um comportamento potencialmente perturbado que envolve tolerância a doses crescentes (Sharma et al., 2022), estando associado a uma perda de consciência do tempo, juntamente com concentração e persistência (Nguyen, 2020). Deste modo, o *doomscrolling* pode ser considerado um comportamento excessivo e provavelmente disfuncional, uma vez que está associado a níveis mais negativos de experiência emocional (Sharma et al., 2022) e, portanto, a uma saúde mental mais debilitada (Buchanan et al., 2021).

Sharma et al. (2022) verificaram que o *doomscrolling* se correlaciona positivamente com diversas variáveis relacionadas com o uso de *media* sociais. As associações mais fortes relacionaram-se com: dependência de *media* sociais, utilização problemática da Internet, vigilância *online* (orientação cognitiva permanente dos utilizadores para os conteúdos e comunicação online, bem como a sua disposição para explorar constantemente estas opções (Reinecke et al., 2018)), consumo habitual de notícias *online* e uso passivo de redes sociais, o qual é caracterizado por um consumo do conteúdo da rede social, mas sem interação com o proprietário do referido conteúdo (Krasnova et al., 2013; Matook et al., 2015; Shaw et al., 2015). Algumas associações foram de tamanho pequeno, incluindo com o número de horas passadas diariamente nas redes sociais, o número de plataformas usadas e a vigilância de notícias. Contudo, verificou-se, nesse estudo, que o *doomscrolling* não se correlacionou com o uso do Facebook ou do Twitter (Sharma et al., 2022), plataformas que os autores consideraram ser veículos de notícias.

Importa salientar que o *doomscrolling* tem sido estudado, até ao momento, de uma forma geral, sendo pertinente explorar se este comportamento assume características diferentes face a acontecimentos negativos distintos (e.g., pandemia da COVID-19, guerra na Ucrânia) e identificar correlatos deste comportamento, para conhecer melhor este fenómeno.

Potenciais correlatos do *Doomscrolling*

Bem-estar

A OMS caracteriza o bem-estar como um estado positivo experimentado pelo indivíduo, sendo determinado por condições sociais, económicas e ambientais. Este construto inclui a qualidade de vida do indivíduo e a sua capacidade de contribuir para o mundo com significado e propósito (OMS, 2021). Pode-se considerar duas perspetivas do bem-estar: o bem-estar subjetivo (BES) e o bem-estar psicológico (BEP). O BES está associado ao prazer, felicidade e satisfação com a vida, isto é, sentir a vida e pensar sobre a mesma. Por outro lado, o BEP associa-se ao desenvolvimento humano e à capacidade de superar dificuldades (Ryff, 1989).

Que tenhamos conhecimento, a associação entre bem-estar e *doomscrolling* foi avaliada apenas num estudo, em que se verificou que as variáveis não estão relacionadas (Sharma et al., 2022). Contudo, é importante ter em consideração que o foco em informação negativa pode ser prejudicial ao bem-estar físico e mental e que, por outro lado, pode ser promovido por níveis de bem-estar inferiores (Zhao & Zhou, 2020). Adicionalmente, Sharma et al. (2022) verificaram que o *doomscrolling* se correlaciona negativamente (relação de efeito pequeno) com o afeto positivo, pelo que se torna pertinente investigar melhor a relação entre *doomscrolling* e bem-estar.

Considerando a pandemia da COVID-19, estudos realizados nos primeiros meses do confinamento, no Reino Unido (Bu et al., 2020) e na Irlanda (Lades et al., 2020), verificaram que a aquisição de notícias sobre a COVID-19 era uma das atividades menos agradáveis durante o dia e que possivelmente afetava as emoções positivas. Deste modo, a exposição elevada à informação sobre a pandemia da COVID-19 está associada a um bem-estar inferior (Wathelet et al., 2020).

Buchanan e seus colaboradores (2021) verificaram também que pessoas escolhidas aleatoriamente que passassem alguns minutos (no mínimo, dois) a consumir informação negativa relacionada com a COVID-19, quer lendo um *feed* do Twitter em tempo real (incluindo tópicos como números crescentes da COVID-19, implicações a longo prazo da COVID-19 para a saúde e resultados laboratoriais indicando anormalidades em mulheres

grávidas), quer visualizando um vídeo do YouTube (e.g., médicos a protestarem contra a falta de equipamento de proteção pessoal), relatavam um bem-estar inferior em comparação com um grupo de controlo. Estes resultados apontam para o efeito causal da exposição a notícias negativas relacionadas com a pandemia no bem-estar (Buchanan et al., 2021), reforçando o impacto negativo da pandemia no bem-estar geral (Varma et al., 2021).

Sobrecarga de stresse

Diferentes perspetivas teóricas sobre stresse defendem que este, pare se tornar destrutivo, tem de envolver a exposição a acontecimentos exigentes e a desadequação dos recursos para satisfazer tais exigências (Cohen et al., 1995). Este estado patogénico foi designado de "sobrecarga de stresse" (Amirkhan, 2012; Lunney, 2006), de modo a diferenciá-lo de formas de stresse mais transitórias e menos nocivas. Assim, pessoas confrontadas com muitas exigências, mas que apresentam recursos adequados para as gerir, podem ser descritas como "em situação de desafio" (Lazarus & Folkman, 1984) e não "em stresse". Por outro lado, pessoas com recursos esgotados, mas confrontadas com poucas exigências, podem ser caracterizadas como "em situação de fragilidade" (Amirkhan et al., 2015). As situações de desafio e fragilidade são consideradas estados menos suscetíveis de produzir patologia do que a verdadeira sobrecarga de stresse (Lazarus & Folkman, 1984; Lunney, 2006). Deste modo, considera-se que a sobrecarga de stresse apresenta duas componentes: exigências impactantes e recursos esgotados (Amirkhan, 2018).

No estudo realizado por Wathélet e colegas (2020), verificou-se que os participantes que passavam mais tempo a consumir notícias relacionadas com a pandemia também relatavam níveis superiores de ansiedade, depressão e stresse. À semelhança do estudo anterior, a investigação realizada por Mannell e Meese (2022) concluiu que, com a redução do consumo de notícias relacionadas com a pandemia da COVID-19, houve melhorias significativas ao nível do stresse.

Apesar de não haver até ao momento, tanto quanto sabemos, estudos que explorem a associação entre *doomscrolling* e stresse, Sharma et al. (2022) verificaram que existe uma relação positiva de efeito médio entre ansiedade e *doomscrolling*.

Somatização

No contexto de perturbação mental, a somatização ocorre quando as pessoas apresentam sintomas físicos (e.g., dor, dor de cabeça, fadiga e tonturas), sem condição médica que explique a gravidade e/ou presença dos mesmos (Kroenke, 2003). Os sintomas somáticos estão frequentemente associados a perturbações psiquiátricas, destacando-se as perturbações de ansiedade e as perturbações depressivas (Witthöft & Hiller, 2010). Deste modo, na presença de sintomas físicos inexplicados, persistentes ou múltiplos, deve-se explorar a hipótese diagnóstica de um quadro depressivo ou de ansiedade (Kroenke, 2003). Por outro lado, certas condições médicas (e.g., doenças oncológicas, doenças coronárias) também costumam ter associados sintomas somáticos (Kohlmann et al., 2013; Kroenke et al., 2010).

Segundo Katon et al. (2001), parece existir uma relação entre sintomas somáticos sem causa orgânica e diversas variáveis psicossociais, designadamente: acontecimentos de vida indutores de stresse, sofrimento psicológico, perturbações psiquiátricas e vulnerabilidades emocionais. A extensão e gravidade de experiências traumáticas podem também estar associadas ao estado mental e somático dos indivíduos, constituindo um fator de risco (Kapfhammer, 2006).

A pandemia da COVID-19 constitui um stressor prolongado e incerto (Varma et al., 2021), ao qual se associou uma diminuição da qualidade e quantidade do sono (Flanagan et al., 2020; Li et al., 2020; Voitsidis et al., 2020; Yang et al., 2020; Yu et al., 2020). Indivíduos com má qualidade de sono tendem a aumentar o uso do telefone à noite, comparativamente com antes da pandemia, podendo envolver comportamentos de *doomscrolling*, o que pode aumentar a excitação antes de dormir e afetar tanto o sono como a saúde mental (Varma et al., 2021). O aumento da utilização do telefone antes de dormir perturba a produção de melatonina (a maior hormona promotora do sono nos seres humanos), podendo resultar num aumento das dificuldades com a iniciação do sono (Exelmans & Bulck, 2016). Para além destas dificuldades, Mannell e Meese (2022) verificaram também que alguns indivíduos apresentavam vertigens na sequência de procura de informação relacionada com a COVID-19.

Até ao momento, não se encontram mais estudos que explorem a relação entre *doomscrolling* e a presença de outros sintomas somáticos, pelo que se tentará minimizar esta limitação no presente estudo. Contudo, estando o comportamento de procura de informação sobre a COVID-19 associado à ansiedade e estando a ansiedade associada à somatização, como já se referiu anteriormente, é expectável que exista uma relação entre *doomscrolling* e somatização.

Estratégias de coping

O *coping* pode ser definido como um processo dinâmico de realização de escolhas cognitivas e comportamentais para reduzir o stresse, permitindo minimizar o impacto dos fatores de stresse na saúde física e promovendo o ajustamento psicológico (Folkman & Lazarus, 1988). O processo de *coping* permite detetar, avaliar e lidar com stressores atuais e antecipados, constituindo um processo adaptativo e integral ao funcionamento e ao desenvolvimento. O modo como os indivíduos lidam com situações indutoras de stresse tem impacto nas consequências que estas apresentam para os indivíduos, a curto e a longo prazo (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2015). Deste modo, estratégias e estilos de *coping* incluem: resolução de problemas, procura de apoio, procura de informação, regulação emocional, fuga ou evitamento, ruminação, oposição, desespero e impotência, entre outras. As estratégias de *coping* utilizadas pelos indivíduos são moldadas pelas avaliações individuais da situação indutora de stresse, pelos recursos pessoais e pelos recursos sociais de que estes dispõem (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2015).

Como já foi referido, no contexto da pandemia da COVID-19, a utilização frequente dos *media* para procura de informação relacionada com a mesma pode estar associada a estratégias de *coping* desadaptativas, como o aumento do uso de substâncias. Um estudo realizado por Lewis e Sznitman (2022) explorou associações indiretas entre a frequência do uso dos *media* para procura de informação sobre a COVID-19 e o aumento de comportamentos de consumo de canábis (aumento do uso de canábis, aumento do uso sozinho e aumento do uso antes do meio-dia) através de estratégias de *coping* desadaptativas, em consumidores adultos de canábis israelitas. Este estudo concluiu que uma maior frequência do uso dos *media* está positivamente associada aos três comportamentos problemáticos de uso de canábis, e que as associações foram parcialmente

mediadas por estratégias de *coping* desadaptativas. Deste modo, uma maior frequência de utilização dos *media* para informação sobre a COVID-19 pode ser um indicador de dificuldades relacionadas com o *coping* e de risco acrescido de aumento de consumo de canábis.

Face à escassez de estudos sobre a relação entre *doomscrolling* e diferentes estratégias de *coping*, é pertinente explorar melhor estas potenciais associações.

Género, idade e envolvimento político

O comportamento de *doomscrolling* verifica-se em utilizadores de diferentes redes sociais e tende a ser mais prevalente em indivíduos do sexo masculino, adultos mais jovens e indivíduos com envolvimento político. Verifica-se ainda que o *doomscrolling* se correlaciona positivamente com o interesse político, assumindo um efeito pequeno (Sharma et al., 2022). Atendendo a que estas associações foram exploradas, tanto quanto sabemos, apenas numa investigação, importa recolher mais dados sobre elas.

Escala de Doomscrolling - Versão Curta

Para avaliar o *doomscrolling*, Sharma e colegas (2022) desenvolveram e validaram uma escala específica para o efeito. A Escala de *Doomscrolling* é uma medida de autorrelato composta por 15 itens, em que os participantes devem indicar o grau em que concordam com cada afirmação, numa escala de Likert de 7 pontos (de 1 - *Discordo totalmente* a 7 - *Concordo totalmente*). Os autores verificaram bons resultados ao nível da fiabilidade e validade, concluindo que esta escala é útil para avaliar situações em que as pessoas desenvolvem o hábito de procurar persistentemente informação negativa (Sharma et al., 2022). Para desenvolver esta escala, os autores realizaram três estudos.

No primeiro estudo, organizou-se uma série de quatro grupos focais *online*, a partir de uma amostra de conveniência de estudantes universitários americanos, utilizadores de redes sociais. Os autores posteriormente realizaram uma codificação aberta e axial e identificaram cinco temas principais: “âmbito de preocupação” (relevância das notícias negativas nas redes sociais influenciaram a atenção e envolvimento dos participantes); “o

que se está a passar” (interesse em grandes eventos e monitorização e vigilância de notícias importantes); “motivações de utilização” (principais motivações dos participantes para utilizar as redes sociais e consumir notícias oportunas); “rotinas” (mudanças na vida quotidiana das pessoas durante o confinamento e a sua relação com o consumo de notícias e utilização das redes sociais); e “experiências durante o *scrolling*” (esforços estratégicos para ignorar ou procurar más notícias, dependendo da pessoa e das suas necessidades; Sharma et al., 2022).

No segundo estudo, aplicou-se um inquérito com 80 itens candidatos sobre *doomscrolling*, os quais foram previamente revistos com base na análise dos grupos focais e consultas de peritos. No total, completaram este inquérito 401 participantes (60,3% de homens, 39,2% de mulheres, e 0,5% não-binário), com mais de 18 anos e de 23 países diferentes. Dos 80 itens, foram primeiramente selecionados 20 itens (com pesos fatoriais superiores a 0,60) e posteriormente, após uma nova análise da validade de conteúdo dos itens e da sua unidimensionalidade, ficaram 15 itens para constituírem a medida final, tendo sido retirados cinco itens por serem redundantes ou periféricos em relação à definição conceptual do construto (Sharma et al., 2022).

Por fim, no terceiro estudo, aplicou-se um inquérito a 502 indivíduos, com mais de 18 anos e de 27 países diferentes (58,2% de homens, 41,4% de mulheres, 0,4% não-binário), para confirmar a estrutura da escala final de 15 itens e validá-la com outros construtos e medidas. Confirmou-se a estrutura unidimensional da medida e uma boa adequação psicométrica. Para além das correlações referidas nas secções anteriores, verificou-se que o *doomscrolling* se correlaciona com: FOMO (*fear of missing out*), mas não com o foco típico na perda de experiências sociais positivas (relação positiva de efeito médio); neuroticismo (relação positiva de efeito pequeno); cinismo (relação positiva de efeito pequeno); procura de sensações (relação positiva de efeito pequeno); enviesamento de negatividade (relação positiva de efeito pequeno); consciência (relação negativa de efeito pequeno); e autocontrolo (relação negativa de efeito pequeno). Por outro lado, verificou-se que o *doomscrolling* não se correlaciona com: otimismo ou autoeficácia política; incerteza; autoestima; distanciamento social; e confiança nos *smartphones* (Sharma et al., 2022).

No terceiro estudo, foi ainda desenvolvida e testada uma versão curta da escala, composta por quatro dos itens originais. Estes itens foram selecionados de acordo com os seguintes critérios: pesos fatoriais mais elevados; maior validade de conteúdo; e menor assimetria e curtose. À semelhança da versão longa, a versão curta também revelou boa fiabilidade (Sharma et al., 2022).

Deste modo, tendo em conta a adequabilidade da medida e o facto de ser a única medida desenvolvida e validada, até ao momento, para avaliar o *doomscrolling*, torna-se relevante adaptá-la para a língua portuguesa, de modo a compreender melhor este comportamento, nomeadamente noutras populações, como é o caso da população portuguesa.

Objetivos e hipóteses

Objetivo geral e objetivos específicos

O presente estudo teve como principal objetivo caracterizar os comportamentos de *doomscrolling*, isto é, a procura habitual de informação sobre acontecimentos negativos nas redes sociais em adultos portugueses que as utilizam.

Deste modo, como objetivos específicos, pretendemos: 1) descrever e comparar o *doomscrolling* relativo a diferentes acontecimentos negativos, nomeadamente a pandemia da COVID-19 e a guerra na Ucrânia, ambas situações de crise com impacto mundial e que ainda se encontram a decorrer; 2) explorar a relação entre *doomscrolling* e uso de diferentes redes sociais, uma vez que o *doomscrolling* ocorre em redes sociais; 3) explorar a relação entre *doomscrolling* e potenciais correlatos psicológicos e demográficos (i.e., bem-estar, sobrecarga de stresse, somatização, utilização de estratégias de *coping*, perceção de atualidade, idade e habilitações literárias); e 4) adaptar, para a língua portuguesa, a Escala de *Doomscrolling* – Versão Curta.

Hipóteses

Com base na revisão de literatura apresentada e nos objetivos do estudo, formulou-se as seguintes hipóteses:

H1. O *doomscrolling* ocorre perante diferentes acontecimentos negativos, nomeadamente a pandemia da COVID-19 e a guerra na Ucrânia (Sharma et al., 2022).

H2. Existe uma relação positiva entre *doomscrolling* e sobrecarga de stresse (Mannell & Meese, 2022; Wathelet et al., 2020).

H3. Existe uma relação positiva entre *doomscrolling* e presença de sintomas somáticos (Mannell & Meese, 2022; Varma et al., 2021).

H4. Existe uma relação positiva entre *doomscrolling* e utilização de substâncias como estratégia de *coping* (Lewis & Sznitman, 2021).

Capítulo 2 – Metodologia

Desenho do estudo

Tratou-se de uma investigação de natureza quantitativa, não-experimental e transversal (Urban & van Eeden-Moorefield, 2018).

Descrição dos participantes

Os critérios de inclusão no estudo foram: 1) ter idade igual ou superior a 18 anos; 2) ter nacionalidade portuguesa; e 3) utilizar redes sociais. No total, obtiveram-se 517 respostas. Contudo, foi necessário eliminar 201 participantes, pelos seguintes motivos: não preencheram a totalidade do protocolo de investigação, não indicaram a nacionalidade (ou indicaram não ter nacionalidade portuguesa) ou tinham menos de 18 anos.

Deste modo, a amostra final do presente estudo foi constituída por 316 participantes, dos quais 253 (80,1%) eram do sexo feminino e 63 (19,9%) do sexo masculino, e cujas idades variaram entre os 18 e os 71 anos ($M = 31,79$; $DP = 12,03$).

No que diz respeito às habilitações literárias, 141 (44,6%) participantes eram licenciados, 93 (29,4%) tinham o 12.º ano, 71 (22,5%) eram mestres, 5 (1,6%) tinham o 9.º ano, 4 (1,3%) eram doutores e 2 (0,6%) omitiram esta informação. Relativamente à situação profissional, 174 (55,1%) participantes estavam empregados, 80 (25,3%) eram estudantes, 22 (7,0%) estavam desempregados, 14 (4,4%) eram reformados, 7 (2,2%) estavam de baixa e 19 (6,0%) encontravam-se noutra situação. Quando questionados sobre se a sua profissão exige estar informado sobre a atualidade, 115 (36,4%) participantes responderam “bastante”, 95 (30,1%) responderam “totalmente”, 72 (22,8%) responderam “medianamente”, 23 (7,3%) responderam “um pouco”, e 11 (3,5%) responderam “nada”.

Em relação ao estado civil, 145 (45,9%) eram solteiros, 119 (37,7%) coabitavam com o/a companheiro/a e 52 (16,5%) não coabitavam com o/a companheiro/a.

Relativamente ao número de filhos, 228 (72,2%) participantes não tinham e 88 (27,8%) tinham filhos.

Por fim, no que diz respeito a dados clínicos, 262 (82,9%) participantes não sofriam de nenhuma doença e 54 (17,1%) indicaram ter alguma doença. Em relação a problemas do foro psicológico, 153 (48,4%) participantes nunca tiveram, 92 (29,1%) tinham quando responderam ao protocolo e 71 (22,5%) já tiveram, mas não tinham problemas quando responderam ao protocolo.

Para além da caracterização sociodemográfica e clínica dos participantes, realizou-se uma caracterização dos mesmos em relação à sua utilização de redes sociais (ver Tabela 1) e às suas perceções sobre a atualidade (ver Tabela 2), através de dois questionários apresentados mais à frente.

Tabela 1

Caracterização da Amostra em Relação à Frequência de Utilização de Redes Sociais

Redes sociais	<i>M</i>	<i>DP</i>	% de participantes que usa a rede social para procurar informação sobre a atualidade
Facebook	3,47	1,49	35,8
Twitter	1,98	1,44	22,2
Instagram	4,73	0,82	56,0
LinkedIn	2,16	1,42	21,2
YouTube	3,06	1,31	19,0

Nota. Escala de resposta: 1 a 5, em que 1 corresponde a *Nunca* e 5 a *Várias vezes por dia*.

Tabela 2*Caracterização da Amostra em Relação às Percepções Sobre a Atualidade*

Percepções sobre a atualidade	<i>M</i>	<i>DP</i>
Até que ponto se considera um cidadão participativo? ^a	5,96	1,92
Até que ponto se considera informado/a sobre a atualidade? ^a	7,06	1,55
Até que ponto é importante para si estar informado sobre a atualidade? ^a	8,70	1,53
Até que ponto concorda com cada uma das afirmações seguintes? ^b		
Sinto-me sobrecarregado com a quantidade de notícias disponíveis hoje em dia.	3,55	1,12
Acho inútil ler/ver notícias.	1,49	0,96
Tenho reduzido o tempo que passo a ler/ver notícias.	2,64	1,29
Estou farto de ler/ver notícias sobre acontecimentos negativos.	3,51	1,36
Até que ponto se sente preocupado/a com os seguintes acontecimentos? ^a		
Pandemia da COVID-19	5,33	2,86
Guerra na Ucrânia	8,14	2,01
Até que ponto sente que os seguintes acontecimentos o prejudicam diretamente? ^a		
Pandemia da COVID-19	5,82	2,90
Guerra na Ucrânia	6,24	2,72
Até que ponto se sente informado/a sobre os seguintes acontecimentos? ^a		
Pandemia da COVID-19	7,18	2,38
Guerra na Ucrânia	6,74	2,18

^a Escala de resposta: 0 a 10, em que 0 corresponde a *Nada* e 10 a *Muitíssimo*. ^b Escala de resposta: 1 a 5, em que 1 corresponde a *Discordo totalmente* e 5 a *Concordo totalmente*.

Procedimentos de amostragem

Foi utilizada uma estratégia de amostragem não-probabilística, por bola de neve, uma vez que os participantes foram referidos por outros participantes, e uma estratégia de amostragem de conveniência, dado que os participantes foram selecionados com base na acessibilidade (Terrel, 2016; Urban & van Eeden-Moorefield, 2018).

O recrutamento da amostra decorreu nos meses de maio e junho de 2022, através das redes sociais, uma vez que um dos critérios de inclusão dos participantes era ser utilizador de redes sociais, e de programas de conversação. Deste modo, o *link* para o protocolo de avaliação, construído na plataforma Qualtrics, foi divulgado através de Instagram, Facebook, LinkedIn e Whatsapp. O tempo estimado para responder ao questionário *online* foi de cerca de 10 minutos.

Potência estatística

Para avaliar a potência estatística das análises de correlação e dos testes de comparação de grupos, foi utilizado o *software* G*Power. O tamanho da amostra, associado a um nível de significância de 0,05, revelou-se suficiente para detetar efeitos médios a grandes, com uma potência estatística superior ao valor mínimo recomendado (0,80).

Instrumentos

Questionário de dados sociodemográficos e clínicos

Para a caracterização dos participantes, construímos um questionário de dados sociodemográficos (e.g., género, idade, nacionalidade, profissão) e clínicos (e.g., existência de doenças, história de problemas do foro psicológico).

Questionário sobre utilização de redes sociais

A utilização de redes sociais foi avaliada através de sete itens: cinco itens avaliaram a frequência de utilização (de 1 - *Nunca* a 5 - *Várias vezes por dia*) de redes sociais como o Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn e YouTube; um item identificou as redes sociais mais utilizadas pelos participantes para procurar informação sobre a atualidade; e o último item identificou outras fontes utilizadas pelos participantes para procurar informação sobre a atualidade (e.g., rádio, programas de informação na televisão, jornais/revistas, Internet excluindo redes sociais).

Questionário de percepções sobre a atualidade

Foram desenvolvidos 13 itens relativos a percepções sobre a atualidade.

Os primeiros três itens, avaliados numa escala de Likert de 11 pontos, dizem respeito à percepção do participante sobre: a sua participação enquanto cidadão (0 – *nada participativo/a* a 10 – *muitíssimo participativo/a*); o seu nível de informação sobre a atualidade (0 – *nada informado/a* a 10 – *muitíssimo informado/a*); e a importância de estar informado sobre a atualidade (0 – *nada importante* a 10 – *muitíssimo importante*).

Em seguida, apresentaram-se quatro afirmações para os participantes indicarem o seu nível de concordância com as mesmas, numa escala de Likert de 5 pontos (1 – *discordo totalmente* a 5 – *concordo totalmente*). Estes itens permitiram avaliar a percepção dos participantes sobre as notícias: “Sinto-me sobrecarregado/a com a quantidade de notícias disponíveis hoje em dia”, “Acho inútil ler ou ver notícias”, “Tenho reduzido o tempo que passo a ler e ver notícias.” e “Estou farto/a de ler e ver notícias sobre acontecimentos negativos”.

Por fim, os últimos seis itens permitiram avaliar, numa escala de Likert de 11 pontos, a percepção dos participantes em relação à pandemia da COVID-19 e à guerra na Ucrânia, incluindo: preocupação associada (0 – *nada preocupado/a* a 10 – *muitíssimo preocupado/a*); existência de prejuízos diretos (0 – *não me prejudicou nada* a 10 –

prejudicou-me muitíssimo); e informação (0 – *nada informado/a* a 10 – *muitíssimo informado/a*).

Escala de Doomscrolling - Versão Curta

No presente estudo, procedeu-se à adaptação da versão curta da Escala de *Doomscrolling*, a qual já foi apresentada anteriormente, para a língua portuguesa. Para tal, começámos por contactar os autores da versão original (Sharma et al., 2022). Após a obtenção da sua autorização, procedeu-se à tradução da escala, realizada separadamente por duas pessoas, ambas com domínio da língua inglesa. Posteriormente, compararam-se as duas traduções dos itens e, não havendo diferenças de relevo, elaborou-se a versão final.

Uma vez que, no presente estudo, pretendemos avaliar o *doomscrolling* no contexto da pandemia da COVID-19 e da guerra na Ucrânia, pedimos aos participantes que respondessem duas vezes a cada item, avaliando separadamente os acontecimentos (e.g., “Dou por mim constantemente a ler notícias negativas sobre a pandemia da COVID-19 nas redes sociais” e “Dou por mim constantemente a ler notícias negativas sobre a guerra na Ucrânia nas redes sociais”).

Escala de Sobrecarga de Stresse – Versão Curta (ESS-VC)

A ESS-VC pretende avaliar a perceção de sobrecarga de stresse. Esta escala, desenvolvida por Nazaré (2022), consiste na adaptação para a língua portuguesa da *Stress Overload Scale – Short* (SOS-S), a qual resulta da seleção de 10 itens da *Stress Overload Scale* (SOS), tendo em conta critérios como a fiabilidade e a validade, uma vez que a SOS se revelou extensa para alguns contextos de investigação, devido ao seu número elevado de itens (30 itens; Amirkhan, 2018).

A ESS-VC tem uma estrutura bifatorial, sendo que cinco itens avaliam sentimentos de incapacidade (subescala Perceção de Vulnerabilidade - PV; e.g., “Sentiu que o mais provável era não conseguir atingir os seus objetivos?”) e os restantes cinco avaliam a sobrecarga decorrente de pressões externas (subescala Excesso de Exigências - EE; e.g.,

“Sentiu que as coisas estavam a acumular-se?”). Os participantes devem responder pensando nos últimos sete dias e usando uma escala de Likert de 5 pontos (1 – *nada* a 5 – *muito*; Amirkhan, 2018). Em relação à cotação da ESS-VC, as pontuações das subescalas podem ser somadas, obtendo-se uma pontuação total que pode variar entre 10 e 50, com valores mais altos indicando uma maior probabilidade de sobrecarga de stresse. Adicionalmente, cada subescala pode ser dividida num nível elevado e num nível baixo, com base na média da amostra na respetiva subescala. Estas quatro categorias podem ser cruzadas para formar uma matriz de 2×2 , obtendo-se quatro perfis que diferenciam os participantes em relação ao seu risco de sobrecarga de stresse: “Risco elevado” (EE elevado, PV elevado), “Risco baixo” (EE baixo, PV baixo), “Situação de Desafio” (EE elevado, PV baixo), ou “Situação de Fragilidade” (EE baixo, PV elevado; Amirkhan, 2018, 2021).

A ESS-VC revelou bons níveis de validade e fiabilidade, no total e em ambas as subescalas (Amirkhan, 2018). No presente estudo, o valor do alfa de Cronbach para a subescala PV foi de 0,87 e para a subescala EE foi de 0,90, o que indica uma boa consistência interna.

Escala de Sintomas Somáticos – 8 (ESS-8)

A ESS-8 consiste numa versão reduzida do *Patient Health Questionnaire-15* (PHQ-15) (Gierk et al., 2014), apresentando oito itens (e.g., “Dores no peito ou falta de fôlego”; “Tonturas”; “Cansaço ou falta de energia”). Através desta escala de autorrelato de sintomas somáticos (Narrow et al., 2013), o sujeito deve indicar a intensidade do desconforto associado a cada um dos sintomas nos últimos sete dias, numa escala de Likert de cinco pontos (de 0 – *Nenhum* a 4 – *Muitíssimo*; Gierk et al., 2014). A pontuação final pode variar de 0 a 32 pontos. Segundo os autores, uma pontuação de 0 a 3 pontos traduz desconforto mínimo; de 4 a 7 pontos, desconforto baixo; de 8 a 11 pontos, desconforto médio; de 12 a 15 pontos, desconforto elevado; e de 16 a 32 pontos, desconforto muito elevado (Gierk et al., 2014).

Num estudo realizado com 2510 sujeitos com mais de 13 anos de idade, na Alemanha, verificou-se que os itens da escala apresentaram excelentes propriedades psicométricas, sendo que o alfa de Cronbach foi de 0,81 (Gierk et al., 2014). A versão portuguesa da escala também demonstrou uma boa consistência interna, com um alfa de Cronbach de 0,72 (Gonçalvez, 2017). No presente estudo, o alfa de Cronbach foi de 0,81, o que revela uma boa consistência interna.

Brief COPE

O questionário Brief COPE consiste na versão reduzida do questionário COPE, desenvolvido por Carver et al. (1989) para avaliar estilos e estratégias de *coping*. O COPE sofreu várias alterações, desde a sua versão original de 52 itens distribuídos por 13 escalas, até ao Brief COPE desenvolvido por Carver (1997). Esta medida apresenta 14 subescalas, cada uma com dois itens: Coping Ativo (e.g., “Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação”); Planear (e.g., “Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer”); Utilizar Suporte Instrumental (e.g., “Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação”); Utilizar Suporte Social Emocional (e.g., “Procuro apoio emocional de alguém (família, amigos)”); Religião (e.g., “Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual”); Reinterpretação Positiva (e.g., “Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva”); Autoculpabilização (e.g., “Faço críticas a mim próprio”); Aceitação (e.g., “Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer”); Expressão de Sentimentos (e.g., “Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos (emoções)”); Negação (e.g., “Tenho dito para mim próprio(a): “isto não é verdade””); Autodistração (e.g., “Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação”); Desinvestimento comportamental (e.g., “Desisto de me esforçar para obter o que quero”); Uso de Substâncias (e.g., “Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor”); e Humor (e.g., “Enfrento a situação levando-a para a brincadeira”). (Ribeiro & Rodrigues, 2004).

No presente estudo, pediu-se aos participantes que respondessem a este questionário pensando em situações que lhes causem stresse, numa escala de quatro

opções, de 0 (*Nunca faço isto*) a 3 (*Faço sempre isto*). As subescalas não são somadas nem há uma nota total. A pontuação de cada subescala resulta da soma dos resultados obtidos nos seus dois itens, pelo que pode variar entre 0 e 6 valores, em que um valor mais elevado corresponde a uma maior utilização da estratégia de *coping* em questão (Carver, 1997; Ribeiro & Rodrigues, 2004; Ribeiro et al., 2007).

A versão portuguesa do Brief COPE mantém as propriedades da versão de 28 itens de Carver (1997), apresentando valores adequados de consistência interna (Ribeiro & Rodrigues, 2004). Em relação ao presente estudo, os valores do alfa de Cronbach para as subescalas foram os seguintes: Coping Ativo: 0,68; Planear: 0,30; Utilizar Suporte Instrumental: 0,80; Utilizar Suporte Social Emocional: 0,77; Religião: 0,82; Reinterpretação Positiva: 0,72; Autoculpabilização: 0,74; Aceitação: 0,64; Expressão de Sentimentos: 0,52; Negação: 0,41; Autodistração: 0,17; Desinvestimento Comportamental: 0,73; Uso de Substâncias: 0,68; Humor: 0,91. Deste modo, verifica-se que quatro subescalas apresentaram níveis baixos de consistência interna ($\alpha < 0,60$), pelo que não foram utilizadas no presente estudo.

Índice de Bem-estar OMS (cinco) (WHO-5)

O WHO-5, desenvolvido pela OMS, consiste numa versão reduzida de uma escala para avaliar o bem-estar em doentes diabéticos (WHO-28), sendo que a sua versão inicial foi desenvolvida em 1995 (WHO, 1998).

Esta escala de autorresposta pretende medir o bem-estar psicológico ou saúde mental positiva (WHO, 1998), através de cinco itens redigidos de forma positiva, que refletem a presença ou a ausência de bem-estar e abrangem o humor, a vitalidade e o interesse em geral (e.g., “Tenho-me sentido calmo e relaxado”, “Tenho-me sentido alegre e bem-disposto”). Deste modo, os participantes devem indicar a presença desses sentimentos positivos nas últimas duas semanas, respondendo a cada um dos itens numa escala de Likert de 6 pontos, em que 0 corresponde a *Nunca está presente* e 5 a *Sempre presente*. A pontuação da escala pode variar entre 0 e 25, sendo que valores mais elevados estão associados a um bem-estar maior. No que diz respeito aos adultos, uma pontuação inferior

ou igual a 13 indica níveis baixos de bem-estar, menor saúde mental e maior probabilidade de existência de sintomas depressivos, enquanto uma pontuação de 7 ou inferior está possivelmente associada a uma depressão (Simões et al., 2018; WHO, 1998).

A WHO-5 tem revelado boas propriedades psicométricas (Allgaier et al., 2012; Blom et al., 2012), incluindo boa consistência interna, uma estrutura unidimensional e alta validade convergente com outras medidas de bem-estar (Bech et al., 2003; Brähler et al., 2007). No presente estudo, esta escala revelou boa consistência interna, apresentando um valor de alfa de Cronbach igual a 0,88.

Procedimentos de análise de dados

Após a recolha de dados, introduziram-se estes no IBM SPSS Statistics, versão 28. Em primeiro lugar, procedeu-se à descrição da amostra e das variáveis do estudo, através de médias, desvios-padrão e frequências.

No âmbito do primeiro objetivo do estudo, para comparar os níveis de *doomscrolling* associados a cada acontecimento, realizou-se uma MANOVA para medidas repetidas, considerando-se o tamanho do efeito: pequeno, quando maior que 0,01 e menor que 0,06; médio, quando maior que 0,06 e menor que 0,138; e grande, quando maior ou igual 0,138. De forma complementar, foram realizados testes univariados para comparar o efeito do tipo de acontecimento em cada um dos itens da Escala de *Doomscrolling* – Versão Curta.

Considerando o segundo e o terceiro objetivos do estudo, realizaram-se análises de correlação de Pearson e de Spearman entre as variáveis em estudo, considerando associações estatisticamente significativas as que obtiveram um valor de significância igual ou inferior a 0,05 e o tamanho do efeito das correlações (efeito pequeno igual ou maior que 0,1 e menor que 0,3; efeito médio igual ou maior que 0,3 e menor que 0,5; e efeito grande maior ou igual a 0,5).

No âmbito do quarto objetivo do estudo, a validação da Escala de *Doomscrolling* - Versão Curta para a língua portuguesa teve por base a caracterização psicométrica do mesmo, tendo sido avaliada a sua fidelidade, através da consistência interna com recurso ao coeficiente de alpha de Cronbach, e a sua validade, incluindo validade fatorial (através da análise fatorial exploratória com rotação Promax), validade convergente e divergente (através de correlações de Pearson e de Spearman) e validade de grupos conhecidos (através do teste *t* de Student para amostras independentes). Para esta última, considerou-se o tamanho do efeito relativo ao teste *t* de Student para amostras independentes: pequeno ($d \geq 0,2$); moderado ($d \geq 0,5$); ou grande ($d \geq 0,8$).

Aspetos éticos

Antes de se iniciar a recolha de dados, foram tidos em consideração alguns aspetos éticos. Em primeiro lugar, antes da construção do protocolo de investigação, contactámos os vários autores dos instrumentos referidos acima, com o objetivo de obter a autorização para a utilização dos mesmos. É importante referir que todos os autores contactados concederam a autorização.

A primeira página do protocolo de investigação correspondeu ao consentimento informado, que referia o objetivo principal do presente estudo, a garantia de confidencialidade, o direito dos participantes de desistir do estudo a qualquer momento e os contactos das investigadoras, para esclarecimento de potenciais dúvidas ou prestação de apoio, caso a resposta ao protocolo potenciase ansiedade. Os participantes apenas tinham acesso aos questionários caso concordassem com a participação no estudo.

Capítulo 3 – Resultados

Estatísticas descritivas das principais variáveis

Na Tabela 3, encontram-se resumidas as estatísticas descritivas das principais variáveis consideradas no presente estudo.

Tabela 3

Análise Descritiva das Variáveis em Estudo

Medidas	<i>M</i>	<i>DP</i>
Escala de <i>Doomscrolling</i> – versão curta		
Pandemia da COVID-19	1,72	1,16
Guerra na Ucrânia	2,40	1,54
ESS-VC (total)	27,80	10,79
ESS-VC-PV	11,76	5,79
ESS-VC-EE	16,04	6,21
ESS-8 (total)	10,41	6,31
OMS-5 (total)	13,01	5,33
Brief COPE		
Coping Ativo	3,43	1,61
Utilizar Suporte Instrumental	3,34	1,76
Utilizar Suporte Social Emocional	3,67	1,71
Religião	1,90	1,99
Reinterpretação Positiva	3,66	1,57
Autoculpabilização	2,94	1,87
Aceitação	3,90	1,41
Desinvestimento Comportamental	1,22	1,54
Uso de Substâncias	0,39	0,94
Humor	2,89	2,06

Doomscrolling relativo à pandemia da COVID-19 e à guerra na Ucrânia

Ao comparar o *doomscrolling* relativo à pandemia da COVID-19 e à guerra na Ucrânia, verificou-se um efeito multivariado do tipo de acontecimento negativo (Traço de Pillai = 0,232; $p < 0,001$; $\eta^2_p = 0,232$). Nos testes univariados, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nos quatro itens da escala ($p < 0,001$). Ao analisar a Tabela 4, verifica-se que o *doomscrolling* foi mais elevado no contexto da guerra na Ucrânia, comparativamente à pandemia da COVID-19. Adicionalmente, verificou-se uma relação estatisticamente significativa ($p < 0,001$), positiva e de efeito grande ($r = 0,58$; $r > 0,5$) entre o *doomscrolling* total associado à pandemia e o *doomscrolling* total associado à guerra na Ucrânia. Tendo em conta todos os resultados é possível concluir que há especificidades no comportamento de *doomscrolling*, de acordo com o tipo de evento.

Tabela 4

Comparação de Doomscrolling relativo à Pandemia da COVID-19 e à Guerra na Ucrânia

Itens	Escala de <i>Doomscrolling</i> –		Z	p	η_p^2
	Versão Curta				
	Pandemia da COVID-19 M (DP)	Guerra na Ucrânia M (DP)			
Item 1 ^a	1,84 (1,46)	2,43 (1,74)	34,263	< 0,001	0,098
Item 2 ^b	1,82 (1,40)	2,50 (1,83)	56,424	< 0,001	0,152
Item 3 ^c	1,86 (1,57)	2,75 (1,95)	69,863	< 0,001	0,182
Item 4 ^d	1,36 (1,06)	1,93 (1,52)	62,884	< 0,001	0,166

^a “Sinto cada vez mais um impulso irresistível para procurar más notícias sobre a pandemia da COVID-19/guerra na Ucrânia nas redes sociais.” ^b “Quando leio más notícias nas redes sociais sobre a pandemia da COVID-19/guerra na Ucrânia perco a noção do tempo.”

^c “Dou por mim constantemente a ler notícias negativas sobre a pandemia da COVID-19/guerra na Ucrânia nas redes sociais.” ^d “Sinto que estou viciada em notícias negativas sobre a pandemia da COVID-19/guerra na Ucrânia.”

Correlatos do *doomscrolling*

Relativamente aos correlatos sociodemográficos, como se pode verificar na Tabela 5, não há relação estatisticamente significativa entre *doomscrolling* e idade, quer no contexto da pandemia da COVID-19, quer no contexto da guerra na Ucrânia. Ainda analisando a Tabela 5, verificou-se uma relação estatisticamente significativa, negativa e com efeito pequeno entre *doomscrolling* e habilitações literárias, no contexto da pandemia da COVID-19, o que não aconteceu no contexto da guerra na Ucrânia.

Tabela 5

Correlações Entre Doomscrolling, Idade e Habilitações Literárias

	<i>Doomscrolling</i> (pandemia da COVID-19)	<i>Doomscrolling</i> (guerra na Ucrânia)
Idade	-0,098	-0,086
Habilitações literárias	-0,153**	-0,075

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Na Tabela 6, encontram-se as correlações entre *doomscrolling* e perceções sobre a atualidade. Grande parte das correlações não foi estatisticamente significativa. No que diz respeito às correlações estatisticamente significativas existentes, verifica-se que a grande maioria são positivas e de efeito pequeno ($r < 0,30$), para ambos os acontecimentos.

Tabela 6*Correlações Entre Doomscrolling e Percepções Sobre a Atualidade*

	<i>Doomscrolling</i> (pandemia da COVID-19)	<i>Doomscrolling</i> (guerra na Ucrânia)
Até que ponto se considera um cidadão participativo?	-0,006	0,015
Até que ponto se considera informado/a sobre a atualidade?	0,009	0,007
Até que ponto é importante para si estar informado sobre a atualidade?	0,067	0,161**
Até que ponto concorda com cada uma das afirmações seguintes?		
Sinto-me sobrecarregado com a quantidade de notícias disponíveis hoje em dia.	0,129*	0,127*
Acho inútil ler/ver notícias.	0,148**	-0,003
Tenho reduzido o tempo que passo a ler/ver notícias.	0,082	0,033
Estou farto de ler/ver notícias sobre acontecimentos negativos	0,103	0,044
Até que ponto se sente preocupado/a com os seguintes acontecimentos?		
Pandemia da COVID-19	0,356***	0,093
Guerra na Ucrânia	0,171**	0,292***
Até que ponto sente que os seguintes acontecimentos o prejudicam diretamente?		

Pandemia da COVID-19	0,251 ^{***}	0,050
Guerra na Ucrânia	0,123 [*]	0,203 ^{***}
Até que ponto se sente informado/a sobre os seguintes acontecimentos?		
Pandemia da COVID-19	0,136 [*]	0,040
Guerra na Ucrânia	0,097	0,273 ^{***}

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Relativamente à relação entre *doomscrolling* e uso de diferentes redes sociais, é importante salientar que, para cada análise de correlação realizada, foram apenas considerados os participantes que referiam utilizar a rede social em questão para procura de notícias sobre a atualidade. Tal como mostra a Tabela 7, não há correlação estatisticamente significativa entre o *doomscrolling* e uso de diferentes redes sociais.

Tabela 7

Correlações Entre Doomscrolling e Uso de Diferentes Redes Sociais

	<i>Doomscrolling</i> (pandemia da COVID-19)	<i>Doomscrolling</i> (guerra na Ucrânia)
Facebook	-0,058	-0,108
Twitter	0,041	-0,093
Instagram	-0,097	-0,046
LinkedIn	0,079	0,123
YouTube	0,013	-0,140

Na Tabela 8, encontram-se as correlações entre *doomscrolling* e as seguintes variáveis psicológicas: bem-estar, sobrecarga de stresse e somatização. Verificou-se que não há relação estatisticamente significativa entre *doomscrolling* e bem-estar. Por outro lado, verificou-se uma relação estatisticamente significativa, positiva e de efeito pequeno entre *doomscrolling* e sobrecarga de stresse, quer para o contexto da pandemia da COVID-

19, quer para o contexto da guerra na Ucrânia. Por fim, constatou-se também uma relação estatisticamente significativa, positiva e de efeito pequeno entre *doomscrolling* e somatização.

Tabela 8

Correlações Entre Doomscrolling, Bem-estar, Sobrecarga de Stresse e Somatização

	<i>Doomscrolling</i> (pandemia da COVID-19)	<i>Doomscrolling</i> (guerra na Ucrânia)
Bem-estar	-0,088	-0,091
Sobrecarga de stresse	0,213 ^{***}	0,206 ^{***}
Somatização	0,136 [*]	0,126 [*]

* $p < .05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Por fim, na Tabela 9, encontram-se as correlações entre *doomscrolling* e estratégias de *coping*. Conclui-se que há uma relação estatisticamente significativa, positiva e de efeito pequeno entre *doomscrolling* e autculpabilização, unicamente no contexto da pandemia da COVID-19. Verificou-se ainda a existência de uma relação estatisticamente significativa, positiva e de efeito pequeno entre *doomscrolling* e desinvestimento comportamental, quer para o contexto da pandemia da COVID-19, quer para o contexto da guerra na Ucrânia. As restantes estratégias de *coping* não se relacionaram de forma estatisticamente significativa com o *doomscrolling*.

Tabela 9*Correlação Entre Doomscrolling e Utilização de Estratégias de Coping*

	<i>Doomscrolling</i> (pandemia da COVID-19)	<i>Doomscrolling</i> (guerra na Ucrânia)
Coping Ativo	-0,052	-0,080
Utilizar Suporte Instrumental	0,047	0,033
Utilizar Suporte Social Emocional	0,043	0,050
Religião	0,068	0,084
Reinterpretação Positiva	-0,062	-0,039
Autoculpabilização	0,119*	0,055
Aceitação	-0,059	0,007
Desinvestimento Comportamental	0,161**	0,158**
Uso de Substâncias	0,037	-0,012
Humor	-0,027	-0,025

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Validação para a língua portuguesa da versão curta da Escala de *Doomscrolling*

Para avaliar a validade fatorial, realizou-se uma análise fatorial exploratória em separado para os dados referentes à pandemia e para os dados referentes à guerra na Ucrânia. Primeiramente, realizaram-se os testes de Keiser-Meyer-Olkin (KMO) e

esfericidade de Bartlett, para verificar a adequação da análise fatorial. Os valores do teste de KMO foram superiores ao valor de referência de 0,70 (pandemia: 0,82; guerra na Ucrânia: 0,84) e os valores do teste de esfericidade de Bartlett foram estatisticamente significativos ($p < 0,001$; pandemia: 584,47; guerra na Ucrânia: 729,64), podendo-se concluir que os dados são adequados para realizar a análise. A percentagem da variância explicada foi 61,77 % (pandemia) e 68,03 % (guerra na Ucrânia). De acordo com o critério do valor próprio ($> 1,00$) e segundo a análise do gráfico de declividade, a melhor estrutura, para ambos os conjuntos de dados, é a unifatorial. Verifica-se ainda que faz sentido manter todos os itens da escala, uma vez que cada item se relaciona com o fator (pesos fatoriais $> 0,75$).

Para avaliar a validade de grupos conhecidos da Escala de Doomscrolling, foram realizadas comparações com base no género, apresentadas na Tabela 10. No contexto da pandemia da COVID-19, houve diferenças de género estatisticamente significativas, sendo que o género masculino tende a apresentar mais *doomscrolling* do que o género feminino. Para o contexto da guerra na Ucrânia, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre o género feminino e o género masculino em relação ao *doomscrolling*.

Tabela 10

Comparações de Género em Relação ao Doomscrolling

	Género Feminino	Género Masculino			
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>d de Cohen</i>
<i>Doomscrolling</i> (pandemia da COVID-19)	1,65 (1,12)	2,02 (1,26)	-2,118	0,037	1,14868
<i>Doomscrolling</i> (guerra na Ucrânia)	2,34 (1,52)	2,63 (1,59)	-1,351	0,178	1,53533

Em relação à validade convergente e divergente, importa referir que nenhum dos construtos utilizados pelos autores da escala original para avaliar as mesmas constam no protocolo usado no presente estudo. Deste modo, foram consideradas as correlações entre a versão curta da Escala de *Doomscrolling* e as restantes escalas utilizadas nesta investigação, para avaliar estes dois tipos de validade.

Uma vez que não se verificaram correlações superiores a 0,50 (critério considerado pelos autores da versão original da Escala de *Doomscrolling*), é possível concluir que nenhum destes indicadores constitui um indicador de validade convergente, na medida em que os construtos avaliados não são suficientemente semelhantes ao *doomscrolling*.

No presente estudo, todas as correlações estatisticamente significativas entre o *doomscrolling* e os outros construtos são inferiores a 0,30, implicando que constituem construtos diferentes e relacionados de forma fraca com o *doomscrolling*, indicando assim validade divergente. A única exceção encontrada foi a correlação entre o *doomscrolling* e as perceções da atualidade, nomeadamente entre o *doomscrolling* relativo à pandemia da COVID-19 e a preocupação com a pandemia ($r = 0,356, p < 0,001$). Adicionalmente, todas as correlações encontradas que não foram estatisticamente significativas também são indicadoras de validade divergente, representando construtos não associados a este padrão de comportamento.

Por fim, para testar a fidelidade da escala recorreu-se ao coeficiente de alfa de Cronbach, obtendo-se um valor de 0,86 para a escala referente à pandemia da COVID-19, e um valor de 0,89 para a escala referente à guerra na Ucrânia. Ambos os valores indicam uma boa consistência interna ($> 0,70$). Na Tabela 11, é possível verificar outros dados relevantes acerca da consistência interna da escala: todos os valores de Alfa de Cronbach, se o item for excluído, são superiores a 0,70, sendo indicativos de uma boa consistência interna. Verifica-se ainda que todos os valores de correlação item-total corrigida são adequados ($> 0,30$), o que significa que cada item se associa ao construto avaliado pelos restantes itens.

Tabela 11*Fidelidade da Adaptação Portuguesa da Escala de Doomscrolling – Versão Curta*

Itens	Pandemia da COVID-19		Guerra na Ucrânia	
	Correlação item-total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído	Correlação item-total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Item 1	0,677	0,825	0,788	0,850
Item 2	0,740	0,796	0,782	0,852
Item 3	0,675	0,830	0,742	0,871
Item 4	0,750	0,811	0,752	0,867

Capítulo 4 - Discussão

O principal objetivo do presente estudo consistiu em caracterizar os comportamentos de *doomscrolling* em adultos portugueses utilizadores de redes sociais, salientando-se o facto de, até ao momento, haver muito pouca investigação sobre este tema, bem como a inexistência da mesma, no que diz respeito à população portuguesa. De seguida, discutimos os principais resultados referentes a cada um dos quatro objetivos do estudo.

***Doomscrolling* relativo à pandemia da COVID-19 e à guerra na Ucrânia**

Considerando o primeiro objetivo deste estudo, colocou-se como primeira hipótese: o *doomscrolling* ocorre perante diferentes acontecimentos negativos, nomeadamente a pandemia da COVID-19 e a guerra na Ucrânia (Sharma et al., 2022).

Verificou-se que o *doomscrolling* foi mais elevado no contexto da guerra na Ucrânia, comparativamente à pandemia da COVID-19. Conclui-se que há especificidades no comportamento, de acordo com o tipo de evento. Deste modo, a primeira hipótese deste estudo confirma-se e é congruente com o que Sharma et al. (2022) referiram no seu estudo, nomeadamente que o fenómeno do *doomscrolling* não se limita à pandemia da COVID-19 e que este também se verificou noutras situações, como as eleições americanas de 2020. Contudo, em ambas as situações de crise, verificou-se que os níveis de *doomscrolling* foram reduzidos.

Estes resultados vão também ao encontro do que Kalogeropoulos et al. (2020) referiram na sua investigação, nomeadamente que, durante crises de longo prazo, como é o caso de uma pandemia, uma parte da população pode envolver-se em estratégias de evitamento de notícias ou o consumo de notícias geral pode diminuir, à medida que as pessoas se cansam e ficam sobrecarregadas. Isto pode justificar o facto de se ter verificado, no presente estudo, que o *doomscrolling* foi inferior no contexto da pandemia da COVID-19, em comparação com o contexto da guerra na Ucrânia.

Por outro lado, o facto de se terem verificado níveis reduzidos de *doomscrolling*, tanto em relação à pandemia da COVID-19, como em relação à guerra na Ucrânia, é congruente com o que Groot Kormelink & Klein Gunnewiek (2021) propuseram no seu estudo, nomeadamente que as pessoas atingem rapidamente um “novo normal” em torno do consumo de notícias, o que pode ser explicado por fatores demográficos ou pela duração e gravidade da situação. Neste sentido, é possível que os níveis de *doomscrolling* encontrados, em relação à pandemia da COVID-19, sejam atualmente reduzidos devido ao facto de este acontecimento durar há mais tempo, não havendo previsão do seu término, e pelo facto de a sua gravidade ter diminuído ao longo do tempo. Por outro lado, os níveis reduzidos de *doomscrolling* verificados, em relação à guerra na Ucrânia, podem dever-se à distância de Portugal dos países em conflito, nomeadamente Ucrânia e Rússia. Importa salientar que, no estudo realizado por Sharma et al. (2022), onde foi utilizada a versão original da escala do *doomscrolling*, os resultados apontaram também para níveis reduzidos de *doomscrolling* e os autores salientaram a potencial disfuncionalidade deste comportamento.

***Doomscrolling* em diferentes redes sociais**

De acordo com os resultados encontrados no presente estudo, não há correlação entre *doomscrolling* e uso de diferentes redes sociais.

A inexistência de correlação entre *doomscrolling* e uso de diferentes redes sociais é congruente com os resultados encontrados por Sharma et al. (2022), os quais verificaram, no seu estudo, que o *doomscrolling* não se correlacionou com o uso do Facebook ou do Twitter, plataformas que os autores consideraram ser veículos de notícias.

Potenciais correlatos psicológicos e demográficos de *doomscrolling*

***Doomscrolling* e bem-estar**

Verificou-se que não há relação estatisticamente significativa entre *doomscrolling* e bem-estar, indo ao encontro dos resultados encontrados por Sharma et al. (2022), os quais indicavam a inexistência uma relação entre *doomscrolling* e bem-estar.

No entanto, os resultados encontrados neste estudo não são congruentes com as afirmações de alguns autores nos seus estudos: Zhao & Zhou (2020) referiram que o foco em informação negativa pode ser prejudicial ao bem-estar físico e mental; e Wathélet et al. (2020) referiam que a exposição elevada à informação sobre a pandemia da COVID-19 está associada a um bem-estar inferior.

Adicionalmente, estes resultados também não coincidem com os resultados encontrados por Buchanan et al. (2021), os quais evidenciavam que o consumo de informação negativa relacionada com a pandemia da COVID-19, tanto através do Twitter como do YouTube (durante pelo menos dois minutos), está associado a um bem-estar inferior. Importa salientar que, nessa investigação, a recolha de dados foi feita logo após a exposição a notícias negativas, ao contrário do que aconteceu no presente estudo, o que pode ter influenciado os resultados encontrados.

Doomscrolling e sobrecarga de stresse

Considerando este objetivo, formulou-se a segunda hipótese: existe uma relação positiva entre *doomscrolling* e sobrecarga de stresse (Mannell & Meese, 2022; Wathélet et al., 2020). Os resultados encontrados indicam a existência de uma relação positiva e de efeito pequeno entre *doomscrolling* e sobrecarga de stresse, quer para o contexto da pandemia da COVID-19, quer para o contexto da guerra na Ucrânia, ou seja, quanto maior o *doomscrolling*, maior a sobrecarga de stresse, e vice-versa, suportando assim a segunda hipótese deste estudo.

Tal como foi referido, até ao momento e tanto quanto sabemos, não existem estudos que explorem a associação entre *doomscrolling* e stresse, pelo que não é possível comparar os resultados encontrados neste estudo com os de investigações pré-existentes. Contudo, Sharma et al. (2022) verificaram que existe uma relação positiva de efeito médio entre ansiedade e *doomscrolling*, o que apoia os resultados encontrados no presente estudo.

Adicionalmente, os resultados encontrados neste estudo são congruentes com os encontrados por Wathélet e colegas (2020), os quais verificaram que os participantes que passavam mais tempo a consumir notícias relacionadas com a pandemia também relatavam níveis superiores de ansiedade, depressão e stresse. Mannell e Meese (2022) verificaram

também que a redução do consumo de notícias relacionadas com a pandemia da COVID-19 contribui para melhorias significativas ao nível do stresse, o que apoia os resultados encontrados neste estudo. Deste modo, é possível que o volume de notícias consumidas e o tempo despendido no consumo de notícias sejam fatores que expliquem o facto de quanto maiores os níveis de *doomscrolling*, maiores os níveis de stresse. Por outro lado, é possível que alguns indivíduos com níveis superiores de stresse tendam inicialmente a adotar comportamentos de *doomscrolling* como forma de aliviar o seu stresse, ao tentarem estar constantemente atualizados acerca das notícias negativas, o que acaba por ser prejudicial para a sua saúde mental.

Doomscrolling e somatização

Tendo em conta este objetivo, colocou-se a terceira hipótese: existe uma relação positiva entre *doomscrolling* e presença de sintomas somáticos (Mannell & Meese, 2022; Varma et al., 2021). Os resultados encontrados no presente estudo evidenciaram uma relação positiva e de efeito pequeno entre *doomscrolling* e somatização, isto é, quanto maior o *doomscrolling* maior a somatização, e vice-versa, comprovando-se a terceira hipótese formulada neste estudo.

Estes resultados são congruentes com os resultados encontrados por Varma et al. (2021), os quais evidenciaram que indivíduos com má qualidade de sono tendem a aumentar o uso do telefone à noite, comparativamente com antes da pandemia, podendo envolver comportamentos de *doomscrolling*, o que pode aumentar a excitação antes de dormir e afetar tanto o sono como a saúde mental. Adicionalmente, Mannell e Meese (2022) também verificaram que alguns indivíduos apresentavam vertigens na sequência de procura de informação relacionada com a COVID-19, o que apoia os resultados encontrados no presente estudo.

Como já foi referido, até ao momento e que seja do nosso conhecimento, não existe mais literatura que explore a relação entre *doomscrolling* e a presença de outros sintomas somáticos, para além dos aqui referidos, pelo que não é possível comparar os resultados encontrados neste estudo com outros pré-existentes, relativos a outros sintomas somáticos. Deste modo, seria pertinente que investigações futuras explorassem esta relação, considerando diferentes sintomas somáticos.

Doomscrolling e utilização de estratégias de coping

Considerando este objetivo, formulou-se a quarta hipótese deste estudo: existe uma relação positiva entre *doomscrolling* e utilização de substâncias como estratégia de *coping* (Lewis & Sznitman, 2021). De acordo com os resultados encontrados, não se verificou uma correlação entre *doomscrolling* e utilização de substâncias como estratégia de *coping*, pelo que a quarta hipótese deste estudo não foi suportada. Estes resultados não coincidiram com os resultados encontrados por Lewis e Sznitman (2021), os quais evidenciaram que uma maior frequência do uso dos *media* para procura de informação sobre a COVID-19 está positivamente associada a três comportamentos problemáticos de uso de canábis (aumento do uso de canábis, aumento do uso sozinho e aumento do uso antes do meio-dia), e que as associações foram parcialmente mediadas por estratégias de *coping* desadaptativas.

Contudo, no presente estudo, verificou-se a existência de correlações entre *doomscrolling* e utilização de outras estratégias de *coping*. Os resultados indicaram que há relações positivas e de efeito pequeno entre *doomscrolling* e autculpabilização (unicamente no contexto da pandemia da COVID-19) e entre *doomscrolling* e desinvestimento comportamental (quer para o contexto da pandemia da COVID-19, quer para o contexto da guerra na Ucrânia). Quer a autculpabilização, quer o desinvestimento comportamental, foram avaliados neste estudo enquanto tendência geral para gestão de problemas, constituindo ambos estratégias de *coping* tendencialmente desadaptativas. Deste modo, é possível que as correlações encontradas se devam ao facto de se tratarem de comportamentos disfuncionais e, nesse sentido, pessoas com mais propensão para o *doomscrolling* também tenham mais propensão para adotar uma destas estratégias de *coping*, e vice-versa.

Dada a escassez de literatura, até ao momento e que seja do nosso conhecimento, que explore a relação entre o *doomscrolling* e estas estratégias de *coping* (autculpabilização e desinvestimento comportamental) e as outras analisadas neste estudo, não é possível comparar os resultados encontrados com outros já existentes. Assim, torna-se relevante que investigações futuras explorem estas associações de modo a ser possível comparar resultados.

Doomscrolling e percepção de atualidade

De acordo com os resultados encontrados no presente estudo, grande parte das correlações não foi estatisticamente significativa. No que diz respeito às correlações existentes, verifica-se que a grande maioria são positivas e de efeito pequeno, para ambos os acontecimentos, o que significa que quanto maior o *doomscrolling*, maior a percepção de atualidade, e vice-versa.

Verificou-se que o *doomscrolling* se correlacionou mais fortemente com a preocupação com os acontecimentos, possivelmente porque a ansiedade também está associada positivamente ao *doomscrolling*, tal como Sharma et al. (2022) verificaram na sua investigação. Neste sentido, é possível que quanto maior a preocupação e ansiedade dos indivíduos, mais estes se envolvam em comportamentos de *doomscrolling*, de forma a tentar aliviar a sua preocupação, não sendo, contudo, uma estratégia adaptativa para o efeito. Por outro lado, quanto maior o *doomscrolling*, maior é a preocupação com o acontecimento, possivelmente porque é ganha uma maior consciência dos aspetos negativos do mesmo.

Os resultados encontrados neste estudo são congruentes com os encontrados por Sharma et al. (2022), os quais verificaram que o comportamento de *doomscrolling* tende a ser mais prevalente em indivíduos com envolvimento político e que o *doomscrolling* se correlaciona positivamente com o interesse político, assumindo um efeito pequeno. Em situações de crise, como as avaliadas neste estudo, muita da informação divulgada nos *media* é relacionada com questões políticas (e.g. decisões governamentais sobre as restrições ao estilo de vida, no caso da pandemia da COVID-19, e consequências geopolíticas e económicas, no caso da guerra na Ucrânia), o que pode explicar o facto de indivíduos com maior interesse e envolvimento político tenderem a desenvolver mais comportamentos de *doomscrolling*.

Doomscrolling e idade

De acordo com os resultados encontrados, não há relação entre *doomscrolling* e idade, quer no contexto da pandemia da COVID-19, quer no contexto da guerra na Ucrânia. Estes resultados não coincidem com os encontrados por Sharma et al. (2022),

uma vez que estes autores verificaram, no seu estudo, que o comportamento de *doomscrolling* tende a ser mais prevalente em adultos mais jovens. Esta diferença pode dever-se ao facto de, no presente estudo, o *doomscrolling* ter sido avaliado especificamente em relação a duas situações de crise com impacto mundial (que podem ter impacto em indivíduos de todas as idades) e não a nível geral, tal como aconteceu no estudo de Sharma et al. (2022), apesar de, em ambos os estudos, o intervalo da faixa etária dos participantes ser semelhante.

Doomscrolling e habilitações literárias

No presente estudo, verificou-se uma relação negativa e com efeito pequeno entre *doomscrolling* e habilitações literárias, no contexto da pandemia da COVID-19, o que significa que níveis superiores de habilitações literárias estão associados a níveis inferiores de *doomscrolling*, e vice-versa. No entanto, não se verificou uma relação estatisticamente significativa entre *doomscrolling* e habilitações literárias, em relação ao contexto da guerra na Ucrânia.

Uma vez que até ao momento e que seja do nosso conhecimento, não existe literatura que correlacione estas duas variáveis, não é possível comparar os resultados encontrados com outros de investigações pré-existentes, sendo relevante que estudos futuros explorem a correlação entre estas variáveis. Contudo, o facto de níveis superiores de habilitações literárias estarem associados a níveis inferiores de *doomscrolling* (em relação à pandemia da COVID-19) pode dever-se a uma maior literacia em saúde em indivíduos com mais habilitações literárias, estando estes mais conscientes das consequências negativas que o *doomscrolling* pode comportar para a saúde (tanto mental como física). Adicionalmente, indivíduos com maiores habilitações literárias poderão ter mais conhecimento sobre a pandemia e, como tal, sentir menos necessidade de procurar informação adicional. Por outro lado, a inexistência de relação estatisticamente significativa entre *doomscrolling* e habilitações literárias, no que diz respeito ao contexto da guerra na Ucrânia, pode dever-se ao facto de a guerra constituir uma temática em relação à qual não existem tantas diferenças de conhecimento entre pessoas com diferentes níveis de escolaridade.

Adaptação portuguesa da Escala de *Doomscrolling* – Versão Curta

No âmbito do quarto objetivo deste estudo, realizou-se a caracterização psicométrica da versão curta da Escala de *Doomscrolling*.

Relativamente à fidelidade, verificaram-se bons valores de consistência interna, quer para escala referente à pandemia da COVID-19, quer para a escala referente à guerra na Ucrânia, tal como se verificou na versão original da escala (Sharma et al., 2022).

No que diz respeito à validade fatorial, concluiu-se que a melhor estrutura, quer para a escala relativa à pandemia da COVID-19, como para a escala relativa à guerra na Ucrânia, é a unifatorial, o que também se verificou na versão original da escala (Sharma et al., 2022). Constatou-se ainda que é pertinente manter todos os itens da escala, uma vez que cada item se relaciona com o fator.

No âmbito do estudo da validade de grupos conhecidos, verificaram-se algumas diferenças de género. No contexto da pandemia da COVID-19, o género masculino tende a apresentar mais *doomscrolling* do que o género feminino, o que coincide com os resultados encontrados por Sharma et al. (2022), os quais verificaram que o comportamento de *doomscrolling* tende a ser mais prevalente em indivíduos do sexo masculino, não apresentando uma justificação para a diferença de género encontrada. Para o contexto da guerra na Ucrânia, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre o género feminino e o género masculino em relação ao *doomscrolling*, não sendo congruente com os resultados encontrados por Sharma et al. (2022). No que diz respeito à pandemia da COVID-19, o facto de se ter verificado que os homens apresentam maiores níveis de *doomscrolling*, comparativamente às mulheres, pode dever-se ao facto de atualmente ainda se verificar uma desigualdade de género em relação ao tempo dedicado às tarefas domésticas, sendo que as mulheres, geralmente, despendem mais tempo neste tipo de tarefas do que os homens e, conseqüentemente, acabam por ter menos tempo livre (Perista et al., 2016), o qual poderia ser dedicado, por exemplo, ao consumo de notícias. Por outro lado, importa explorar, em investigações futuras, possíveis razões para a inexistência desta diferença de género em relação ao contexto da guerra na Ucrânia, um acontecimento ainda muito recente.

Relativamente à validade convergente, dos construtos avaliados no presente estudo, nenhum se relaciona fortemente com o *doomscrolling*. Verificou-se que o *doomscrolling* se relaciona positivamente e de forma reduzida com a sobrecarga de stresse e somatização, em ambos os contextos, com a autoculpabilização, unicamente no contexto da pandemia da COVID-19, e com o desinvestimento comportamental, em ambos os contextos. A existência de correlação entre *doomscrolling* e sobrecarga de stresse é congruente com os resultados encontrados por Sharma et al. (2022), os quais evidenciaram a existência de uma relação positiva de efeito médio entre ansiedade e *doomscrolling*.

Relativamente à validade divergente, verificou-se que o *doomscrolling* não se relaciona com o bem-estar, em ambos os contextos, e que grande parte das correlações entre *doomscrolling* e perceções sobre a atualidade não foi estatisticamente significativa. A inexistência de correlação entre o *doomscrolling* e o bem-estar também é congruente com os resultados encontrados por Sharma et al. (2022).

Deste modo, os bons resultados encontrados ao nível da fidelidade e validade permitem concluir que esta escala é útil para avaliar se as pessoas tendem a procurar persistentemente informação negativa.

Limitações e sugestões para estudos futuros

Como primeira limitação deste estudo, surge o facto de este ser de carácter transversal e não longitudinal, uma vez que seria pertinente comparar o *doomscrolling* entre momentos diferentes dentro da mesma situação de crise, como é o caso da pandemia da COVID-19. Esta sugestão decorre do facto de Mannell e Meese (2022) terem constatado, na sua investigação, que a maioria dos participantes aumentou o seu consumo de notícias durante a fase inicial da pandemia da COVID-19 e que, posteriormente, estes tenderam a limitar o consumo de notícias sobre a mesma. Deste modo, em investigações futuras que avaliem o *doomscrolling* em situações de crise, seria pertinente realizar um estudo de carácter longitudinal e não transversal.

A segunda limitação desta investigação prende-se com o facto de a recolha de dados não ter sido realizada logo após uma sessão de *doomscrolling*, o que poderia ter tido impacto ao nível dos resultados encontrados. Consideramos esta hipótese uma vez que, no

estudo realizado por Buchanan et al. (2021), a recolha de dados foi feita logo após a exposição a notícias negativas e verificou-se que o consumo de informação negativa relacionada com a pandemia da COVID-19 está associado a um bem-estar inferior, ao contrário do que se verificou no presente estudo. Deste modo, sugere-se que, em investigações futuras que explorem a correlação entre o *doomscrolling* e indicadores de adaptação, a recolha de dados seja realizada logo após uma sessão de *doomscrolling*.

A terceira limitação diz respeito ao facto de se tratar de uma investigação apenas de carácter quantitativo, sendo que seria relevante que estudos futuros incluíssem uma componente qualitativa, nomeadamente entrevistas, de forma a explorar outros fatores influentes no comportamento de *doomscrolling* (e.g., principais motivações que levam a este comportamento).

O facto de a amostra do presente estudo ser maioritariamente do sexo feminino também constitui uma limitação desta investigação, pois dificulta a generalização dos resultados encontrados para a população portuguesa em geral.

Considerando o contexto da guerra na Ucrânia em específico, seria pertinente que investigações futuras comparassem o comportamento do *doomscrolling* entre populações de diferentes países, no sentido de perceber se fatores geográficos, como a proximidade aos países em conflito, influenciam este comportamento, uma vez que esta crise não afeta diretamente toda a população mundial, ao contrário do que aconteceu com a pandemia da COVID-19.

Por fim, sugere-se que estudos futuros continuem a investigar o fenómeno do *doomscrolling*, nomeadamente em relação a situações de crise diferentes das abordadas no presente estudo, uma vez que é provável que, no futuro, o número de tais eventos de crise aumente (e.g., eventos relacionados com as alterações climáticas).

Conclusão

Como foi referido ao longo da presente dissertação, a literatura sobre os comportamentos de *doomscrolling* ainda é bastante escassa, não existindo estudos que avaliem este comportamento na população portuguesa, o que tornou esta dissertação pertinente e inovadora. Adicionalmente, o facto de o presente estudo ter avaliado o *doomscrolling*, focando especificamente a pandemia da COVID-19 e a guerra na Ucrânia, contribuiu para a relevância do mesmo no contexto atual, uma vez que se trata de duas situações de crise recentes e cujo término ainda é imprevisível, tornando-se importante compreender o potencial impacto que os comportamentos de *doomscrolling*, nestes dois contextos, podem ter ao nível da saúde mental e física.

Os resultados encontrados no presente estudo contribuíram para uma melhor compreensão sobre este tema, nomeadamente que o *doomscrolling* tem especificidades de acordo com o tipo de evento e a existência de alguns correlatos psicológicos e demográficos do *doomscrolling*, como o facto de o *doomscrolling* se correlacionar negativamente com as habilitações literárias (no contexto da pandemia da COVID-19) e positivamente com a sobrecarga de stresse e somatização (em ambos os contextos) e com duas estratégias de *coping*: a autoculpabilização (no contexto da pandemia da COVID-19) e o desinvestimento comportamental (em ambos os contextos). Estes resultados, juntamente com algumas correlações inexistentes encontradas também neste estudo, revelam-se importantes na medida em que, para além de contribuírem para uma melhor compreensão sobre o tema, permitem também melhorar as estratégias de intervenção nesta área e desenvolver novas estratégias eficazes para mitigar o impacto prejudicial que o *doomscrolling* pode ter na saúde mental e física dos indivíduos. Adicionalmente, este estudo permitiu a validação e adaptação para a língua portuguesa de uma escala útil para avaliar o *doomscrolling*, que poderá ser usada em investigações futuras.

Concluindo, o presente estudo permitiu clarificar a importância de uma maior investigação sobre este tema, uma vez que é expectável que, no futuro, surjam novas crises que potenciem o *doomscrolling*, tornando-se importante o estabelecimento de estratégias preventivas e interventivas de forma a diminuir o impacto negativo deste comportamento.

Bibliografia

- Aharoni, T., Kligler-Vilenchik, N., & Tenenboim-Weinblatt, K. (2021). Be less of a slave to the news: A text-material perspective on news avoidance among young adults. *Journalism Studies*, 22(1), 42-59.
- Allgaier AK, Pietsch K, Frühe B, Prast E, Sigl- Glöckner J, Schulte-Körne G: Depression in pediatric care: is the WHO-Five Well-Being index a valid screening instrument for children and adolescents? *Gen Hosp Psychiatry* 2012;34:234–241.
- Amirkhan, J. (2012). Stress overload: A new approach to the assessment of stress. *American Journal of Community Psychology*, 49, 55-71. doi:10.1007/s10464-011-9438-x
- Amirkhan, J. H. (2018). A brief stress diagnostic tool: The short stress overload scale. *Assessment*, 25(8), 1001-1013.
- Amirkhan, J. H. (2021). Stress overload in the spread of coronavirus. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(2), 121-129.
- Amirkhan, J., Urizar, G., & Clark, S. (2015). Criterion validation of a stress measure: The Stress Overload Scale. *Psychological Assessment*, 27, 985-996. doi:10.1037/pas0000081
- Barabak, M. Z. (2020, April 11). "Quarantini." "Doomscrolling." Here's how the coronavirus is changing the way we talk. Los Angeles Times. <https://www.latimes.com/world-nation/story/2020-04-11/coronavirus-covid19-pandemic-changes-how-we-talk>
- Bayer, J. B., & LaRose, R. (2018). Technology habits: Progress, problems, and prospects. In B. Verplanken (Ed.), *The psychology of habit* (pp. 111– 130). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-97529-0_7
- Bech P, Olsen LR, Kjoller M, Rasmussen NK: Measuring well-being rather than the absence of distress symptoms: a comparison of the SF-36 Mental Health Subscale and the WHO-Five Well-Being Scale. *Int J Methods Psychi- atr Res* 2003;12:85–91.
- Blom EH, Bech P, Högberg G, Larsson JO, Serlachius E: Screening for depressed mood in an adolescent psychiatric context by brief self- assessment scales: testing psychometric validity of WHO-5 and BDI-6 indices by latent trait analyses. *Health Qual Life Outcomes* 2012;10:149–162.
- Brähler E, Mühlhan H, Albani C, Schmidt S: Teststatistische Prüfung und Normierung der deutschen Versionen des EUROHIS-QOL Lebensqualität-Index und des WHO-5

- Wohlbefindens-Index (Testing and standardization of the German version of the EURO-HIS-QOL and WHO-5 quality-of life-indices). *Diagnostica* 2007;53:83–96.
- Broersma, M., and J. Swart. 2021. “Do Novel Routines Stick After the Pandemic? The Formation of News Habits During COVID-19.” *Journalism Studies* 1–18.
- Bu F, Steptoe A, Mak HW, Fancourt D. Time-use and mental health during the COVID-19 pandemic: a panel analysis of 55,204 adults followed across 11 weeks of lockdown in the UK. *MedRxiv*. 2020 Jan 1. <https://doi.org/10.1101/2020.08.18.20177345>.
<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.06.03.20120923v1.full>
- Buchanan, K., Aknin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *Plos one*, 16(10), e0257728.
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol’s too long: consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chen, B. X. (2020, July 15). You’re doomscrolling again. Here’s how to snap out of it. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/07/15/technology/personaltech/youre-doomscrolling-again-heres-how-to-snap-out-of-it.html>
- Chen, E., & Ferrara, E. (2022). Tweets in time of conflict: A public dataset tracking the twitter discourse on the war between ukraine and russia. *arXiv preprint arXiv:2203.07488*.
- Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W. C., Wang, C. B., & Bernardini, S. (2020). The COVID-19 pandemic. *Critical reviews in clinical laboratory sciences*, 57(6), 365-388.
- Ciuriak, D. (2022). The Role of Social Media in Russia’s War on Ukraine. *Available at SSRN*.
- Cohen, S., Kessler, R., & Gordon, L. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R. Kessler & L. Gordon (Eds.), *Measuring stress* (pp. 148-171). New York, NY: Oxford University Press.
- Dhawan, M., Choudhary, O. P., & Saied, A. A. (2022). Russo-Ukrainian war amid the COVID-19 pandemic: Global impact and containment strategy. *International journal of surgery (London, England)*, 102, 106675.
- Exelmans, L.; Bulck, J.V.D. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Soc. Sci. Med.* 2016, 148, 93–101.

- Fernández Díaz, D. C. (2017). Influencia de las redes sociales en la creación de necesidades de consumo.
- Ferreira, G. B. (2020). Quando as notícias importam. Fontes, confiança e desinformação em tempos de Covid-19. *Perspectivas multidisciplinares da Comunicação em contexto de Pandemia*, 30.
- Flanagan, E.W.; Beyl, R.A.; Fearnbach, S.N.; Altazan, A.D.; Martin, C.K.; Redman, L.M. The impact of COVID-19 stay-at-home orders on health behaviors in adults. *Obesity* 2020, 29, 438–445.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research edition*. Consulting Psychologists.
- Fullana, M. A., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E., & Radua, J. (2020). Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 275, 80-81.
- Gierk, B., Kohlmann, S., Kroenke, K., Spangenberg, L., Zenger, M., Brähler, E., & Löwe, B. (2014). The Somatic Symptom Scale–8 (SSS-8): A Brief Measure of Somatic Symptom Burden. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 399. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.12179>
- Gonçalves, D. S. (2017). *Sintomas somáticos, sintomatologia depressiva e ansiedade em pessoas idosas* (Doctoral dissertation).
- Groot Kormelink, T., and A. Klein Gunnewiek. 2021. “From “Far Away” to “Shock” to “Fatigue” to “Back to Normal”: How Young People Experienced News During the First Wave of the COVID- 19 Pandemic.” *Journalism Studies* 1–18. doi:10.1080/1461670X.2021.1932560.
- Gruber J, Prinstein MJ, Clark LA, Rottenberg J, Abramowitz JS, Albano AM, et al. Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*. 2020 Aug 10; 76(3):409–426.
- Health–Europe, T. L. R. (2022). The regional and global impact of the Russian invasion of Ukraine. *The Lancet Regional Health-Europe*, 15.
- Holmes EA, O’Connor RC, Perry VH, Tracey I, Wessely S, Arseneault L, et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*. 2020 Jun 1; 7(6):547–60. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1) PMID: 32304649

- Kalogeropoulos, A., R. Fletcher, and R. K. Nielsen. 2020. Initial Surge in News Use around Coronavirus in the UK has been Followed by Significant Increase in News Avoidance. Oxford: Reuters Institute for the Study of Journalism.
<https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/initial-surge-news-use-around-coronavirus-uk-has-been-followed-significant-increase-news-avoidance>.
- Kapfhammer, H.-P. (2006). Somatic symptoms in depression. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(2), 227–39. Retrieved from
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3181769&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Katon, W., Sullivan, M., & Walker, E. (2001). Medical Symptoms without Identified Pathology: Relationship to Psychiatric Disorders, Childhood and Adult Trauma and Personality Traits. *Annals of Internal Medicine*, 134(9), 917–925.
- Kim, S. J., and J. G. Webster. 2012. “The Impact of a Multichannel Environment on Television News Viewing: A Longitudinal Study of News Audience Polarization in South Korea.” *International Journal of Communication* 6: 19.
- Kohlmann, S., Gierk, B., Hummelgen, M., Blankenberg, S., & Lowe, B. (2013). Somatic Symptoms in Patients With Coronary Heart Disease: Prevalence, Risk Factors, and Quality of Life. *JAMA Internal Medicine*, 173(15), 1469–1471.
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.6705.Author>
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). *Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?* Paper presented at the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik, Leipzig, Germany.
- Kroenke, K. (2003). Patients presenting with somatic complaints: Epidemiology, psychiatric comorbidity and management. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(1), 34–43. <https://doi.org/10.1002/mpr.140>
- Kroenke, K., Zhong, X., Theobald, D., Wu, J., Tu, W., & Carpenter, J. (2010). Somatic Symptoms in Patients With Cancer Experiencing Pain or Depression: Prevalence, Disability, and Health Care Use. *Arch Intern Med*, 170(18), 1686–1694. Retrieved from
<http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=ovftl&NEWS=N&AN=00000779-201010110-00014>

- Lades LK, Laffan K, Daly M, Delaney L. Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*. 2020 Nov; 25(4):902–11.
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12450> PMID: 32573074
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lewis, N., & Sznitman, S. R. (2022). Too Much Information? Excessive Media Use, Maladaptive Coping, and Increases in Problematic Cannabis Use during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Psychoactive Drugs*, 1-10.
- Li, Y.; Qin, Q.; Sun, Q.; Sanford, L.D.; Vgontzas, A.N.; Tang, X. Insomnia and psychological reactions during the COVID-19 outbreak in China. *J. Clin. Sleep Med*. 2020, 16, 1417–1418.
- Longstaff, P. H. (2005). Security, resilience, and communication in unpredictable environments such as terrorism, natural disasters and complex technology. Harvard University and the Center for Information Policy Research, Cambridge, Massachusetts, USA.
- Lunney, M. (2006). Stress overload: A new diagnosis. *International Journal of Nursing Terminologies and Classifications*, 17, 165-175. doi:10.1111/j.1744-618X.2006.00035.x
- Mannell, K., & Meese, J. (2022). From Doom-Scrolling to News Avoidance: Limiting News as a Wellbeing Strategy During COVID Lockdown. *Journalism Studies*, 1-18.
- Matook, S., Cummings, J., & Bala, H. (2015). Are you feeling lonely? The impact of relationship characteristics and online social network features on loneliness. *Journal of Management Information Systems*, 31, 278-310. doi:10.1080/07421222.2014.1001282
- Narrow, W. E., Clarke, D. E., Kuramoto, S. J., Kraemer, H. C., Kupfer, D. J., Greiner, L., & Regier, D. a. (2013). DSM-5 Field Trials in the United States and Canada, Part III: Development and Reliability Testing of a Cross-Cutting Symptom Assessment for DSM-5. *American Journal of Psychiatry*, 170(1), 71–82.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12071000>
- Nazaré, B. (2022). *Adaptação portuguesa da Escala de Sobrecarga de Stresse - Versão Curta: Estudos psicométricos iniciais* [Manuscrito em preparação]. Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa.
- Nguyen, N. (2020, June 7). Doomscrolling: Why we just can't look away. Wall Street Journal.
<https://www.wsj.com/articles/doomscrolling-why-we-just-cant-look-away-11591522200>
- OMS. (2021). Organização Mundial de Saúde. Disponível em <https://www.who.int>

- Palmer, R., and B. Toff. 2020. "What Does it Take to Sustain a News Habit? The Role of Civic Duty Norms and a Connection to a 'News Community' among News Avoiders in the UK and Spain." *International Journal of Communication* 14: 20.
- Palmer, R., B. Toff, and R. K. Nielsen. 2020. "'The Media Covers Up a Lot of Things': Watchdog Ideals Meet Folk Theories of Journalism." *Journalism Studies* 21 (14): 1973–1989.
- Park, S., C. Fisher, J. Lee, and K. McGuinness. 2020. COVID-19: Australian news and misinformation. Canberra: News & Media Research Centre, University of Canberra. <https://apo.org.au/sites/default/files/resource-files/2020-07/apo-nid306728.pdf>.
- Perista, H., Cardoso, A., Brázia, A., Abrantes, M., Perista, P., & Quintal, E. (2016). Os usos do tempo de homens e de mulheres em Portugal. *Centro de Estudos para a Intervenção Social (CESIS)/Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE)*.
- Prowse R, Sherratt F, Abizaid A, Gabrys RL, Hellemans KG, Patterson ZR, et al. Coping With the COVID-19 Pandemic: Examining Gender Differences in Stress and Mental Health Among University Students. *Frontiers in psychiatry*. 2021 Apr 7; 12:439.
- Reinecke, L., Klimmt, C., Meier, A., Reich, S., Hefner, D., Knop-Huelss, K., ... & Vorderer, P. (2018). Permanently online and permanently connected: Development and validation of the Online Vigilance Scale. *PloS one*, 13(10), e0205384.
- Rettie H, Daniels J. Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*. 2020 Aug 3. <https://doi.org/10.1037/amp0000710> PMID: 32744841
- Ribeiro, J. L. P., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde e Doenças*, (1), 3-15.
- Ribeiro, J., Silva, L. Ferreira, T., Martins, A., Meneses, R. e Baltar, M. (2007). Validation study of a Portuguese version of the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Psychology, Health & Medicine*, 12, 225-237
- Riehm KE, Hologue C, Kalb LG, Bennett D, Kapteyn A, Jiang Q, et al. Associations between media exposure and mental distress among US adults at the beginning of the COVID-19 pandemic. *American Journal of Preventive Medicine*. 2020 Nov 1; 59(5):630–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.06.008> PMID: 33011008
- Rozanov, V., Franciškovic, T., Marinic, I., Macarenco, M. M., Letica-Crepulja, M., Mužinic, L., Jayatunge, R., Sisask, M., Vevera, J., Wiederhold, B., Wiederhold, M., Miller, I., & Pagkalos, G. (2019). Mental health consequences of war conflicts. In A. Javed, & K.

- Fountoulakis (Eds.), *Advances in psychiatry* (pp. 281–304). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-70554-5_17.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
 doi: [10.1037/0022-3514.57.6.1069](https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069).
- Sell, T. K., Boddie, C., McGinty, E. E., Pollack, K., Smith, K. C., Burke, T. A., & Rutkow, L. (2017). Media messages and perception of risk for Ebola virus infection, United States. *Emerging Infectious Diseases*, 23(1), 108–111. <https://doi.org/10.3201/eid2301.160589>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds.
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575-580. doi:10.1016/j.chb.2015.02.003
- Shehata, A. 2016. “News Habits among Adolescents: The Influence of Family Communication on Adolescents’ News Media Use—Evidence from a Three-Wave Panel Study.” *Mass Communication and Society* 19 (6): 758–781.
- Simões, R. M. P., Santos, J. C., Façanha, J., Erse, M., Loureiro, C., Marques, L. A., ... & Matos, E. (2018). Promoção do bem-estar em adolescentes: contributos do projeto+ Contigo. *Portuguese Journal of Public Health*, 36(1), 41-49.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. (2015). Coping across the lifespan. WHO. World Health Organization. 2021.
- Skovsgaard, M., and K. Andersen. 2020. “Conceptualizing News Avoidance: Towards a Shared Understanding of Different Causes and Potential Solutions.” *Journalism Studies* 21 (4): 459–476.
- Slaughter, G. (2020, June 11). How to know if you’re “doomscrolling” and why you should stop. CTV News. <https://www.ctvnews.ca/sci-tech/how-to-know-if-you-re-doomscrolling-and-why-you-should-stop-1.4980970>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiobędzka, M., Gładysz, O., & Konaszewski, K. (2022). Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. *Personality and Individual Differences*, 195, 111697.
- Terrel, S. R. (2016). *Writing a proposal for your dissertation: Guidelines and examples*. Guilford.

- Thorson, K., Cotter, K., Medeiros, M., & Pak, C. (2021). Algorithmic inference, political interest, and exposure to news and politics on Face- book. *Information, Communication and Society*, 24(2), 183–200. [https:// doi.org/10.1080/1369118X.2019.1642934](https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1642934)
- Toff, B., and R. A. Nielsen. 2018. “I Just Google it’: Folk Theories of Distributed Discovery.” *Journal of Communication* 68 (3): 636–657.
- Toff, B., and R. A. Palmer. 2019. “Explaining the Gender Gap in News Avoidance: “News-is-for-Men” Perceptions and the Burdens of Caretaking.” *Journalism Studies* 20 (11): 1563–1579.
- Urban, J. B., & van Eeden-Moorefield, B. M. (2018). *Designing and proposing your research project*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000049-000>
- Varma, P., Burge, M., Meaklim, H., Junge, M., & Jackson, M. L. (2021). Poor sleep quality and its relationship with individual characteristics, personal experiences and mental health during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 6030.
- Voitsidis, P.; Gliatas, I.; Bairachtari, V.; Papadopoulou, K.; Papageorgiou, G.; Parlapani, E.; Syngelakis, M.; Holeva, V.; Diakogian- nis, I. Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Res.* 2020, 289, 113076.
- Warzel, C. (2021, August 9). I need to stop scrolling: The diminishing returns of constant COVID news. Substack. <https://warzel.substack.com/p/i-need- to-stop-scrolling>
- Watercutter, A. (2020, June 25). Doomscrolling is slowly eroding your mental health. Wired. <https://www.wired.com/story/stop-doomscrolling/>
- Wathelet M, Duhem S, Vaiva G, Baubet T, Habran E, Veerapa E, et al. Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA network open*. 2020 Oct 1; 3(10):e2025591–. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591> PMID: 33095252
- WHO. World Health Organization. 2022. Retirado de: <https://www.who.int>
- Witthöft, M., & Hiller, W. (2010). Psychological approaches to origins and treatments of somatoform disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 257–283. <https://doi.org/10.1146/annurev .clinpsy .121208.131505>
- Wonneberger, A., K. Schoenbach, and L. van Meurs. 2013. “How Keeping up Diversifies: Watching Public Affairs TV in the Netherlands 1988–2010.” *European Journal of Communication* 28 (6): 646–662.

- World Health Organization: Wellbeing Measures in Primary Health Care: The DepCare Project: Report on a WHO Meeting. Stockholm, WHO, 1998.
- Yang, Y.; Zhu, J.-F.; Yang, S.-Y.; Lin, H.-J.; Chen, Y.; Zhao, Q.; Fu, C.-W. Prevalence and associated factors of poor sleep quality among Chinese returning workers during the COVID-19 pandemic. *Sleep Med.* 2020, 73, 47–52.
- Ytre-Arne, B., and H. Moe. 2021. “Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown.” *Journalism Studies* 22 (13): 1739–1755. [10.1080/1461670X.2021.1952475](https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475).
- Yu, B.Y.-M.; Yeung, W.-F.; Lam, J.C.-S.; Yuen, S.C.-S.; Lam, S.C.; Chung, V.C.-H.; Chung, K.-F.; Lee, P.H.; Ho, F.Y.-Y.; Ho, J.Y.-S. Prevalence of sleep disturbances during COVID-19 outbreak in an urban Chinese population: A cross-sectional study. *Sleep Med.* 2020, 74, 18–24.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic: Moderator role of disaster stressor and mediator role of negative affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019–1038. <https://doi.org/10.1111/aphw.12226>

Anexo

Consentimento informado

Estudo “Procura de informação sobre acontecimentos negativos nas redes sociais”

O presente estudo enquadra-se na dissertação de mestrado realizada por Leonor Avelar de Aguiar, no âmbito do Mestrado de Psicologia do Bem-estar e Promoção da Saúde, na Universidade Católica Portuguesa de Lisboa, sob orientação da Professora Doutora Bárbara Nazaré.

O objetivo deste estudo é descrever e compreender o comportamento de procura de informação sobre acontecimentos negativos (por exemplo, pandemia, guerra na Ucrânia), nas redes sociais.

A sua participação será muito valorizada e consiste em responder a um conjunto de perguntas sobre o tema referido acima, demorando cerca de 10 minutos.

A participação no estudo é estritamente voluntária e pode desistir a qualquer momento. Todos os dados recolhidos serão confidenciais e anónimos, não havendo a necessidade de se identificar em nenhum momento do estudo.

Os dados destinam-se apenas a tratamento estatístico e nenhuma resposta será alvo de análise individual.

Algumas questões acerca da procura de informação sobre acontecimentos negativos podem suscitar ansiedade. Se desejar falar sobre isso com uma psicóloga, poderá entrar em contacto com a investigadora Bárbara Nazaré (barbara.nazaré@ucp.pt).

Antes de avançar, por favor certifique-se de que preenche os seguintes requisitos:

- I. Tem 18 anos ou mais
- II. É utilizador de redes sociais

III. Domina a língua portuguesa

No caso de ter alguma dúvida ou sugestão, e/ou se pretender conhecer os resultados do estudo, por favor contacte Leonor Avelar de Aguiar através do email:

leonoravelardeaguiar@gmail.com.

Percebi em que consistirá a minha participação, os meus direitos e os deveres das investigadoras.

Sim ____

Não ____

Aceito participar neste estudo, sabendo que as minhas respostas serão analisadas e poderão ser apresentadas, de forma anónima, no âmbito de apresentações e/ou publicações de carácter científico.

Sim ____

Não ____