



CATOLICA
—
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
PORTO

INFLUÊNCIA DO GÊNERO NA ADAPTAÇÃO PSICOLÓGICA A EXPERIÊNCIAS DE ELEVADA ADVERSIDADE: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Justiça e do Comportamento Desviante -

Maria Manuel Maia Veloso Ramalhão Branco

Porto, julho, 2026



CATOLICA
—
FACULDADE DE
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
PORTO

INFLUÊNCIA DO GÊNERO NA ADAPTAÇÃO PSICOLÓGICA A EXPERIÊNCIAS DE ELEVADA ADVERSIDADE: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia da Justiça e do Comportamento Desviante -

Maria Manuel Maia Veloso Ramalhão Branco

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professora Doutora Catarina Ribeiro

Porto, julho, 2026

Agradecimentos

À minha orientadora, Professora Doutora Catarina Ribeiro, gostaria de expressar o meu mais profundo agradecimento. Obrigada por ter sido uma Professora extraordinária, não apenas neste momento de orientação, mas ao longo de todo o meu percurso de cinco anos na Universidade Católica Portuguesa. Agradeço-lhe a disponibilidade, o apoio, a exigência, os conselhos e todas as aprendizagens que me proporcionou. Mais do que uma Professora, foi uma presença marcante no meu percurso académico e pessoal. Guardarei com muito carinho tudo o que me ensinou e a forma como me acompanhou. É, para mim, um verdadeiro exemplo de sucesso, dedicação e humanidade nesta profissão.

À minha mãe, a pessoa que me criou e educou para ser quem sou hoje. Obrigada por me incentivares, por me ajudares a escolher o meu caminho, por me protegeres do mal do mundo, mas também por me ensinares e ajudares a voar. Obrigada por apoiares as minhas decisões, por estares sempre lá para mim e por me conheceres como ninguém. Obrigada por me segurares nos momentos em que duvidei de mim e das minhas capacidades. Sem ti, nada disto teria acontecido. Tenho um amor incondicional por ti.

Ao meu pai, que também me criou e educou para ser quem sou hoje. Obrigada por me protegeres, por me ensinares, por me ajudares a crescer e por queres sempre o melhor para mim. Obrigada por apoiares as minhas decisões e por estares presente ao longo deste percurso. Sem ti, nada disto teria acontecido. Tenho um amor incondicional por ti.

Aos meus avós, por todo o carinho, amor, presença e cuidado ao longo da minha vida. Obrigada por serem uma fonte constante de afeto.

À minha tia Rosário, por ter sido uma tia extraordinária. Obrigada por me teres ensinado tanto, por cuidares de mim e por seres um verdadeiro porto seguro na minha vida.

Ao meu tio Tocas, por todo o apoio nesta fase, por estares sempre presente e por me ajudares em tudo aquilo de que preciso.

Ao meu namorado, Tomás, por ser uma pessoa extraordinária e um exemplo de esforço e dedicação. Obrigada por me fazeres querer ser uma pessoa melhor, por apoiares todas as minhas decisões e por me ajudares e estares sempre lá para mim. Obrigada por me segurares nos momentos em que duvidei de mim e das minhas capacidades.

Aos meus amigos, por serem incríveis, por se preocuparem comigo, por estarem sempre presentes, por me ajudarem e por terem sempre uma palavra amiga nos momentos em que mais precisei.

A mim, por nunca ter desistido, mesmo nos momentos mais difíceis. Por ter enfrentado os desafios deste percurso com coragem, dedicação e persistência. Por ter acreditado nas minhas capacidades, mesmo quando duvidei de mim. E por ter continuado a crescer, a aprender e a lutar pelos meus objetivos.

A todos, o meu mais sincero obrigada.

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

— Antoine de Saint-Exupéry

Resumo

Este estudo procurou compreender como estudantes do ensino superior de diferentes géneros interpretam, vivem e gerem experiências de elevada adversidade (EEA), explorando o papel atribuído ao género e aos estereótipos de género nesse processo. Através de uma metodologia qualitativa, realizaram-se entrevistas individuais semiestruturadas a sete estudantes universitários, analisadas segundo uma lógica inspirada na *Grounded Theory*.

Os resultados organizaram-se em dois eixos analíticos. No eixo A, relativo às narrativas livres sobre EEA, verificou-se que o género não surgiu espontaneamente como fator determinante. As EEA foram descritas como experiências subjetivas, emocionalmente exigentes e com impacto na saúde mental, relações interpessoais, percurso académico, autoeficácia e saúde física. Foram identificadas estratégias de *coping* focadas no problema, na emoção e no evitamento, bem como processos de resignificação associados ao desenvolvimento pessoal, empatia, autocompaixão, fortalecimento da autoeficácia e melhoria das relações. No eixo B, centrado nas reflexões sobre estereótipos de género, os participantes reconheceram que a influência do género emerge sobretudo através de expectativas sociais que podem legitimar, silenciar ou transformar a expressão do sofrimento.

Conclui-se que a adaptação psicológica às EEA deve ser compreendida pela articulação entre experiência subjetiva, contexto relacional e normas socioculturais de género.

Palavras-chave: experiências de elevada adversidade; adaptação psicológica; estereótipos de género; diversidade de género; estudantes do ensino superior.

Abstract

This study sought to understand how higher education students of different genders interpret, experience, and manage experiences of high adversity (EHA), while exploring the role attributed to gender and gender stereotypes in this process. Using a qualitative methodology, individual semi-structured interviews were conducted with seven university students and analysed according to a logic inspired by Grounded Theory.

The results were organised into two analytical axes. Axis A, focused on free narratives about EHA, showed that gender did not emerge spontaneously as a determining factor. EHA were described as subjective and emotionally demanding experiences, with an impact on mental health, interpersonal relationships, academic pathways, self-efficacy, and physical health. Problem-focused, emotion-focused, and avoidance-focused coping strategies were identified, as well as processes of meaning reconstruction associated with personal development, empathy, self-compassion, strengthened self-efficacy, and improved relationships. Axis B, centred on reflections about gender stereotypes, showed that the influence of gender emerges mainly through social expectations that may legitimise, silence, or transform the expression of suffering.

It is concluded that psychological adaptation to EHA should be understood through the articulation between subjective experience, relational context, and sociocultural gender norms.

Keywords: experiences of high adversity; psychological adaptation; gender stereotypes; gender diversity; higher education students.

Índice

Lista de Tabelas.....	ix
Lista de Acrónimos.....	x
Lista de Anexos.....	xi
Introdução.....	1
Enquadramento Teórico.....	2
1. Experiências de Elevada Adversidade e Trauma	2
2. Expressão Narrativa de Experiências de Elevada Adversidade e Traumáticas.....	2
3. Recursos Psicológicos na Adaptação às Adversidades	3
3.1 Estratégias de <i>Coping</i>	3
4. Experiências de Elevada Adversidade e Trauma em Estudantes Universitários	4
5. Género como Construto Psicossocial	5
5.1 Perspetivas de Género na Construção Narrativa da Experiência	5
5.2 Perspetivas de Género nas Estratégias de <i>Coping</i>	6
5.3 Influência dos Estereótipos de Género	6
Metodologia.....	9
1. Questão e Objetivos de Investigação	9
2. Participantes	10
3. Instrumento.....	11
4. Procedimentos de Recolha de Dados	12
5. Tratamento e Análise de Dados	13
Apresentação e Discussão dos Resultados.....	14
A. Narrativas sobre EEA	14
A.1 Definição de EEA.....	14
A.2 EEA na Trajetória de Vida dos Participantes	15
A.3 Impacto Negativo das EEA	16
A.4 Estratégias de <i>Coping</i>	17
A.5 Ressignificação da EEA	17
B. Reflexões sobre Estereótipos de Género	18
B.1 Género como Fator Influenciador da Adversidade.....	18
B.2 Estereótipos de Género	19
B.3 Expectativas Sociais	22

B.4 Leituras Ambivalentes sobre os Estereótipos de Género	24
Conclusões.....	26
Referências	31
Anexos	42

Lista de Tabelas

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos participantes

Lista de Acrónimos

APA – American Psychiatric Association

EEA – Experiências de Elevada Adversidade

OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses

WHO – World Health Organization

Lista de Anexos

Anexo A. *Termo de Consentimento Informado*

Anexo B. *Guião da Entrevista*

Anexo C. *Grelha de Codificação*

Anexo D. *Grelha de Categorização*

Introdução

A resposta a uma experiência varia consoante a avaliação subjetiva de cada indivíduo (Reis & Ortega, 2023; Zoromba et al., 2024), influenciando o impacto emocional e, por vezes, a sua perceção como traumática. Esta variabilidade relaciona-se com estratégias de *coping* (Lazarus & Folkman, 1984), influenciadas por características pessoais e pelo contexto sociocultural. O género enquadra-se nestas dimensões (Ditlevsen & Elklit, 2010), podendo influenciar a forma como os indivíduos experienciam, interpretam e respondem às adversidades.

Embora existam estudos sobre estas dinâmicas em estudantes universitários, importa aprofundar a influência do género na construção de significado das experiências de elevada adversidade e nas estratégias de *coping*. Esta necessidade é relevante perante a crescente preocupação nacional e internacional com a saúde mental dos jovens universitários (Auerbach et al., 2018; Direção-Geral do Ensino Superior, 2022; Passos, 2024).

Assim, este estudo qualitativo procura compreender como estudantes do ensino superior de diferentes géneros descrevem, interpretam e gerem EEA, explorando o significado atribuído ao género e aos seus estereótipos nesse processo.

A investigação organiza-se em quatro partes: Enquadramento Teórico, Metodologia, Apresentação e Discussão dos Resultados, em dois eixos analíticos, e Conclusões.

Enquadramento Teórico

1. Experiências de Elevada Adversidade e Trauma

EEA e trauma são conceitos centrais na compreensão do sofrimento humano e das suas implicações ao longo da vida.

Embora frequentemente tratados como sinónimos, são fenómenos distintos. As EEA referem-se a eventos ou condições de vida marcados por sofrimento intenso, ameaça à integridade física ou psicológica, ou desafios persistentes que excedem os recursos do indivíduo e podem interferir com o seu funcionamento (Alves et al., 2013). Embora o termo seja muitas vezes associado à infância, estas experiências podem ocorrer em qualquer fase do ciclo vital e incluir vários contextos de violência, como guerras, desastres naturais ou situações de vulnerabilidade social (Benjet et al., 2016; Maia & Seabra, 2007; Van der Kolk, 2014).

O trauma inclui situações que causam dano significativo e ameaçam a integridade do próprio ou de pessoas significativas (Amedu et al., 2025), podendo também ser entendido como um acontecimento cujo impacto supera a adaptação e os recursos emocionais e cognitivos do indivíduo (Herman, 2001). O trauma não depende apenas da natureza objetiva do evento, mas da forma como este se inscreve no mundo interno do sujeito (Reis & Ortega, 2023; Zoromba et al., 2024). Assim, dois indivíduos podem viver a mesma experiência e apenas um desenvolver uma resposta traumática, o que evidencia o seu carácter subjetivo. As EEA não necessitam de uma magnitude universalmente reconhecida como traumática (American Psychiatric Association [APA], 2022), pois a perceção individual é central na definição do seu impacto (Reis & Ortega, 2023; Zoromba et al., 2024).

Apesar de constituírem fenómenos distintos, nesta investigação privilegia-se o conceito de experiências de elevada adversidade, utilizando-se o termo trauma apenas quando a literatura ou os participantes remetem para experiências percebidas como traumáticas.

2. Expressão Narrativa de Experiências de Elevada Adversidade e Traumáticas

A narrativa constitui um ato de exteriorização da organização mental do indivíduo, revelando a forma como interpreta, estrutura e comunica os eventos que marcaram o seu percurso de vida (Wiesepape et al., 2025). Segundo Mollica (2006, p. 115), “a base da narrativa é a capacidade dos seres humanos de ouvirem empaticamente o sofrimento dos outros, um ato que é terapêutico para o contador de histórias e benéfico para o ouvinte”. Após uma EEA, a

forma como o acontecimento é narrado indica o seu impacto psicológico, revelador da percepção de autoeficácia — crença na própria capacidade para lidar com adversidades e orientar a ação para objetivos (Bandura, 1997) — e o modo como o indivíduo se posiciona face à experiência e aos seus recursos psicológicos (Wiesepepe et al., 2025; Knoff et al., 2024).

Em contextos de maior desadaptação, surgem frequentemente detalhes perceptivos, palavras de elevada intensidade emocional, uso acentuado de pronomes na primeira pessoa do singular, revelador de um foco autorreferencial, e dificuldade de elaboração da experiência (Knoff et al., 2024). Em contraste, narrativas com processamento cognitivo, reflexão, tentativa de compreensão e integração do vivido tendem a associar-se a menor sintomatologia e melhor adaptação (Knoff et al., 2024).

3. Recursos Psicológicos na Adaptação às Adversidades

Muitos indivíduos expostos a EEA preservam um funcionamento psicológico relativamente adaptativo, com comprometimento funcional temporário (Bonanno, 2004), enquanto outros revelam agravamento psicológico, podendo desenvolver perturbação de *stress* pós-traumático (Knoff et al., 2024).

Estas diferenças dependem da forma como a experiência é interpretada e integrada. Assim, a adaptação depende das estratégias acionadas, que podem funcionar como fatores de vulnerabilidade ou proteção (Bonanno, 2004; Hinch & Sirois, 2024; Knoff et al., 2024).

3.1 Estratégias de *Coping*

Lazarus & Folkman (1984) definiram *coping* como esforços cognitivos e comportamentais, em constante adaptação, mobilizados para gerir exigências internas ou externas percecionadas como desgastantes ou superiores aos recursos do indivíduo. Estes autores distinguiram inicialmente *coping* focado no problema, orientado para modificar ou eliminar a fonte de *stress*, através de resolução de problemas, planeamento ou procura de informação; e *coping* focado na emoção, dirigido à regulação emocional, incluindo expressão emocional, apoio social, aceitação, reformulação positiva ou ruminação (Tamres et al., 2002). Posteriormente, introduziram o *coping* evitativo, caracterizado por negação, afastamento psicológico ou comportamental, isolamento, distração excessiva ou uso de substâncias psicoativas (Lee & Mason, 2014). Neste caso, o indivíduo procura evitar o confronto com a adversidade ou com as emoções a si associadas (Lee & Mason, 2014).

A distinção entre *coping* adaptativo e *coping* desadaptativo não coincide rigidamente com estas categorias (Antoniazzi et al., 1998; Hinch & Sirois, 2024). A mesma estratégia pode assumir funções distintas consoante intensidade, duração, contexto e recursos disponíveis (Freire et al., 2020). Em geral, o *coping* adaptativo reduz o impacto da adversidade e favorece o ajustamento a longo prazo; o desadaptativo tende a perpetuar sofrimento ou impedir a resolução da situação (Hinch & Sirois, 2024).

4. Experiências de Elevada Adversidade e Trauma em Estudantes Universitários

O ensino superior é uma etapa desenvolvimental marcada por autonomia crescente, maior exigência académica e reorganização da rede de apoio, podendo funcionar como fonte de *stress* normativo (Freire et al., 2020; Shukla & Shukla, 2023). Em determinados contextos, estas exigências intensificam vulnerabilidades pré-existentes e amplificam o impacto de experiências adversas, sobretudo quando estas são cumulativas ou ocorrem em períodos de elevada exigência (Braun et al., 2024).

Além dos desafios normativos, muitos estudantes são expostos a EEA que ultrapassam o contexto académico, como perdas significativas, violência, discriminação, doença, precariedade socioeconómica ou contextos familiares disfuncionais (Amedu et al., 2025; Braun et al., 2024). Estas experiências podem anteceder ou emergir durante o percurso académico, interferindo com o funcionamento psicológico, social e académico e constituindo fatores de risco para respostas traumáticas (Amedu et al., 2025; Braun et al., 2024). O ensino superior torna-se, por isso, relevante pela coexistência entre *stress* normativo e adversidades não normativas, num período sensível de ajustamento psicológico (Braun et al., 2024; Freire et al., 2020).

A área de formação também pode ajudar a compreender a elaboração das experiências, uma vez que a escolha do curso tende a associar-se a interesses, motivações e características pessoais (Sylaska & Mayer, 2024). A literatura sugere que estudantes de humanidades apresentam níveis mais elevados de empatia, enquanto estudantes de ciências exatas revelam maior sistematização, pensamento analítico e resolução objetiva de problemas (Focquaert et al., 2007; Sanchez-Ruiz et al., 2010).

Importa ainda considerar estereótipos de género que influenciam a perceção, interpretação e integração destas experiências (Amedu et al., 2025; Wiesepape et al., 2025).

5. Género como Construto Psicossocial

A adaptação psicológica a EEA resulta da interação entre vivências individuais e contexto social, incluindo normas, expectativas e estereótipos de género (Amedu et al., 2025; Wiesepape et al., 2025).

Enquanto construto psicossocial, o género integra papéis, comportamentos, expressões e identidades socialmente construídos, variando entre culturas, contextos históricos e ao longo do tempo (Connell, 2009; World Health Organization [WHO], 2021).

Nos subcapítulos seguintes, revê-se a literatura sobre género na expressão narrativa das experiências adversas e nas estratégias de *coping*, com enfoque nos estudantes do ensino superior.

5.1 Perspetivas de Género na Construção Narrativa da Experiência

Narrar acontecimentos é um ato marcado pelo género, pois as experiências são pensadas e comunicadas segundo normas socialmente construídas. Como referem Fivush & Grysman (2021, p. 1), as “narrativas são definidas pelo género e o género é definido pela narrativa”, o que significa que o discurso narrativo reflete e reforça modos de ser associados ao masculino, ao feminino e a outras expressões de género.

No género feminino, a literatura revela que, por um lado, mulheres que vivenciaram experiências traumáticas tendem a narrá-las com marcas de incerteza, minimização do sofrimento e autculpabilização (Brown, 2019). Por outro lado, estudos com estudantes universitárias evidenciam narrativas caracterizadas pela verbalização aberta da adversidade, pela reflexão sobre a experiência e pela atribuição de significado ao sofrimento vivido (Diehl, 2017). Nestes casos, a narrativa assume um papel central no processo de ressignificação, sendo frequentemente estruturada em torno de temas de crescimento pessoal, fortalecimento e resiliência.

No género masculino, as EEA tendem a ser narradas de forma mais contida, evasiva ou, em alguns casos, silenciadas (Slegh et al., 2021), o que pode dificultar a atribuição consciente de significado à experiência. Neste contexto, as narrativas masculinas frequentemente enfatizam uma perceção de autossuficiência, expressa através de discursos centrados na capacidade de “superar” a adversidade e de manter o controlo face às dificuldades (Freire et al., 2020; Moraga-Pumarino et al., 2025).

Relativamente às pessoas que não se enquadram nos estereótipos de género, a literatura aponta para narrativas que integram o sofrimento sem o tornar eixo exclusivo do discurso. As experiências adversas são frequentemente narradas no contexto de afirmação identitária, resistência e adaptação, com temas de superação e resiliência (Puckett, 2019). Estas narrativas revelam um elevado “sentido de competência” e autoestima elevada (Tsfati & Nadan, 2024), associados à afirmação da identidade de género (Puckett, 2019). Esta competência pode emergir mesmo em contextos de discriminação ou invalidação, através de resistência, reconstrução do *self* e reapropriação da história (Singh et al., 2014).

5.2 Perspetivas de Género nas Estratégias de *Coping*

Em estudantes universitários, o género feminino relata maiores níveis de *stress* (Hamid et al., 2023) e recorre frequentemente a *coping* focado na emoção, através de apoio social e emocional (Shukla & Shukla, 2023).

O género masculino recorre mais ao *coping* orientado para o problema (Sawhney et al., 2020) e ao humor (Shukla & Shukla, 2023), podendo este funcionar como desvalorização da adversidade e aproximar-se do *coping* evitativo. Estratégias como autodistração, descomprometimento, uso de substâncias, negação, planeamento, reformulação positiva e aceitação não revelaram variações consistentes entre género feminino e masculino (Shukla & Shukla, 2023).

Estudantes que não se enquadram nos estereótipos de género tendem a desenvolver estratégias, maioritariamente focadas na emoção e no problema, para lidar com discriminação e isolamento, procurando laços com a comunidade LGBTQIA+ e grupos minoritários com experiências semelhantes (Tsfati & Nadan, 2024).

5.3 Influência dos Estereótipos de Género

Estas evidências não devem ser compreendidas como resultado exclusivo de fatores inatos. Os estudos indicam que as idiossincrasias de cada género emergem sobretudo de construções sociais que moldam o significado atribuído às adversidades e as estratégias mobilizadas (Amedu et al., 2025; Ditlevsen & Elklit, 2010; Wiesepape et al., 2025). Estas idiossincrasias podem ser entendidas à luz das características idealizadas de competência masculina e feminina (Connell, 2009; Spencer et al., 2016), transmitidas desde a infância e reforçadas ao longo da vida (Fiedler & Walther, 2004; Frois, 2020). Ao legitimarem

determinados comportamentos como mais apropriados para um género do que para outro, estas construções reproduzem normas e estereótipos de género, entendidos como crenças, representações simbólicas ou generalizações sobre a natureza de um indivíduo com base na pertença a um grupo (Kertcher & Turin, 2023), mantendo a divisão de papéis sociais.

Os estereótipos podem ser entendidos como o primeiro nível de uma cadeia psicossocial, que culmina em discriminação. Os estereótipos remetem para aquilo que se pensa sobre um grupo, podendo originar preconceitos, associados ao que se sente, e culminar em discriminação, quando essas crenças e emoções se traduzem em comportamentos de exclusão social (Kertcher & Turin, 2023).

A conformidade com estes padrões rígidos é esperada ao nível dos comportamentos, atitudes, sentimentos e espaços ocupados (Spencer et al., 2016; WHO, 2021). Quando os indivíduos não se enquadram ou desafiam esses padrões, podem ser marginalizados (WHO, 2021).

Ao género feminino são tipicamente associadas características de fragilidade, emocionalidade, gentileza e afeição (Connell, 2009). A crença de que as mulheres são mais “frágeis” e “emocionais” (Tamres et al., 2002) ajuda a compreender a maior tendência para desenvolver perturbação de *stress* pós-traumático (Langeland & Olf, 2024), recorrer a *coping* centrado na emoção (Shukla & Shukla, 2023; Tamres et al., 2002) e subestimar as próprias capacidades (Moraga-Pumarino et al., 2025). Muitas mulheres questionam a validade das suas experiências, duvidam do que viveram e culpabilizam-se (Brown, 2019), não apenas pelo impacto direto do trauma, mas também pelos discursos sociais, que fragmentam a memória e induzem culpa. Contudo, alguns estudos também evidenciam discursos de resiliência no género feminino (Diehl, 2017).

As pessoas que não se enquadram nos estereótipos de género desafiam normas e estereótipos normativos, o que pode constituir fonte de *stress*, mas também de fortalecimento (Puckett, 2019). Ao desafiarem categorias impostas e serem reconhecidas enquanto tal, expandem os papéis de género (Puckett, 2019; Tsfati & Nadan, 2024). Assim, as suas estratégias respondem às exigências de sobrevivência numa sociedade binária, mas também criam novos imaginários de género que favorecem maior agência (Tsfati & Nadan, 2024).

Um ponto comum entre pessoas de género feminino e pessoas que não se enquadram nos estereótipos de género é o discurso de resiliência (Diehl, 2017; Tsfati & Nadan, 2024),

compreensível à luz da posição histórica de inferiorização sustentada por normas que impõem sacrifício e superação (WHO, 2021).

Em contraste, ao género masculino são atribuídas coragem, honra, independência, autoconfiança, lógica, força e ação (Connell, 2009; Slegh et al., 2021). Esta construção pode levar homens a interpretar adversidade e trauma como provas à masculinidade, encarando-os como desafios a superar, o que favorece *coping* focado no problema (Sawhney et al., 2020). Contudo, também é frequente a negação da experiência traumática (Slegh et al., 2021), promovendo evitamento (Shukla & Shukla, 2023). Normas rígidas de masculinidade, caracterizadas como “tóxicas” (WHO, 2021), exigem força e controlo emocional. Assim, tristeza e medo são reprimidos (Connell, 2009; Sharman et al., 2019; Slegh et al., 2021; WHO, 2021) e podem ser substituídos por raiva, isolamento ou negação (Slegh et al., 2021). Estas dinâmicas reforçam *coping* focado no problema e no evitamento (Matud, 2004; Tamres et al., 2002), fazendo com que vulnerabilidade e fragilidade sejam vividas como vergonha ou humilhação. Para mitigar esta ameaça, pode emergir um “sentido de competência” aumentado (Freire et al., 2020; Moraga-Pumarino et al., 2025), alinhado com o ideal de autoconfiança associado ao masculino.

As diferenças de género parecem menos evidentes e consistentes nas últimas décadas, possivelmente devido à redefinição social dos significados de “ser mulher” e “ser homem” (Matud, 2004), embora ainda persistam estereótipos. Em contextos específicos, como o ensino superior, estas diferenças tendem a atenuar-se ou desaparecer (Matud, 2004), uma vez que os estudantes se deparam com adversidades semelhantes (Tamres et al., 2002). A literatura evidencia diferenças de género na forma como a adversidade é narrada, interpretada e enfrentada, mas estas são inconsistentes e contextualmente dependentes (Matud, 2004). Além disso, a investigação encontra-se fragmentada entre estudos sobre adversidades académicas e estudos sobre EEA, nem sempre articulando a condição de estudante com vivências significativas fora do contexto académico. Predominam ainda estudos quantitativos centrados em diferenças entre grupos, em detrimento de abordagens qualitativas centradas nas perspetivas subjetivas. Persistem, assim, lacunas numa produção científica que integre todas as expressões de género numa perspetiva comum, articuladas com a construção narrativa da EEA (Passos, 2024). Face a estas lacunas e às mudanças nos estereótipos de género (Matud, 2004), este estudo procura compreender como estudantes do ensino superior descrevem, interpretam e gerem EEA, e explorar que significado atribuem ao género na vivência e gestão dessas experiências.

Metodologia

1. Questão e Objetivos de Investigação

Este estudo exploratório teve como objetivo geral compreender como estudantes do ensino superior descrevem, interpretam e gerem experiências de elevada adversidade, e explorar que significado atribuem ao género na vivência e gestão dessas experiências.

A questão central de investigação foi: *“Como é que estudantes do ensino superior interpretam, descrevem e gerem experiências de elevada adversidade, e que significado atribuem ao género na vivência e gestão dessas experiências?”*.

Foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- 1) Identificar os tipos de experiências percecionadas como de elevada adversidade por estudantes do ensino superior de diferentes géneros.
- 2) Explorar como estudantes de ensino superior de diferentes géneros descrevem as suas experiências de elevada adversidade na sua trajetória de vida;
- 3) Explorar as estratégias de *coping* adotadas pelos estudantes de ensino superior de diferentes géneros para lidar com as experiências de elevada adversidade.
- 4) Compreender as perspetivas dos estudantes de ensino superior sobre a influência do género na vivência e gestão de experiências de elevada adversidade.

Optou-se por uma metodologia qualitativa, adequada a fenómenos subjetivos, complexos e pouco explorados. Esta abordagem permite aceder aos significados atribuídos às experiências e à interpretação da adversidade (Augusto et al., 2013; Silva, 2013), cuja perceção depende da vivência e integração subjetiva (Reis & Ortega, 2023; Zoromba et al., 2024).

A revisão da literatura mostrou que muitos estudos sobre adversidade e género se centram em diferenças entre grupos, sobretudo através de metodologias quantitativas, e que existe fragmentação entre adversidades académicas e experiências adversas fora desse contexto. Esta separação dificulta compreender como estudantes integram experiências significativas na trajetória pessoal, académica e identitária. Assim, o estudo não procura comparações rígidas entre grupos, mas os significados atribuídos às EEA e aos estereótipos de género.

Para responder à questão de investigação, realizaram-se entrevistas individuais semiestruturadas, enquadradas nos princípios da *Grounded Theory*. Esta metodologia indutiva procura desenvolver uma compreensão teórica do fenómeno a partir da análise sistemática dos dados recolhidos junto dos participantes (Creswell, 2007; Glaser & Strauss, 1967). Assume-se uma dimensão interpretativa e construtivista, na qual os participantes são peritos das próprias experiências e o conhecimento resulta da co-construção entre investigador e participantes (Edwards & Holland, 2013).

2. Participantes

Adotou-se uma amostragem intencional e não probabilística, orientada para a variabilidade, visando aprofundar o fenómeno através de participantes com experiências e informações-chave. Procurou-se incluir estudantes que se identificassem com o género feminino, masculino ou com um género não enquadrado nos papéis normativos, permitindo compreender perspetivas atravessadas por histórias distintas e diferentes formas de exposição, interpretação e resposta aos estereótipos.

Os critérios de inclusão foram: i) ser estudante universitário em Portugal, no ensino público ou privado; ii) ter vivido pelo menos uma experiência pessoal que considere de elevada adversidade; iii) dominar a língua portuguesa; iv) identificar-se com o género feminino, masculino ou outro; e v) ter entre 18 e 25 anos.

A delimitação da faixa etária reduziu a variabilidade geracional, dado que os estereótipos de género variam no tempo e entre culturas (WHO, 2021). A inclusão de estudantes permitiu analisar jovens inseridos num contexto comum de *stress* normativo, mas expostos a adversidades que ultrapassam os desafios típicos desta etapa.

A amostra foi deliberadamente reduzida, de acordo com a investigação qualitativa, que privilegia dados ricos e detalhados, sem exigir significância estatística (Ritchie & Lewis, 2003). A literatura recomenda entre 5 e 25 participantes em entrevistas qualitativas, desde que tenham experienciado o fenómeno em estudo (Creswell, 2007). Considerou-se também o curso frequentado como variável sociodemográfica e contextual, pois a área de formação pode influenciar a elaboração e expressão das experiências (Sylaska & Mayer, 2024).

Participaram sete estudantes: três identificam-se com o género feminino, três com o género masculino e um com o género não binário (*genderqueer*). Cinco frequentam o mestrado

e dois a licenciatura. A amostra foi encerrada quando os dados permitiram responder aos objetivos do estudo e as novas entrevistas passaram a acrescentar apenas variações a categorias já existentes, tendo-se considerado atingido um ponto de “suficiência teórica” (Dey, 1999).

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica dos participantes

Participante	Curso	Ano	Idade	Género
Participante 1	Mestrado em Marketing	1.º ano	24 anos	Feminino
Participante 2	Licenciatura em Engenharia Eletrotécnica e de Computadores	3.º ano	22 anos	Masculino
Participante 3	Mestrado em Psicologia	2.º ano	22 anos	Feminino
Participante 4	Mestrado em Psicologia	2.º ano	22 anos	Masculino
Participante 5	Mestrado em Relações Internacionais	1.º ano	22 anos	Masculino
Participante 6	Mestrado em Teatro e Comunidade	1.º ano	22 anos	Feminino
Participante 7	Licenciatura em Teatro	3.º ano	21 anos	Não binário

3. Instrumento

A recolha de dados foi realizada através de entrevistas em profundidade semiestruturadas, frequentemente utilizadas em estudos orientados pela *Grounded Theory* (Charmaz, 2006). Este formato assegurou temas centrais previamente definidos, mantendo abertura à emergência de temas relevantes. As entrevistas semiestruturadas são adequadas à exploração de experiências sensíveis, complexas e emocionalmente significativas, pois valorizam as perspetivas dos participantes e os significados atribuídos às vivências (Ritchie & Lewis, 2003).

O guião da entrevista (Anexo B) integrou: i) informação sociodemográfica; ii) definição de EEA; iii) experiências pessoais ao longo da trajetória de vida; iv) estratégias de *coping*; v) significado e representação simbólica dessas experiências; vi) perspetivas sobre a influência do género; e vii) reflexão final. Não foram dados exemplos prévios de EEA, para não condicionar as respostas; quando necessário, o conceito foi esclarecido de forma breve. O guião seguiu uma lógica progressiva: primeiro, exploraram-se definição, vivência, impacto, significado e gestão da adversidade; depois, introduziram-se questões centradas no género. Esta organização permitiu obter narrativas livres sobre EEA e, posteriormente, reflexões sobre a temática do género.

A condução das entrevistas privilegiou uma postura aberta, neutra e respeitadora do ritmo dos participantes, evitando interpretações antecipadas ou pressão para descrever detalhes. Embora o guião garantisse a cobertura das dimensões centrais do estudo, foi ajustado sempre que necessário para permitir expressão livre, mantendo o foco nos objetivos.

4. Procedimentos de Recolha de Dados

O estudo foi autorizado pela Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Católica Portuguesa.

O convite à participação foi divulgado através do *Instagram*, *Facebook* e *LinkedIn*, com *link* para o consentimento informado (Anexo A). Os estudantes que manifestaram interesse, cumpriram os critérios e assinaram o consentimento, foram contactados por *e-mail* para agendamento.

Dada a sensibilidade do tema, a amostra constituiu-se gradualmente. Os participantes foram integrados conforme a sua disponibilidade, e a recolha terminou quando a análise contínua indicou que novos dados já não acrescentavam categorias ou dimensões relevantes. No âmbito qualitativo adotado, os resultados não pretendem esgotar o fenómeno, mas aprofundar experiências e significados construídos pelos participantes.

As entrevistas decorreram em maio de 2026, com duração aproximada entre 20 e 40 minutos. Todas permitiram cumprir os objetivos previstos no guião. Sempre que possível, realizaram-se presencialmente, numa sala confortável e sem ruído; nos restantes casos, decorreram *online*, através da plataforma *Teams*. O áudio foi gravado e transcrito automaticamente. A transcrição foi revista, permitindo corrigir incorreções.

No início da entrevista, a investigadora apresentou o estudo, explicou os objetivos, reforçou confidencialidade, voluntariedade, possibilidade de recusar responder ou interromper a entrevista, e esclareceu que os dados seriam usados apenas pela equipa de investigação e destruídos após transcrição (Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2024). Foi realizado um *briefing* no início e um *debriefing* no final, e disponibilizados contactos de apoio psicológico (McMahon & Winch, 2018).

5. Tratamento e Análise de Dados

A análise foi inspirada na *Grounded Theory*, originalmente proposta por Glaser & Strauss, procurando construir um modelo compreensivo-explicativo a partir dos dados (Creswell, 2007). As entrevistas foram transcritas automaticamente através da plataforma *Teams* e comparadas com os áudios para garantir a fiabilidade.

Seguiu-se uma leitura flutuante, enquanto primeiro contacto aprofundado com os dados, permitindo identificar excertos ricos em significado e discutir impressões iniciais na equipa de investigação (Saldaña, 2009). Posteriormente, procedeu-se à codificação, identificando palavras ou expressões curtas que representassem o conteúdo essencial de cada excerto (Holsti, 1969; Saldaña, 2009). Os códigos foram agrupados por afinidade temática em categorias, partindo de uma árvore inicial, mas mantendo abertura à emergência de novas categorias e subcategorias. O processo decorreu em três fases: codificação aberta, axial e seletiva (Anexo C), com revisão do sistema à medida que os dados eram explorados (Creswell, 2007; Saldaña, 2009).

Cada unidade de registo pôde integrar múltiplas categorias, respeitando a complexidade dos discursos. Algumas categorias foram reconceptualizadas para sintetizar significados mais profundos, preservando a singularidade das vivências e o carácter interpretativo da investigação.

A análise contou com dois investigadores, permitindo comparar interpretações, reforçar a fiabilidade entre codificadores e assegurar que os significados extraídos refletiam as experiências dos participantes (O'Connor & Joffe, 2020).

Atendendo à natureza dos dados, reconhece-se a inviabilidade de atingir saturação teórica plena. Assim, a codificação, a comparação constante e a categorização decorreram até ao ponto de suficiência teórica, quando deixaram de emergir informações relevantes para acrescentar às categorias (Dey, 1999). Por fim, elaborou-se uma grelha de categorização para representar os dados brutos de forma simplificada (Anexo D).

A análise foi organizada em dois eixos. O primeiro corresponde à narrativa livre dos participantes sobre EEA, incluindo definição, tipos de experiências, impacto negativo, estratégias de *coping* e ressignificação. O segundo reúne as reflexões produzidas quando os participantes foram diretamente questionados sobre influência do género.

Apresentação e Discussão dos Resultados

Nesta secção, apresentam-se e discutem-se os resultados das sete entrevistas. A análise seguiu uma lógica indutiva, preservando a centralidade das narrativas dos participantes, uma vez que são estes que definem, descrevem e atribuem significado às EEA relatadas (Augusto et al., 2013; Charmaz, 2006; Creswell, 2007; Silva, 2013).

Os resultados organizam-se em dois eixos interligados. O eixo A, Narrativas sobre EEA, integra modos como os participantes definem, vivem, gerem e ressignificam as EEA. O eixo B, Reflexões sobre Estereótipos de Género, reúne discursos produzidos quando refletiram diretamente sobre a influência do género na vivência e gestão da adversidade.

A. Narrativas sobre EEA

A.1 Definição de EEA

Na Definição de EEA, os participantes identificam: Carácter Subjetivo, quando a experiência é definida pelo significado pessoal; Carácter Universal, quando é entendida como acontecimento grave ou socialmente reconhecido como adverso; Impacto Emocional Negativo, incluindo Ansiedade e Tristeza, como *“ficar um bocadinho mais tristes”* e *“stressados”* (Participante 1); Exigente em termos de Recursos Psicológicos, como *“regulação emocional”* e capacidade de *“lidar com o stress”* (Participante 4); Imprevisibilidade, como *“uma situação que nós não estamos à espera que aconteça”* (Participante 1); e Impacto Negativo a Longo Prazo, entendido como *“algo que demorou mais a superar e que possivelmente, nos dias de hoje, ainda interfere com a atualidade”* (Participante 6).

Torna-se mais relevante aprofundar a ambivalência entre Carácter Subjetivo e Carácter Universal. O Participante 7 afirma que a adversidade *“vai depender sempre um pouco do contexto e da pessoa, há certas coisas que vão ser mais chatas para certas pessoas”*, aproximando-se da literatura que reconhece que o impacto psicológico depende do significado atribuído no mundo interno do sujeito (Reis & Ortega, 2023; Zoromba et al., 2024). Em contraste, o Participante 2 aproxima-se de uma definição mais universal, ao referir que uma EEA é *“algo realmente como...perder um braço...alguém morrer à nossa frente...tem que ser*

algo muito marcante assim, tipo na guerra”. Esta diferença mostra que os participantes não reconhecem a adversidade a partir dos mesmos critérios.

A.2 EEA na Trajetória de Vida dos Participantes

A categoria EEA na Trajetória de Vida dos Participantes reúne experiências pessoais identificadas como adversas. Foram identificados diferentes contextos. No Contexto Pessoal, Luto, como *“quando a minha avó faleceu”* (Participante 2), e Crise de Identidade, descrita como *“grande crise de identidade”* (Participante 4). No Contexto Social, Relações Amorosas, como *“aquela relação aprisionou muito”* (Participante 6), Relações entre Pares, como *“perdi a confiança dos meus amigos”* (Participante 1), e *Bullying* Associado à Orientação Sexual, através de *“do 1.º ao 12.º ano eu sofri muita homofobia”* (Participante 5). No Contexto Familiar surge Morte de Familiares, Consumo Problemático de Substâncias e Violência, como relata a Participante 3, *“o meu pai (...) consumiu bastante álcool (...) parecia que me queria bater (...)”*, e Invalidação da Identidade, exemplificada pelo Participante 7: *“Foi mesmo tem que ver com a minha identidade (...) foi numa altura em que eu estava a sair do armário relativamente à minha identidade. E isso não foi muito bem recebido num ambiente familiar”*.

No Contexto Pessoal, destaca-se o luto do Participante 2. Embora a morte da avó tenha sido descrita como difícil, o participante relativiza a experiência (*“não sei se consideraria porque toda a gente já passou por isso...acho que é o ciclo da vida”*). Estudos sublinham que a adaptação à perda depende da relação com a pessoa falecida, da previsibilidade da morte, do suporte disponível e da capacidade de reconstrução de significado (Karabayır & Ar-Karci, 2022). Neste caso, a previsibilidade da morte parece atenuar o carácter adverso da experiência. Assim, o participante dá mais ênfase aos aspetos que afastam a sua experiência daquilo que entende como EEA do que aos elementos que poderiam justificá-la como tal.

As experiências dos Contextos Social e Familiar são relevantes. A expressão da Participante 1, *“perdi a confiança dos meus amigos”*, mostra que a EEA pode resultar da perda simultânea de uma relação amorosa e da confiança nos pares. Os discursos do Participante 5 e do Participante 7 ilustram *stressores* típicos de minorias de género: *Bullying* Associado à Orientação Sexual no contexto escolar e Invalidação da Identidade no contexto familiar. Estudos indicam que estudantes LGBTQIA+ experienciam rejeição familiar, discriminação e invalidação identitária, com elevado sofrimento psicológico (Gattamorta et al., 2022). O relato do Participante 5 é relevante porque, embora a sua identidade de género seja congruente com o

sexo atribuído à nascença, a sua orientação sexual e o afastamento face à masculinidade normativa expuseram-no a experiências de *bullying*. Isto sugere que a sociedade sanciona qualquer indivíduo que se afaste dos comportamentos socialmente esperados do seu sexo (Frois, 2020).

A.3 Impacto Negativo das EEA

No Impacto Negativo das EEA, foram identificadas Vivências Emocionais e Corporais, incluindo Sintomatologia Ansiosa, Sintomatologia Depressiva, Frustração, Vergonha, Medo, Perceção de Trauma, Desejo de Vingança e Sensação de Abandono; Perceção de Autoeficácia Baixa; Ideação Suicida; e Impacto em Áreas da Vida, nomeadamente Académica, Relações Interpessoais e Saúde Física. Estes impactos mostram que a EEA afeta o mundo interno e vários contextos de vida.

A Vergonha destaca-se por surgir apenas nos discursos dos participantes que não se enquadram nos estereótipos de género. Ao contrário da culpa, ligada a uma ação errada, a vergonha dirige-se ao *self*, envolvendo a crença de que a própria identidade é inadequada e gerando elevado sofrimento psicológico (Parker & Thomas, 2009). O Participante 5 refere sentir-se “*Muito mal. Muita vergonha (...)*”. Esta vergonha pode ser compreendida como emoção associada ao olhar social de julgamento. Em pessoas LGBTQIA+, a vergonha surge frequentemente associada ao estigma, à discriminação e à invalidação (Scheer et al., 2020).

Na Perceção de Autoeficácia Baixa, a Participante 6 afirma “*não conseguia ver-me livre daquela situação*”, remetendo para falta de controlo e incapacidade de alterar a realidade vivida (Bandura, 1997), próxima do conceito de “desânimo aprendido”, entendido como um estado em que, após vivências repetidas de ausência de controlo, a pessoa passa a percecionar os seus esforços como inúteis para modificar a situação (Seligman, 1975; Tafet & Ortiz Alonso, 2025).

A Ideação Suicida surge apenas no discurso do Participante 7, mas assume relevância pela intensidade do sofrimento: “*eu cheguei a um ponto (...) eu acho que não vou conseguir continuar a viver*”. O excerto mostra sofrimento extremo, associado à ausência de validação identitária. Estudos recentes indicam que a aceitação/não aceitação da identidade em jovens transgénero e não binários é determinante para a saúde mental e para o risco de pensamentos e comportamentos suicidas (Bolstad et al., 2025; Tordoff et al., 2022). Por fim, no Impacto em Áreas da Vida, destacam-se as Relações Interpessoais. O Participante 5 refere: “*sou uma pessoa extremamente introvertida (...) não tenho vida social nenhuma*”, evidenciando que as relações

podem funcionar como contextos de rejeição ou isolamento e que a EEA pode interferir, a longo prazo, na forma como a pessoa se relaciona (Allen et al., 2024; Ryan et al., 2010).

A.4 Estratégias de *Coping*

As Estratégias de *Coping* permitem compreender os modos como os participantes lidaram com as EEA. Identificaram-se três subcategorias. O *Coping* Focado no Problema, incluindo Orientação para o Presente, Espiritualidade, Aceitação, Procura de Apoio e Tomada de Decisão. O *Coping* Focado na Emoção, incluindo Suporte Emocional, Expressão de Sentimentos, Tratamento Medicamentoso, Ruminação e Introspeção. Finalmente, o *Coping* Focado no Evitamento, incluindo Negação, Autodistração, Humor, Isolamento, Dissociação, Compartimentalização, Substituição Afetiva e Sobrecompensação pelo Desempenho. Esta organização articula-se com Lazarus & Folkman (1984). A organização das estratégias foi realizada a partir da função que assumiam no relato (Tamres et al., 2002).

No *Coping* Focado no Problema, a Procura de Apoio surge especialmente no Participante 7: “*entrei num grupo de apoio mútuo com pessoas trans e não binárias*”. Este apoio assume carácter identitário, pois oferece reconhecimento, validação e pertença. Estudos mostram que o suporte social e da comunidade LGBTQIA+ pode proteger estudantes que não se enquadram nos estereótipos de género, de *stressores* de minorias de género (Cao et al., 2024; Gattamorta et al., 2022; Tsfaty & Nadan, 2024).

No *Coping* Focado na Emoção, a Expressão de Sentimentos surge no Participante 2, “*andava a chorar, chorei...foi mais...chorei no funeral (...)*”, e a Introspeção no Participante 4, “*Conversei muito comigo mesmo sobre: ok, porque é que estás a sentir isto?*”.

No *Coping* Focado no Evitamento, o Participante 2 afirma “*para já eu acho que não experienciei nenhuma experiência de elevada adversidade... eu nunca fui (...) sei lá (...) nunca tive assim nada que me marcou*”, ilustrando Negação do sofrimento. Este excerto relaciona-se com a sua definição de EEA, centrada em experiências extremas e socialmente reconhecidas como graves e com a minimização do impacto emocional da perda. Esta negação pode ser compreendida como *coping* evitativo (Lee & Mason, 2014), no qual a vulnerabilidade é menos legitimada (Slegh et al., 2021; Shukla & Shukla, 2023).

A.5 Ressignificação da EEA

Na categoria Ressignificação da EEA, foram identificados Sentimentos Construtivos, Desenvolvimento Pessoal, Perceção de Autoeficácia Elevada, Empatia, Autocompaixão e

Melhoria na Satisfação das Relações Interpessoais. Estas subcategorias mostram que, apesar do sofrimento, alguns participantes conseguiram atribuir novos significados às experiências e integrá-las na forma como compreendem a própria história.

O Desenvolvimento Pessoal foi a subcategoria mais densa, referida 79 vezes por todos os participantes. O Participante 2 descreve a experiência como momento de “*crescimento (...) maturidade*”, ideia próxima de “crescimento pós-traumático”, processo através do qual a pessoa, apesar do sofrimento, reconstrói significados, reconhece novas possibilidades e desenvolve uma percepção diferente de si, das relações e da vida (Orovou et al., 2026).

A Percepção de Autoeficácia Elevada observa-se no Participante 7, quando refere “*não ter medo de me impor ou de pelo menos não me afetar e ser capaz de lidar com a situação sem esperar que a outra pessoa de alguma forma se encontre comigo*”. O participante passa a sentir maior capacidade de agir e assumir quem é, sem esperar validação externa. A autoeficácia surge, assim, associada à recuperação de agência, ou seja, à percepção de conseguir tomar decisões, enfrentar dificuldades e mobilizar recursos (Bandura, 1997), sendo relevante para o desenvolvimento posterior de *coping* adaptativo (Kaniasty, 2025).

Por fim, na Melhoria na Satisfação das Relações Interpessoais, o Participante 7 refere: “*(...) Tive esse apoio familiar (...)*”. Esta subcategoria articula-se com as Relações Interpessoais, identificadas como área impactada pela EEA, sugerindo que a ressignificação também ocorre através dos vínculos que fazem a pessoa sentir-se acolhida (Allen et al., 2024; Ryan et al., 2010).

B. Reflexões sobre Estereótipos de Género

B.1 Género como Fator Influenciador da Adversidade

Esta categoria foi mencionada por todos os participantes. O aspeto mais relevante não é a oposição entre “influencia” e “não influencia”, mas a tensão presente nos discursos: o género é reconhecido como socialmente influente, mas raramente como explicação única. Esta leitura aproxima-se da literatura, que compreende os estereótipos de género como crenças socialmente partilhadas, representações simbólicas ou generalizações sobre a natureza de um indivíduo com base na pertença a um grupo (Kertcher & Turin, 2023).

O Reconhecimento da Influência do Género surge quando os participantes falam de estereótipos que organizam o que é considerado adequado perante a adversidade (Spencer et

al., 2016; WHO, 2021). A Participante 3 afirma que *“isto claro é tudo com base em generalizações, estereótipos, e não porque acho que seja algo inerente ao gênero masculino ou feminino, mas sim porque é algo que aprendem socialmente”*, reconhecendo diferenças nas formas de lidar com a adversidade, mas rejeitando a sua natureza inata. O Participante 4 acrescenta que *“o espectro de emoções que um homem sabe expressar de forma saudável é muito inferior ao de uma mulher”*, deslocando a diferença para os recursos disponíveis para reconhecer, nomear e comunicar sofrimento, em articulação com estereótipos associados ao masculino e ao feminino (Connell, 2009; Slegh et al., 2021).

A Relativização da Influência do Gênero impede uma leitura essencialista. Os participantes reconhecem o peso das expectativas sociais, mas sublinham que a resposta à adversidade depende também de circunstâncias, trajetória de vida, recursos, personalidade e educação.

Nos Fatores Contextuais, o Participante 5 afirma: *“Eu não acho que seja devido ao gênero. Eu acho que é devido à educação, percurso de vida e experiências que tenha tido. Acho que não varia consoante o gênero”*. Apesar de a sua trajetória ter sido marcada pela homofobia, recusa reduzir a adaptação a EEA ao gênero, preferindo falar de outros fatores. O seu discurso convida a uma leitura contextual, em coerência com abordagens ecológicas do desenvolvimento (Bronfenbrenner, 1979), nas quais o indivíduo é um produto de várias influências. O Participante 4 identifica também a sua área de formação académica (Psicologia) como fator contextual que contraria estereótipos (Sylaska & Mayer, 2024): *“É uma área que me dá muitos recursos, que me ensina que esses recursos não têm nada a ver com gênero”*.

Nos Fatores Individuais, a Participante 1 sublinha a importância da personalidade: *“Sem dúvida nenhuma, isto depende muito de pessoa para pessoa e do tipo de personalidades que eles têm”*. Assim, os participantes não se pensam apenas como produtos de estereótipos, mas como sujeitos ativos, capazes de interpretar, resistir, decidir e reorganizar a própria trajetória.

B.2 Estereótipos de Gênero

Esta categoria reúne crenças, normas e expectativas sobre como pessoas de diferentes gêneros devem responder à adversidade. Os estereótipos surgem como *scripts* que orientam como o sofrimento deve ser mostrado, escondido, resolvido ou partilhado. Esta leitura é coerente com a literatura, segundo a qual estereótipos de masculinidade e feminilidade

influenciam a interpretação dos outros e a avaliação do próprio comportamento (Kertcher & Turin, 2023; Mahalik et al., 2003).

Nos Estereótipos Associados ao Gênero Masculino, surge a obrigação de suportar, resolver, controlar e não mostrar fragilidade, coerente com a literatura atual sobre estereótipos associados ao gênero masculino (Connell, 2009; Sleggh et al., 2021). Esta representação aproxima-se da “masculinidade hegemônica”, entendida como configuração da prática que legitima a posição dominante dos homens e a subordinação das mulheres e de outras formas marginalizadas de masculinidade (Connell & Messerschmidt, 2013). Foram identificadas Repressão Emocional, Conduta Confrontativa, Autossuficiência e Pragmatismo.

A Repressão Emocional é uma das subcategorias mais consistentes, surgindo como norma segundo a qual chorar é inadequado para pessoas de gênero masculino (Sharman et al., 2019). A Participante 1 sintetiza esta pressão em *“Dizem sempre, um homem não chora”*, e o Participante 7 acrescenta que esta cultura, em que homens *“não podem mostrar fraqueza (...) isola bastante”*. A repressão emocional transforma o sofrimento numa experiência privada, limita a função reguladora das relações e dificulta a procura de apoio. Esta ideia relaciona-se com estudos que associam a conformidade com estereótipos de gênero masculinos a maior suscetibilidade a problemas de saúde mental (Mokhwelepa & Sumbane, 2025).

A Conduta Confrontativa associa-se à violência física e verbal, aproximando-se de estereótipos de gênero masculinos que valorizam a dominância (Connell, 2009; Mahalik et al., 2003; Sleggh et al., 2021). O Participante 5 ilustra a colisão entre expectativas e vivência pessoal ao referir que o pai queria que começasse *“em lutas”* e a *“dar murros”*. A frase *“eu não tenho esse chip”* revela a distância entre masculinidade imposta e masculinidade vivida. A adversidade não se limita, assim, à homofobia sofrida, incluindo também pressão para responder através de um modelo masculino que não lhe pertence.

A Autossuficiência surge como obrigação de suportar sem depender dos outros. O Participante 2 afirma que *“o homem tem que aguentar. Tem que sofrer e pronto, tem que passar pelas adversidades e é o que é, ninguém está pra te ajudar...e tens que aguentar (...) temos sempre pessoas dependentes de nós”*. Neste excerto, autossuficiência associa-se a cuidado e liderança, pois o participante representa o homem como alguém que aguenta porque outros dependem dele. O Participante 4 acrescenta que, *“tendo menos psicólogos homens, muitos homens podem achar que não encontrarão a ajuda necessária”*, sugerindo que a dificuldade

em pedir ajuda também se relaciona com a percepção de que os serviços não compreendem nem legitimam a experiência masculina (Mokhwelepa & Sumbane, 2025).

O Pragmatismo associa-se à resolução rápida e à racionalidade. No Participante 2, surge na frase *“temos que resolver, temos que seguir, temos que continuar”*, ilustrativa de *coping* focado no problema (Tamres et al., 2002). O Participante 4 refere: *“acredito que os homens passam mais por fazer coisas para lidar”*. Esta ideia relaciona-se com a literatura que demonstra que o significado da estratégia depende da sua função no contexto da experiência (Freire et al., 2020).

Nos Estereótipos Associados ao Género Feminino, os participantes associam o feminino à Fragilidade, Submissão, Capacidade de Expressão Emocional e Capacidade de Procurar e Receber Apoio, em articulação com a literatura sobre estereótipos femininos e *coping* (Connell, 2009; Shukla & Shukla, 2023; Tamres et al., 2002).

A Fragilidade surge como estereótipo de vulnerabilidade e necessidade de ajuda. A Participante 3 refere *“quando se é uma rapariga jovem, associa-se muito a um estado de fragilidade que precisa de ajuda imediata”*, ideia próxima do conceito de “paternalismo protetor” (Glick & Fiske, 1997), que representa as mulheres como merecedoras de cuidado e proteção, mas reforça a sua vulnerabilidade social.

A Submissão aparece quando a feminilidade é associada à tolerância ou maior exposição a limites impostos por outros. Não surge como traço, mas como expectativa relacional, sobretudo quando contrariar o outro pode implicar rejeição, abandono ou agravamento do conflito (Llano-Suárez et al., 2021). A Participante 3 afirma que *“(...) isso para as mulheres é mais fácil de digerir (...) aceitar essa diferença de poder que existiu”*. A Participante 1, não atribui esta característica exclusivamente ao género feminino, sublinhando que *“muitas pessoas na minha situação, se gostassem mesmo do rapaz, acabariam por aceitar aquela situação”*. Esta dificuldade em sair de dinâmicas de dependência emocional é ilustrada na prática pela Participante 6: *“eu sentia que preferia estar ali com aquela situação do que perder a pessoa para sempre (...) quando o trauma se torna tipo parte de ti”*.

A Capacidade de Expressão Emocional surge de forma consistente. A Participante 3 afirma: *“eu sinto que a uma mulher é mais permitido chorar, demonstrar as suas emoções, partilhar como se sente”*. Esta ideia aproxima-se da literatura que associa a expressão

emocional ao *coping* focado na emoção, mais usado por pessoas de género feminino (Shukla & Shukla, 2023).

A Capacidade de Procurar e Receber Apoio complementa a anterior. As mulheres são descritas como tendo redes de amizade mais disponíveis para escuta e cuidado, em contraste com a autossuficiência atribuída aos homens. O Participante 4 refere que *“as mulheres, à medida que crescem, vão tendo mais recursos, mais amizades, mais relações, aprendem a falar, aprendem a expressar, aprendem a sentir essas emoções”*. A ideia de aprendizagem é central: esta característica não é descrita como biológica, mas como resultado de maior acesso a recursos, validação e suporte ao longo do desenvolvimento (Cole, 2014).

B.3 Expectativas Sociais

A categoria Expectativas Sociais mostra que a adaptação à adversidade ocorre em ambientes que validam, invalidam, silenciam, protegem ou expõem. Divide-se em Reações, que incluem Preconceito, Pressão Implícita, Discriminação, Necessidade de Pertença e Liberdade de Expressão; e Contextos, que incluem Redes Sociais, Ambiente Familiar e Ambiente Escolar.

O Preconceito dirige-se a indivíduos que não se enquadram nos estereótipos atribuídos ao seu género, surgindo como homofobia e invalidação de identidades trans e não binárias. Esta leitura articula-se com a literatura que compreende o preconceito como gerador de estigma, com efeitos na identidade, saúde mental e pertença (Link & Phelan, 2001). O Participante 5 relata: *“Do 1.º ao 12.º ano eu sofri muita homofobia (...) verbal (...)”*. O Participante 7 acrescenta: *“tu não podes ser essa pessoa em público (...) vão usar isso contra ti, na tua carreira vão te prejudicar (...)”*, mostrando que o preconceito assume a forma de invalidação identitária e antecipação de julgamento (Spencer et al., 2016). A frase *“tu não podes ser essa pessoa em público”* evidencia que a identidade pode ser percebida como ameaça à integração social e profissional, restringindo a liberdade de expressão. Este dado aproxima-se da Teoria do *Stress* de Minorias de Género, segundo a qual preconceito e discriminação criam um ambiente social hostil e *stressante*, com impacto na saúde mental (Cao et al., 2024; Meyer, 2003). Por fim, o Participante 2 reproduz um discurso marcado pelo preconceito sobre pessoas não binárias: *“acho que aquilo é uma vergonha (...) fazem um filme e tem mesmo mentalidade de vítima”*. Este excerto ilustra o tipo de discurso social que pode contribuir para a invalidação descrita pelo Participante 7 e é, por vezes, usada como afirmação de garantir distância face a

identidades vistas como desviantes, reforçando a fronteira entre “masculino aceitável” e ameaça ou desvio, em articulação com a “masculinidade hegemónica” (Connell & Messerschmidt, 2013).

A Pressão Implícita surge como forma subtil de controlo e vigilância social. A Participante 1 afirma que *“não é imposta diretamente, mas é imposta de uma maneira mais subtil”*, mostrando que os estereótipos atuam pelo olhar social que legitima ou deslegitima respostas ao sofrimento (Lausi, 2026). Esta leitura articula-se com a aprendizagem social dos estereótipos desde a infância (Fiedler & Walther, 2004; Frois, 2020). O Participante 7 refere ainda a necessidade de *“conformar-me de alguma forma a um dos géneros porque há muitos sítios em que não funciona, ainda por cima em termos de jurídico e tudo mais”*. A pressão ultrapassa, assim, o olhar dos outros e inscreve-se em contextos institucionais que continuam a reconhecer o género de forma limitada (Saleiro, 2021).

A Discriminação traduz comportamentos de humilhação, hostilidade e exclusão social, como evidencia o Participante 5: *“Tocavam e, às vezes, puxavam a camisola para cima, coisas assim. E até tinham comportamentos violentos, (...) físico, raramente, mas também”*. O excerto ilustra a culminação dos estereótipos em discriminação (Kertcher & Turin, 2023).

A Necessidade de Pertença surge como resposta à ausência de inclusão social, atravessando diferentes experiências: a perda do grupo de amigos na Participante 1, *“todo o ser humano quer ser incluído, todo o ser humano quer ser aceite”*; a sensação de ser *“um alien da sociedade”* no Participante 5; e a procura de validação identitária no Participante 7, *“eu preciso que alguém me diga que eu sou válido”*. Baumeister & Leary (1995) descrevem a pertença como motivação humana fundamental, ligada a vínculos estáveis. Nos dados, esta necessidade surge como condição de segurança psicológica, mostrando que a adversidade também depende de contextos que acolhem, rejeitam ou invalidam o sofrimento.

A Liberdade de Expressão representa a possibilidade de pedir respeito, assumir a identidade e existir sem medo. A sua ausência transforma a identidade em algo a gerir estrategicamente. O Participante 7 descreve a necessidade de ajustar a apresentação de si *“por uma questão de sobrevivência”*, referindo que, em alguns contextos, *“as pessoas tratam-me como homem e veem-me como homem”*. A identidade não é vivida da mesma forma em todos os espaços, mas ajustada conforme o risco, quem está presente e o reconhecimento disponível. Já o Participante 5, ao reconhecer que *“os outros é que estavam errados, e eu não”*, deixa de

interpretar o preconceito como falha pessoal e passa a vê-lo como externo a si, passo importante para a liberdade de expressão. Esta leitura é coerente com Yip & Chan (2021), que associam resistência ao estigma em grupos minoritários a maior empoderamento e bem-estar.

Nos Contextos, as Redes Sociais surgem, através da Participante 1, como espaço de produção, amplificação e circulação de estereótipos. A participante identifica um papel ambivalente: maior consciência, mas também discursos rígidos e polarizadores sobre masculinidade, emoção e identidade, referindo que as redes *“têm vindo (...) a criar uma barreira, uma grande dicotomia entre a maneira como o homem e a mulher devem lidar”*. Assim, podem ser pensadas como contextos de socialização secundária, onde normas de género são reforçadas, contestadas ou radicalizadas (Santonniccolo et al., 2023; Berger et al., 2022).

O Ambiente Familiar aparece como fonte de suporte na Participante 3, *“foi a minha mãe, foi o apoio da minha mãe, da minha família”*; como contexto que reforça uma resposta masculina agressiva no Participante 5; e como espaço de não receção da identidade no Participante 7, *“isso não foi muito bem recebido num ambiente familiar”*. Esta diversidade mostra que a família não é, por si só, protetora ou adversa: o seu efeito depende das suas respostas à vulnerabilidade (Ryan et al., 2010). O Ambiente Escolar surge em duas direções: humilhação e julgamento, no Participante 5, *“Do 1.º ao 12.º ano eu sofri muita homofobia”*; e validação e segurança, no Participante 7, que refere colegas e professores que o *“validavam”*. Como já indicado no eixo A, as relações interpessoais são determinantes na vivência e gestão de EEA: quando há acolhimento e validação, contribuem para autoestima e saúde mental; quando predominam rejeição ou invalidação, intensificam o sofrimento (Allen et al., 2024; Ryan et al., 2010).

B.4 Leituras Ambivalentes sobre os Estereótipos de Género

Esta categoria reúne excertos em que os participantes reconhecem possíveis benefícios e efeitos limitadores dos estereótipos. Impede uma discussão simplista, mostrando que os estereótipos são entendidos como positivos e negativos. Esta reflexão encontra suporte na distinção entre traços descritivos e prescritivos (Prentice & Carranza, 2002): os traços atribuídos aos géneros não são, em si, negativos; o problema reside na sua atribuição rígida.

Nos Benefícios Associados aos Estereótipos de Género, os participantes identificam a possibilidade de organizar papéis na sociedade, a capacidade de pessoas de género masculino

resolverem, com maior facilidade, problemas práticos e a capacidade de pessoas de género feminino resolverem, com maior facilidade, problemas do ponto de vista emocional.

A Organização de Papéis na Sociedade surge no Participante 2, que afirma que a existência de estereótipos *“não é assim tão mau como as pessoas fazem parecer (...) cada género tem o seu papel na sociedade”*. O excerto expressa uma leitura funcionalista, na qual a diferença oferece previsibilidade, identidade, orientação e organização social.

A Resolução de Problemas Práticos surge, em alguns excertos, associada ao masculino e percebida como uma forma de pressão funcional. O Participante 2 afirma: *“eu acho que é boa essa pressão (...) faz falta hoje em dia essa pressão”*. Este excerto sugere uma valorização da expectativa de que os homens devem responder aos problemas de forma prática e eficaz. Neste sentido, a pressão associada ao masculino é apresentada pelo participante como potencialmente positiva, aproximando-se de estratégias de *coping* focadas no problema (Tamres et al., 2002).

A Resolução de Problemas Emocionais surge associada ao género feminino. A Participante 1 refere: *“Nós fizemos uma festa, fomos comprar chocolates, fizemos imensas refeições para estar com ela (...) conseguiu abrir-se sobre o tema”*, demonstrando que, perante adversidades, o apoio entre pessoas do género feminino passa por presença, ambiente seguro e disponibilidade para receber ajuda. Esta leitura é coerente com a literatura, que associa o género feminino a maior capacidade para gerir emoções (Shukla & Shukla, 2023).

As Limitações Associadas aos Estereótipos surgem de forma mais expressiva do que os benefícios. No que diz respeito ao género masculino, foram identificados a menor aptidão para resolver problemas emocionais e o medo do julgamento em expressar vulnerabilidade. Em relação ao género feminino, os participantes destacaram limitações na assertividade e perda de credibilidade quando existe elevada expressão emocional. De modo geral, os participantes identificaram uma limitação no que diz respeito à pressão para agir em conformidade com os estereótipos de género.

A Não Resolução de Problemas Emocionais surge como uma das principais limitações. A Participante 1 refere que os homens *“acabam por guardar os seus sentimentos para si e se calhar nem sequer acabam por tratar (...) dos problemas”*. O problema não desaparece quando é silenciado, permanecendo internamente ativo, o que ilustra *coping* evitativo, de carácter desadaptativo, associado ao género masculino (Shukla & Shukla, 2023).

O Medo do Julgamento surge quando determinadas formas de sentir ou reagir são avaliadas negativamente. O Participante 4 associa esta dimensão aos homens, referindo “*aquele medo de julgamento...o medo do julgamento*”. Quando o indivíduo é lembrado de que poderá não se enquadrar nos estereótipos de género, sofre de “ameaça estereotípica” (Spencer et al., 2016), gerando medo de ser julgado. Assim, antes de falar, a pessoa atua de forma antecipatória, adaptando-se aos estereótipos (Docksey et al., 2022).

As Dificuldades na Assertividade surgem associadas ao género feminino, no discurso da Participante 3, que refere: “*o facto de ser menina pode também ter transmitido ao meu pai e permitido sentir que podia passar os limites comigo e forçar-me naquele momento*”. Esta ideia aproxima-se da literatura, que associa estereótipos de género a dinâmicas de dominação/submissão e EEA, como vitimação (Llano-Suárez et al., 2021).

A Perda da Credibilidade assenta numa leitura social que associa feminilidade a vulnerabilidade, proteção e emocionalidade. A Participante 3 refere que, por se achar que a mulher é “*demasiado emocional*”, pode retirar-se “*alguma credibilidade ao seu sofrimento*”. Quando o sofrimento é interpretado como excesso emocional, pode ser desvalorizado ou considerado menos legítimo (Tamres et al., 2002). Esta leitura aproxima-se da literatura que mostra narrativas femininas marcadas por incerteza, minimização do sofrimento e autoculpabilização, influenciadas por discursos sociais que fragilizam a validade das vivências (Brown, 2019).

Por fim, a Pressão para a Conformidade surge quando os estereótipos impõem comportamentos esperados, condicionando a liberdade individual. O Participante 7 refere “*as pessoas tratam-me como homem e veem-me como homem (...) tenho de seguir estes tipos de padrões (...) para tentar enquadrar-me*”, sobretudo quando está entre pessoas cis e heterossexuais. A conformidade aparece como estratégia de sobrevivência: o participante não se conforma por deixar de saber quem é, mas porque lê o contexto e avalia o que é seguro mostrar. Psicologicamente, este conformismo pode funcionar como adaptação ao contexto, mas importa refletir sobre os seus impactos negativos a longo prazo (Osmetti et al., 2024).

Conclusões

Um dos resultados mais relevantes deste estudo reside no facto de o género não surgir espontaneamente nas narrativas livres dos participantes quando descrevem as suas EEA. Embora seja uma dimensão relevante na forma como os indivíduos experienciam, interpretam

e gerem a adversidade, não foi identificado diretamente como fator determinante. As EEA foram sobretudo compreendidas como experiências subjetivas, emocionalmente exigentes e atravessadas por impactos na saúde mental, nas relações, no percurso académico, na autoeficácia e na saúde física.

No eixo B, os dados aproximaram-se da literatura. Os estereótipos de género, enquanto crenças e representações sociais (Kertcher & Turin, 2023), mostram que, apesar das mudanças sociais das últimas décadas (Matud, 2004), continuam internalizados. Contudo, também se verificou que os estereótipos reconhecidos nem sempre se traduzem diretamente na experiência pessoal, contrariando leituras rígidas e deterministas. Tal pode relacionar-se com uma maior capacidade de *insight*, que permite reconhecer essas normas, questioná-las e, em alguns casos, contrariá-las. O Participante 4 é elucidativo ao associar a sua menor identificação com estereótipos de género ao seu percurso na área da Psicologia, proporcionando-lhe recursos para os compreender, questionar e contestar. Assim, a gestão da EEA parece ser atravessada por outros fatores individuais e contextuais, como o curso superior frequentado (Sylaska & Mayer, 2024).

Os resultados sugerem que a pressão social não recai apenas sobre pessoas cujo género é diferente do sexo atribuído à nascença, mas sobre qualquer expressão, orientação ou comportamento percebido como distante dos estereótipos de género. O Participante 5 é ilustrativo: embora se identifique com o sexo atribuído à nascença, a sua orientação sexual afasta-o da “masculinidade normativa”, tornando-o alvo de *bullying* por desafiar expectativas sociais (Frois, 2020). Quando identidade e expressão de género se aproximam dos estereótipos, a imposição tende a surgir de modo implícito; quando existe maior afastamento da normatividade, torna-se explícita, através de discursos preconceituosos e comportamentos discriminatórios (Lausi, 2026).

Ainda assim, os estudantes revelaram capacidade de reflexão crítica, evitando respostas deterministas. Os estereótipos podem assumir função adaptativa quando canalizados para atitudes pró-sociais ou positivas para o próprio. Características associadas à masculinidade podem ser adaptativas quando usadas para apoiar outros ou assumir liderança; características associadas à feminilidade, como expressão emocional e procura de apoio, também podem favorecer suporte e regulação emocional. Contudo, tornam-se problemáticos quando são impostos rigidamente e geradores de sofrimento, para os outros ou para o próprio.

Uma implicação prática relevante é que os estereótipos de género podem atravessar os serviços e profissionais de saúde. No género masculino, os participantes referem dificuldades na procura de apoio associadas ao medo do julgamento (Docksey et al., 2022), podendo esse medo intensificar-se quando os serviços reproduzem estereótipos que deslegitimam o sofrimento masculino.

No género feminino, a perda de credibilidade foi mencionada enquanto fator de limitação dos estereótipos de género femininos. Quando a vulnerabilidade não é expressa de forma evidente, pode dificultar validação emocional, limitar a procura de ajuda e favorecer autculpabilização (Brown, 2019). Além disso, as dificuldades na imposição de limites podem criar maior vulnerabilidade perante dinâmicas de dominação, dificultando a interrupção de situações marcadas por assimetria, medo ou vitimação (Llano-Suárez et al., 2021).

Nas pessoas que não se enquadram plenamente nos estereótipos, os serviços de saúde podem funcionar como espaços de pressão para a conformidade, através de invalidação da identidade, *gatekeeping* ou uso incorreto de nomes e pronomes (Bolstad et al., 2025; McLaughlin et al., 2025). Para além da saúde, a área jurídica ainda apresenta limitações que devem ser revistas (Saleiro, 2021). A transmissão dos estereótipos desde a infância torna essencial uma intervenção psicológica e psicoeducativa com famílias e escolas, ajudando cuidadores, professores, crianças e jovens a reconhecer, questionar e flexibilizar estereótipos de género (Fiedler & Walther, 2004; Frois, 2020). Quando os contextos institucionais não reconhecem a diversidade de expressões de género, podem gerar ou agravar o sofrimento associado às EEA. Assim, os estereótipos introduzem ruído nos processos de apoio social, comprometendo a capacidade de pedir e receber ajuda e de prestar apoio imparcial.

Torna-se fundamental que os profissionais sejam formados para realizar uma suspensão fenomenológica (Thomas & Sohn, 2023), colocando “entre parênteses” crenças, preconceitos e conceções sobre o indivíduo e o mundo. Esta postura favorece uma intervenção imparcial, livre de julgamentos e centrada na experiência singular de cada pessoa.

Importa, também, reconhecer limitações do estudo. Apenas um participante se identifica como não binário e outro possui uma orientação sexual não heteronormativa, condicionando o aprofundamento das vivências LGBTQIA+. Além disso, a influência da área de formação permaneceu limitada, dificultando a análise do papel do percurso académico na construção narrativa das EEA.

Investigações futuras poderão incluir amostras mais diversificadas. Seria relevante estudar estudantes trans, não binários e com orientações sexuais não heteronormativas, distinguindo melhor identidade de género, expressão de género e orientação sexual, dimensões que, nos discursos analisados, surgiram frequentemente articuladas. Poderá ser melhor explorada a área de formação e a sua influência na internalização, reforço ou contestação de estereótipos de género. Por fim, importa alargar a investigação aos profissionais e serviços de saúde, analisando como os estereótipos interferem na procura de ajuda, na receção do sofrimento e na qualidade do apoio prestado.

Este estudo contribui para uma compreensão situada da adaptação psicológica às EEA, mostrando que o sofrimento não é vivido apenas individualmente, mas também através de estereótipos de género que validam, silenciam ou transformam a interpretação da experiência.

Foi utilizada a ferramenta *ChatGPT* nas secções “Instrumento”, “Procedimentos de Recolha de Dados” e “Tratamento e Análise de Dados” como apoio à forma do texto, isto é, na escolha de vocabulário mais adequado.

Referências

- Allen, K.-A., Greenwood, C. J., Berger, E., Patlamazoglou, L., Reupert, A., Wurf, G., May, F., O'Connor, M., Sanson, A., Olsson, C. A., & Letcher, P. (2024). Adolescent school belonging and mental health outcomes in young adulthood: Findings from a multi-wave prospective cohort study. *School Mental Health, 16*(1). <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09626-6>
- Alves, J., Dutra, A., & Maia, Â. (2013). História de adversidade, saúde e psicopatologia em reclusos: comparação entre homens e mulheres. *Ciência & Saúde Coletiva, 18*(3), 701–709. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232013000300016>
- Amedu, A. N., Dwarika, V., & Aigbodion, V. V. (2025). Addressing students' traumatic experiences and impact of Social Supports: Scoping Review. *European Journal of Trauma & Dissociation, 9*(1), 100512. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100512>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Antoniuzzi, A. S., Dell'Aglia, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal), 3*(2), 273–294. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO World mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Augusto, C. A., Souza, J. P. de, Dellagnelo, E. H. L., & Cario, S. A. F. (2013). Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011). *Revista de Economia e Sociologia Rural, 51*(4), 745–764. <https://doi.org/10.1590/s0103-20032013000400007>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social media use and health and well-being of lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, L., Bunting, B., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Huang, Y., & Lepine, J. P. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the world mental health survey consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327–343. <https://doi.org/10.1017/s0033291715001981>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv26071r6>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bolstad, S.-H., Anderssen, N., Hansen, B. H., & Meyer, I. H. (2025). Gender-affirming health care needs, barriers to care, and health and wellbeing in a broad nationwide sample of transgender people in Norway. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25243-1>
- Braun, K. C. R., Marcilio, F. C. P., & Dias, A. C. G. (2024). Transição para o ensino superior: Uma revisão sistemática. *Estudos E Pesquisas Em Psicologia*, 24. <https://doi.org/10.12957/epp.2024.61266>
- Brown, C. (2019). Women’s narratives of trauma: (re)storying uncertainty, minimization and self-blame. *Narrative Works*, 3(1). <https://doi.org/10.7202/1062052ar>
- Cao, H., Zhou, N., Qiao, J., Wang, L.-X., Liang, Y., Li, Y., Wu, S., Jiang, Z., & He, J. (2024). Gender minority stressors and psychological distress among Chinese transgender and

- gender diverse people: Variable-centered, person-centered, and psychological network approaches. *Archives of Sexual Behavior*. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-03003-3>
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory. A practical guide through qualitative analysis*. SAGE Publications.
- Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 203-207. <https://doi.org/10.1177/0165025414522170>
- Connell, R. W. (2009). *Gender in World Perspective*. Polity Press.
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2013). Masculinidade hegemônica: repensando o conceito. *Revista Estudos Feministas*, 21(1), 241–282. <https://doi.org/10.1590/s0104-026x2013000100014>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches*. (2nd ed.). SAGE Publications.
- Dey, I. (1999). *Grounding grounded theory: Guidelines for qualitative inquiry*. Academic Press.
- Diehl, A. B. (2017). Making meaning of barriers and adversity: experiences of women leaders in higher education. *Advancing Women in Leadership Journal*, 34, 54–63. <https://doi.org/10.21423/awlj-v34.a118>
- Direção-Geral do Ensino Superior. (2022). Programa para a promoção da saúde mental no ensino superior (2^a ed.). https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/ppsmes_acces_2023-vf.pdf
- Ditlevsen, D. N., & Elklit, A. (2010). The combined effect of gender and age on post traumatic stress disorder: do men and women show differences in the lifespan distribution of the disorder? *Annals of General Psychiatry*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/1744-859x-9-32>

- Docksey, A. E., Gray, N. S., Davies, H. B., Simkiss, N., & Snowden, R. J. (2022). The Stigma and Self-Stigma Scales for attitudes to mental health problems: Psychometric properties and its relationship to mental health problems and absenteeism. *Health Psychology Research*, 10(2). <https://doi.org/10.52965/001c.35630>
- Edwards, R., & Holland, J. (2013). *What is qualitative interviewing?* Bloomsbury.
- Fiedler, K., & Walther, E. (2004). *Stereotyping as Inductive Hypothesis Testing*. <https://doi.org/10.4324/9780203641538>
- Fivush, R., & Grysman, A. (2021). Narrative and gender as mutually constituted meaning-making systems. *Memory, Mind & Media*, 1. <https://doi.org/10.1017/mem.2021.4>
- Focquaert, F., Steven, M. S., Wolford, G. L., Colden, A., & Gazzaniga, M. S. (2007). Empathizing and systemizing cognitive traits in the sciences and humanities. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 619–625. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.004>
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: a person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11(841), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Frois, E. S. (2020). A construção da expressão de gênero na infância: do gesto à palavra. *Revista Pesquisas E Práticas Psicossociais*, 15(2), 1–15. https://seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/e3048
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Aldine.
- Gattamorta, K., Salerno, J. P., & Roman Laporte, R. (2022). Family rejection during COVID-19: effects on sexual and gender minority stress and mental health among *LGBTQ* university students. *LGBTQ+ Family: An Interdisciplinary Journal*, 18(4), 1–14. <https://doi.org/10.1080/27703371.2022.2083041>

- Glick, P., & Fiske, S. T. (1997). Hostile and benevolent sexism: measuring ambivalent sexist attitudes toward women. *Psychology of Women Quarterly*, 21(1), 119–135. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00104.x>
- Hamid, A., Miskry, A., & Darweesh, A. (2023). The relationship between coping and distress among faculty members and students during COVID-19 pandemic lockdown: The moderating effect of gender. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1103049>
- Herman, J. (2001). *Trauma and recovery: The aftermath of violence — from domestic abuse to political terror*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Hinch, R., & Sirois, F. M. (2024). A meta-analysis of coping strategies and psychological distress in rheumatoid arthritis. *British Journal of Health Psychology*, 00, 1–17. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12726>
- Holsti, O. R. (1969). *Content analysis for the social sciences and humanities*. Addison-Wesley.
- Kaniasty, K., Benight, C. C., & van der Meulen, E. (2025). Future coping self-efficacy as proxy for resilience. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(2). <https://doi.org/10.1111/aphw.70028>
- Karabayır, A., & Ar-Karci, Y. (2022). “I have lost my second parent”: developmental and cultural meanings of bereavement among Turkish college students grieving for the death of a grandparent. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03948-5>
- Kertcher, C., & Turin, O. (2023). 'Lost in translation': United Nations commentaries on gender stereotypes to Muslim countries. *The International Journal of Human Rights*, 27(2), 219–237. <https://doi.org/10.1080/13642987.2022.2070612>
- Knoff, A. A., Vasterling, J. J., & Verfaellie, M. (2024). Beyond trauma: a review of content and linguistic characteristics of nontrauma narratives in posttraumatic stress disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2407733>

- Langeland, W., & Olff, M. (2024). Sex and gender in psychotrauma research. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2358702>
- Lausi, G. (2026). Discrimination and Gender: An umbrella review of psychological evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 23(1), 103. <https://doi.org/10.3390/ijerph23010103>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, H., & Mason, D. (2014). Cultural and gender differences in coping strategies between caucasian american and korean american older people. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 29(4), 429–446. <https://doi.org/10.1007/s10823-014-9241-x>
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363–385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>
- Llano-Suárez, A., Lana, A., Gasch-Gallén, Á., & Fernández-Feito, A. (2021). Gender roles and intimate partner violence among female university students in Spain: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 16(11), e0259839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259839>
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Maia, A. C., & Seabra, A. (2007). Experiências adversas, comportamentos de risco, queixas de saúde e preocupações modernas de saúde em universitários: Uma comparação entre diferentes licenciaturas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 8(2), 167–180. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36219037002>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>

- McLaughlin, A. J., Nonoyama, S., Glupe, L., & Bosse, J. D. (2025). Systemic transphobia and ongoing barriers to healthcare for transgender and nonbinary people: A historical analysis of #TransHealthFail. *PLOS Digital Health*, 4(3), e0000718. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000718>
- McMahon, S. A., & Winch, P. J. (2018). Systematic debriefing after qualitative encounters: an essential analysis step in applied qualitative research. *BMJ Global Health*, 3(5), e000837. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2018-000837>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Mokhwelepa, L. W., & Sumbane, G. O. (2025). Men’s mental health matters: the impact of traditional masculinity norms on men’s willingness to seek mental health support; a Systematic review of literature. *American Journal of Men’s Health*, 19(3). <https://doi.org/10.1177/15579883251321670>
- Mollica, R. F. (2006). *Healing invisible wounds: Paths to hope and recovery in a violent world*. Harcourt.
- Moraga-Pumarino, A., Salvo-Garrido, S., & Ortiz-Cea, V. (2025). Gender, self-efficacy, and academic performance: evidence in business education program. *Behavioral Sciences*, 15(5), 563. <https://doi.org/10.3390/bs15050563>
- O’Connor, C., & Joffe, H. (2020). Intercoder reliability in qualitative research: debates and practical guidelines. *International Journal of Qualitative Methods*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406919899220>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2024). *Código deontológico da ordem dos psicólogos portugueses (OPP)*. Regulamento n.º 898/2024, de 14 de agosto. *Diário da República*, 2.ª série, n.º 157.

- Orovou, E., Tzitoridou-Chatzopoulou, M., Rigas, N., & Sarantaki, A. (2026). Mapping the relationship between post-traumatic stress and post-traumatic growth and the mediating role of resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 33(2). <https://doi.org/10.1002/cpp.70249>
- Osmetti, L. A., Allen, K. R., & Kozlowski, D. (2024). Shortcomings of transgender identity concealment research: a scoping review of associations with mental health. *International Journal of Transgender Health*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/26895269.2024.2367653>
- Parker, S., & Thomas, R. (2009). Psychological differences between shame and guilt: Implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 31(3), 213–224. <https://doi.org/10.17744/mehc.31.3.f405217281988832>
- Passos, D. C. L. (2024). *Experiências de Elevada Adversidade e o Coping: Um Estudo com Estudantes do Ensino Superior* [Master's thesis, Universidade Católica Portuguesa (Portugal)].
- Prentice, D. A., & Carranza, E. (2002). What women and men should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: the contents of prescriptive gender stereotypes. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 269–281. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-1-00066>
- Puckett, K. (2019). *Stress and resilience in gender nonbinary individuals* (Master's thesis, East Carolina University). The Scholarship.
- Reis, R., & Ortega, F. (2023). As raízes do trauma: uma revisão sobre a história do psicotraumatismo. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, 30, e2023039. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702023000100039>
- Ritchie, J., & Lewis, J. (2003). *Qualitative research practice: a guide for social science students and research*. SAGE Publications.

- Ryan, C., Russell, S. T., Huebner, D., Diaz, R., & Sanchez, J. (2010). Family acceptance in adolescence and the health of LGBT young adults. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 23(4), 205–213. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2010.00246.x>
- Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. SAGE Publications.
- Saleiro, S. P. (2021). (Trans)gender recognition in Portugal: From a “void” to the right to gender self-determination. *Portuguese Journal of Social Sciences*, 20(3), 153–170. https://doi.org/10.1386/pjss_00039_1
- Sanchez-Ruiz, M. J., Perez-Gonzalez, J. C., & Petrides, K. V. (2010). Trait emotional intelligence profiles of students from different university faculties. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 51–57. <https://doi.org/10.1080/00049530903312907>
- Santonniccolo, F., Trombetta, T., Paradiso, M. N., & Rollè, L. (2023). Gender and media representations: a review of the literature on gender stereotypes, objectification and sexualization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), 5770. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105770>
- Sawhney, M., Kunen, S., & Gupta, A. (2020). Depressive symptoms and coping strategies among Indian university students. *Psychological Reports*, 123(2), 266–280. <https://doi.org/10.1177/0033294118820511>
- Scheer, J. R., Harney, P., Esposito, J., & Woulfe, J. M. (2020). Self-reported mental and physical health symptoms and potentially traumatic events among lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer individuals: The Role of Shame. *Psychology of Violence*, 10(2), 131–142. <https://doi.org/10.1037/vio0000241>
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
- Sharman, L. S., Dingle, G. A., Baker, M., Fischer, A., Gračanin, A., Kardum, I., Manley, H., Manokara, K., Pattara-angkoon, S., Vingerhoets, A. J. J. M., & Vanman, E. J. (2019). The relationship of gender roles and beliefs to crying in an international sample. *Frontiers in Psychology*, 10(10). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02288>

- Shukla, N., & Shukla, A. (2023). Gender variations in coping strategies for challenges faced by university students. *Mind and Society*, 12(02), 65–72. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-122-20238>
- Silva, A. E. (2013). As metodologias qualitativas de investigação nas Ciências Sociais. *Revista Angolana de Sociologia*, 12, 77-99. <https://doi.org/10.4000/ras.740>
- Singh, A. A., Meng, S. E., & Hansen, A. W. (2014). “I am my own gender”: resilience strategies of trans youth. *Journal of Counseling & Development*, 92(2), 208–218. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00150.x>
- Slegh, H., Spielberg, W., & Ragonese, C. (2021). Masculinities and male trauma: making the connections. Promundo-US. https://www.equimundo.org/wp-content/uploads/2022/06/211029_BLS21375_PRO_MasculineNorms.v06.pdf
- Spencer, S. J., Logel, C., & Davies, P. G. (2016). Stereotype threat. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 415–437. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-073115-103235>
- Sylaska, K., & Mayer, J. D. (2024). Major choices: students’ personal intelligence, considerations when choosing a major, and academic success. *Journal of Intelligence*, 12(11), 115. <https://doi.org/10.3390/jintelligence12110115>
- Tafet, G. E., & Ortiz Alonso, T. (2025). Learned helplessness and learned controllability: From neurobiology to cognitive, emotional and behavioral neurosciences. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1600165. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1600165>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0601_1
- Thomas, S. P., & Sohn, B. K. (2023). From uncomfortable squirm to self-discovery: a phenomenological analysis of the bracketing experience. *International Journal of Qualitative Methods*, 22(22), 1–12. <https://doi.org/10.1177/16094069231191635>
- Tordoff, D. M., Wanta, J. W., Collin, A., Stepney, C., Inwards-Breland, D. J., & Ahrens, K. (2022). Mental health outcomes in transgender and nonbinary youths receiving gender-

affirming care. *JAMA Network Open*, 5(2).
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.0978>

- Tsfati, M., & Nadan, Y. (2024). Stress and the coping of Israeli trans students in higher education: a qualitative study. *International Journal of Transgender Health*, 25(3), 521–532. <https://doi.org/10.1080/26895269.2023.2286608>
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Wiesepape, C. N., Smith, E. A., Muth, A. J., & Faith, L. A. (2025). Personal narratives in trauma-related disorders: contributions from a metacognitive approach and treatment considerations. *Behavioral Sciences*, 15(2), 150. <https://doi.org/10.3390/bs15020150>
- World Health Organization (2021). *Gender and health: Questions and answers*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/gender-and-health>
- Yip, C. C. H., & Chan, K. K. S. (2021). Stigma Resistance Among Sexual Minorities. *Sexuality Research and Social Policy*. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00580-z>
- Zoromba, M. A., Selim, A., Ibrahim, A. M., Elsehrawy, M. G., & Alkubati, S. A. (2024). Advancing trauma studies: A narrative literature review embracing a holistic perspective and critiquing traditional models. *Heliyon*, 10(16), e36257. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36257>

Anexos

Anexo A

Termo de Consentimento Informado

No âmbito do Mestrado em Psicologia com especialização em Psicologia da Justiça e do Comportamento Desviante da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa do Centro Regional do Porto, eu, Maria Manuel Maia Veloso Ramalhão Branco, encontro-me a desenvolver uma investigação científica no contexto da unidade curricular Projeto de Dissertação, sob orientação da Professora Doutora Catarina Ribeiro.

O presente estudo, intitulado *“Influência do Género na Adaptação Psicológica a Experiências de Elevada Adversidade: Um Estudo com Estudantes de Ensino Superior”*, tem como objetivo compreender como estudantes do ensino superior descrevem, interpretam e gerem experiências de elevada adversidade, e explorar que significado atribuem ao género na vivência e gestão dessas experiências. Neste sentido, venho por este meio convidar-te a colaborar neste estudo, através da participação numa entrevista individual. Esta visa a recolha de informação acerca da tua trajetória de vida e opiniões/ perspetivas relativamente a situações de elevada adversidade. A participação decorrerá presencialmente ou em formato *online* (via *Teams*), em ambiente de privacidade, numa data e horário previamente acordados e convenientes para o/a entrevistado/a. Este estudo não te trará nenhuma despesa ou risco. O áudio das entrevistas será gravado e, posteriormente, transcrito na íntegra para fins de tratamento de dados qualitativos.

Concluído o processo de transcrição, o áudio será destruído. A informação recolhida é confidencial, e neste sentido, a identificação dos participantes não estará presente nos registos. Será atribuído um código aos participantes de forma a garantir o anonimato de cada um. As transcrições das entrevistas serão encriptadas numa *pen-drive* protegida com *password*, em que apenas a equipa de investigação envolvida tem acesso, para fins de tratamento dos dados, que permitam responder aos objetivos do projeto. Os dados recolhidos serão destruídos após a defesa da dissertação de Mestrado. Os dados recolhidos poderão ser utilizados em publicações científicas. Neste caso, os resultados da análise de conteúdo das entrevistas poderão ser utilizados sob a forma de pequenos trechos ilustrativos das entrevistas, que serão contextualizados de forma a não revelar identidades (por exemplo: participante nº 7, género feminino, estudante de Psicologia). Todos os dados recolhidos serão tratados de acordo com a legislação nacional e da UE aplicável e apenas serão usados pelos investigadores para fins de

investigação científica no âmbito deste projeto, designadamente o RGPD (Regulamento Geral da Proteção de Dados (EU) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho de 27 de abril de 2016), relativo à proteção de pessoas singulares no que diz respeito ao processamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados, e demais legislação aplicável ao processamento de dados pessoais. Os resultados desta investigação serão divulgados exclusivamente em contexto científico, isto é, sob a forma de uma Tese de Mestrado, e de artigo científico. A tua colaboração é de carácter voluntário, e a decisão de não participar de forma total ou parcial não te trará qualquer prejuízo. Na eventualidade de queres desistir da participação na investigação, a informação recolhida até ao momento será imediatamente destruída. A participação não pressupõe qualquer tipo de pagamento ou contrapartida. Em caso de dúvidas, sente-te à vontade para questionar a qualquer momento, antes, durante ou após a entrevista via email Maria Manuel Branco: s-mmmvbranco@ucp.pt; Catarina Ribeiro cjribeiro@ucp.pt. O resultado da investigação, orientada pela Professora Doutora Catarina Ribeiro, será previsivelmente apresentado na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa do Porto, em julho de 2026, no âmbito da minha Tese de Mestrado. Caso tenhas interesse, poderás contactar-nos para conhecer os resultados do estudo. Este projeto decorre na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa – Porto. O nome e contacto do Encarregado de Proteção de Dados da UCP é:

Data Protection Officer – UCP

Dra. Frederica Campos de Carvalho

Contacto telefónico: +351 217214179

E-mail: compliance.rgpd@ucp.pt

Agradeço a tua disponibilidade,

Maria Manuel Branco

Contacto: s-mmmvbranco@ucp.pt

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram transmitidas. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer momento, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Assinatura:

Data:

Anexo B

Guião da Entrevista

Objetivo 1 – Esclarecer e contextualizar a entrevista promover um ambiente seguro e confortável para a partilha de informação, colocando o entrevistado na situação de colaborador; Agradecer a disponibilidade; Explicar os objetivos da entrevista; Assegurar verbalmente as condições do consentimento informado.

Objetivo 2 – Recolher dados sociodemográficos dos participantes:

- *Que idade tens?*
- *Com que género te identificas?*
- *Que curso frequentas atualmente?*
- *Em que ano do curso te encontras?*

Objetivo 3 – Compreender a definição do participante sobre o conceito “experiência de elevada adversidade”

- *Pelas tuas palavras, o que entendes por “experiência de elevada adversidade”?* (Se o participante não souber responder, o entrevistador deve explicar)
 - O que faz com que uma experiência seja “muito adversa” para ti?
 - O que distingue uma dificuldade comum de uma experiência marcante?

Objetivo 4 – Perceber que situações é que os estudantes caracterizam como adversas e/ou potencialmente traumáticas na sua trajetória de vida.

- *Na tua trajetória de vida, existe alguma ou algumas experiências que consideres de elevada adversidade?*
 - Se sim, porquê?
 - Conta-me essa experiência da forma que fizer mais sentido para ti.
 - Quando foi, aproximadamente? (antes ou durante o ensino superior)
 - Como é que essa(s) experiência(s) te fez/fizeram sentir?
 - Desse acontecimento, surgiu alguma consequência que consideres importante?
 - De que forma esse acontecimento teve impacto nas diferentes áreas da tua vida (pessoal, académica, relações, entre outras)?

Objetivo 5 – Identificar estratégias de *coping* utilizadas para lidar com a experiência e os seus efeitos.

- *Na altura, o que fizeste para lidar com essa experiência?*
 - Procuraste ajuda de alguém (amigos, familiares, profissionais)?
 - Sentes que alguma das estratégias ajudou? Se sim, qual sentes que ajudou mais?
 - Houve algo que não ajudou ou que acabou por dificultar (seja algo em ti ou ao teu redor)?

Objetivo 6 – Compreender o significado e a representação simbólica da experiência na vida do participante.

- *Hoje, quando pensas nessa experiência, que significado é que ela tem para ti?*
 - *Esse significado foi sempre o mesmo ou foi mudando ao longo do tempo?*
 - *De que forma esta experiência influenciou a tua vida?*
 - *Mudou algo nas tuas expectativas, prioridades ou forma de lidar com problemas?*
 - *Sentes que é fácil ou difícil falar desta experiência? Porquê?*
 - Quando falas desta experiência, que emoções tendem a surgir com mais frequência?
 - Essas emoções mantêm-se ao longo do relato ou mudam? (Em que assuntos surgem com maior/menor frequência essas emoções?)
 - Sentes que a forma como vives esta experiência mudou ao longo do tempo?

Objetivo 7 – Compreender as perspetivas dos participantes sobre a influência do género na forma como as pessoas vivenciam e lidam com experiências de elevada adversidade.

- *Na tua perspetiva, a forma como as pessoas lidam com experiências adversas é diferente em função do género? Porquê?*
 - Consideras que há diferenças na forma de expressar emoções ou procurar ajuda?
 - Achas que algumas pessoas têm mais facilidade ou dificuldade em lidar com situações traumáticas devido ao seu género?
 - Sentes que o teu género influencia a forma como vivencias ou lidas com a adversidade?

- Já sentiste alguma pressão (social, familiar ou cultural) para reagires de determinada forma?
- Achas que alguém de outro género poderia viver ou reagir de forma diferente a uma situação como a que descreveste? Como?

Objetivo 8 – Agradecer e reforçar a importância da participação no estudo.

- *Há algo importante que não tenhamos abordado e que gostarias de acrescentar?*
- *Tens alguma questão/dúvida para colocar?*
- Muito obrigada por colaborares neste estudo.

Anexo C

Grelha de Codificação

A. Narrativas sobre EEA

A.1 Definição de EEA	Nesta categoria estão explicitados os conhecimentos e perspetivas dos participantes acerca do conceito de experiência de elevada adversidade.
A.1.1 Carácter Subjetivo	Incluem-se referências em que a EEA é definida pelo significado pessoal e pela forma como cada pessoa a vive.
A.1.2 Carácter Universal	Incluem-se referências em que a EEA é entendida como acontecimento grave, extremo ou socialmente reconhecido como adverso.
A.1.3 Impacto Emocional Negativo	Incluem-se referências em que a EEA é associada a sofrimento emocional intenso.
A.1.3.1 Ansiedade	Incluem-se referências à ansiedade como emoção associada à definição ou perceção da EEA.
A.1.3.2 Tristeza	Incluem-se referências à tristeza como emoção associada à definição ou perceção da EEA.
A.1.4 Exigente em termos de Recursos Psicológicos	Incluem-se referências à necessidade de mobilizar recursos internos para lidar com a EEA.
A.1.5 Imprevisibilidade	Incluem-se referências à EEA como inesperada, fora de controlo ou difícil de antecipar.

A.1.6 Impacto Negativo a Longo Prazo	Incluem-se referências à permanência dos efeitos da EEA ao longo do tempo.
A.2 EEA na Trajetória de Vida dos Participantes	Incluem-se referências às experiências identificadas pelos participantes como experiências de elevada adversidade nas suas vidas.
A.2.1 Contexto Pessoal	Incluem-se referências relativas a experiências de elevada adversidade vivenciadas num contexto pessoal e íntimo dos participantes.
A.2.1.1 Luto	Incluem-se referências ao processo de luto e ao sofrimento associado à ausência de alguém significativo.
A.2.1.2 Crise de Identidade	Incluem-se referências ao questionamento da identidade, do projeto de vida ou do sentido pessoal.
A.2.2 Contexto Social	Incluem-se referências a experiências adversas vividas nas relações sociais, amorosas, escolares ou entre pares.
A.2.2.1 Relações Amorosas	Incluem-se referências a rupturas, traições, relações tóxicas, controlo ou dependência emocional.
A.2.2.2 Relações entre Pares	Incluem-se referências a perdas de grupos de amigos e perda de confiança em pares significativos.
A.2.2.3 <i>Bullying</i> Associado à Orientação Sexual	Incluem-se referências a humilhação, exclusão, violência, hostilidade ou discriminação associada à orientação sexual em contexto escolar.

A.2.3 Contexto Familiar	Incluem-se referências a experiências adversas ocorridas no contexto familiar ou associadas a relações familiares significativas.
A.2.3.1 Morte de Familiares	Incluem-se referências ao acontecimento da morte de familiares significativos enquanto experiência adversa no contexto familiar.
A.2.3.2 Consumo Problemático de Substâncias	Incluem-se referências ao consumo problemático de substâncias por parte de familiares e ao seu impacto no participante.
A.2.3.3 Violência	Incluem-se referências a violência física, psicológica, verbal, emocional ou familiar, vivida ou testemunhada pelo participante.
A.2.3.4 Invalidação da Identidade	Incluem-se referências à rejeição, desvalorização ou não reconhecimento da identidade do participante no contexto familiar.
A.3 Impacto Negativo das EEA	Esta categoria permite compreender o impacto negativo que as EEA tiveram na vida dos participantes.
A.3.1 Vivências Emocionais e Corporais	Incluem-se referências a sensações físicas, estados emocionais ou vivências internas associadas ao sofrimento provocado pela EEA.
A.3.1.1 Sintomatologia Ansiosa	Estão incluídas referências em que a EEA gerou ansiedade na experiência pessoal do participante.
A.3.1.2 Sintomatologia Depressiva	Estão incluídas referências em que a EEA gerou sintomatologia depressiva na experiência pessoal do participante.

A.3.1.3 Frustração	Estão incluídas referências em que a EEA gerou frustração na experiência pessoal do participante.
A.3.1.4 Vergonha	Estão incluídas referências em que a EEA gerou vergonha, exposição ou autorresponsabilização.
A.3.1.5 Medo	Estão incluídas referências em que a EEA gerou medo na experiência pessoal do participante.
A.3.1.6 Percepção de Trauma	Incluem-se referências em que o participante descreve a experiência como traumática ou atribui à EEA um impacto psicológico intenso e persistente.
A.3.1.7 Desejo de Vingança	Estão incluídas referências em que a EEA gerou no participante o desejo de retaliação, revolta ou vontade de compensar o sofrimento causado.
A.3.1.8 Sensação de Abandono	Incluem-se referências à sensação de abandono e rejeição.
A.3.2 Percepção de Autoeficácia Baixa	Incluem-se referências a dúvidas sobre a própria capacidade para lidar com a adversidade.
A.3.3 Ideação Suicida	Incluem-se referências a pensamentos de morte, vontade de desaparecer ou terminar o sofrimento.
A.3.4 Impacto em Áreas da Vida	Incluem-se referências às alterações negativas em áreas relevantes da vida do participante.
A.3.4.1 Acadêmica	Incluem-se referências ao prejuízo no desempenho, motivação ou percurso acadêmico.

A.3.4.2 Relações Interpessoais	Incluem-se referências ao impacto negativo na confiança, proximidade ou qualidade das relações interpessoais.
A.3.4.3 Saúde Física	Incluem-se referências às alterações negativas no bem-estar, funcionamento ou saúde física.
A.4 Estratégias de <i>Coping</i>	Nesta categoria estão incluídas as estratégias mobilizadas pelos participantes para lidar com as experiências de elevada adversidade e com o sofrimento associado.
A.4.1 <i>Coping</i> Focado no Problema	Incluem-se referências a estratégias orientadas para agir sobre a situação, resolver problemas ou alterar circunstâncias externas.
A.4.1.1 Orientação para o Presente	Incluem-se referências à focalização no momento atual, nas necessidades imediatas ou no que ainda é possível controlar.
A.4.1.2 Espiritualidade	Incluem-se referências à utilização da fé, crenças ou espiritualidade como recurso para atribuir sentido, esperança ou suporte perante a adversidade.
A.4.1.3 Aceitação	Incluem-se referências ao reconhecimento da realidade da experiência adversa, sem negação, ainda que acompanhada de sofrimento.
A.4.1.4 Procura de Apoio	Incluem-se referências à procura de ajuda, conselho, orientação ou apoio prático junto de outras pessoas ou instituições.

A.4.1.5 Tomada de Decisão	Incluem-se referências à escolha ativa de caminhos, mudanças ou ações para lidar com a situação adversa.
A.4.2 <i>Coping</i> Focado na Emoção	Incluem-se referências a estratégias orientadas para regular, compreender, expressar ou aliviar o sofrimento emocional associado à EEA.
A.4.2.1 Suporte Emocional	Incluem-se referências à procura de conforto, compreensão, validação ou presença afetiva junto de outras pessoas.
A.4.2.2 Expressão de Sentimentos	Incluem-se referências à verbalização, partilha ou exteriorização emocional da dor, medo, tristeza, raiva ou angústia.
A.4.2.3 Tratamento Medicamentoso	Incluem-se referências ao uso de medicação como forma de aliviar, estabilizar ou controlar sintomas emocionais ou psicológicos.
A.4.2.4 Ruminação	Incluem-se referências a pensamentos repetitivos e persistentes sobre a experiência, o sofrimento ou as suas causas e consequências.
A.4.2.5 Introspeção	Incluem-se referências à reflexão interna sobre si, sobre a experiência vivida e sobre o seu impacto pessoal.
A.4.3 <i>Coping</i> Focado no Evitamento	Incluem-se referências a estratégias que afastam, adiam ou bloqueiam o contacto com a dor emocional ou com a elaboração da EEA.

A.4.3.1 Negação	Incluem-se referências à recusa, minimização ou dificuldade em reconhecer a realidade, gravidade ou impacto da experiência adversa.
A.4.3.2 Autodistração	Incluem-se referências ao envolvimento em atividades, rotinas ou estímulos usados para desviar a atenção da experiência ou do sofrimento.
A.4.3.3 Humor	Incluem-se referências ao uso de piadas, ironia ou desvalorização humorística como forma de afastar ou aliviar o sofrimento.
A.4.3.4 Isolamento	Incluem-se referências ao afastamento social ou à tendência para lidar sozinho com o sofrimento.
A.4.3.5 Dissociação	Incluem-se referências a desconexão, afastamento subjetivo ou sensação de separação face às emoções, memórias, corpo ou realidade.
A.4.3.6 Compartimentalização	Incluem-se referências à separação mental entre a experiência adversa e outras áreas da vida, evitando a sua integração emocional.
A.4.3.7 Substituição Afetiva	Incluem-se referências à procura de novas ligações, vínculos ou fontes de afeto para compensar perdas, ausências ou sofrimento emocional.
A.4.3.8 Sobrecompensação pelo Desempenho	Incluem-se referências à tentativa de compensar a vulnerabilidade através da excelência, produtividade ou desempenho.

A.5 Ressignificação da EEA	Incluem-se referências à forma como a experiência foi reinterpretada, integrada e significada na vida dos participantes.
A.5.1 Sentimentos Construtivos	Incluem-se referências a sentimentos positivos ou reparadores que emergem após a EEA.
A.5.2 Desenvolvimento Pessoal	Incluem-se referências ao desenvolvimento pessoal atribuído à EEA, como maior maturidade, força ou responsabilidade.
A.5.3 Perceção de Autoeficácia Elevada	Incluem-se referências à confiança nas próprias capacidades para enfrentar dificuldades ou lidar com novas adversidades.
A.5.4 Empatia	Incluem-se referências ao aumento da sensibilidade face ao sofrimento dos outros.
A.5.5 Autocompaixão	Incluem-se referências a maior compreensão, aceitação ou cuidado dirigido a si próprio.
A.5.6 Melhoria na Satisfação das Relações Interpessoais	Incluem-se referências que remetem para a melhoria na satisfação das relações interpessoais após o contacto com experiências de elevada adversidade.

B. Reflexões sobre Estereótipos de Género

B.1 Género como Fator Influenciador da Adversidade	Incluem-se referências à forma como os participantes percecionam o género como um fator que pode ou não influenciar a vivência, interpretação e gestão das experiências de elevada adversidade.
---	---

B.1.1 Reconhecimento da Influência do Género	Incluem-se referências à percepção de que o género influencia a forma como a adversidade é vivida, interpretada ou gerida.
B.1.2 Relativização da Influência do Género	Incluem-se referências à ideia de que o género não determina, por si só, a forma de viver ou responder à adversidade.
B.1.2.1 Fatores Contextuais	Incluem-se referências em que a vivência ou gestão da adversidade é atribuída a fatores externos ao indivíduo.
B.1.2.2 Fatores Individuais	Incluem-se referências em que a vivência ou gestão da adversidade é atribuída a características pessoais do indivíduo.
B.2 Estereótipos de Género	Incluem-se referências a crenças, normas ou expectativas socialmente construídas sobre a forma como pessoas de diferentes géneros devem responder à adversidade.
B.2.1 Estereótipos Associados ao Género Masculino	Incluem-se os estereótipos sobre a forma como o género masculino deve responder às suas adversidades.
B.2.1.1 Repressão Emocional	Incluem-se referências ao estereótipo de que pessoas de género masculino devem responder à adversidade com ausência ou contenção da expressão emocional.
B.2.1.2 Conduta Confrontativa	Incluem-se referências ao estereótipo de que pessoas de género masculino respondam à adversidade com confronto verbal e físico.

B.2.1.3 Autossuficiência	Incluem-se referências ao estereótipo de que pessoas de género masculino respondam à adversidade de forma autónoma e independente.
B.2.1.4 Pragmatismo	Incluem-se referências ao estereótipo de que pessoas de género masculino respondam à adversidade de forma racional, prática, objetiva ou orientada para a resolução imediata do problema.
B.2.2 Estereótipos Associados ao Género Feminino	Incluem-se estereótipos sobre a forma como o género feminino deve responder às suas adversidades.
B.2.2.1 Fragilidade	Incluem-se referências à associação do género feminino à fragilidade, vulnerabilidade ou emocionalidade excessiva.
B.2.2.2 Submissão	Incluem-se referências ao estereótipo de que pessoas de género feminino adotem uma postura passiva perante situações de adversidade.
B.2.2.3 Capacidade de Expressão Emocional	Incluem-se referências ao estereótipo de que pessoas de género feminino respondam à adversidade com expressão emocional.
B.2.2.4 Capacidade de Procurar e Receber Apoio	Incluem-se referências ao estereótipo de que pessoas de género feminino devem procurar ou receber apoio perante a adversidade.

B.3 Expectativas Sociais	Incluem-se referências à influência de expectativas sociais, normas culturais ou julgamento externo na vivência da EEA.
B.3.1 Reações	Incluem-se referências à forma como a sociedade reage perante questões associadas ao gênero e à forma como os participantes respondem a essas reações.
B.3.1.1 Preconceito	Incluem-se referências a discursos negativos ou desvalorizadores sobre gênero ou orientação sexual.
B.3.1.2 Pressão Implícita	Incluem-se referências a expectativas sociais subtis, expressas de forma indireta, que condicionam a forma como os indivíduos sentem que devem agir.
B.3.1.3 Discriminação	Incluem-se referências a situações em que os participantes se sentem discriminados, excluídos, rejeitados ou desintegrados num determinado contexto, grupo ou relação.
B.3.1.4 Necessidade de Pertença	Incluem-se referências à necessidade de integração, reconhecimento e pertença a grupos sociais.
B.3.1.5 Liberdade de Expressão	Incluem-se referências à possibilidade de expressar emoções, identidade, orientação sexual ou gênero sem medo de julgamento, rejeição ou punição.
B.3.2 Contextos	Incluem-se referências aos espaços onde as expectativas sociais são transmitidas, reforçadas ou contestadas.

B.3.2.1 Redes Sociais	Incluem-se referências ao papel das redes sociais na reprodução, amplificação ou contestação de discursos sobre género.
B.3.2.2 Ambiente Familiar	Incluem-se referências ao papel da família na transmissão, reforço ou contestação de expectativas sociais de género.
B.3.2.3 Ambiente Escolar	Incluem-se referências ao papel do contexto educativo na reprodução, reforço ou contestação de expectativas sociais de género.
B.4 Leituras Ambivalentes sobre os Estereótipos de Género	Incluem-se referências em que os participantes reconhecem possíveis benefícios dos estereótipos de género e os seus efeitos limitadores.
B.4.1 Benefícios Associados aos Estereótipos de Género	Incluem-se referências a perceções de que certos estereótipos de género podem promover benefícios para os indivíduos.
B.4.1.1 Organização de Papéis na Sociedade	Incluem-se referências em que os estereótipos de género são entendidos como formas de organizar papéis, funções ou responsabilidades.
B.4.1.2 Resolução de Problemas Práticos	Incluem-se referências em que determinados estereótipos, associados ao género masculino, são percebidos como podendo incentivar uma postura orientada para a resolução de problemas práticos.

B.4.1.3 Resolução de Problemas Emocionais	Incluem-se referências em que estereótipos associados ao género feminino, como a expressão emocional e a procura de apoio, são percebidos como facilitadores da elaboração emocional da adversidade.
B.4.2 Limitações Associadas aos Estereótipos	Incluem-se referências aos efeitos restritivos, prejudiciais ou condicionadores dos estereótipos de género na expressão emocional, procura de apoio ou adaptação à adversidade.
B.4.2.1 Não Resolução de Problemas Emocionais	Incluem-se referências em que a repressão emocional associada ao género masculino é percebida como dificultando a elaboração, expressão ou resolução emocional da adversidade.
B.4.2.2 Medo do Julgamento	Incluem-se referências em que os participantes antecipam que a sua expressão de género possa ser julgada, por não se enquadrar perfeitamente nos estereótipos de género.
B.4.2.3 Dificuldades na Assertividade	Incluem-se referências à forma como os estereótipos associados ao género feminino, nomeadamente a expectativa de submissão, podem dificultar a afirmação de limites pessoais.
B.4.2.4 Perda da Credibilidade	Incluem-se referências em que a expressão emocional do género feminino é desvalorizada ou entendida como menos credível devido a estereótipos de emocionalidade excessiva.

B.4.2.5 Pressão para a
Conformidade

Incluem-se referências em que os estereótipos de género impõem comportamentos socialmente esperados, condicionando a autenticidade, a liberdade de escolha e a expressão individual.

Anexo D.

Grelha de Categorização

A. Narrativas sobre EEA				
A.1 Definição de EEA				
Subcategorias		Excertos Representativos	N.º de Referências	N.º de Fontes
A.1.1 Carácter Subjetivo		<i>“vai depender sempre um pouco do contexto e da pessoa, há certas coisas que vão ser mais chatas para certas pessoas (...)”</i> – Participante 7	3	2
A.1.2 Carácter Universal		<i>“uma experiência de elevada adversidade eu acho que (...) é algo realmente como...perder um braço...alguém morrer à nossa frente...tem que ser algo muito marcante assim, tipo na guerra, assim uma coisa dessas...”</i> – Participante 2	3	2
A.1.3 Impacto Emocional Negativo	A.1.3.1 Ansiedade	<i>“ficar um bocadinho mais (...) stressados”</i> – Participante 1	2	2
	A.1.3.2 Tristeza	<i>“ficar um bocadinho mais tristes”</i> – Participante 1	3	2

A.1.4 Exigente em termos de Recursos Psicológicos	<i>“exigir de nós muitos recursos psicológicos (...) regulação emocional, lidar com o stress” – Participante 4</i>	5	3
A.1.5 Imprevisibilidade	<i>“uma situação que nós não estamos à espera que aconteça” – Participante 1</i>	3	1
A.1.6 Impacto Negativo a Longo Prazo	<i>“algo que demorou mais a superar e que possivelmente, nos dias de hoje, ainda interfere com a atualidade” – Participante 6</i>	6	3

A.2 EEA na Trajetória de Vida dos Participantes

Subcategorias		Excertos Representativos	N.º de Referências	N.º de Fontes
A.2.1 Contexto Pessoal	A.2.1.1 Luto	<i>“quando a minha avó faleceu” – Participante 2</i>	2	1
	A.2.1.2 Crise de Identidade	<i>“grande crise de identidade” – Participante 4</i>	2	1
A.2.2 Contexto Social	A.2.2.1 Relações Amorosas	<i>“aquela relação aprisionou muito” – Participante 6</i>	3	2

	A.2.2.2	<i>“perdi a confiança dos meus amigos” – Participante 1</i>	2	1
	Relações entre Pares			
	A.2.2.3	<i>“do 1.º ao 12.º ano eu sofri Bullying muita homofobia” – Participante 5</i>	2	1
	Associado à Orientação Sexual			
A.2.3	A.2.3.1 Morte de Familiares	<i>“a minha última avó foi mais difícil” – Participante 2</i>	2	1
Contexto Familiar	A.2.3.2 Consumo Problemático de Substâncias	<i>“o meu pai (...) consumiu bastante álcool (...) parecia que me queria bater (...)” – Participante 3</i>	3	1
	A.2.3.3 Violência	<i>“o meu pai (...) começou a insultar-me, a chamar-me nomes muito feios, e acabou por dar murros na porta e (...) partiu a porta toda da casa de banho (...)” – Participante 3</i>	1	1
	A.2.3.4	<i>“Foi mesmo tem que ver com a minha identidade (...) foi numa altura em que eu estava a sair do armário relativamente à minha identidade. E isso não foi muito bem recebido num</i>	10	1
	Invalidação da Identidade			

*ambiente familiar” –
Participante 7*

A.3 Impacto Negativo das EEA

Subcategorias		Excertos Representativos	N.º de Referências	N.º de Fontes
A.3.1 Vivências Emocionais e Corporais	A.3.1.1 Sintomatologia Ansiosa	<i>“um bocadinho de ansiedade (...)” – Participante 1</i>	15	5
	A.3.1.2 Sintomatologia Depressiva	<i>“tristeza, solidão (...) angústia” – Participante 4</i>	34	6
	A.3.1.3 Frustração	<i>“(…) frustração (...)” – Participante 4</i>	4	2
	A.3.1.4 Vergonha	<i>“Muito mal. Muita vergonha (...)” – Participante 5</i>	2	2
	A.3.1.5 Medo	<i>“foi medo (...)” – Participante 3</i>	2	1
	A.3.1.6 Percepção de Trauma	<i>“Traumática (...)” – Participante 5</i>	5	3
	A.3.1.7 Desejo de Vingança	<i>“(…) a minha grande motivação foi, eu vou te tramar, eu vou te chatear,</i>	4	1

*eu vou ser melhor do que
tu, foi muito de vingança no
início (...)” – Participante 1*

A.3.2	A.3.1.8	“(...) às vezes eram mais sensações físicas (...) de abandono” – Participante 6	2	2
	Percepção de			
	Autoeficácia Baixa	“(...) não conseguia ver-me livre daquela situação (...)” – Participante 6	16	4
A.3.3	Ideação Suicida	“(...) eu cheguei a um ponto (...) eu acho que não vou conseguir continuar a viver” – Participante 7	2	1
A.3.4	A.3.4.1	“(...) acabei por atrasar um ano na universidade” – Participante 1	6	4
	Impacto em			
	Áreas da Vida			
	A.3.4.2	“sou uma pessoa extremamente introvertida (...) não tenho vida social nenhuma” – Participante 5	21	5
	Relações Interpessoais			
	A.3.4.3	“(...) perdi 10 quilos (...) não queria praticamente sair da cama, não queria comer (...)” – Participante 1	7	2
	Saúde Física			

A.4 Estratégias de *Coping*

Subcategorias	Excertos Representativos	N.º de Referências	N.º de Fontes
A.4.1 <i>Coping</i> Focado no Problema	A.4.1.1 Orientação para o Presente	<i>“a abordagem é basicamente a mesma que é (...) viver no presente basicamente.” – Participante 2</i>	21 5
	A.4.1.2 Espiritualidade	<i>“Comentava com outro amigo meu, que tem crenças espirituais muito parecidas com as minhas” – Participante 4</i>	2 2
	A.4.1.3 Aceitação	<i>“Foi mesmo a primeira coisa, só aceitar que isto está a acontecer e take an action” – Participante 1</i>	22 7
	A.4.1.4 Procura de Apoio	<i>“(...) entrei num grupo de apoio mútuo com pessoas trans e não binárias” – Participante 7</i>	26 6
	A.4.1.5 Tomada de Decisão	<i>“(...) eu tive que tomar a decisão de acabar aquela relação (...)” – Participante 1</i>	24 6

A.4.2 Coping Focado na Emoção	A.4.2.1 Suporte Emocional	<i>“(…) tinha uma facilidade em falar com a minha mãe sobre os assuntos, então falava muito com ela.” – Participante 6</i>	19	5
	A.4.2.2 Expressão de Sentimentos	<i>“(…) andava a chorar, chorei...foi mais...chorei no funeral (...)” – Participante 2</i>	13	4
	A.4.2.3 Tratamento Medicamentoso	<i>“Tenho de tomar sertralina todos os dias” – Participante 5</i>	2	1
	A.4.2.4 Ruminação	<i>“(…) estar sempre a falar das mesmas dores demasiadas vezes” – Participante 4</i>	14	5
	A.4.2.5 Introspeção	<i>“Conversei muito comigo mesmo sobre: ok, porque é que estás a sentir isto?” – Participante 4</i>	21	6
A.4.3 Coping Focado no Evitamento	A.4.3.1 Negação	<i>“para já eu acho que não experienciei nenhuma experiência de elevada adversidade... eu nunca fui (...) sei lá (...) nunca tive</i>	14	5

	<i>assim nada que me marcou” – Participante 2</i>		
A.4.3.2 Autodistração	<i>“(…) quando não estava nesse ambiente tentava sempre distrair-me e não pensava muito no assunto” – Participante 2</i>	7	2
A.4.3.3 Humor	<i>“(…) eu não consigo deixar de trazer um bocado a piada ou o humor para as situações tristes (...)” – Participante 7</i>	1	1
A.4.3.4 Isolamento	<i>“Isolava-me muito” – Participante 5</i>	21	6
A.4.3.5 Dissociação	<i>“Comecei dentro de mim... comecei a viver em piloto automático” – Participante 5</i>	5	1
A.4.3.6 Compartimentalização	<i>“(…) como se eu estivesse a viver em dois mundos: eu vivia no mundo da relação e no mundo pessoal” – Participante 6</i>	10	3
A.4.3.7 Substituição Afetiva	<i>“Eu comecei à procura de outra pessoa que me conseguisse preencher o</i>	4	1

*espaço vazio que eu não
tinha” – Participante 1*

A.4.3.8	“(…) eu faço para que	10	2
Sobrecompensação pelo	tenha sempre a melhor		
Desempenho	média possível, as melhores		
	notas possíveis” –		
	Participante 5		

A.5 Resignificação da EEA

Subcategorias	Excertos Representativos	N.º de Referências	N.º de Fontes
A.5.1 Sentimentos Construtivos	<i>“paz de finalmente conseguir superar” – Participante 6</i>	25	5
A.5.2 Desenvolvimento Pessoal	<i>“crescimento (...) maturidade” – Participante 2</i>	79	7
A.5.3 Percepção de Autoeficácia Elevada	<i>“não ter medo de me impor ou de pelo menos não me afetar e ser capaz de lidar com a situação sem esperar que a outra pessoa de alguma forma se encontre comigo” – Participante 7</i>	20	5
A.5.4 Empatia	<i>“deixa-me mais curioso, mais empático” – Participante 4</i>	3	2

A.5.5 Autocompaixão	<i>“(...) crio muita empatia comigo mesmo (...)” – Participante 4</i>	6	3
A.5.6 Melhoria na Satisfação das Relações Interpessoais	<i>“(...) Tive esse apoio familiar (...)” – Participante 7</i>	10	2

B. Reflexões sobre Estereótipos de Género

B.1 Género como Fator Influenciador da Adversidade

Subcategorias		Excertos Representativos	N.º de Referências	N.º de Fontes
B.1.1	Reconhecimento da Influência do Género	<i>“Penso que sim (...) porque é algo que aprendem socialmente” – Participante 3</i>	6	6
B.1.2	B.1.2.1	<i>“Eu não acho que seja devido ao género. Eu acho que é devido à educação, percurso de vida e experiências” – Participante 5</i>	7	5
	Relativização da Influência do Género			
	Fatores Contextuais			
	B.1.2.2	<i>“Isto depende muito de pessoa para pessoa e do tipo de personalidades que eles têm” – Participante 1</i>	2	2
	Fatores Individuais			

B.2 Estereótipos de Género

Subcategorias		Excertos Representativos	N.º de Referências	N.º de Fontes
B.2.1 Estereótipos Associados ao Género Masculino	B.2.1.1 Repressão Emocional	“(…) um homem não chora...acabam por guardar os seus sentimentos para si (...)” – Participante 1	22	6
	B.2.1.2 Conduta Confrontativa	“Há um tipo de homem heterossexual (...) que tem mais aquele instinto de partir logo para a defesa agressiva, a luta” – Participante 5	4	3
	B.2.1.3 Autossuficiência	“o homem tem que aguentar. Tem que sofrer (...) ninguém está pra te ajudar” – Participante 2	11	5
	B.2.1.4 Pragmatismo	“um homem deve procurar soluções e ser muito prático” – Participante 4	11	5
B.2.2 Estereótipos Associados ao	B.2.2.1 Fragilidade	“quando se é uma rapariga jovem, associa-se muito a um estado de	6	3

Género		<i>fragilidade que precisa de</i>		
Feminino		<i>ajuda imediata” –</i>		
		<i>Participante 3</i>		
	B.2.2.2			
	Submissão	<i>“(…) isso para as mulheres é mais fácil de digerir (...) aceitar essa diferença de poder que existiu” – Participante 3</i>	2	2
	B.2.2.3			
	Capacidade de Expressão Emocional	<i>“normalmente as mulheres, à medida que crescem, vão tendo mais recursos, mais amizades, mais relações, aprendem a falar, aprendem a expressar, aprendem a sentir essas emoções” – Participante 3</i>	10	4
	B.2.2.4			
	Capacidade de Procurar e Receber Apoio	<i>“normalmente as mulheres, à medida que crescem, vão tendo mais recursos, mais amizades, mais relações” – Participante 4</i>	6	3

B.3 Expectativas Sociais

Subcategorias	Excertos Representativos	N.º de Referências	N.º de Fontes
---------------	--------------------------	--------------------	---------------

B.3.1 Reações	B.3.1.1 Preconceito	<i>“Os não binário (...) acho que aquilo é uma vergonha (...) têm mesmo mentalidade de vítima” – Participante 2</i>	6	4
	B.3.1.2 Pressão Implícita	<i>“não é imposta diretamente, mas é imposta de uma maneira mais subtil” – Participante 1</i>	4	3
	B.3.1.3 Discriminação	<i>“Tocavam e, às vezes, puxavam a camisola para cima, coisas assim. E até tinham comportamentos violentos, tanto verbal como físico, raramente, mas também” – Participante 5</i>	12	2
	B.3.1.4 Necessidade de Pertença	<i>“Eu preciso que alguém me diga que eu sou válido” – Participante 7</i>	9	3
	B.3.1.5 Liberdade de Expressão	<i>“(...) também acho que deviam ser livres de escolher o que querem fazer (...) acho que as pessoas deviam perceber (...) era melhor fazeres isto, mas se a pessoa perceber que foi feita pra fazer aquilo e não quer fazer acho que está</i>	5	4

*tudo bem, honestamente
(...)” – Participante 2*

B.3.2 Contextos	B.3.2.1 Redes Sociais	<i>“As redes sociais hoje em dia têm um papel muito importante na maneira como mudam a percepção das pessoas.” – Participante 2</i>	2	1
	B.3.2.2 Ambiente Familiar	<i>“Isso não foi muito bem recebido num ambiente familiar” – Participante 7</i>	5	3
	B.3.2.3 Ambiente Escolar	<i>“Em Educação Física (...) eu sentia o olhar de julgamento dos outros” – Participante 5</i>	4	2

B.4 Leituras Ambivalentes sobre os Estereótipos de Género

Subcategorias		Excertos Representativos	N.º de Referências	N.º de Fontes
B.4.1 Benefícios Associados aos	B.4.1.1 Organização de Papéis na Sociedade	<i>“Cada género tem o seu papel na sociedade (...) não é assim tão mau como as pessoas fazem parecer” – Participante 2</i>	1	1

Estereótipos de Género	B.4.1.2	<i>“Essa pressão (...) é boa</i>	2	2
	Resolução de Problemas Práticos	<i>honestamente, acho que faz falta hoje em dia” – Participante 2</i>		
	B.4.1.3	<i>“Nós fizemos uma festa,</i>	9	5
	Resolução de Problemas Emocionais	<i>fomos comprar chocolates, fizemos imensas refeições para estar com ela, para ter certeza que ela estava bem, ela sentiu-se à vontade, conseguiu abrir-se sobre o tema. E eu sinto que conseguiu superar muito mais facilmente do que em comparação com amigos de rapazes” – Participante 1</i>		
Limitações Associadas aos Estereótipos	B.4.2			
	B.4.2.1 Não	<i>“Eles (...) guardam os seus</i>	3	3
	Resolução de Problemas Emocionais	<i>sentimentos para si e se calhar nem sequer acabam por tratar (...) dos problemas” – Participante 1</i>		
	B.4.2.2 Medo do Julgamento	<i>“os homens (...) terem aquele medo de julgamento” – Participante 4</i>	12	3
	B.4.2.3	<i>“o facto de ser menina pode</i>	3	1
	Dificuldades	<i>também ter transmitido ao</i>		

na
Assertividade *meu pai e permitido sentir
que podia passar os limites
comigo e forçar-me naquele
momento” – Participante 3*

B.4.2.4 Perda da
Credibilidade *“às vezes até é demasiado
exacerbada essa questão de
que a mulher é demasiado
emocional e, às vezes, até se
tira alguma credibilidade
ao seu sofrimento, porque
se acha que estão a
exagerar” – Participante 3*

1 1

B.4.2.5
Pressão para a
Conformidade *“as pessoas tratam-me
como homem e veem-me
como homem (...) tenho de
seguir estes tipos de
padrões (...) para tentar
enquadrar-me” –
Participante 7*

3 3