

## **AGRESSÃO APOIADA PELAS TECNOLOGIAS: O CYBERBULLYING E O AUTOCYBERBULLYING**

**Felícia Figueiredo**

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra  
feliciahf@sapo.pt

**Armanda Matos**

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra  
armanda@fpce.uc.pt

### **Resumo**

Todo o comportamento autoagressivo evidencia mal-estar que não deve ser negligenciado. Este artigo de revisão da literatura apresenta uma sistematização de alguns resultados da investigação, nacional e internacional, sobre o *cyberbullying* e o *autocyberbullying*. As características destes fenómenos e o seu impacto nas vítimas são alvo de reflexão, bem como os fatores que têm vindo a ser identificados como facilitadores ou protetores. A problemática do *autocyberbullying* merece, neste trabalho, especial atenção, dado que a investigação internacional sobre *autocyberbullying* alerta para a existência e gravidade deste fenómeno e deixa antever um cenário que pode tornar-se preocupante na adolescência. O artigo termina com uma reflexão sobre a importância de se conhecer a prevalência, as motivações e o impacto do *autocyberbullying* entre os adolescentes portugueses. Uma melhor compreensão da situação em Portugal possibilitará o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e de intervenção.

**Palavras-chave:** Adolescência; Autoagressão; *Autocyberbullying*; *Cyberbullying*.

### **Abstract**

All self-destructive behavior undercovers malaise that should not be neglected. This review presents a systematization of the results of national and international research on cyberbullying and self-cyberbullying. Their characteristics, estimated impact on the victims, as well as already identified facilitating and protective factors are analyzed. The self-cyberbullying phenomenon is particularly emphasized, in view of the results of international investigation that foresee an alarming scenario in adolescence. It ends by reflecting on the importance of knowing the prevalence, motivations and the impact of



self-cyberbullying among Portuguese teenagers. A better understanding of the national reality enables effective strategies for prevention and intervention.

**Keywords:** Adolescence; *Cyberbullying*; Self-aggression; Self-cyberbullying.

## Introdução

A adolescência representa um período do desenvolvimento do ser humano no qual ocorrem grandes mudanças de ordem biológica, fisiológica e psíquica (Guerreiro, 2014) as quais podem afetar o autoconceito, gerar desconforto e colocar à prova a estabilidade psicológica do adolescente.

Trata-se de um período marcado pela necessidade de autoafirmação e aceitação no grupo de pares e de grande preocupação com o que se aparenta ser aos olhos dos outros (Auty & Elliott, 2001). Nesse sentido, as raparigas sobrevalorizam a sua imagem, procurando ser mais atraentes, e os rapazes empenham-se em conseguirem o reconhecimento das suas qualidades e atributos físicos (Palmonari, Carugati, Ricci-Bitti, & Sarchielli, 1984).

A vivência deste período de maior vulnerabilidade, emotividade, stresse e onde são frequentes variações de humor faz-se, por vezes, de forma conflituosa (Laufer, 2000), podendo alguns adolescentes enveredar por comportamentos autoagressivos como solução para os seus problemas.

A possibilidade de estes comportamentos se poderem tornar num padrão de comportamento é sugestiva de uma situação de mal-estar que não deve ser negligenciada (Guerreiro, 2014), não só pelas consequências negativas ao nível individual, como também ao nível familiar, social e escolar (Borges & Werlang, 2006; Costa & Vale, 1998).

É na escola que os adolescentes passam grande parte do dia, pelo que esta representa para os mesmos um espaço privilegiado para o estabelecimento de relações interpessoais, um local onde aprendem e desenvolvem competências de relacionamento, partilham atitudes, valores e práticas de um coletivo (Hargreaves, Earl, & Ryan, 2001).

A escola, enquanto sistema aberto, modifica-se com a sociedade, reflete a sua cultura, vivências, modos de agir e de comunicar, sendo que estes são influenciados pelo avanço tecnológico.



Tal como na sociedade se assiste a várias formas de violência (preconceito, agressão física e verbal, *bullying*, ou outras), também aqui podem ocorrer, ou iniciar-se, manifestações de agressão psicológica ou moral (Ortega & Mora-Merchán, 2000), associadas ao uso indevido da Internet, dos telemóveis ou de outros equipamentos pessoais (Prados & Fernández, 2007).

Relativamente ao acesso à Internet, os resultados do estudo europeu realizado em 2010, o *Eu Kids Online* (N=25.142), o qual envolveu 25 países europeus e em que participaram 1 000 crianças e jovens portugueses, dos 9 aos 16 anos, confirmaram que 53% dos adolescentes portugueses faziam uso diário da Internet, para uma média europeia de 60%, e que 67% acediam-lhe através dos seus computadores portáteis (Haddon, Livingstone, & EU Kids Online network, 2012).

Tomando como referência os resultados obtidos no estudo *Eu Kids Online*, anteriormente referido, e os divulgados em 2014 sobre a participação de Portugal no projeto *Net Children Go Mobile* (N= 3 500), em que estiveram envolvidas 502 crianças e adolescentes dos 9 aos 16 anos, o acesso à Internet pelos adolescentes através de meios móveis, quase duplicou em 4 anos (Simões, Ponte, Ferreira, Doretto, & Azevedo, 2014). Por outro lado, a escola perdeu posição enquanto local privilegiado de acesso à Internet pelos jovens (Idem).

Em 2010, acediam à Internet na escola 40% dos inquiridos e, em 2014, metade dos inquiridos afirmaram que raramente, ou nunca, acediam neste local. Paralelamente, a casa de amigos, de familiares, as bibliotecas públicas ou cibercafés, deixaram de ser considerados espaços preferidos pelos jovens para acederem à Internet (Simões et al., 2014).

Seja em casa, na escola, ou em locais públicos, os jovens utilizam a Internet para variados fins, sejam estes fins informativos, escolares, de comunicação, para uso criativo e participativo da rede, para manter um blogue, criar e partilhar conteúdos, descarregar aplicações (Simões et al., 2014) ou, numa forma mais perversa, para praticar alguma forma de agressão (Boyd, 2010; Boyd, 2014; Chan, Kok, Ong, & Yuvitasari, 2013; Englander, 2012a; Kwan & Skoric, 2013).

A Internet proporcionou novos espaços de atividade social aos mais jovens, e não só (Mesch, 2009), designadamente através das redes sociais como o *Myspace*, *Facebook* ou o *Twitter*. As redes sociais representam um fenómeno que experimentou um rápido crescimento, atraí milhões de utilizadores em todo o mundo, fazendo parte da sua rotina diária (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007; Simões et al., 2014).



Em Portugal, entre 2010 e 2014, o seu uso pelos adolescentes aumentou (Simões et al., 2014), potenciado pela sua aplicação nos dispositivos móveis como os *smartphones* e *tablets*. Aproximadamente três em cada quatro crianças (76%) têm um perfil ativo numa rede social, estimando-se que uma percentagem de 22% dos jovens, dos 9 aos 10 anos, e 53%, entre os 11 e os 12 anos, utilizem a rede social *Facebook* (Idem).

O uso das redes sociais pode favorecer o desenvolvimento de relações interpessoais gratificantes, novas amizades, complementar e apoiar relacionamentos existentes, substituir interações presenciais quando as situações da vida obrigam a mudanças ou ao afastamento de amigos, pertencer a uma comunidade, promover a aceitação dos mais tímidos num grupo, melhorar a autoestima (Bargh & McKenna, 2004; Ellison et al., 2007) ou obter apoio social em situação de vulnerabilidade (Boyd, 2010; Kim & Lee, 2011). Funcionam como ambientes de terapia de grupo virtual, espaços onde podem expor os seus conflitos pessoais, sentimentos de solidão, de incompreensão, de frustração e de ódio (Rosa, 2011), efetuar pedidos de ajuda em tempo real e beneficiar dos elogios expressos nos comentários que as suas queixas possam despertar nos amigos virtuais. Representam ambientes capazes de lhes proporcionar a atenção desejada, uma atenção isenta de eventuais críticas dos que poderiam condenar os seus comportamentos (Boyd, 2010; Rosa, 2011; Selfharm UK, 2015).

A utilização da Internet e das redes sociais por ela suportadas têm conduzido a uma mudança no perfil do risco, da exposição e da descoberta de informação de forma mais invasiva pelos adolescentes (Nobles, Reyns, Fox, & Fisher, 2012) e novas formas de praticar agressão, seja entre pares (Brown, Jackson, & Cassidy, 2006) ou contra o próprio (Englander, 2012a).

A sensação de liberdade proporcionada pelo anonimato e invisibilidade, a instantaneidade, a facilidade de transmissão de mensagens e a falsa crença de impunidade, tendem a criar nos adolescentes a ideia de que podem praticar alguns comportamentos agressivos, sem consequências para o próprio (Garcez, 2014; Livingstone, Haddon, Görzig, & Ólafsson, 2011) o que a par da ausência de alguma mediação parental, relativamente ao modo de utilização da Internet pelos filhos (Novo, 2014) e de promoção de uma cultura de utilização segura da Internet (Amado, Matos, Pessoa, & Vieira, 2014; Mesch, 2009; Sala, 2014), podem favorecer comportamentos de risco por parte dos adolescentes.

Entre os comportamentos de risco situam-se o uso indevido da Internet para violar a privacidade, para intimidar ou assediar os mais vulneráveis (Baldin & Albuquerque,



2012), o acesso a imagens que podem contribuir para modelar comportamentos, para transmitir modelos culturais de beleza capazes de gerar insatisfação com o corpo, por parte do adolescente, ou encorajar práticas de autoagressão (Brixval , Rayce, Rasmussen, Holstein, & Due, 2012; Martijn, Smeets, Jansen, Hoeymans, & Schoemaker, 2009; Rosa, 2011).

Em suma, os canais de comunicação proporcionados pela Internet favoreceram o acesso à informação, transformaram o modo como os internautas expõem as suas ideias, permitiram novas formas de expressar sentimentos e de pedir ajuda (Englander, 2012a; Rosa, 2011; Selfharm UK, 2015). Contudo, como não lhe assistem apenas virtudes, entranhado na onda *online*, surgiram também novas formas de poder ser agredido, insultado e ameaçado (e.g. *cyberbullying*) sem que assista à vítima a facilidade de reclamar virtualmente da agressão.

Tais situações comprometem o bem-estar psicossocial do adolescente (Juvonen & Gross, 2008) e constituem uma preocupação para pais, educadores, professores e sociedade em geral.

### ***Cyberbullying***

Não existe uma definição única para o *cyberbullying* talvez porque, de forma sistemática, assistimos à inovação no campo das novas tecnologias e, na sequência da mesma, ao emergir de novos comportamentos e formas de agir.

Ainda assim, as definições encontradas apontam para um tipo específico de *bullying* no qual um indivíduo ou grupo, de forma proactiva e repetida, assedia através de *e-mails*, mensagens de texto ou publicação de comentários do desagrado da vítima (Belsey, 2005; Hinduja & Patchin, 2010), com a intenção de lhe fazer mal ou causar incomodidade (Tokunaga, 2010).

Trata-se de uma forma de agressão relacional indireta, de uma forma de ser cruel para com os outros enviando, reencaminhando, ou colocando *online*, conteúdos prejudiciais a alguém utilizando, para tal, a Internet ou outras tecnologias digitais (Belsey, 2005; Ventura, 2011; Villén, 2011) que alargam o poder de quem intimida e a vulnerabilidade de quem é vítima.

Organizado numa dinâmica relacional, em que se diferenciam vários papéis (agressor, vítima, reforçador, auxiliar, defensor e observador), o canal de comunicação usado e a ausência de contacto face-a-face, conferem-lhe características especiais (Matos, Vieira, Amado, & Pessoa, 2014).



O anonimato reduz inibições, reforça o poder do *cyberbullie*, amplia o sentimento de fraqueza da vítima, que se sente desprotegida a qualquer hora e em qualquer lugar, podendo a difusão da agressão atingir proporções à escala mundial, sem que o agressor tenha que enfrentar diretamente o impacto do seu comportamento.

Trata-se de um problema que se estabelece numa estreita relação com o tempo despendido com as novas tecnologias (Cruz, 2011) de tal modo que, quanto mais tempo o jovem interagir virtualmente, maior se torna a probabilidade de ser vítima ou agressor (Wendt & Lisboa, 2013).

Relativamente aos meios usados distinguem-se os SMS, MMS, telefonemas, mensagens por correio eletrónico, salas de conversação, mensagens instantâneas e as páginas da Internet (Smith et al., 2008). No que se refere à natureza do abuso praticado, este pode traduzir-se em comportamentos de discussão acesa, assédio, dissimulação, revelação de segredos, engano, exclusão e ciberperseguição (Willard, 2007).

A ciberperseguição tem vindo a ser referida como um comportamento em ascensão na adolescência (Alexy, Burgess, Baker, & Smoyak, 2005), sendo considerado o terceiro risco *online* mais apontado pelos adolescentes portugueses (Ferreira, Martins, & Gonçalves, 2011). Comportamentos tais como visitar de forma sistemática o perfil de alguém numa rede social, deixar mensagens diárias, enviar *e-mails* com frequência, insistir em fazer parte do círculo social da vítima ou conhecer pormenores da sua vida, sem que esta os tenha divulgado, são exemplo de comportamentos geradores de desconforto psicológico e da ideia de que se está a ser perseguido virtualmente.

Do exposto, nem todo o comportamento agressivo praticado com o auxílio das tecnologias digitais se configura como *cyberbullying*. São necessários quatro requisitos, para que tal aconteça: existir desequilíbrio de poder entre a vítima e o agressor; intenção deliberada de causar dano a alguém; repetição do comportamento; e um mau uso da tecnologia.

#### *Prevalência no contexto nacional e internacional*

Têm sido produzidos vários estudos no sentido de conhecer a prevalência do *cyberbullying* na adolescência, variando os resultados entre estudos, em função do local onde é realizado e com o tipo de amostra. No entanto, é inegável que se trata de um problema à escala mundial, com uma prevalência preocupante.

Relativamente a Portugal, Campos (2009), num estudo envolvendo alunos do 5º ao 12º ano (N=115), de vários distritos do país, encontrou uma prevalência de 8.7% para



vitimização e 6.1% para agressão.

Num estudo nacional envolvendo alunos do 3º ciclo (N= 934), dos 11 aos 17 anos, Ventura (2011) encontrou uma prevalência de *cyberbullying* de 19.5%, sendo estes comportamentos mais prevalentes na zona litoral do país. Esta “regionalização” do *cyberbullying* não foi encontrada por Cruz (2011), no seu estudo com alunos do 4º ao 11º ano (N=205), tendo constatado ser uma realidade, tanto em zonas rurais como nas urbanas e que, para além deste aspeto, os alunos demonstravam falta de conhecimento sobre a temática.

Já Rodrigues (2013), recorrendo a uma amostra de alunos do 5º ao 9º ano (N= 467) pertencentes aos distritos de Coimbra e Leiria, verificou que 10.1% tinham sido vítimas, pelo menos uma vez, e 5.1% agressores.

Comparando os resultados da participação de Portugal no *Eu Kids Online* (Haddon et al., 2012) e *Net Children Go Mobile* (Simões et al., 2014), anteriormente referidos, no período compreendido entre 2010 e 2014, registou-se um aumento de 7% para 10%, do número de casos reportadas pelos jovens (nos diferentes grupos etário e sexos), sobre situações problemáticas associadas ao uso da Internet, e que lhes causaram alguma incomodidade. Foi entre as raparigas que se registou um maior aumento, de 8% para 15% (Idem).

Estes resultados são superiores aos divulgados a partir do estudo desenvolvido no âmbito do projeto “*Cyberbullying - Um diagnóstico da situação em Portugal*” onde se relatava uma taxa de vitimização de 7.6% e de 3.9% para a agressão (Matos et al., 2014).

Em qualquer situação, a realidade do *cyberbullying* em Portugal retrata prevalências inferiores aos da vizinha Espanha. Num estudo (N=1 415) envolvendo adolescentes dos 12 aos 17 anos, de ambos os sexos (760 rapazes e 655 raparigas), Buelga, Cava, Musitu, e Torralba (2015) encontraram uma prevalência de 32%.

Na Europa, a prevalência oscila entre 1% e 50% sendo que na maioria dos estudos encontrados a prevalência situa-se nos 10% (Calmaestra, del Rey, Rosario Ortega, & Mora-Merchán, 2010; Simões et al., 2014; West, 2015). De igual modo, a nível mundial, os estudos apontam para um envolvimento dos jovens entre 10 e 49% (Bottino, Bottino, Regina, Correia, & Ribeiro, 2015; Elgar et al., 2014; Englander, 2012b; Ey, Taddeo, & Spears, 2015; Kowalsky & Limber, 2007; Lanzillotti, 2013; Patchin & Hinduja, 2010; Zidack, 2013).



Os resultados apresentados permitem-nos concluir que o *cyberbullying* é um fenómeno presente em quase todas as sociedades do mundo moderno, o qual tem aumentado (Simões et al., 2014), particularmente entre os adolescentes mais jovens, na sequência da proliferação e utilização das tecnologias com Internet móvel, em contextos sociais não mediados e nas redes sociais (Dredge, Gleeson, & Garcia, 2014).

Em nosso entender, esta exibição de prevalências preocupantes, incluindo Portugal, sublinha a necessidade de continuar a ser considerado um problema de saúde pública, de se investir na socialização digital dos jovens e na construção de um sentido do respeito e do dever de comunicar corretamente com outro.

### *Impacto nas vítimas*

Os investigadores, para além de procurar conhecer a prevalência do *cyberbullying*, tem dedicado alguma atenção às questões associadas ao impacto que este provoca nas vítimas.

Os especialistas em *media*, juventude e violência, consideram que o impacto psicológico e emocional do *cyberbullying* nas vítimas e nas suas famílias, traduzido em sentimentos de dor e sofrimento, de humilhação, raiva ou vulnerabilidade, podem também repercutir-se na escola (Worthen, 2007).

As vítimas, regra geral, apresentam: perturbações do sono e da alimentação (Hansen, Hasselgard, Undheim, & Indredavik, 2013; Nunes, 2012); sentimentos de frustração e baixa autoestima (Patchin & Hinduja, 2010); comprometimento da capacidade de socialização, ansiedade, stresse, depressão, absentismo, fobia à escola e redução do desempenho académico (Prados & Fernández, 2007); introspeção, tendência para atribuir a culpa a si próprio, desinteresse geral (Schenk & Fremouw, 2012), pior saúde física, um maior risco de problemas psicológicos e maior tendência para o isolamento social e suicídio (Dobry, Braquehais, & Sher, 2013; Fisher et al., 2012; Patchin & Hinduja, 2010; Wendt & Lisboa, 2013).

O fenómeno *cyberbullying* atenta contra a saúde, a integridade psicológica, e em alguns casos física, dos adolescentes, exerce danos emocionais de difícil reversão, ou mesmo irreversíveis (Patchin & Hinduja, 2010), tais como uma diminuição da função cognitiva após os 50 anos de idade (Takizawa, Maughan, & Arseneault, 2014) e o suicídio consumado (Selfharm UK, 2015).

Considerando a importância que os espaços virtuais têm vindo a assumir na interação e desenvolvimento psicossocial do adolescente e o facto de, quando estas





interações assumem formas negativas, poderem mediar uma ampla diversidade de respostas emocionais, como acima descrito, todas elas com repercussões negativas para o próprio, seja ao nível escolar e familiar, seja na exteriorização de hostilidade dirigida ao outro ou ao próprio, torna-se importante proteger o adolescente levando-o a desenvolver estratégias de enfrentamento que lhes permitam lidar com estes incidentes.

### *Fatores protetores e de risco*

Um fator de risco representa uma circunstância, condição, acontecimento de vida ou traço de personalidade (Guerreiro, 2014) o qual pode aumentar a probabilidade de alguém realizar, de forma consciente, um comportamento que incorra num dano físico ou psicológico para si mesmo ou para alguém (McMillan & Morrison, 2006).

Os fatores de risco associados ao *cyberbullying* variam entre os estudos. Contudo, a investigação tem vindo a identificar alguns fatores facilitadores e protetores, relevantes na adolescência, os quais têm contribuído para melhorar estratégias de intervenção, de gestão e prevenção do problema.

Nesse sentido, têm sido referidos a experiência de *bullying*, enquanto vítima ou agressor (Bottino et al., 2015; Kwan & Skoric, 2013; Lanzillotti, 2013), a separação de amigos, os fatores sociodemográficos como a idade e o sexo, algumas características pessoais tais como ser pouco sociável, obeso e com baixa estatura; ser estrangeiro, negro ou de etnia cigana (Conte & Rossini, 2010); ser portador de *deficit* de atenção e hiperatividade (Heiman, Olenik-Shemesh, & Eden, 2014); a perceção de que se possui baixo nível de competência escolar (Kuther, 2000); o insucesso escolar, traduzido no número de reprovações (Pinto, 2011).

Para além destes, são ainda referidos: os fatores associados ao contexto familiar, designadamente as características da personalidade dos pais ou um ambiente familiar pouco afetivo e demasiado rígido, estar exposto a situações de violência parental e a ausência de mediação parental na conduta navegativa dos filhos (Ferreira, 2012; Simões et al., 2014); as situações socioeconómicas e socioculturais desvantajosas (Amado et al., 2014; Nunes, 2013); o convívio com amigos ou colegas que apresentam comportamentos desviantes e a rejeição pelos pares (Nunes, 2013); o uso das redes sociais, designadamente o *Facebook* (Kwan & Skoric, 2013; Simões et al., 2014).

Relativamente aos fatores protetores, o estado da arte refere que o envolvimento dos pais na vida *online* dos filhos pode fornecer aos adolescentes ferramentas que os tornam menos propensos a divulgar informações pessoais, a conversarem com estranhos ou navegarem em *sites* menos adequados (Elgar et al., 2014; Ferreira, 2012;



Sala, 2014; Simões et al., 2014) minorando, desta forma, a probabilidade de podem vir a ser vítimas ou agressores *online*.

Os jovens gostam de estar juntos, de partilhar o que sabem, de discutir temas do seu interesse passando, por isso, cada vez mais tempo na Internet (Simões et al., 2014). Perante esta nova tendência, a sua presença massiva nas redes sociais, designadamente no *Facebook*, potenciada pela sua aplicação nos dispositivos móveis (*smartphones, tablets*, entre outros), e o facto de estas favorecerem a prática de comportamentos agressivos, faz sentido continuar a insistir junto dos mais jovens na adoção de medidas de proteção, destacar o papel protetor e orientador das famílias na socialização digital dos jovens, promover uma consciencialização sobre riscos *online* e, até mesmo, a definição de um perfil anónimo destinado a reportar situações de abuso.

Precisamos formar cidadãos que anseiem por uma personalidade verdadeiramente ética. Neste processo, a escola e os responsáveis pelas políticas educativas assumem um papel fundamental dado que, muitas vezes, a agressão inicia-se em ambientes onde a convivência entre pares é intensificada: a escola.

### **Da Autoagressão ao *Autocyberbullying***

A autoagressão compreende todo o comportamento hostil ou provocação intencional dirigida ao próprio, a capacidade de provocar malefícios ou prejuízos, morais ou físicos, a si próprio (Barbedo & Matos, 2009).

Trata-se de uma resposta comportamental para uma situação desfavorável da vida, física ou mental, que é causadora de stresse, angustia, frustração ou outro sentimento similar (Nock, 2010). Representa uma forma de autopunição e de desrespeito pela integridade psicológica do sujeito, a forma encontrada para influenciar ou chamar a atenção de outros, sejam estes familiares, amigos ou pares, de evitar o abandono, de exprimir e comunicar a angústia e o sofrimento, ou um meio de integração no grupo de pares (Almeida, 2010; Castilho, Gouveia, & Bento, 2010; Ribeiro & Sani, 2009).

Pelo facto dos indivíduos obterem alívio das sensações negativas, mesmo que provisório, pode levá-los à repetição do comportamento na esperança de conseguirem novas experiências ou sensações de alívio.

Os comportamentos autoagressivos podem traduzir-se em sentimentos de culpa ou humilhação psicológica, traumas ou ferimentos autoinfligidos de gravidade variável, e outros comportamentos autodestrutivos como o consumo de álcool ou de drogas, entre



outros (Reis, Figueira, & Ramiro, 2012)

Quanto à origem da autoagressão, esta não é consensual. Contudo os fatores neurobiológicos e psicossociais, tais como as características de uma personalidade impulsiva, a história de vida, as vivências traumáticas e as dificuldades escolares, os conflitos interpessoais e a separação de amigos ou colegas, são apontados como facilitadores (ISSS, 2010).

Como fatores protetores são apontados o bom relacionamento familiar e suporte social, possuir boas competências sociais, estilos de vida saudáveis, e as boas relações interpessoais e grupais (ISSS, 2010).

#### *Prevalência no contexto nacional e internacional*

No que se refere à prevalência da autoagressão a nível internacional, Hawton, Rodham, Evans, e Weatherall (2002), num estudo que envolveu 41 escolas inglesas, verificaram que estes comportamentos eram frequentes entre os 15 e os 16 anos, designadamente no sexo feminino (11.2% contra 3.2% do sexo masculino). Isernhagen e Harris (2004) referem que entre 13% e 25% dos adolescentes e jovens adultos dos Estados Unidos tiveram ao longo da sua vida pelo menos um episódio de violência autodirigida.

Rissanen, Kylma, e Laukkanen (2011), através de uma revisão de 126 estudos (N=513 188) confirmaram que 13.2% dos adolescentes finlandeses se tinham autoagredido, pelo menos uma vez.

Um estudo longitudinal realizado no Reino Unido, por Fisher et al. (2012), envolvendo crianças dos 5 aos 12 anos (N=2 232), permitiu concluir que das 2.9% que se tinham autoagredido, mais de metade (56%) tinha sido vítima de *bullying* e que, destas, 52% eram do sexo feminino. Entre os gémeos da amostra, as vítimas de *bullying* eram mais suscetíveis à autoagressão, estando a vitimização por *bullying*, antes dos 12 anos, associada a um risco acrescido de autoagressão aos 12 anos, tanto nos rapazes como raparigas.

A vitimização por *cyberbullying* tem também sido associada à presença de pensamentos ou comportamentos autoagressivos (Daine et al., 2013; Englander, 2012; Fliege, Lee, Grimm, & Klapp, 2009; Hay & Meldrum, 2010).

Em Portugal, Carolina Nunes (2012), num estudo realizado em São Miguel, Açores, com alunos de 14 a 19 anos (N=1 818), constatou que 31.3% tinham praticado autoagressão e que este comportamento era mais frequente nas adolescentes de 16 e



17 anos. Guerreiro (2014), num estudo envolvendo adolescentes (N=1 713) dos 12 aos 20 anos, constatou que 7.3% apresentava pelo menos um episódio de autoagressão. No último ano, reportado à data, em termos de distribuição por sexo, a prevalência era de 5.7% para o sexo feminino e 1.8% para o sexo masculino. Estimou ainda que, em termos futuros, estes valores pudessem vir a situar-se na ordem dos 10.5% e 3.3% para o sexo feminino e masculino, respetivamente.

Os resultados apresentados impõe uma leitura cuidada e alguma reflexão, uma vez que confirmam uma incidência, em nosso entender, relevante tanto em Portugal como no panorama internacional.

Alguns indivíduos praticam autoagressão para receber atenção (Selfharm UK, 2015). Algumas teorias sociais (Bandura, 1977) defendem que se deve ignorar o indivíduo quando ele apresentar este comportamento, para que ele compreenda que não obterá reforço ou atenção desta forma. Em nosso entender, a autoagressão conduz inevitavelmente a algum dano, ainda que mais ou menos subjetivo.

Por assumir um carácter instrumental (Anderson & Bushman, 2002; Castela, 2013) ou seja, por se tratar de um comportamento planeado, não impulsivo, e que tem em vista uma determinada finalidade (Sousa, 2005), importa conhecer e analisar os motivos que o determinaram, o que ocorreu antes e imediatamente após o comportamento e, se possível eliminar os fatores precipitantes.

#### *Fatores protetores e facilitadores da autoagressão*

Apesar da complexidade da temática autoagressão, a literatura aponta para a existência de alguns fatores protetores e de risco, que estão presentes na maioria dos adolescentes que se auto agrirem.

Assim, para os fatores protetores contribuem características e circunstâncias individuais, coletivas e socioculturais as quais, uma vez presente ou reforçadas, favorecem a prevenção destes comportamentos (Guerreiro, 2014).

Entre os fatores individuais situa-se a capacidade de resolução de problemas, a iniciativa de pedir ajuda, a noção de valor pessoal e as estratégias comunicacionais. Nos fatores familiares incluem-se o bom relacionamento, a confiança, o suporte e apoio familiar; nos fatores sociais, o clima escolar positivo, a boa relação com os pares e professores (Harriss & Hawton, 2011; Jacobson, Muehlenkamp, Miller, & Turner, 2008).

No que se refere aos fatores de risco, a literatura aponta para um fenómeno multifatorial sugerindo para a sua ocorrência: a presença de uma personalidade



impulsiva; as características de comportamento antissocial; a baixa tolerância à frustração e a dificuldade na resolução de problemas; os fenómenos de modelação de grupo, ou contágio social, seja este na forma de contacto direto ou indireto (por exemplo através da Internet); a separação de amigos ou de pessoas significativas (Daine et al., 2013; Derouin & Bravender, 2004; Guerreiro, 2014; ISSS, 2010; Jacobson & Gould, 2007; Mesquita, Ribeiro, Mendonça, & Maia, 2011).

São ainda mencionados aspetos como o não se ser bem-sucedido nas tentativas efetuadas para falar abertamente com outras pessoas ou estar inserido em contexto familiar negligente (Fisher et al., 2012); deter uma relação disfuncional consigo próprio, designadamente, uma visão negativa e desvalorizadora do Eu, um discurso interno focado nos erros ou uma atitude punitiva para com o próprio, em situações de falha ou desapontamento pessoal; as situações de abandono, insucesso escolar e a comparação social do desempenho escolar (Castilho et al., 2010; Fliege, Lee, Grimm, & Klapp, 2009; Guerreiro, 2014; Klonsky, 2007).

A adolescência caracteriza-se por uma acentuada preocupação com a posição social que se ocupa no grupo. A autocrítica associada ao fraco desempenho pode funcionar como um estado de perseguição interna, capaz de induzir no adolescente a vontade de se vingar dos próprios fracassos (Gilbert, 2005).

Para além do referido, são ainda apontados os fatores psicológicos tais como perturbações do humor, da ansiedade, a hiperatividade e défice de atenção, os fatores demográficos como a idade e sexo, com o sexo feminino a apresentar maior tendência para a autoagressão (Guerreiro, 2014; Harriss & Hawton, 2011).

A autoestima, conjunto de sentimentos ou pensamentos do indivíduo sobre si próprio, sobre o seu valor, competência e adequação, capazes de influenciarem a forma como se aceita, como se valoriza perante o outro ou como define expectativas para o futuro (Rosenberg, 1965), tem sido associada a dificuldades no relacionamento interpessoal e a problemas adversos como a agressão (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt, & Caspi, 2005; Isernhagen & Harris, 2004).

Os adolescentes com baixa autoestima e autoconfiança, os abusados emocionalmente ou verbalmente, ou os excessivamente criticados têm tendência para internalizar pensamentos críticos sobre si mesmos (Gilbert, 2005; Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004; Rosenberg, 1989; Vaz Serra, 1986). Esta visão, modelada ao longo do tempo pelo comportamento dos que os criticam, pode favorecer o desenvolvimento de um estilo cognitivo autocrítico, favorecedor de comportamentos autoagressivos.



Pelo descrito, é importante promover o ajustamento psicológico do adolescente e o seu bem-estar de modo a evitar, da parte dos mesmos, o recurso a outras práticas autoagressivas, que facilmente poderão passar despercebidas aos olhos dos outros: o *autocyberbullying* (Boyd, 2010; Englander, 2012a; Selfharm UK, 2015).

### ***Autocyberbullying***

#### *Definição, prevalência, impacto, fatores de risco e de proteção*

Quando um jovem é, anonimamente, alvo de assédio moral ou de perseguição *online*, é comum entender tratar-se de um ato desencadeado por outrem. Contudo, alguns indivíduos fazem-no contra si próprios ou seja, encenam *cyberbullying* dirigido a si mesmo (Diário Digital, 2013; Englander, 2012a; Selfharm UK, 2015).

A primeira investigadora a alertar para o problema da autoagressão *online* e para a possibilidade de os jovens com baixa autoestima criarem identidades falsas para praticarem *autocyberbullying*, como forma de sair do anonimato, foi Boyd (2010).

Tal facto foi diagnosticado a partir dos relatos deixados nos *posts* do seu blogue pessoal, aberto aos comentários dos seus seguidores, onde estes podiam expressar pensamentos, relatar ou apresentar situações de automutilação digital, de autoperseguição ou outros atos de agressão.

O fenómeno foi também detetado por administradores de *websites*<sup>1</sup>, em investigações realizadas pelos mesmos, na sequência de denúncias efetuadas sobre alegados casos de *cyberbullying* que se vieram a revelar como sendo situações produzidas pelo próprio.

Esta constatação conduziu à realização de um estudo pela *Bridgewater State University*, coordenado por Englander (2012a), com o objetivo de compreender o comportamento dos jovens *online*. Os resultados demonstraram a existência de uma nova problemática, o *autocyberbullying*, ou seja, que os adolescentes, supostas vítimas, publicavam intencionalmente comentários negativos sobre si, aos quais respondiam publicamente, fazendo-se passar por outros.

O *autocyberbullying* constitui-se como uma problemática complexa que poderemos situar entre dois domínios de conhecimento: o *cyberbullying* e a autoagressão. Este pode

---

<sup>1</sup> *Formspring* é uma rede social que permite aos utilizadores receberem perguntas de utilizadores não registados. As respostas são armazenadas no perfil do utilizador, permitindo que outros as possam ver (Fonte: <http://new.spring.me>).



ter origem nas situações de vitimização por *cyberbullying* ou constituir-se ele próprio como um fator precipitante de *cyberbullying* (Boyd, 2010; Englander, 2012a).

O *autocyberbullying* (Idem) é definido como todo o comportamento autoagressivo praticado de forma intencional por um indivíduo e que consiste na publicação anónima de conteúdos hostis sobre o próprio e resposta aos mesmos, normalmente nas redes sociais, com o objetivo de chamar a atenção, de obter reforços positivos, de conquistar a simpatia e a admiração de observadores *online*, adultos ou pares, levando-os, indiretamente, a protestarem ou a reagirem contra supostos abusos praticados contra o mesmo.

Esta forma de autoagressão psicológica é também conhecida como “*Münchhausen* digital” (Boyd, 2010; Englander, 2012a), pelas semelhanças apresentadas com os transtornos psiquiátricos da Síndrome de *Münchhausen*<sup>2</sup>, dado que o *autocyberbullie* recorre à automutilação digital, ou trauma psicológico, como estratégia para obter a simpatia, a atenção e a admiração de outros (Idem).

A automutilação representa uma resposta física a uma dor emocional, praticada com o intuito de distrair a pessoa daquela dor. No dano autoinfligido *online*, a vítima substitui a dor física por uma dor emocional. Infligir dano ao próprio torna a dor mais real perante outros, representa uma forma de, recorrendo à ideia de que foi ou está a ser alvo de agressão, transmitir aos outros o que verdadeiramente sente (Boyd, 2010).

Para além das motivações referidas para a prática do *autocyberbullying*, destacam-se ainda a necessidade de pedir ajuda (Englander, 2012a) e o querer sentir-se *cool* (Boyd, 2010) uma vez que, na perspetiva de alguns adolescentes, ser-se criticado pode representar uma forma de ganhar popularidade entre os pares. Cultivando ódio e inveja, é possível criar a ideia de que se é suficientemente forte para resistir aos “ataques” de alguém e, assim, ganhar popularidade entre os pares (Boyd, 2010).

#### *Características comuns e diferenciadoras do autocyberbullying em relação ao cyberbullying e à autoagressão*

O *autocyberbullying* (Figura 1) reveste-se de algumas singularidades transversais ao *cyberbullying* (Englander, 2012a; Souza, Simão, & Caetano, 2014; Tokunaga, 2010; West, 2015): a) assume a forma de agressão psicológica; b) o *autocyberbullie* recorre ao

---

<sup>2</sup> *Münchhausen por procuração* é uma forma de abuso infantil em que a mãe simula, ou provoca voluntariamente, a doença no filho, renunciando o conhecimento da etiologia da mesma (Rosenberg, 1987).

anonimato favorecendo a alternância de papéis, o de vítima e o de agressor. O *autocyberbullie* procura alternativas para recompensar necessidades sociais e emocionais, sendo esta tarefa facilitada pela ausência do constrangimento da observação direta de outros; c) as consequências psicológicas e sociais são difíceis de quantificar, pelo facto de se tratar de um comportamento executado de forma anónima, recorrendo ao uso das tecnologias. O contexto onde é praticado favorece a rápida disseminação do comportamento autoagressivo, a sua perpetuação no ciberespaço e uma elevada exposição da vítima agressiva; d) no que se refere ao espaço e tempo, pode ocorrer em qualquer espaço, para além do familiar ou escolar, e a qualquer hora, por se desenvolver no ciberespaço; e) os métodos e meios usados refletem o desenvolvimento das tecnologias e as novas formas de relacionamento social e afetivo dos adolescentes recorrendo, predominantemente, a publicações nas redes sociais; f) o observador assume um papel reforçador do ato, o qual pode ser perspetivado pelo *autocyberbullie* como positivo ou negativo, desconhecendo a identidade do agressor e as suas verdadeiras motivações. Limita-se a comentar ou a publicar um conteúdo sobre o *autocyberbullie*; g) a vítima assume um papel ativo, despoletando a agressão.

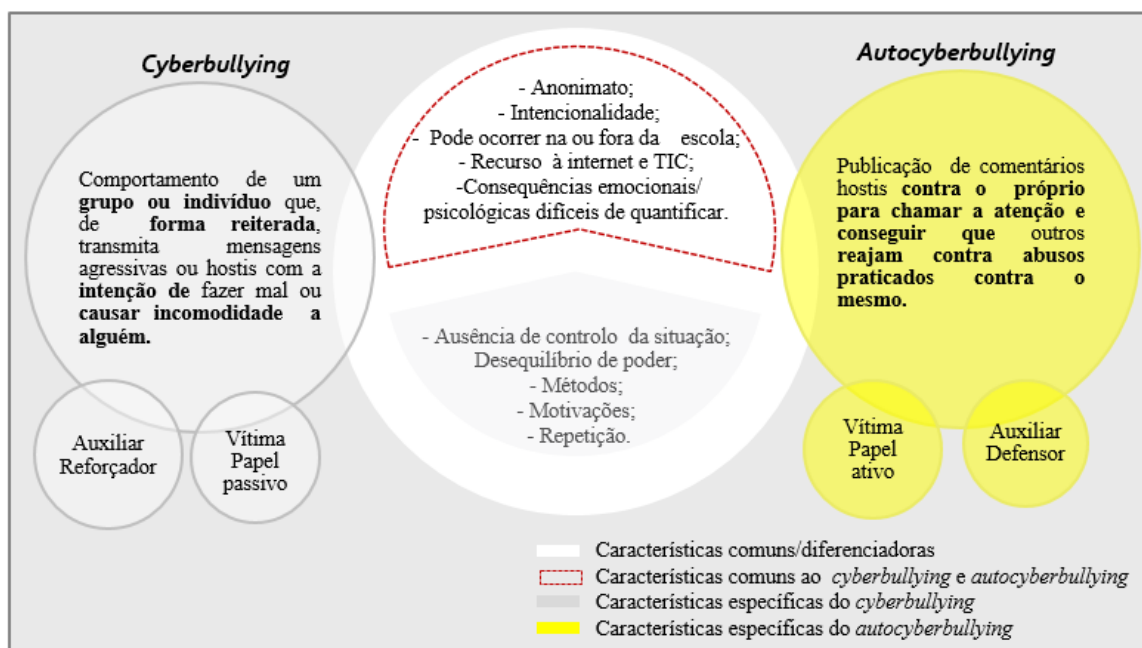


Figura 1: Aspectos transversais e diferenciadores entre cyberbullying e autocyberbullying (Boyd, 2010; Englander, 2012; Matos et al., 2011; Tokunaga, 2010)

Com base no trabalho de diversos autores (Boyd, 2010; Englander, 2012a; Gradinger, Strohmeier, & Spiel, 2010; Matos et al., 2014; Seixas, 2005; Tavares, 2012; Ybarra, Boyd, Korchmaros, & Oppenheim, 2012) é possível destacar os seguintes





aspectos diferenciadores do *autocyberbullying*, relativamente ao *cyberbullying*: 1) ausência da obrigatoriedade do caráter repetitivo e sistemático do comportamento autoagressivo. Pode traduzir uma só publicação hostil, um ato isolado e comentário inicial ao mesmo, a partir do qual se sucedem outros comentários dos “amigos virtuais”; 2) a intencionalidade do comportamento focaliza-se na conquista de atenção e, raramente assume características diferentes tais como uma oportunidade de vingança, de incomodar ou causar mal-estar a alguém, de denunciar comportamento agressivos praticados por outros contra os mesmos, de desviar atenção para outros, pelo medo de ser descobertos da prática de *autocyberbullying*; 3) Existe controlo inicial da situação, dado que é a “vítima” quem realiza a primeira publicação hostil podendo, por isso, evitar a agressão; 4) não se verifica assimetria de poder entre a vítima e o agressor dado tratar-se da mesma pessoa. Esta assimetria só ocorrerá, adversamente, se o autoagressor se tornar vítima do próprio comportamento, isto é, se o *autocyberbullying* conduzir a situações de *cyberbullying* produzido pelos observadores *online*; 5) a testemunha da autoagressão assume um papel ativo auxiliando, defendendo, reforçando ou perpetuando o comportamento, ainda que de forma “inconsciente”, uma vez que desconhece as verdadeiras motivações do agressor. Assim, recorrendo aos meios eletrónicos, a vítima é ajudada por aqueles que, depois de conquistada a sua confiança, e sem se aperceberem, passam a defendê-la *online*; 6) a vítima assume um papel ativo, publicando ou fazendo com que observadores *online* se tornem seus assistentes e apoiantes do ato autoagressivo (Boyd, 2010; Englander & Raffali, 2012).

No que se refere às formas que o *autocyberbullying* pode assumir destacam-se a denegrição/humilhação (publicar declarações hostis sobre o próprio), a dissimulação (fazer de conta que se é outra pessoa para publicar informação sensível sobre o próprio), a revelação ou partilha na rede de algo embaraçoso sobre o próprio e o assédio ou seja, o envio de mensagens ofensivas ou agressivas para o próprio (Englander, 2012a).

Tendo em conta o veiculado na literatura sobre autoagressão (Almeida, 2010; Borges, 2012; Gilbert, 2005; Guerreiro & Sampaio, 2013; Nock, 2010; Winterman, 2013), o *autocyberbullying* (Tabela 1), o *autocyberbullying* apresenta algumas características que o aproximam desta última.

Assume a forma de agressão instrumental (Kristensen, Lima, Ferlin, Flores, & Hackmann, 2003), uma vez que, como referem Boyd (2010) e Englander (2012a) tem subjacente uma intenção, o querer chamar atenção, obter amor, valorização ou o afeto dos pais e amigos.

Trata-se de um ato premeditado, portanto não impulsivo, em que existe intenção de causar dano psicológico ao próprio, podendo assumir a forma de autopunição (Castilho et al., 2010), a qual pode traduzir a crença de que merece sofrer pela prática de comportamentos assumidos.

**Tabela 1:** Características comuns e/ou diferenciadoras do *autocyberbullying* em relação à autoagressão.

Autoagressão	<i>Autocyberbullying</i> (Boyd, 2010; Englander, 2012)
Ato hostil ou provocação intencional dirigida ao próprio (Barbedo & Matos, 2009; Nock, 2010).	Sim
Intenção de causar dano ao próprio (Abreu, 1998).	Sim
Intenção de obter um ganho secundário (Houaiss, Villar, & Franco, 2001).	Sim
Resposta para uma autoavaliação negativa do Eu (Gilbert, 2005).	Sim
Forma de autopunição (Castilho et al., 2010).	Sim
Modo de exprimir o sofrimento aos outros, quando outras formas se revelam ineficazes.	Sim
Medida de <i>coping</i> usada para lidar com os estados emocionais negativos sejam estes sentimentos de frustração, de desvalorização ou de rejeição (Mesquita et al., 2011; Walsh, 2006).	Sim

O *autocyberbullying* exprime-se de forma inibida (Kristensen et al., 2003) ou seja, o sujeito não expressa agressão para contra o outro, mas contra si próprio (Abreu, 1998).

### *Impacto nas vítimas*

Isoladamente, o *cyberbullying* e o *autocyberbullying* podem constituir-se como comportamentos com efeitos sociais e psicológicos negativos, que podem estender-se para além da adolescência (Englander, 2012a). Contudo, o *autocyberbullying* pode ser duplamente debilitante para a vítima, não só pela forma negativa a que recorre para chamar à atenção e fazer face a um estado de debilidade emocional, sobrepondo a emoção à razão (publicação de comentários negativos para conseguir atenção saudável ou que os "supostos amigos" publiquem elogios ou mensagens calorosas), mas também pelo facto de poder desencadear situações de *cyberbullying* desencadeado inadvertidamente pelo próprio (Boyd, 2010; Englander, 2012a).

Nas publicações partilhadas numa rede social, tanto o utilizador que iniciou a



publicação como os participantes na rede podem aceder ao que foi partilhado, intervir nos diálogos, adicionar comentários ou imagens, disseminar as suas ideias sobre os amigos. Os acontecimentos são efémeros e os seus processos tendem a ser modificados em cada ação dos participantes.

Assim, o facto de a vítima não poder prever o tipo de respostas que os seus comentários possam vir a despoletar nos “amigo virtuais”, poderá confrontá-la com comentários hostis e indesejados, que reforçados e replicados por outros, conduzirão a uma escalada de intimidação por *cyberbullying*, que uma vez fora do seu controlo, contribuirá para um aumento do seu estado de debilidade e de sofrimento inicial.

#### *Prevalência do autocyberbullying no contexto nacional e internacional*

No que se refere à prevalência do *autocyberbullying*, em Portugal não existem dados disponíveis e, em contexto internacional, a investigação sobre o fenómeno está numa fase embrionária.

O estudo realizado por Englander (2012) com estudantes dos 18 aos 19 anos (N= 617) pertencentes às classes sociais média-baixa, média e alta, revelou que 10% tinham praticado *autocyberbullying*.

Nesta amostra, foram os rapazes os que mais admitiram praticá-lo (17%), numa proporção superior ao dobro das raparigas (8%). Para além deste achado, o estudo confirmou que 23% dos adolescentes fizeram-no apenas uma vez, 28% uma ou duas vezes por ano, 23% uma vez por mês e que, para 26%, esta situação estava a acontecer. Não foram encontradas diferenças entre ser ou não *autocyberbullie* e sofrer, ou não, de depressão ou ansiedade, mas apenas maior propensão para o consumo de álcool e drogas.

Neste mesmo estudo, 35% dos *autocyberbullies* reconheceram que foram bem-sucedidos com esta estratégia, levando-os a sentirem-se melhor na sequência do ato. Este resultado merece alguma preocupação da nossa parte, dado que qualquer forma de autoagressão instala-se numa lógica facilitadora de um regresso sistemático aos mesmos erros e sentimentos de insatisfação de tal modo que, quando os resultados que desejam não se concretizam, tendem a aumentar a severidade da punição (Kristensen, Lima, Ferlin, Flores, & Hackmann, 2003). Por outro lado, neste estudo, os estudantes demonstram alguma preocupação, reconhecendo que os educadores devem estar despertos para o *autocyberbullying*, de modo a poder ajudá-los, ainda que, segundo o mesmo estudo, estes se situem entre as últimas pessoas a quem os adolescentes preferem relatar comportamentos de *autocyberbullying* (Englander, 2012).



O estudo revelou também que os rapazes praticam *autocyberbullying* para chamar a atenção dos colegas (50%), para fazer com que outros se preocupem com eles (25%), por estarem aborrecidos, ou como forma de iniciarem uma discussão, presumivelmente para culpar a pessoa com quem estavam zangados. Já para as raparigas o estudo aponta como motivos a necessidade de provarem que conseguem superar uma situação emocionalmente difícil, levar os outros a preocuparem-se com elas (40%) ou chamar a atenção de um adulto (30%) ou colega (40%). Tanto os rapazes como as raparigas dizem raramente apresentar estes comportamentos por diversão.

#### *Fatores protetores e facilitadores do autocyberbullying*

Pelo facto de se tratar de uma problemática ainda pouco investigada, não existe na literatura uma ideia clara sobre os fatores de risco associados ao *autocyberbullying* sendo, no entanto, avançadas por Boyd (2010) e Englander (2012) algumas variáveis, designadamente, as situações de crescimento num contexto sujeito a críticas pejorativas permanentes, as situações de stresse, a falta de apoio e de afeto familiar, a experiência de vitimização por *bullying* e *cyberbullying* e a ausência de relações significativas e estáveis.

A forma como o sujeito se relaciona consigo próprio e com os outros depende de emoções como o medo, a alegria, a culpa, o orgulho ou a vergonha, emoções que desempenham um papel adaptativo no funcionamento do ser humano e servem de guia comportamental (Pinto, 2011; Tangney, Wagner, Fletcher, & Gramzow, 1992). Nesse sentido, os sujeitos com tendência para manifestarem vergonha apresentam maior probabilidade de passar por experiências intensas de agressividade, e de expressar a raiva de forma destrutiva, seja na forma de agressão direta (física, verbal), indireta (caluniar ou difamar) ou na forma de agressão autodirigida (Tangney, Stuewing, & Mashek, 2007).

A presença de características de instabilidade emocional, de autoagressividade e excessiva autocrítica, as alterações no desempenho escolar, o isolamento social e a alteração do padrão de uso das tecnologias de informação são também apontados como indicadores do risco da prática do *autocyberbullying* (Englander, 2012a).

A agressão reflete um vasto leque de comportamentos, onde se inclui todas as formas de agressão praticada no ciberespaço, sejam estas perpetradas de forma uni ou bidirecional.

Tanto a autoagressão como o *autocyberbullying* representam uma forma de aceder a um alívio temporário, a uma breve distanciação do sofrimento do momento.



As estatísticas que apresentámos são, em nosso entender, preocupantes. Pelo carácter estigmatizante de que pode revestir-se a problemática, estas podem distanciar-se da sua verdadeira dimensão na adolescência, admitindo que muitas situações não sejam reportadas. Por outro lado, estas patologias poderão surgir em concomitância com outros distúrbios, o que lhe acrescenta importância e requer uma atenção redobrada da parte dos educadores, profissionais especializados e pais.

Quando os jovens se sentem incomodados são os pais as suas principais fontes de apoio, designadamente as mães, seguidos dos irmãos e amigos e, por fim, os professores (Simões et al., 2014).

Os professores, pelo contacto diário que têm com os alunos, encontram-se numa posição privilegiada para a observação de alguns comportamentos e irreverências característicos da adolescência.

Na medida em que o *autocyberbullie* pode não reportar o comportamento, por vergonha de poder vir a ser humilhado por ter criado um perfil falso para publicar conteúdos negativos sobre si (Boyd, 2010), se os professores desconhecem a problemática, poderão negligenciar alguma forma de ajuda. Nesse sentido, faz sentido proporcionar formação sobre a temática, a estes profissionais.

O *autocyberbullying*, pela singularidade que o afasta do *cyberbullying*, e de outras formas de autoagressão, merece uma atenção redobrada, novos olhares educativos e parentais, e a realização de estudos que ajudem a conhecer a problemática e, se necessário, formas de o prevenir ou combater.

Acreditar que se trata de um problema ilusório, que não existe na adolescência, ou que nada se pode fazer para o evitar, poderá desafiar o adolescente a recorrer a gestos mais trágicos e indesejáveis.

### **Algumas Conclusões**

A Internet tem vindo a constituir um meio para alguém ameaçar ou intimidar o outro ou a si próprio.

A agressão *online* surge, entre os fatores, associada à difusão das tecnologias de informação e comunicação e aos novos modos de relacionamento interpessoal por elas proporcionados, e que se têm vindo a popularizar entre os adolescentes (e.g., redes sociais e blogues), assim como à ausência de mediação por parte dos pais e escola, sobre quem a pratica.

Percebe-se que um mau uso da Internet e das tecnologias pode potenciar a prática



de comportamentos agressivos. Recorrendo a estes artefactos (Internet e tecnologias), fenómenos como o *cyberbullying* e, mais recentemente o *autocyberbullying*, ganharam visibilidade, podendo ter como alvos os adolescentes.

O *autocyberbullying* apresenta particularidades que o diferenciam do *cyberbullying*: trata-se de um fenómeno desenhado essencialmente a partir das redes sociais; não requer repetição do comportamento agressivo; o alvo é o próprio agressor; abre portas a outras pessoas, permitindo a rápida propagação das informações fornecidas pela vítima agressiva nos meios virtuais; enquanto manifestação de agressão que ocorre de forma anónima, pode ser perspectivada como recompensadora pelos praticantes (Englander, 2012a); os observadores cooperam e reforçam o ato agressivo, tomando como referência um julgamento sobre a vítima que pode irrealista (Boyd, 2010; Englander, 2012a).

Em termos do impacto, representa uma ameaça (Englander, 2012) para o adolescente, a qual, ainda que não deixe sequelas físicas visíveis, necessita ser reconhecida como um risco emocional real já que pode incorrer em desfechos mais trágicos, como as tentativas ou suicídio ou suicídio consumado.(Boyd, 2010; den Hamer, Konijn, & Keijer, 2013; Selfharm UK, 2015). Não é, por isso, descabido considerá-lo como um problema de saúde pública.

O *autocyberbullying* pode não ser um fenómeno exclusivo de um país. Assim, perspectivando-se novas questões e desafios, presentes ou futuros, que este possa colocar, à escola, às famílias das vítimas e sociedade em geral, é legítimo destacarmos a importância de se conhecer a prevalência e características entre os adolescentes portugueses, no sentido de sensibilizar comunidades educativas, designadamente através dos seus órgãos de gestão, para o papel preventivo que a escola pode ter na identificação de sinais, no desenvolvimento de competências que permitam aos alunos gerir emoções, melhorar a autoconfiança e autoestima, a capacidade de resolver conflitos interpessoais e ultrapassar sentimentos de culpa que lhes permitam comunicar o sofrimento e procurar a ajuda de um adulto, dos pais ou dos professores ou seja, desenvolverem competências que lhes permitam fazer face a esta nova forma de agressão apoiadas pelas tecnologias (Englander, 2012a).

Por se tratar de um fenómeno que ultrapassa as fronteiras da escola e do ambiente familiar, qualquer iniciativa que venha a ser desenvolvida no sentido da sua prevenção deve ser sustentada num correto conhecimento do fenómeno (Almeida, 2014).

A par de algum consenso existente na literatura sobre os pressupostos do *cyberbullying* (e.g., intenção, deliberação, indesejabilidade, uso das tecnologias) existe



grande dificuldade, pela ausência de estudos tanto em língua portuguesa ou outra, na definição de *autocyberbullying*, sobre os fatores potenciadores e impacto na vítima. Esta ambiguidade conceptual impede o correto diagnóstico, favorece a sua subvalorização, coloca em causa o bem-estar do adolescente, a definição de programas de prevenção e intervenção.

Assim, em termos futuros, seria um passo evolutivo para o conhecimento do *autocyberbullying* a replicação de estudos em vários contextos e a publicação dos seus resultados, averiguar se é uma realidade entre os adolescentes portugueses, estimular o debate em torno dos aspetos relacionados com a sua prevenção envolvendo a escola, a família e os responsáveis pelo desenvolvimento e execução de políticas educativas. Por outro lado, torna-se importante criar um instrumento capaz de avaliar o risco da prática de *autocyberbullying*.

Com o objetivo de contribuir para a compreensão do fenómeno na adolescência, encontramos-nos a realizar uma investigação com o título “*Autocyberbullying: Prevalência, motivações e impacto entre alunos do 3º Ciclo do Concelho de Leiria*”, integrada num projeto de tese de doutoramento da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, do qual esperamos, em futuras publicações, divulgar os resultados.

### Referências Bibliográficas

- Alexy, E., Burgess, A., Baker, T., & Smoyak, S. (2005). Perceptions of cyberstalking among college students. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5(3), 279-289. doi: 10.1093/brief-treatment/mhi020
- Almeida, A. (2014). Recomendações para a prevenção do cyberbullying em contexto escolar: uma revisão comentada dos dados da investigação. *Educação, Ciência e Cultura*, 19(1), 77-91.
- Almeida, C. (2010). Auto-lesão, auto-mutilação e auto-agressão. A mesma definição? *News@FMUL*, 16. Retrieved from <http://news.fm.ul.pt/Content.aspx?tabid=65&mid=420&cid=1139>
- Amado, J., Matos, A., Pessoa, T., & Vieira, C. (2014). Cyberbullying: Do diagnóstico à prevenção e intervenção. In C. Filipe & C. Rosário (Eds.), *Navegar com segurança. O impacto das Novas Tecnologias no Desenvolvimento das Crianças, nos Jovens e nas suas famílias* (pp. 95-114). Lisboa: Cadine
- Anderson, C., & Bushman, B. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51.



- Auty, S., & Elliott, R. (2001). Being Like or Being Liked: Identity vs. Approval in a Social Context. *Advances in consumer research*, 28, 235-241.
- Baldin, N., & Albuquerque, C. (2012). Novo paradigma do conhecimento para a sustentabilidade. In N. Baldin & C. Albuquerque (Eds.), *Novos Desafios Na Educação - Responsabilidade: Social, Democracia e Sustentabilidade* (pp. 237-260). Brasília: Liber Livro.
- Barbedo, M., & Matos, M. (2009). Fazer mal a si próprio. In M. Matos & D. Sampaio (Eds.), *Jovens com saúde diálogo com uma geração* (pp. 123-130). Lisboa: Texto Editores.
- Bargh, J., & McKenna, K. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 573–590.
- Belsey, B. (2005). Cyberbullying: an emerging threat to the always on generation. Retrieved from Cyberbullying. Retrieved from [http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying\\_Article\\_by\\_Bill\\_Belsey.pdf](http://www.cyberbullying.ca/pdf/Cyberbullying_Article_by_Bill_Belsey.pdf)
- Borges, C. (2012). *À flor da pele: Algumas reflexões a propósito de um estudo de caso sobre autolesão*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica), ISPA - Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10400.12/2282>
- Borges, V., & Werlang, B. (2006). Estudo de ideação suicida em adolescentes de 15 a 19 anos. *Estudos de Psicologia*, 11(3), 345-351.
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, 31, 463-475.
- Boyd, D. (2010). Digital Self-Harm and Other Acts of Self-Harassment. Retrieved from <http://dmlcentral.net/blog/danah-boyd/digital-self-harm-and-other-acts-self-harassment>
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*: Yale University Press.
- Brixval, C., Rayce, S., Rasmussen, M., Holstein, B., & Due, P. (2012). Overweight, body image and bullying: an epidemiological study of 11- to 15-years olds. *European Journal of Public Health*(22), 126-130.
- Brown, K., Jackson, M., & Cassidy, W. (2006). Cyber-Bullying: Developing Policy to Direct Responses that are Equitable and Effective in Addressing This Special Form of Bullying. *Canadian Journal of Educational Administration and Policy*(57), 1-36.
- Buelga, S., Cava, M. J., Musitu, G., & Torralba, E. (2015). Cyberbullying aggressors among Spanish secondary education students: an exploratory study. *Interactive*





- Technology and Smart Education*, 12(2), 100-115. doi: doi:10.1108/ITSE-08-2014-0025
- Calmaestra, J., del Rey, R., Rosario Ortega, R., & Mora-Merchán, J. (2010). Módulo 3: Introdução ao cyberbullying. In T. Jäger (Ed.), *Agir contra o Cyberbullying*, Manual de Formação. Retrieved from <http://www.cybertraining-project.org/book/pt/page.php>.
- Campos, M. (2009). *O cyberbullying: natureza e ocorrência em contexto português*. (Tese de mestrado), ISCTE, Lisboa. Retrieved from <http://files.cyberbullying4.webnode.pt/200000006-2b2742bcda/O%20Cyberbullying%20em%20Contexto%20Portugu%C3%AAs%20-%20Mariana%20Campos-tese%20de%20mestrado.pdf>
- Castela, R. (2013). *Crenças normativas sobre a agressão e comportamentos de bullying em contexto escolar*. (Dissertação de Mestre em Psicologia Forense e Criminal), Lisboa. Retrieved from <http://comum.rcaap.pt/handle/123456789/6244>
- Castilho, P., Gouveia, J. P., & Bento, E. (2010). Auto-criticismo, vergonha interna e dissociação: a sua contribuição para a patoplastia do auto-dano em adolescentes. *Psychologica*, 2(52), 332-358.
- Chan, H., Kok, Y., Ong, J., & Yuvitasari, F. (2013). *Social cues & cyberbullying in facebook: the effects of flaming messages, friend count and anonymity on cyberbullying behaviors*. (Final Year Project), Nanyang Technological University, Singapore. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10220/19463>
- Conte, C., & Rossini, A. (2010). Aspectos Jurídicos do Cyberbullying. *FMU Direito-Revista Eletrônica*, 24(34), 46-65.
- Costa, M., & Vale, D. (1998). *A violência nas escolas*. Linda-a-Velha: Instituto de Inovação Educacional.
- Cruz, A. (2011). *O cyberbullying no contexto português*. (Tese de mestrado), Universidade Nova de Lisboa, Lisboa. Retrieved from <http://run.unl.pt/bitstream/10362/5958/1/disserta%C3%A7ao%20mestrado%20cyberbullying.pdf>
- Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S., & Montgomery, P. (2013). The power of the web: A systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PloS one*, 8(10), 1-6.
- den Hamer, A., Konijn, E. A., & Keijer, M. G. (2013). Cyberbullying behavior and adolescents' use of media with antisocial content: A cyclic process model. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(2), 74-78.
- Derouin, A., & Bravender, T. (2004). Living on the edge: The current phenomenon of self-mutilation in adolescents. *The American Journal of Maternal Child Nursing*, 2, 12-



19.

- Diário Digital. (2013, 8 de dezembro). Jovens com baixa auto-estima praticam auto-bullying na Internet para sair do anonimato. *Diário Digital*. Retrieved from [http://diariodigital.sapo.pt/news.asp?id\\_news=673390](http://diariodigital.sapo.pt/news.asp?id_news=673390)
- Dobry, Y., Braquehais, M. D., & Sher, L. (2013). Bullying, psychiatric pathology and suicidal behavior. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 25(3), 295-299. doi: 10.1515/ijamh-2013-0065
- Donnellan, M., Trzesniewski, K., Robins, R., Moffitt, T., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science* 16(4), 328-335.
- Dredge, R., Gleeson, J., & Garcia, X. (2014). Cyberbullying in social networking sites: An adolescent victim's perspective. *Computers in Human Behavior*, 36, 13-20.
- Elgar, F., Napolitano, A., Saul, G., Dirks, M., Craig, W., Poteat, V., . . . Koenig, B. (2014). Cyberbullying victimization and mental health in adolescents and the moderating role of family dinners. *JAMA pediatrics*, 168(11), 1015-1022.
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Englander, E. (2012a). Digital self-harm: Frequency, type, motivations, and outcomes. Retrieved from <http://webhost.bridgew.edu/marc/DIGITAL%20SELF%20HARM%20report.pdf>
- Englander, E. (2012b). *Preliminary Report: Bullying and Cyberbullying in Massachusetts 2011-12* Paper presented at the Workshop: PCP Interventions, Freehold, NJ.
- Ey, L.-A., Taddeo, C., & Spears, B. (2015). Cyberbullying and Primary-School Aged Children: The Psychological Literature and the Challenge for Sociology. *Societies*, 5(2), 492-514.
- Ferreira, F. (2012). Vitimização online - A eficácia das estratégias de supervisão parental na diminuição da exposição aos riscos online. *In: Atas do 1º Congresso Internacional de Parentalidade* Porto: Instituto de Psicologia e Neuropsicologia
- Ferreira, F., Martins, P., & Gonçalves, R. (2011). *Online sexual grooming: a cross-cultural perspective on online child grooming victimization*. Paper presented at the 20th World Congress for Sexual Health, Glasgow.
- Fisher, H., Moffitt, T., Houts, R., Belsky, D., Arseneault, L., & Caspi, A. (2012). Bullying victimisation and risk of self harm in early adolescence: longitudinal cohort study. *British Medical Journal*, 344, 1-9.
- Fliege, H., Lee, J., Grimm, A., & Klapp, B. (2009). Risk factors and correlates of



- deliberate self-harm behavior: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 477-493.
- Garcez, A. (2014). *Representações Sociais do Cyberbullying na Mídia e na Escola*. (Tese de doutoramento), Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Retrieved from [http://www2.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/1011730\\_2014\\_completo.pdf](http://www2.dbd.puc-rio.br/pergamum/tesesabertas/1011730_2014_completo.pdf)
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 9-74). London: Routledge.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J., & Irons, C. (2004). Criticising and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.
- Gradinger, P., Strohmeier, D., & Spiel, C. (2010). Definition and measurement of cyberbullying. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 4(2), 1-14.
- Guerreiro, D. (2014). *Comportamentos autolesivos em adolescentes: características epidemiológicas e análise de fatores psicopatológicos, temperamento efetivo e estratégias de coping*. (Tese Doutoramento), Universidade de Lisboa, Lisboa. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10451/11457>
- Guerreiro, D., & Sampaio, D. (2013). Comportamentos auto-lesivos em adolescentes: uma revisão da literatura com foco na investigação em língua portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 31, 204-213.
- Haddon, L., Livingstone, S., & EU Kids Online network. (2012). EU Kids Online: National perspectives. Retrieved from <http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/PerspectivesReport.pdf>
- Hansen, H., Hasselgard, C., Undheim, A., & Indredavik, M. (2013). Bullying behaviour among Norwegian adolescents: Psychiatric diagnoses and school well-being in a clinical sample. *Nordic Journal of Psychiatry*, 68(5), 355-361. doi: 10.3109/08039488.2013.845689
- Hargreaves, A., Earl, L., & Ryan, J. (2001). *Educação para mudança: recriando a escola para adolescentes*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Harriss, L., & Hawton, K. (2011). Deliberate self-harm in rural and urban regions: a comparative study of prevalence and patient characteristics. *Soc Sci Med*(73), 274-281.
- Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., & Eden, S. (2014). Cyberbullying involvement among students with ADHD: relation to loneliness, self-efficacy and social support.



- European Journal of Special Needs Education*, 30(1), 15-29. doi: 10.1080/08856257.2014.943562
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- Isernhagen, J., & Harris, S. (2004). A comparison of bullying in four rural middle and high schools. *The Rural Educator*, 25(3), 5-13.
- ISSS. (2010). *International Society for the Study of Self-injury Definitional issues surrounding our understanding of self-injury*. Retrieved from <http://www.issweb.org/>
- Jacobson, C., & Gould, M. (2007). The epidemiology and phenomenology of non-suicidal self-injurious behavior among adolescents. *A critical review of the literature. Archives of Suicide Research*, 11(2), 129-147.
- Jacobson, C., Muehlenkamp, J., Miller, A., & Turner, J. (2008). Psychiatric impairment among adolescents engaging in different types of deliberate self-harm. *J Clin Child Adolesc Psychol*(37), 363-375.
- Juvonen, J., & Gross, E. (2008). Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78(9), 496-505.
- Kim, J., & Lee, J. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359-364.
- Klonsky, E. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239.
- Kowalsky, R., & Limber, S. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41, 522-530.
- Kristensen, C., Lima, J., Ferlin, M., Flores, R., & Hackmann, P. (2003). Fatores etiológicos da agressão física: Uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 8(1), 175-184.
- Kuther, T. (2000). Moral reasoning, perceived competence, and adolescent engagement in risky activity. *Journal of Adolescence*, 23 (5), 599-604
- Kwan, G., & Skoric, M. (2013). Facebook bullying: An extension of battles in school. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 16-25.
- Lanzillotti, A. (2013). *Cyberbullying, Nuevas Modalidades de Maltrato Escolar*. Paper presented at the V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.
- Laufer, M. (2000). *O Adolescente Suicida*. Lisboa: Climepsi.



- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings*. London: EU Kids Online.
- Martijn, C., Smeets, E., Jansen, A., Hoeymans, N., & Schoemaker, C. (2009). Don't get the message: the effect of a warning text before visiting a proanorexia website. *International Journal of Eating Disorders*, 42(2), 139-145.
- Matos, A., Vieira, C., Amado, J., & Pessoa, T. (2014). O Cyberbullying nas escolas portuguesas: Um desafio à promoção da literacia mediática. In S. Silva & S. Pereira (Eds.), *Livro de Atas do 2.º Congresso Literacia, Media e Cidadania*. Lisboa: Gabinete para os Meios de Comunicação Social — Grupo de Trabalho Informal sobre Literacia para os Media.
- McMillan, S., & Morrison, M. (2006). Coming of age with the internet: a qualitative exploration of how the internet has become an integral part of young people's lives *New Media & Society*, 8(1).
- Mesch, G. (2009). Parental mediation, online activities, and cyberbullying. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 387-393.
- Mesquita, C., Ribeiro, F., Mendonça, L., & Maia, A. (2011). Relações familiares, humor deprimido e comportamentos autodestrutivos em adolescentes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 3, 97-109.
- Nobles, M., Reyns, B., Fox, K., & Fisher, B. (2012). Protection against pursuit: A conceptual and empirical comparison of cyberstalking and stalking victimization among a national sample. *Justice Quarterly*(ahead-of-print), 1-29.
- Nock, M. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339-363.
- Novo, F. (2014). *Ciberagressões, adolescência e envolvimento parental*. (Dissertação de mestrado), Universidade do Minho. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1822/30498>
- Nunes, A. (2013). *Bullying: A influência do suporte sócio-familiar no desenvolvimento de comportamentos*. (Tese de Mestrado), ISPA - Instituto Universitário, Lisboa. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10400.12/2781>
- Nunes, C. (2012). *Auto-dano e ideação suicida na população adolescente: aferição do questionário de impulso, auto-dano e ideação suicida na adolescência (QIAIS-A)*. (Tese de mestrado), Universidade dos Açores, Ponta Delgada. Retrieved from <https://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/1985/1/DissertMestradoCarolinaPortugaISousaNunes2013.pdf>
- Ortega, R., & Mora-Merchán, J. (2000). *Violencia escolar. Mito o realidad*. Sevilla: Mergablum.
- Palmonari, A., Carugati, F., Ricci-Bitti, P., & Sarchielli, G. (1984). Imperfect Identities: a



- sócio-psychological perspective for the study of the problems of adolescence In: *Henri Tajfel (Ed.) European Studies in Social Psychology. The social dimension, 1.*
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and self-esteem. *Journal of School Health, 80*(12), 614-621.
- Pinto, T. (2011). *Cyberbullying: Estudo da prevalência de comportamentos de cyberbullying e sua relação com vivências de vergonha e estados emocionais negativos.* (Tese de Mestrado), Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra. Retrieved from <http://repositorio.ismt.pt/handle/123456789/139>
- Prados, M., & Fernández, I. (2007). Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *RIED, 10*, 17-36. doi: <http://hdl.handle.net/10201/14613>
- Reis, M., Figueira, I., & Ramiro, L. (2012). Jovens e comportamentos de violência autodirigida. In M. Matos & G. Tomé (Eds.), *Aventura Social: Promoção de Competências e do Capital Social para um Empreendedorismo com Saúde na Escola e na Comunidade* (1ª ed., Vol. 1, pp. 259-276). Lisboa: Placebo, Editora LDA.
- Ribeiro, M., & Sani, A. (2009). Modelos Explicativos da Agressão: Revisão Teórica. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, 6*, 96-104.
- Rodrigues, L. (2013). *Cyberbullying: um fenómeno emergente nos jovens portugueses.* (Dissertação de mestrado ), Universidade de Coimbra, Coimbra. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10316/25709>
- Rosa, N. (2011). O uso da internet como espaço terapêutico. *Cadernos do Aplicação, 24*(2), 131-143.
- Rosenberg, D. (1987). Web of deceit: a literature review of Munchausen syndrome by proxy. *Child abuse & neglect, 11*(4), 547-563.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image.* Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image.* Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Sala, X. (2014). Os menores e os seus ecrãs: Riscos, oportunidades e alguns paradoxos. In C. Filipe & C. Rosário (Eds.), *Navegar com segurança. O impacto das Novas Tecnologias no Desenvolvimento das Crianças, nos Jovens e nas suas famílias* (pp. 41-63). Lisboa: Cadine
- Schenk, A. M., & Fremouw, W. J. (2012). Prevalence, psychological impact, and coping of cyberbully victims among college students. *Journal of School Violence, 11*(1), 21-37. doi: [10.1080/15388220.2011.630310](https://doi.org/10.1080/15388220.2011.630310)
- Seixas, R. (2005). Violência escolar: Metodologias de identificação dos alunos



- agressores e/ou vítimas. *Análise Psicológica*, 23, 97-110.
- Selfharm UK. (2015). Self-harm statistics. Retrieved 23 de maio de 2015, from [https://www.selfharm.co.uk/get/facts/self-harm\\_statistics](https://www.selfharm.co.uk/get/facts/self-harm_statistics)
- Simões, J. A., Ponte, C., Ferreira, E., Doretto, J., & Azevedo, C. (2014). Crianças e Meios Digitais Móveis em Portugal: Resultados Nacionais do Projeto Net Children Go Mobile: CESNOVA e FCT. Retrieved from [https://netchildrengomobile.files.wordpress.com/2015/02/ncgm\\_pt\\_relatorio1.pdf](https://netchildrengomobile.files.wordpress.com/2015/02/ncgm_pt_relatorio1.pdf).
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of child psychology and psychiatry*, 49(4), 376-385. doi: 10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
- Sousa, P. (2005). Agressividade em contexto escolar. *psicologia.com.pt*. Retrieved from <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0261.pdf>
- Souza, B., Simão, V., & Caetano, P. (2014). Cyberbullying: Percepções acerca do Fenômeno e das Estratégias de Enfrentamento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(3), 582-590.
- Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult Health Outcomes of Childhood Bullying Victimization: Evidence From a Five-Decade Longitudinal British Birth Cohort. *American Journal of Psychiatry*, 1-B, 1-8. doi: 10.1176/appi.ajp.2014.13101401
- Tavares, H. (2012). Cyberbullying na adolescência. *Nascer e Crescer - Revista de Pediatria do Centro Hospitalar do Porto*, 21(3), S174-S177. Retrieved from [http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0872-07542012000300016&nrm=iso](http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-07542012000300016&nrm=iso)
- Tokunaga, R. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287.
- Vaz Serra, A. (1986). A importância do autoconceito *Revista Psiquiatria Clínica*, 7(2), 57-66.
- Ventura, P. (2011). *Incidência e Impacto do Cyberbullying nos alunos dos terceiro ciclo do ensino básico portugueses*. (Tese de doutoramento), Universidade de Granada. Retrieved from <http://hera.ugr.es/tesisugr/20058068.pdf>
- Villén, C. (2011). *Cyberbullying: Prevalencia y características de un nuevo tipo de bullying indirecto*. (Tese de doutoramento, Universidade de Córdoba), Córdoba.
- Wendt, G., & Lisboa, C. (2013). Agressão entre pares no espaço virtual: definições, impactos e desafios do cyberbullying. *Psicologia Clínica*, 25(1), 73-87.
- West, D. (2015). An investigation into the prevalence of cyberbullying among students



- aged 16–19 in post-compulsory education. *Research in Post-Compulsory Education*, 20(1), 96-112. doi: 10.1080/13596748.2015.993879
- Willard, N. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Illinois: Research Press.
- Winterman, D. (2013, 4 de dezembro). Cyber self-harm: Why do people troll themselves online? *BBC News Magazine*. Retrieved from <http://www.bbc.com/news/magazine-25120783>
- Worthen, M. (2007). Education policy implications from the Expert Panel on Electronic Media and Youth Violence. *The Journal of Adolescent Health*, 41(6 Suppl 1), S61-S63.
- Ybarra, M., Boyd, D., Korchmaros, J., & Oppenheim, J. (2012). Defining and Measuring Cyberbullying Within the Larger Context of Bullying Victimization. *The Journal of Adolescent Health*, 51(1), 53-58.
- Zidack, A. M. (2013). *Middle School Responses to Cyberbullying: An Action Research Study*. (Tese de Doutorado), Washington State University. Retrieved from <http://hdl.handle.net/2376/4785>