



ISPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**ENTRE O ONLINE E O OFFLINE:
A RELAÇÃO ENTRE O CYBERSTALKING E A
ANSIEDADE, A DEPRESSÃO, O STRESS, OS
COMPORTAMENTOS AUTOLESIVOS E A
IDEAÇÃO SUICIDA**

CATARINA SOFIA CURRO MARCHANTE

Orientador de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA GOUVEIA-PEREIRA

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA GOUVEIA-PEREIRA

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2021

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria Gouveia-Pereira, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para a obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Encerra-se assim este último ano da minha jornada pelo ISPA-IU, para se iniciar um novo ciclo. Este último ano foi, sem dúvida, o mais desafiante, mas também aquele que me trouxe mais aprendizagens e que mais me fez crescer. Esta viagem, que por vezes pareceu que não tinha fim, tornou-se mais fácil graças a várias pessoas.

Agradeço à Prof. Maria Gouveia-Pereira. Se no início questionei várias vezes a minha escolha, neste momento tenho a certeza que voltaria a fazer tudo igual e que a voltaria a escolher para ser minha orientadora. Obrigada por tudo aquilo que me ensinou e pelo incentivo constante.

Agradeço à minha família, em especial à minha mãe, que sempre foi o meu pilar e que sempre me apoiou. Nos momentos mais difíceis que vivenciei este ano, ensinou-me a ter fé e a nunca desistir. Se consegui ultrapassar as adversidades que surgiram e continuar a manter o foco e a motivação para concluir o meu trabalho, foi por ti. Obrigada, por tudo.

Agradeço à Dona Fernanda que, ao longo destes cinco anos, esteve sempre disponível para me ajudar e dar uma palavra amiga.

Agradeço aos meus amigos. Agradeço em especial à Mara, por me ouvir (muito) e partilhar comigo esta caminhada, ainda que em áreas muito distintas. Agradeço à Inês, ao João, à Raquel, à Mariana, à Rita.

Agradeço a todos aqueles que fizeram parte, de alguma forma, destes cinco anos, e que deixaram a sua marca. Aqui, deixo um agradecimento à Mafalda: ainda que nos tenhamos cruzado por um momento breve, fez-me voltar a ter esperança de que caminhamos para uma sociedade melhor.

Não tenho palavras que expressem o quão grata estou, não só pela conclusão desta etapa, mas também por ter crescido ao longo deste caminho. Obrigada a todos.

Resumo

A literatura refere que o Cyberstalking é um fenómeno que prevalece mais nas mulheres e que origina diversas consequências psicológicas nas vítimas (Stevens et al., 2020). Contudo, os estudos sobre a relação entre o Cyberstalking e os Comportamentos Autolesivos são escassos. Desta forma, este estudo tem como objetivos analisar se existem diferenças entre o sexo e a faixa etária nas vítimas de Cyberstalking, verificar se a Ansiedade, a Depressão, o Stress, os Comportamentos Autolesivos e a Ideação Suicida estão correlacionadas com o Cyberstalking e, por fim, compreender se existem diferenças na frequência dos Comportamentos Autolesivos, consoante o facto de se ser ou não vítima de Cyberstalking. A amostra é constituída por 309 participantes, com idades entre os 18 e os 30 anos, e utilizou-se um Questionário Sociodemográfico, a Escala de Avaliação de Cyberstalking, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress, o Inventário de Comportamentos Autolesivos e o Questionário de Ideação Suicida. Os resultados demonstraram que, relativamente às vítimas de Cyberstalking, existem efeitos principais em relação ao sexo, no entanto, não existem na faixa etária. Verificou-se também uma correlação entre o Cyberstalking, a Ansiedade, a Depressão, o Stress, os Comportamentos Autolesivos e a Ideação Suicida. Além disso, existem diferenças na frequência de Comportamentos Autolesivos entre vítimas e não vítimas deste fenómeno. Para estudos futuros, sugere-se a realização de estudos que incluam mais faixas etárias e de estudos que explorem de forma mais aprofundada o Cyberstalking e os Comportamentos Autolesivos.

Palavras-chave: Cyberstalking; consequências; saúde mental.

Abstract

Literature refers that Cyberstalking is a phenomenon that is more prevalent in women and that it causes various psychological consequences for victims (Stevens et al., 2020). However, studies on the relationship between Cyberstalking and Self-Harm Behaviours are scarce. This study aims to analyze if there are differences between sex and age in victims of Cyberstalking, to verify if Anxiety, Depression, Stress, Self-Harm Behaviours and Suicidal Ideation are correlated with Cyberstalking and understand if there are differences in the frequency of Self-Harm Behavior, depending on if it's or not one is a victim of Cyberstalking. The sample consists of 309 participants, aged between 18 and 30 years, and were used a Sociodemographic Questionnaire, Cyber Obsessional Pursuit, Depression Anxiety Stress Scales, Inventory of Deliberate Self-Harm Behaviours and Suicidal Ideation Questionnaire. The results showed that, regarding cyberstalking victims, there are main effects in relation to sex, however, they do not exist in the age group. There was also a correlation between Cyberstalking, Anxiety, Depression, Stress, Self-Harm Behaviours and Suicidal Ideation. Furthermore, there are differences in the frequency of Self-Harm Behaviours between victims and non-victims of this phenomenon. For future studies, it is suggested studies that include more age groups and studies that explore Cyberstalking and Self-Harm Behaviours in more depth.

Key-words: Cyberstalking; consequences; mental health.

Índice

Introdução.....	1
Revisão de Literatura.....	2
Cyberstalking.....	2
Ansiedade, Depressão, Stress e Cyberstalking.....	7
Comportamentos Autolesivos e Cyberstalking.....	10
Ideação Suicida e Cyberstalking.....	11
Objetivos e Hipóteses.....	14
Método.....	15
Delineamento.....	15
Participantes.....	15
Instrumentos.....	17
Procedimento.....	19
Resultados.....	20
Discussão.....	26
Limitações e Estudos Futuros.....	33
Referências.....	34
Anexos.....	40

Índice de Tabelas

Tabela 1: Estado civil dos participantes	15
Tabela 2: Profissão dos participantes	16
Tabela 3: Habilitações literárias dos participantes	16
Tabela 4: Médias dos sujeitos no efeito principal da variável sexo na dimensão Hiperintimidade	21
Tabela 5: Médias dos sujeitos no efeito principal da variável sexo na dimensão Ameaça	21
Tabela 6: Médias dos sujeitos no efeito principal da variável sexo na dimensão Sabotagem	21
Tabela 7: Correlações entre as dimensões do Cyberstalking, a Ansiedade, a Depressão e o Stress.....	22
Tabela 8: Correlações entre as dimensões do Cyberstalking, os Comportamentos Autolesivos e a Ideação Suicida	23
Tabela 9: Diferenças de médias dos Comportamentos Autolesivos nas vítimas e não vítimas de Cyberstalking na dimensão Hiperintimidade	24
Tabela 10: Diferenças de médias dos Comportamentos Autolesivos nas vítimas e não vítimas de Cyberstalking na dimensão Ameaça	25
Tabela 11: Diferenças de médias dos Comportamentos Autolesivos nas vítimas e não vítimas de Cyberstalking na dimensão Sabotagem	25

Introdução

O avanço das tecnologias permitiu a facilidade à acessibilidade à internet, tornando-se assim a mesma indispensável no dia a dia, tanto para motivos profissionais, como para motivos de entretenimento (Patrão & Sampaio, 2016). Em Portugal, tem-se observado um crescente número de utilizadores nas redes sociais, sendo que os adolescentes, os jovens e as mulheres são aqueles que despendem mais tempo nas redes sociais (Patrão, 2017).

Apesar de ter as suas vantagens, este acesso mais fácil também trouxe as suas consequências, trazendo novas ameaças, como é o caso do cyberstalking, visto como um fenómeno mais complexo do que o típico stalking (Dhillon & Smith, 2019).

Considera-se que o cyberstalking está relacionado com o stalking e que é um fenómeno que deriva do mesmo, tendo sido adaptado aos dias de hoje: anteriormente era necessário um espaço físico, enquanto que agora os comportamentos são online (Tavani & Grodzinsky, 2002). Cada vez mais é maior o número de pessoas que estão preocupadas e que demonstram essa preocupação em relação a este fenómeno, bem como à segurança e privacidade que por vezes a internet não oferece.

O cyberstalker pode utilizar a internet a qualquer momento e em qualquer lugar, precisando apenas de um computador, um telemóvel ou outro aparelho eletrónico para assediar e perseguir a vítima, não necessitando de haver uma presença física e na maioria das vezes mantém-se anónimo. Ademais, o agressor pode com facilidade fazer-se passar pela vítima e ainda incentivar outras pessoas a fazerem o mesmo (Dhillon & Smith, 2019).

Tavani e Grodzinsky (2002) consideram que os cyberstalkers, para além de se manterem anónimos na internet, podem chegar a perseguir mais do que uma pessoa, sempre através da internet, e, por isso, podem nem sequer ter de sair das suas casas.

Posto isto, torna-se importante a existência de mais investigações sobre este fenómeno, não só para a sua compreensão, mas também para consciencializar a sociedade, para se conhecer melhor o impacto que tem para as vítimas e quais poderão ser sinais de alerta.

Revisão de Literatura

Cyberstalking

A internet e as redes sociais não são um espaço que garantem a nossa total privacidade e segurança, proporcionando diversas oportunidades para que sejam cometidos crimes, que não exigem a organização de um grande plano e são mais fáceis de praticar (Reyns, 2019).

Além disso, as diversas aplicações e as redes sociais existentes estão cada vez mais pensadas para criar um vício e um uso contínuo por parte dos utilizadores. Desta forma, as redes sociais e as aplicações tornaram-se essenciais na sociedade (Stevens et al., 2020).

Pode-se considerar que com a revolução das TIC, deu-se uma revolução nas comunicações tradicionais do nosso quotidiano. Com isto, uma das vantagens é aceder mais fácil e rapidamente ao contacto com os outros, no entanto, como desvantagem, pode-se considerar o aumento da invasão pessoal e interpessoal, colocando assim a sociedade, bem como a sua privacidade, numa posição mais vulnerável (Spitzberg & Hoobler, 2002).

O avanço das novas tecnologias contribuiu para o desenvolvimento e conseqüente aumento do cyberstalking, traduzido como “perseguição online”, e considerado como uma alternativa ao stalking (Wright 2017). No cyberstalking existe uma componente específica que o torna mais fácil em relação ao stalking: é por via da internet que o abuso e o crime é cometido e que o cyberstalker controla, assedia e se torna obsessivo para com a vítima (Mutawa et al., 2016). Assim, para cometer cyberstalking é necessário o acesso à internet e pelo menos um aparelho eletrónico para perseguir a vítima.

Quer no stalking, quer no cyberstalking, a vítima é alvo de perseguições, assédio e ameaças que não são desejadas por si e ocorrem de forma persistente por parte do agressor. Considera-se que o cyberstalking é um fenómeno que ocorre por meio da tecnologia, portanto, existem critérios do stalking que não são aplicados na definição de cyberstalking (Nobles et al., 2014).

Por exemplo, no caso do stalking, existe um contexto espacial e físico, sendo que a vítima pode ser seguida fisicamente, em tempo real e muitas vezes a vítima e o agressor estão relativamente próximos. No caso do cyberstalking isto não acontece, ou seja, não é

necessário a existência de um espaço e contacto físico e, algumas das vezes, a vítima encontra-se “offline” das suas redes sociais (Nobles et al., 2014).

Pode-se definir como cyberstalking todos os comportamentos intrusivos e constantes, realizados através de um computador, telemóvel ou qualquer aparelho eletrónico, cuja finalidade é obter informação, vigiar e controlar a vítima (Fraser et al., 2010). O cyberstalking manifesta-se através do assédio e ameaças repetitivas, algumas vezes anónimas, por meio da internet, salientando que o contacto por parte do agressor não é desejado pela vítima (Nobles et al., 2014).

O cyberstalking trata-se de uma versão do stalking físico adaptado e aplicado à tecnologia. Deste modo, os comportamentos de um cyberstalker consistem na verificação e controlo sistemático e regular, despendendo uma elevada quantidade de tempo, da atividade da vítima online, sem que a mesma tenha esse conhecimento (Marcum & Higgins, 2019).

O cyberstalker pode também, através das redes sociais, aceder à localização exata da vítima, saber com quem é que a mesma está, controlar os seus “likes” e visualizar constantemente as suas redes sociais (Marcum & Higgins, 2019).

O cyberstalker pode ainda reunir diversas informações e conteúdos impróprios sobre a vítima para os utilizar para a ameaçar ou intimidar, pode falsificar a identidade da vítima e pode ainda estar constantemente a enviar mensagens indesejadas (Baum et al., 2009).

De acordo com Spitzberg e Hoobler (2002), os fatores que estão presentes no cyberstalking são a premeditação, maldade, repetição (dos comportamentos), angústia, obsessão, vingança, ameaças, assédio e a persistência. Salienta-se que para ocorrer este fenómeno, não é necessário que todos estes aspetos estejam presentes, podendo ser apenas alguns.

O cyberstalker geralmente também rouba dados pessoais da vítima, pode usar a sua identidade, realizar compras em seu nome – por vezes até com o acesso às suas contas bancárias –, divulgar aspetos da sua intimidade, espalhar boatos, entrar em contacto com outros familiares, amigos, colegas de trabalho, entre outras pessoas que fazem parte da vida da vítima, utilizar programas como spyware, bloquear o seu computador e redes

sociais alterando as palavras passas e, por último, tentar marcar encontros na vida real (Fraser et al., 2010).

A internet e o distanciamento físico promovem o anonimato do agressor, pelo que se torna difícil, muitas vezes, de perceber quem é que se encontra por trás, proporcionando assim diversas vantagens para o cyberstalker. Ademais, é frequente que estas pessoas também utilizem estratégias e programas de segurança mais avançados do que aqueles que são aconselhados para proteger a sociedade e os possíveis alvos (Philips & Morrissey, 2004).

As vítimas de cyberstalking sofrem constantemente de ameaças e assédio contínuo, a sua privacidade é invadida e chegam a receber mensagens repetitivas indesejadas nas redes sociais (Wright, 2017). Também é comum que as vítimas acabem por ter diversos dos seus dados pessoais divulgados, bem como fotos ou outros detalhes da sua vida íntima.

Existem pessoas que são apenas vítimas de cyberstalking, outras apenas vítimas de stalking, e outras que são vítimas dos dois fenómenos, sendo que estas últimas experienciam em maior quantidade e diversidade os comportamentos do agressor (Nobles et al., 2014).

Este fenómeno traz inúmeras consequências para as vítimas, sendo elas a nível emocional (e.g., sentimentos de tristeza), físico (e.g., perder peso), social (e.g., isolarem-se) e financeiro (e.g., mais gastos económicos). É frequente que as vítimas sintam desde raiva, desamparo e preocupação, até sintomatologias mais graves como a ansiedade, a depressão e pensamentos suicidas (Fissel & Reyns, 2020). Salienta-se ainda que existe uma maior probabilidade de as mulheres experienciarem consequências psicológicas e físicas do que os homens, por serem mais vulneráveis.

Maple et al. (2011) verificaram que as vítimas de cyberstalking afirmaram ter experienciado sentimentos de angústia e medo e que tinham receio de serem contactadas pelo cyberstalker através de identidades falsas, de receberem mensagens indesejadas e de carácter hostil e de serem manipuladas através das suas informações pessoais. Para além das consequências a nível psicológico, também se observaram consequências negativas a nível financeiro e importa referir que quase metade das vítimas conheceu o cyberstalker online.

Para além das consequências anteriormente referidas, também é frequente que as vítimas de cyberstalking desenvolvam perturbações alimentares e ao nível do sono e que apresentem sintomas de stress pós-traumático (Short et al., 2015).

As consequências que o cyberstalking provoca a nível psicológico têm impacto na qualidade de vida da vítima. É ainda frequente que as vítimas sintam medo de que, devido à situação, a sua reputação fique prejudicada e comecem a ser perseguidas na vida real (Rensburg, 2017).

Descrever o perfil das vítimas de cyberstalking é uma tarefa complexa. Marcum e Higgins (2019) afirmam que, atualmente, o cyberstalking é um fenómeno que tem crescido cada vez mais, principalmente nas faixas etárias dos 12 aos 17 anos e dos 18 aos 25 anos. Kraft e Wang (2010) verificaram que existe uma maior probabilidade de que as vítimas tenham menos de 25 anos e que sejam do sexo feminino.

Begotti et al. (2020) verificaram que as mulheres eram mais vulneráveis a serem vítimas de cyberstalking e a sofrerem mais e diversificadas manifestações deste fenómeno do que os homens, existindo uma probabilidade de cerca de 30%. Para além disso, percebeu-se que na maioria dos casos o agressor era do sexo masculino e amigo ou conhecido da vítima.

Também Reyns et al. (2018), verificaram, numa investigação com estudantes, que a maioria das vítimas de cyberstalking eram do sexo feminino e foram alvo deste fenómeno ao longo de todo o ano letivo.

Ainda que grande parte da literatura aponte para o facto de existirem diferenças consoante o sexo, parece não haver um consenso, na medida em que também existem diversos estudos que indicam que não existem diferenças significativas, nomeadamente sobre esta variável.

Num estudo de Berry e Bainbridge (2017) foi possível constatar que era tão provável as vítimas de cyberstalking serem do sexo feminino, como do sexo masculino, e, quanto mais novos fossem, maior era o risco de serem vítimas. Apesar disso, as vítimas do sexo masculino tendiam a ser vítimas durante menos tempo, sendo o máximo de oito semanas, do que as vítimas do sexo feminino. Também se verificou que os homens geralmente ignoravam estes comportamentos, enquanto que as mulheres mais facilmente apresentavam uma queixa.

Através de um estudo de Reyns (2019), verificou-se que as jovens do sexo feminino com um reduzido autocontrolo apresentavam uma probabilidade mais elevada de praticar cyberstalking – em vez de serem vítimas –, principalmente contra os seus colegas, do que os jovens do sexo masculino.

O cyberstalking também tem crescido entre pessoas que se encontram numa relação e entre ex-parceiros que continuam “amigos” nas redes sociais, uma vez que têm a possibilidade de continuar a controlar comportamentos, lugares frequentados e novos interesses amorosos. De acordo com Smoker e March (2017), os sujeitos com traços como o narcisismo, psicopatia e sadismo são mais prováveis de cometer cyberstalking contra os seus parceiros ou ex-parceiros.

Num estudo de March et al. (2020), com sujeitos que se encontravam numa relação, verificou-se que o sexo foi um preditor significativo para o cyberstalking sobre parceiros, sendo que as mulheres eram mais propensas a ter este comportamento, podendo ser isto atribuído a inseguranças, defesas do ego e a uma elevada sensibilidade face à rejeição. No caso dos homens, os motivos aparentam ser diferentes, considerando-se que os homens cometem cyberstalking com o objetivo de experienciar diversas sensações.

Ménard e Pincus (2012), num estudo com estudantes universitários, verificaram que os rapazes com um historial de abuso apresentaram uma maior probabilidade de cometer cyberstalking do que aqueles que não têm um historial de abuso.

Ainda sobre estudos com estudantes universitários, Marcum et al. (2017), mostraram que os jovens rapazes eram mais propensos a cometer cyberstalking do que as jovens raparigas, e que aqueles que estavam numa relação amorosa afirmaram que já tinham realizado também diversas tentativas de aceder às redes sociais das suas parceiras.

Ademais, os estudantes universitários que são vítimas geralmente lidam sozinhos com os acontecimentos e não comunicam a situação à faculdade que frequentam, nem utilizam alguns dos recursos que têm ao seu dispor (Kraft & Wang, 2010), sendo que para esta população existem mais fatores de risco para se ser vítima de cyberstalking, como é o caso de viver num campus universitário e já se ter sido vítima anteriormente deste fenómeno, como é o caso dos sujeitos que são vítimas durante o ensino secundário e que se mantêm também vítimas durante a faculdade.

Fissel (2018) constatou uma relação entre a gravidade e a duração dos comportamentos e o facto de se denunciar a situação, sendo que quanto mais grave e duradouro fossem os comportamentos, maior era a probabilidade de apresentarem uma queixa. Apesar disso, sabe-se que a grande maioria das vítimas não procura ajuda profissional em termos jurídicos, judiciais ou psicoterapêuticos, pelo que a maioria acaba por não receber nenhum tipo de ajuda para resolver a situação, nem para lidar com o impacto que isso traz (Fissel & Reynolds, 2020).

A literatura foca-se sobretudo em investigações com estudantes do ensino secundário e do ensino superior, uma vez que se trata de populações de alto risco para este fenómeno (Reynolds et al., 2018). Assim, é necessário que existam mais estudos com uma população mais velha porque ainda se sabe muito pouco e os resultados com amostras de estudantes do ensino secundário e do ensino superior não se podem generalizar aos adultos.

Pelo facto de a vítima ser constantemente controlada e assediada, o cyberstalking causa uma sensação de medo e de ameaça constante para a vítima, portanto, considera-se que se transforma num fenómeno que deve envolver a justiça criminal (Marcum & Higgins, 2019).

Ainda que o cyberstalking seja recente, esteja em constante crescimento e que seja uma nova maneira e mais fácil de perseguição em relação ao tradicional stalking, em certos países, como os Estados Unidos da América e a Nova Zelândia, já existem leis que punem este crime (Pereira & Matos, 2015).

Contudo, em Portugal ainda não existe uma lei que puna o cyberstalking, não o considerando, portanto, como um crime, sendo que apenas são punidos atos isolados que se encontram associados ao assédio sexual e a este fenómeno, como é o caso da violência doméstica ou a coação (Pereira & Matos, 2015).

Ansiedade, Depressão, Stress e Cyberstalking

Como referido anteriormente, o cyberstalking traz inúmeras consequências para as vítimas, nomeadamente a nível psicológico, mais concretamente, na ansiedade, depressão e stress.

Segundo Ruiz et al. (2001), a ansiedade pode ser uma resposta adaptativa, causando mudanças a um nível fisiológico, comportamental e cognitivo, provocando um estado de atenção, medo e até mesmo pânico perante uma ameaça. A ansiedade pode assim provocar tensão, inquietação, tremores, suores e taquicardia, isto é, um aumento significativo da frequência cardíaca (Teixeira, 2010).

Também se pode considerar a existência da ansiedade patológica, ou seja, quando esta já não é adaptativa ou em situações em que o perigo ao qual se tenciona responder não é real (Ruiz et al., 2001).

A ansiedade patológica pode ainda ser uma resposta exagerada e desproporcional face à situação que a provocou, sendo que por vezes também pode surgir sem que haja um estímulo do exterior, com possíveis consequências a nível da atenção, da memória e do sono (Teixeira, 2010).

Drebing et al. (2014) constatou que mais de metade das vítimas de cyberstalking afirmaram que sentiram ansiedade, raiva e desamparo. Para além disso, as vítimas de cyberstalking também apresentaram níveis baixos de bem-estar, comparativamente àqueles que não foram vítimas de cyberstalking.

Consonante com esta linha de argumento, também Worsley et al. (2017) verificaram que os sujeitos vítimas de cyberstalking também relataram sentir ansiedade, ataques de pânico, hipervigilância e sentimentos de incapacidade. Importa referir que, para os autores, algumas destas sensações também podem ter sido desencadeadas por níveis elevados de stress.

Em diversos casos, a ansiedade é acompanhada pela depressão e vice-versa. A depressão pode ser expressa através de diversas manifestações, tais como o humor deprimido, existindo desânimo e tristeza, e/ou a nível psicomotor, existindo uma lentificação – por exemplo, do pensamento –, autodesvalorização e baixa autoestima (Teixeira, 2010).

De acordo com Beck et al. (2015), os sujeitos deprimidos têm uma autoimagem de si sobretudo negativa, vendo-se, por exemplo, como inúteis, patéticos e incompetentes, estando constantemente a fazer uma avaliação crítica sobre si e não se veem capazes de mudar. Considera-se ainda que para estes sujeitos existe uma falta de sentido, não

encontram motivos para o seu dia a dia, procrastinam, não esperam demasiado dos outros para não se sentirem desapontados e são vulneráveis às perdas.

Seroczynski et al. (2003) afirmam que algumas das manifestações mais comuns dos sujeitos deprimidos são retraimento social, falta de motivação, choro frequente, evitar o contacto ocular, perda de apetite, irritação e agressividade. Para além disso, os indivíduos deprimidos encontram-se mais suscetíveis a realizar tentativas ou até mesmo a cometer suicídio.

Num estudo realizado por Wright (2018) com jovens do ensino secundário, verificou-se que existe uma relação entre o cyberstalking e a depressão, sendo que a perceção de um suporte social reduzido agravava esta sintomatologia. Para além disso, também se verificou a existência de uma relação entre o cyberstalking e um baixo rendimento escolar.

Worsley et al. (2017) constataram que as vítimas de cyberstalking apresentaram sintomas de um quadro depressivo, como é o caso de tristeza, humor deprimido, ruminação, perda de controlo, pessimismo em relação ao futuro, desamparo e desesperança.

Também Begotti e Maran (2019) verificaram que as vítimas de cyberstalking apresentaram consequências a nível físico, como alterações de peso, fraqueza, perturbações de sono, entre outros, e a nível psicológico, como medo, raiva, pensamentos suicidas, entre outros. Importa referir que existiu uma diferença significativa no que diz respeito à depressão, sendo que as vítimas apresentaram maiores níveis de depressão do que os sujeitos que não foram vítimas deste fenómeno.

Begotti et al. (2020) verificaram que as vítimas de cyberstalking apresentam uma sintomatologia depressiva mais elevada do que os sujeitos que não foram vítimas e que existe uma correlação entre as estratégias de coping utilizadas pelas vítimas e os sintomas de ansiedade e de depressão, sendo que as vítimas que utilizaram estratégias de coping passivas apresentaram uma maior sintomatologia depressiva.

Diversas circunstâncias de vida stressantes podem levar à ansiedade, depressão e stress. Existem várias definições de stress. É possível definir o stress como “uma resposta não específica a um stressor interno ou externo” (Lovibond & Lovibond, 1995).

Cartwright e Cooper (1997) consideram que o stress é uma resposta face a eventos difíceis. Para Beck (1993), o stress é visto como uma consequência das trocas que ocorrem entre o sujeito e o ambiente, colocando mais ênfase nos processos cognitivos do mesmo. O facto é que, independentemente da definição, o stress é um acontecimento comum que afeta o ser humano e pode ter diversas repercussões, quer ao nível físico, como ao nível psicológico do indivíduo.

Short et al. (2014) avaliaram as consequências negativas do cyberstalking para as vítimas, tanto a nível psíquico, como a nível social. Foi possível verificar que as vítimas afirmaram sentir stress, medo, raiva e depressão.

Rensburg (2017), num estudo com jovens adultos, também verificou que o cyberstalking teve um grande impacto psicológico sobre as vítimas, sendo que o que mais prevaleceu foi o stress, depressão, perturbações do sono, baixos níveis de concentração, raiva e medo.

Comportamentos Autolesivos e Cyberstalking

Há uma divergência na definição de comportamentos autolesivos, mais especificamente no facto de se incluir ou não a intencionalidade. Desta forma, “non suicidal self-injury” refere-se aos comportamentos autolesivos como comportamentos para provocar danos físicos, ou seja, para danificar o corpo daquele que pratica estes comportamentos, através de cortes e de comportamentos associados (por exemplo, queimaduras), existindo uma ausência de intencionalidade de morrer (American Psychiatric Association, 2012, citado por Guerreiro & Sampaio, 2013). O termo “deliberate self-harm” inclui todas as formas de autolesão, contudo, não é incluída a intencionalidade suicida, referindo-se apenas à intencionalidade em causar lesões (Hawton et al., 2012; Guerreiro & Sampaio, 2013; Guerreiro et al., 2017).

Os motivos pelos quais os comportamentos autolesivos são realizados podem ser vários, no entanto, salienta-se o facto de que maioritariamente estes surgem como uma tentativa para lidar com as emoções negativas (Raupp et al., 2018), sendo que ocorrem com maior frequência ao longo da adolescência (Ness et al., 2016), quando comparado com outros períodos de vida, dadas as mudanças e desafios que a adolescência coloca.

Além disso, existe uma prevalência mais elevada destes comportamentos nas raparigas do que nos rapazes (Hawton et al., 2012).

Assim, os comportamentos autolesivos representam um sofrimento psicológico (Duarte et al., 2015) e podem resultar em morte – acidentalmente ou suicídio –, ou a pessoa pode sobreviver sem ou com lesões (Guerreiro & Sampaio, 2013).

Dentro daqueles que são considerados comportamentos autolesivos, verifica-se que os que são mais frequentes são os cortes, as queimaduras, bater em si, morder e esfregar de forma excessiva (Guerreiro et al., 2017; Raupp et al., 2018). É ainda possível perceber que, geralmente, os jovens utilizam materiais afiados, nomeadamente lâminas e facas, para realizar estes comportamentos (Raupp et al., 2018). Os comportamentos autolesivos podem resultar na morte – acidentalmente ou suicídio –, ou sobreviver sem ou com lesões (Guerreiro & Sampaio, 2013).

Pode-se considerar a existência de três grupos de gravidade de comportamentos autolesivos, nomeadamente os leves/moderados (por exemplo, morder ou bater em si mesmo), os severos/tentativas de suicídio (como é o caso de se queimar ou engolir substâncias perigosas) e o consumo de substâncias (por exemplo, consumir drogas com a intenção de se magoar) (Duarte et al. 2019).

Ainda que haja cada vez mais interesse sobre o estudo dos comportamentos autolesivos (Nock, 2010), existe uma lacuna na literatura, no que diz respeito à relação entre os comportamentos autolesivos e o cyberstalking, não tendo sido encontrados, até à data, estudos que explorem a relação que existe entre estas duas variáveis. Os únicos estudos encontrados são apenas referentes à relação entre os comportamentos autolesivos e o cyberbullying.

Ideação Suicida e Cyberstalking

Segundo Ferreira e Castela (1999), o conceito de ideação suicida pode ser entendido como todos os pensamentos suicidas e autodestrutivos, desde aspetos mais gerais face à morte, até planos mais específicos para o suicídio, constituindo assim atitudes, desejos e esquemas de forma a terminar com a sua vida, não implicando necessariamente uma passagem ao ato. Verifica-se também que as adolescentes raparigas

aparentam ser mais vulneráveis para a ideação suicida do que os rapazes, apresentando taxas de ideação suicida mais elevadas do que os rapazes (Brás et al., 2016).

Nock et al. (2008), Azevedo e Matos (2014) e Amaral et al. (2020), afirmam que a ideação suicida é um forte preditor para o suicídio e as tentativas de suicídio e um alerta de que existe um sofrimento psíquico. A ideação suicida envolve pensamentos de que a vida não vale a pena, portanto, muitas vezes também há uma elaboração de estratégias para acabar com a vida. Além disso, fortemente associada à ideação suicida está a depressão (Duenas et al., 2020), manifestando-se por diversas formas, mas, mais associado à ideação suicida, está a desesperança, uma vez que o indivíduo vê a realidade sem esperança e tem crenças e expectativas negativas em relação ao seu futuro.

Importa salientar que ideação suicida difere de intenção suicida, sendo que estes dois conceitos podem não estar associados em certos casos, e que a intenção suicida envolve aspetos emocionais, o que não acontece com a ideação suicida. A ideação suicida está relacionada com aspetos mais cognitivos, como pensamentos de autoagressão ou de morte (Silvermann et al., 2007).

Pode-se considerar como fatores de proteção associados à ideação suicida o suporte social percebido (Duenas et al., 2020), as razões para viver – “crenças orientadas para a vida” – e a autoestima (Brás et al., 2016), os grupos de pares (Cui et al., 2011) e a coesão e a adaptabilidade familiar (Gouveia-Pereira et al., 2014). Como fator de risco, apontam-se geralmente os acontecimentos de vida negativos, entre outros (Brás et al., 2016).

A literatura tem vindo a mostrar que, para além da ansiedade e da depressão, as vítimas de cyberstalking têm inúmeras consequências em termos de saúde mental, nomeadamente também no que diz respeito à ideação suicida (Stevens et al., 2020). Como referido anteriormente, Short et al. (2014) verificaram que os sujeitos alvo de cyberstalking apresentaram elevados níveis de stress, medo, raiva e depressão, quando comparados com os sujeitos que não foram vítimas e, para além disso, verificou-se uma elevada ideação suicida nas vítimas, como consequência deste fenómeno.

Num estudo de Pashang et al. (2019), realizado em Toronto com estudantes universitários da América, Europa, Ásia, entre outros, verificou-se que as vítimas relataram ter tido pensamentos suicidas e de autodestruição, sendo que algumas das vítimas chegaram a tentar cometer suicídio.

Também Kraft e Wang (2010), numa investigação com estudantes universitários, verificaram que as vítimas de cyberstalking, para além de terem apresentado elevados níveis de stress, depressão, raiva e frustração, também experienciaram pensamentos suicidas.

Objetivos e Hipóteses

Face ao que foi anteriormente exposto, os principais objetivos do presente estudo consistem em compreender o sexo e a faixa etária que prevalece nas vítimas de cyberstalking, verificar se existe uma relação significativa entre o cyberstalking e os níveis de ansiedade, depressão e stress, os comportamentos autolesivos e a ideação suicida. Além disso, pretende-se compreender se existem diferenças na frequência dos comportamentos autolesivos, consoante o facto de se ser ou não vítima de cyberstalking.

Em relação à primeira hipótese, esta é sustentada pelo estudo de Marcum e Higgins (2019), em que se observou que o cyberstalking é um fenómeno maioritariamente presente entre os 12 e os 25 anos. Também Begotti et al. (2020) constataram que as mulheres eram mais vulneráveis a serem vítimas de cyberstalking do que os homens. A segunda hipótese é sustentada pelos estudos de Rensburg (2017) e Worsley et al. (2017), onde foi possível verificar que as consequências do cyberstalking que mais prevaleciam eram o stress, depressão e ansiedade. Por fim, a terceira hipótese é sustentada pelos estudos de Pashang et al. (2019) e Short et al. (2014), em que se constatou que as vítimas de cyberstalking relataram ter tido pensamentos suicidas e de autodestruição, algumas chegaram a tentar cometer suicídio e apresentavam uma elevada ideação suicida.

Hipótese 1: As vítimas de Cyberstalking diferem em função do sexo e da faixa etária. Espera-se que existam mais vítimas do sexo feminino e que pertençam ao grupo etário mais novo (entre os 18 e os 24 anos).

Hipótese 2: Existe uma relação positiva significativa entre o Cyberstalking, a Ansiedade, a Depressão e o Stress.

Hipótese 3: Existe uma relação positiva significativa entre o Cyberstalking, os Comportamentos Autolesivos e a Ideação Suicida.

Como **problema de investigação**, ir-se-á analisar se existem diferenças na frequência dos Comportamentos Autolesivos, consoante o facto de se ser ou não vítima de Cyberstalking.

Método

Delineamento

Este estudo é de carácter transversal, descritivo e correlacional. A amostra é considerada por conveniência, uma vez que previamente foram definidas características para participar no estudo, nomeadamente ter entre os 18 e os 30 anos de idade, bem como nacionalidade portuguesa.

Participantes

De forma a caracterizar os participantes, foi feita uma análise descritiva. Neste estudo participaram 309 sujeitos, sendo que 184 são do sexo feminino e 125 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, cuja média corresponde a 22,85 e o desvio padrão a 3,252. No que diz respeito ao estado civil (Tabela 1), a maioria é solteiro (86,7%), 6,5% encontram-se em “união de facto”, 5,2% é “casado”, 1,3% está “numa relação amorosa” e, por fim, 0,3% não especificou. Relativamente à orientação sexual, a maioria é “heterossexual” (90%), seguido de “bissexual” (6,2%), 2,6% é “homossexual”, 0,3% identificou-se como “assexual”, 0,3% é “pansexual”, 0,3% respondeu “não tenho” e 0,3% não especificou.

Tabela 1

Estado civil dos participantes

	Frequência
Solteiro	268
União de facto	20
Casado	16
Numa relação amorosa	4
Não especificou	1

No que concerne à profissão (Tabela 2), a maioria é “estudante” (62,2%) e 27,2% é trabalhador. Além disso, 5,8% está “desempregado”, 3,2% é “trabalhador/estudante”,

1,3% não especificou e, por último, 0,3% identificou-se como “estagiário”. Quanto às habilitações literárias (Tabela 3), 47,6% concluíram a licenciatura, 40,5% têm concluído o 12º ano, seguido de 8,4% que têm o mestrado, 2,3% indicaram “frequência universitária”, 0,3% tem o 10º ano, 0,3% tem “CET”, 0,3% tem “CTESP” e 0,3% não especificou.

Tabela 2

Profissão dos participantes

	Frequência
Estudante	192
Trabalhador	84
Desempregado	18
Trabalhador/Estudante	10
Não especificou	4
Outro (estagiário)	1

Tabela 3

Habilitações literárias dos participantes

	Frequência
Licenciatura	147
12º ano	125
Mestrado	26
Frequência universitária	7
10º ano	1
CET	1
CTESP	1
Não especificou	1

Em relação ao número de redes sociais que são utilizadas diariamente pelos participantes, maioritariamente utilizam quatro ou mais (61,8%), seguidas de três (26,5%), depois duas (11,4%) e, por fim, uma (0,3%). Relativamente à frequência do uso diário do *Facebook*, a maioria utiliza 1 hora ou menos (41,8%), o *Instagram* é maioritariamente utilizado entre 2 a 3 horas por dia (40,1%) e o *WhatsApp* é utilizado entre 2 a 3 horas pela maioria dos participantes (34,6%). As restantes redes sociais que constavam na lista são, na maioria, não utilizadas diariamente, estando distribuídas da seguinte forma: o *Tinder* não é utilizado por 90,3%, o *Snapchat* não é utilizado por 84,8% dos participantes, seguido do *TikTok* que não é utilizado por 56,3%, depois o *Twitter* que não é utilizado por 42,1% e, por fim, o *Youtube* não é utilizado diariamente por 34,6%.

Dos 309 participantes do presente estudo, verifica-se que 183 (59,2%) já foram ou são vítimas de Cyberstalking e 57 (18,4%) têm ou já tiveram Comportamentos Autolesivos.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

O Questionário Sociodemográfico é composto por 12 questões, de forma a compreender determinadas características dos participantes e ser possível fazer uma caracterização da população deste estudo. Deste modo, as questões colocadas diziam respeito à idade, sexo, estado civil, nacionalidade, orientação sexual, habilitações literárias e profissão. Ademais, questionou-se quantas redes sociais é que a pessoa utiliza, sendo as opções “1”, “2”, “3”, “4 ou mais”, bem como uma lista de redes sociais, de forma a que a pessoa indicasse o número de horas que passa diariamente nas mesmas, cujas opções variaram entre “não utilizo”, “1 hora ou menos”, “entre 2 a 3 horas”, “entre 4 a 5 horas” ou “6 horas ou mais”. Por fim, pediu-se para, no caso de a pessoa utilizar outras redes sociais que não constassem na lista, indicar qual (quais), bem com a frequência do uso diário das mesmas.

Escala de Avaliação de Cyberstalking

A Escala de Avaliação de Cyberstalking (Spitzberg & Cupach, 1999), foi traduzida e adaptada por Carvalho e Matos (2010). É um questionário de autopreenchimento, que avalia se uma pessoa é ou já foi alvo de cyberstalking, com 27 itens, numa escala de resposta tipo likert, que varia entre “nunca”, “uma vez”, “duas a três vezes”, “quatro a cinco vezes” e “mais de cinco vezes”. É constituída por quatro dimensões: 1 – Transferência Para a Vida Real (e.g., “*Conhecê-lo(a) primeiro online e depois seguiu-lo(a)*” e “*Conhecê-lo(a) primeiro online e depois intrometer-se na sua vida*”); 2 – Hiperintimidade (e.g., “*Enviar mensagens excessivamente reveladoras*” e “*Enviar mensagens excessivamente “carentes” ou exigentes*”); 3 – Ameaça (e.g., “*Enviar mensagens escritas ameaçadoras*” e “*Enviar mensagens de assédio sexual*”) e 4 – Sabotagem (e.g., “*Sabotar a sua reputação*” e “*Sabotar a sua reputação no trabalho/escola*”).

Esta escala não tem um valor de corte, pelo que se considera que o sujeito terá sido ou é vítima caso afirme ter experienciado pelo menos um dos comportamentos indicados nos itens e através do somatório dos itens consegue-se calcular a frequência de

vitimação. Assim, quanto mais elevado for a pontuação total, maior terá sido ou é a frequência dos comportamentos.

No presente estudo, foi obtido um alfa de Cronbach de 0,94 para a Transferência Para a Vida Real (M=8,61; DP=2,88), 0,82 para a Hiperintimidade (M=8,59; DP=4,49), 0,83 para a Ameaça (M=8,65; DP=3,48) e 0,93 para a Sabotagem (M=2,71; DP=1,55).

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress

A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (Lovibond & Lovibond, 1995) validada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004) é um questionário de autopreenchimento com 21 itens, do tipo likert, sendo que 0 representa “não se aplicou nada a mim”, 1 “aplicou-se a mim algumas vezes”, 2 “aplicou-se a mim muitas vezes” e 3 “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”, com 3 dimensões (Ansiedade, Depressão e Stress), sendo que para cada uma delas correspondem 7 itens. A Ansiedade tem itens como “*Senti a minha boca seca*” e “*Senti dificuldades em respirar*”, a Depressão apresenta itens como “*Não consegui sentir nenhum sentimento positivo*” e “*Tive dificuldade em tomar a iniciativa para fazer coisas*” e o Stress tem itens como “*Tive dificuldade em me acalmar*” e “*Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações*”. A pontuação da escala é obtida através do somatório dos itens, calculando um valor para cada subescala, pelo que quanto mais altas forem as pontuações, mais negativos se consideram os estados afetivos.

Neste estudo, o alfa de Cronbach obtido para a dimensão Ansiedade foi de 0,89 (M=2,95; DP=4,02), 0,94 para a dimensão Depressão (M=5,76; DP=5,73) e, por último, 0,88 para a dimensão Stress (M=6,72; DP=5,09).

Inventário de Comportamentos Autolesivos

O Inventário de Comportamentos Autolesivos (Klonsky & Glenn, 2009), validado e adaptado para a população portuguesa por Duarte, Gouveia-Pereira e Gomes (2019), trata-se de um questionário de autopreenchimento, cuja finalidade é avaliar a presença de comportamentos autolesivos. A escala é constituída por 14 itens (e.g., “*Cortei-me*” e “*Bati com o corpo ou bati em mim próprio*”), com três fatores (Uso de Substâncias, Leve Severidade e Alta Severidade), sendo que as opções de resposta variam entre “não” ou

“sim”. No caso de a resposta ser afirmativa, pede-se para indicar a frequência (“1 vez”, “2 a 10 vezes” ou “mais de 10 vezes”) e é-se ainda questionado “com que idade iniciou este comportamento?”. Quanto às qualidades psicométricas, no presente estudo, o alfa de Cronbach global obtido corresponde a 0,83 (M=0,84; DP=2,70).

Questionário de Ideação Suicida

O Questionário de Ideação Suicida (Reynolds, 1988), validado para a população portuguesa por Ferreira e Castela (1999), trata-se de um questionário de autorresposta, composto por 30 itens (por exemplo “*Pensei que seria melhor não estar vivo*” e “*Desejei nunca ter nascido*”), numa escala de resposta tipo likert, em que 0 corresponde a “nunca”, 1 a “quase nunca”, 2 a “raramente”, 3 a “às vezes”, 4 a “frequentemente”, 5 a “quase sempre” e 6 a “sempre”. Esta escala avalia a gravidade dos pensamentos e cognições suicidas em adolescentes e jovens adultos. A pontuação varia entre 0 e 180 e o valor de corte é de 45, ou seja, abaixo de 45 não se considera que haja ideação suicida. Salienta-se ainda que quanto mais elevada for a pontuação, mais elevada será a ideação suicida. Neste estudo foi obtido um alfa de Cronbach de 0,97 (M=24,95; DP=30,37).

Procedimento

A recolha dos dados para este estudo ocorreu durante um mês (entre meio do mês de março e meio do mês de abril). Foi realizada online, através de um questionário criado na plataforma Formulários do Google. O link para o questionário foi divulgado em algumas redes sociais, sendo elas o Facebook, o Twitter, o WhatsApp e o Instagram, pedindo que outras pessoas o divulgassem também. Ao aceder ao questionário, inicialmente apresentava-se o Consentimento Informado (Anexo A), que descrevia brevemente o objetivo e contexto do estudo, o meu e-mail para o caso de ser necessário esclarecer alguma dúvida, o facto de a participação ser voluntária, destinado a pessoas com idades entre os 18 e os 30 anos e com nacionalidade portuguesa, e a garantia do anonimato e da confidencialidade. Posteriormente, passou-se à introdução das escalas e do questionário sociodemográfico. Por fim, realizou-se a extração e análise dos dados através do programa SPSS Statistics 27.

Resultados

Para analisar os resultados e responder às hipóteses inicialmente colocadas, bem como ao problema de investigação, foram realizadas Anovas, correlações de Pearson e Testes T-Student, através do programa SPSS Statistics 27, como foi referido anteriormente.

De forma a responder à primeira hipótese (“As vítimas de cyberstalking diferem em função do sexo e da faixa etária. Espera-se que existam mais vítimas do sexo feminino e que pertençam ao grupo etário mais novo (entre os 18 e os 24 anos)”), foram feitas quatro análises univariadas (Anova), de forma a compreender se existem efeitos principais ao nível do sexo (masculino e feminino), bem como ao nível da faixa etária (entre os 18 e os 24 anos e entre os 25 e os 30 anos) e se existem efeitos de interação.

Os nossos resultados mostram que existe um efeito principal relativamente ao sexo ($F(1)=43,794$; $p=0,000$), na dimensão Hiperintimidade, sendo que o sexo feminino apresenta valores mais elevados ($M=9,905$; $DP=0,329$) do que o sexo masculino ($M=6,258$; $DP=0,442$). Estes dados revelam que as mulheres são com mais frequência alvo de comportamentos que exigem uma relação de intimidade do que a que existe com a outra pessoa do que os homens, como por exemplo, recebem com mais frequência mensagens que expressam afeto de forma exagerada, são pressionadas de forma excessiva para aceitarem sair com a outra pessoa, entre outros.

Constatou-se também que existe um efeito principal relativamente ao sexo ($F(1)=7,062$; $p=0,008$), sobre a dimensão Ameaça, com valores mais elevados no sexo feminino ($M=9,164$; $DP=0,282$), comparativamente ao sexo masculino ($M=7,909$; $DP=0,379$). Estes resultados revelam que as mulheres são com mais frequência alvo de comportamentos ameaçadores do que os homens, como por exemplo, recebem com maior frequência mensagens de assédio sexual, é obtida informação privada sobre as suas vidas sem permissão das próprias, entre outros.

Verificou-se igualmente a existência de um efeito principal em relação ao sexo ($F(1)=9,260$; $p=0,003$), sobre a dimensão Sabotagem, sendo que o sexo feminino apresenta valores mais elevados ($M=2,874$; $DP=0,123$) do que o sexo masculino ($M=2,247$; $DP=0,165$). Neste sentido, isto revela que as mulheres são com mais frequência vítimas de comportamentos que prejudicam a sua reputação do que os homens,

por exemplo, são espalhados boatos sobre a pessoa no local de trabalho ou em ambiente acadêmico, são espalhados boatos sobre as suas relações, entre outros.

Ainda através dos resultados obtidos na Anova, verificou-se que não existem efeitos principais relativamente ao sexo, na dimensão Transferência Para a Vida Real, e que não existem efeitos principais relativamente à faixa etária, nas quatro dimensões do Cyberstalking (Transferência Para a Vida Real, Hiperintimidade, Ameaça e Sabotagem). Além disso, não se verificou a existência de efeitos de interação entre as variáveis independentes (grupo etário e sexo) e as dimensões da variável dependente.

Tabela 4

Médias dos sujeitos no efeito principal da variável sexo na dimensão Hiperintimidade

	Média	Desvio-Padrão	F	Valor-p
<i>Sexo</i>				
Feminino	9,905	0,329	43,794	0,000
Masculino	6,258	0,442		

Tabela 5

Médias dos sujeitos no efeito principal da variável sexo na dimensão Ameaça

	Média	Desvio-Padrão	F	Valor-p
<i>Sexo</i>				
Feminino	9,164	0,282	7,062	0,008
Masculino	7,909	0,379		

Tabela 6

Médias dos sujeitos no efeito principal da variável sexo na dimensão Sabotagem

	Média	Desvio-Padrão	F	Valor-p
<i>Sexo</i>				
Feminino	2,874	0,123	9,260	0,003
Masculino	2,247	0,165		

No que concerne à segunda hipótese (“Existe uma relação positiva significativa entre o Cyberstalking, a Ansiedade, a Depressão e o Stress”), procedeu-se à realização de correlações e à elaboração de uma matriz correlacional (Tabela 7).

Desta forma, é possível verificar que as correlações entre a Ansiedade e as dimensões do Cyberstalking (Transferência Para a Vida Real, Hiperintimidade, Ameaça e Sabotagem) são significativas e positivas, ou seja, à medida que uma variável aumenta, também a outra aumenta. Assim, destaca-se a correlação entre a Ansiedade e a Ameaça ($r=0,523$) por ser a mais elevada e de nível moderado.

As correlações entre a Depressão e as dimensões do Cyberstalking (Transferência Para a Vida Real, Hiperintimidade, Ameaça e Sabotagem) também são significativas e positivas, sendo possível observar que a correlação mais elevada é entre a Depressão e a Hiperintimidade ($r=0,435$), sendo esta a relação mais forte.

Por último, quanto às correlações entre o Stress e as dimensões do Cyberstalking (Transferência Para a Vida Real, Hiperintimidade, Ameaça e Sabotagem), verificou-se também que são significativas e positivas. Deste modo, destaca-se a correlação entre o Stress e a Hiperintimidade ($r=0,509$) por ser a mais elevada, ou seja, é a relação mais forte, e de nível moderado.

Tabela 7

Correlações entre as dimensões do Cyberstalking, a Ansiedade, a Depressão e o Stress

	1	2	3	4	5	6
1 <i>Transferência Para a Vida Real</i>						
2 <i>Hiperintimidade</i>	0,423**					
3 <i>Ameaça</i>	0,706**	0,677**				
4 <i>Sabotagem</i>	0,466**	0,395**	0,565**			
5 <i>Ansiedade</i>	0,426**	0,447**	0,523**	0,349**		
6 <i>Depressão</i>	0,193**	0,435*	0,386**	0,353**	0,621**	
7 <i>Stress</i>	0,209*	0,509**	0,461**	0,370**	0,708**	0,791**

**valores significativos $p \leq 0,01$

Por fim, para a terceira hipótese (“Existe uma relação positiva significativa entre o Cyberstalking, os Comportamentos Autolesivos e a Ideação Suicida”), foram também realizadas correlações, apresentadas de seguida numa matriz correlacional (Tabela 8).

No que diz respeito às correlações entre os Comportamentos Autolesivos e as dimensões do Cyberstalking (Transferência Para a Vida Real, Hiperintimidade, Ameaça e Sabotagem), verificou-se que são significativas e positivas, sendo que a correlação mais elevada é entre os Comportamentos Autolesivos e a Ameaça ($r=0,352$), sendo esta a relação mais forte.

Relativamente às correlações entre a Ideação Suicida e as dimensões do Cyberstalking (Transferência Para a Vida Real, Hiperintimidade, Ameaça e Sabotagem), constata-se que estas são também significativas e positivas, realçando-se assim a correlação entre a Ideação Suicida e a Hiperintimidade ($r=0,482$), por ser a mais elevada e considerada a relação mais forte.

Tabela 8

Correlações entre as dimensões do Cyberstalking, os Comportamentos Autolesivos e a Ideação Suicida

	1	2	3	4	5
1 <i>Transferência Para a Vida Real</i>					
2 <i>Hiperintimidade</i>	0,423**				
3 <i>Ameaça</i>	0,706**	0,677**			
4 <i>Sabotagem</i>	0,466**	0,395**	0,565**		
5 <i>Comportamentos Autolesivos</i>	0,237**	0,343**	0,352**	0,181**	
6 <i>Ideação Suicida</i>	0,276**	0,482**	0,422**	0,363**	0,621**

**valores significativos $p \leq 0,01$

Para responder ao problema de investigação (analisar se existem diferenças nos Comportamentos Autolesivos, consoante o facto de se ser ou não vítima de Cyberstalking), foram realizados quatro Testes T-Student, ou seja, um para cada uma das quatro dimensões do Cyberstalking.

Verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas na dimensão Hiperintimidade ($t(52)=10,531$; $p=0,000$), na dimensão Ameaça ($t(52)=6,388$; $p=0,000$) e na dimensão Sabotagem ($t(52)=5,418$; $p=0,000$), sendo que o grupo das vítimas de Cyberstalking apresentou valores mais elevados de Comportamentos Autolesivos (Hiperintimidade $M=11,75$; $DP=4,669$; Ameaça $M=11,28$; $DP=4,881$; Sabotagem $M=3,43$; $DP=1,927$) do que o grupo daqueles que não são vítimas (Hiperintimidade $M=5,00$; $DP=0,000$; Ameaça $M=7,00$; $DP=0,000$; Sabotagem $M=2,00$; $DP=0,000$). Relativamente à dimensão Transferência Para a Vida Real, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

É ainda possível compreender que existe uma ausência de Comportamentos Autolesivos em 252 participantes, sendo que 57 têm ou já tiveram estes comportamentos. Destes 57, verifica-se que 53 já foram ou são vítimas de Cyberstalking e os restantes 4 não são, nem nunca foram vítimas deste fenómeno, e que 47 são do sexo feminino e 10 são do sexo masculino. Verifica-se ainda que os métodos mais frequentes são “cortei-me” (50,9%), seguido de “mordi-me” (40,4%) e, por último, “bati com o corpo ou bati em mim próprio” (35%).

Tabela 9

Diferenças de médias dos Comportamentos Autolesivos nas vítimas e não vítimas de Cyberstalking na dimensão Hiperintimidade

	Vítima	Média	Desvio-Padrão	t	Valor-p
<i>Comportamentos Autolesivos</i>	Sim	11,75	4,669	10,531	0,000
	Não	5,00	0,000		

Tabela 10

Diferenças de médias dos Comportamentos Autolesivos nas vítimas e não vítimas de Cyberstalking na dimensão Ameaça

	Vítima	Média	Desvio-Padrão	t	Valor-p
<i>Comportamentos Autolesivos</i>	Sim	11,28	4,881	6,388	0,000
	Não	7,00	0,00		

Tabela 11

Diferenças de médias dos Comportamentos Autolesivos nas vítimas e não vítimas de Cyberstalking na dimensão Sabotagem

	Vítima	Média	Desvio-Padrão	t	Valor-p
<i>Comportamentos Autolesivos</i>	Sim	3,43	1,927	5,418	0,000
	Não	2,00	0,000		

Discussão

Vamos começar por discutir os nossos resultados e no que diz respeito à primeira hipótese, “As vítimas de Cyberstalking diferem em função do sexo e da faixa etária. Espera-se que existam mais vítimas do sexo feminino e que pertençam ao grupo etário mais novo (entre os 18 e os 24 anos)”, é parcialmente confirmada, uma vez que no que diz respeito ao grupo etário, esta é rejeitada. Através dos resultados obtidos, verificaram-se efeitos principais relativamente ao sexo, em todas as dimensões do Cyberstalking, exceto na dimensão Transferência Para a Vida Real, pelo que se pode afirmar que, no presente estudo, que o Cyberstalking difere em função do sexo.

Os resultados obtidos indicam que as vítimas de Cyberstalking são sobretudo mulheres. As mulheres apresentam uma probabilidade mais elevada para serem vítimas deste fenómeno do que os homens (Begotti et al., 2020), por utilizarem mais redes sociais e aplicações online, o que as torna mais vulneráveis. Neste sentido, verifica-se também que em Portugal tem existido um aumento do uso das redes sociais, bem como um aumento do tempo gasto nas mesmas, nomeadamente por parte das mulheres (Patrão, 2017), o que pode ser também um dos motivos para os resultados obtidos. Assim, ao se ter várias redes sociais e gastar muito tempo nas mesmas, é expectável que estes possam ser também fatores que potenciem o facto de se vir a ser vítima, dada a facilidade em se tornarem alvo de ameaças, assédio ou roubo de identidade (Baum et al., 2009; Wright, 2017).

Ainda que não exista um consenso na literatura, relativamente ao sexo das vítimas de Cyberstalking, a maioria da mesma refere o facto de que as vítimas de Cyberstalking são sobretudo do sexo feminino. Então, os resultados obtidos vão de encontro com a maioria da literatura existente (Kraft & Wang, 2010; Reyns et al., 2018; Begotti et al., 2020).

Verificou-se ainda que não existem efeitos principais relativamente ao grupo etário, o que significa que se pode afirmar, neste caso, que o Cyberstalking não difere em função do grupo etário. A maioria dos estudos aponta para o facto de que o Cyberstalking está sobretudo presente entre os 12 e os 25 anos de idade (Kraft & Wang, 2010; Marcum & Higgins, 2019), sendo que as vítimas geralmente têm até 25 anos. Contudo, Hampton et al. (2011) afirmam que a probabilidade de se ser vítima deste fenómeno são pessoas até aos 30 anos de idade. Posto isto, e considerando o facto de que neste estudo só foram

incluídos sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, poderá ser assim explicado o facto de não terem existido diferenças consoante o grupo etário.

No que concerne à segunda hipótese, “Existe uma relação positiva significativa entre o Cyberstalking, a Ansiedade, a Depressão e o Stress”, esta é confirmada neste estudo. Analisando as correlações que foram feitas, é possível verificar que as dimensões do Cyberstalking (Transferência Para a Vida Real, Hiperintimidade, Ameaça e Sabotagem) se encontram positivamente e fortemente associadas à Ansiedade, à Depressão e ao Stress. Isto significa que à medida que aumentam os níveis das dimensões do Cyberstalking, aumentam também os níveis de Ansiedade, Depressão e Stress.

A Ansiedade pode ser considerada como uma resposta perante um estímulo do exterior, que está associada a sensações de tensão, insegurança e medo, criando nas pessoas a expectativa de que algo de mau e de incerto lhes irá acontecer (Teixeira, 2010) a qualquer momento.

Foi possível verificar que a correlação mais elevada foi entre a Ansiedade e a dimensão Ameaça do Cyberstalking. A literatura refere que os estados de medo e pânico, associados à Ansiedade, são desencadeados face a uma ameaça (Ruiz et al., 2001), deste modo é compreensível os nossos resultados. O Cyberstalking é um fenómeno que gera sentimentos de ameaça, uma vez que na maioria das vezes as vítimas são ameaçadas, os seus dados pessoais podem ser roubados e utilizados, podem ser divulgados aspetos da sua vida íntima, entre outros (Fraser et al., 2010; Wright, 2017). Assim, pela sensação de ameaça constante e de ausência de proteção, isto poderão ser fatores que ajudam a potenciar os níveis de Ansiedade nas vítimas.

Para além de ser frequente receber ameaças constantes, não só contra a vítima, mas também a insinuar, por exemplo, ferir um familiar ou amigo, o facto de as vítimas de Cyberstalking serem regularmente controladas e assediadas pelo seu agressor – através de mensagens de texto ou de imagens –, origina sentimentos de medo (Marcum & Higgins, 2019), podendo também estes fatores estarem relacionados com os elevados níveis de Ansiedade experienciados pelas vítimas.

Ademais, o facto de este fenómeno ser online, faz com que o agressor permaneça anónimo grande parte das vezes (Philips & Morrissey, 2004), não sendo conhecida a sua identidade. Então, a vítima poderá nem saber de quem é que tem de se proteger, nem ter

estratégias para tal, o que poderá desencadear também sentimentos de insegurança e de medo face ao desconhecido, associados à Ansiedade.

Perante o que foi anteriormente exposto, é então esperado que ao se vivenciar este fenómeno, sendo, neste caso, vítima do mesmo, os níveis de Ansiedade aumentem progressivamente.

A Depressão pode ser causada por um evento de vida e está relacionada com uma experiência de sofrimento, tristeza, baixa autoestima e desinteresse (Teixeira, 2010). Além disso, as pessoas deprimidas têm uma autoimagem negativa e têm uma ausência de sentido para a vida (Beck et al., 2015).

Das correlações realizadas, salienta-se que, relativamente à Depressão, a mais elevada é entre a Depressão e a dimensão Hiperintimidade. A Hiperintimidade refere-se à existência de comportamentos que exigem uma relação de intimidade que não existe com a outra pessoa, como é o caso de se pressionar excessivamente para marcar encontros na vida real (Fraser et al., 2010). Ao serem deparadas com esta situação, as vítimas podem começar a sentir uma incapacidade para resolverem a mesma, começando a pensar que são incompetentes, resultado de uma sintomatologia depressiva (Beck et al., 2015).

A privacidade das vítimas, bem como a sua rotina quotidiana, são afetadas por este fenómeno (Wright, 2017), pelo que isto e todos os comportamentos por parte do agressor podem gerar um sentimento de ausência de controlo, por parte da vítima, sobre a sua vida (Worsley et al., 2017) e, desta forma, isto pode constituir um fator para aumentar os níveis de Depressão.

Considerando o que foi referido anteriormente, é então expectável que ao se ser vítima de Cyberstalking, os níveis de Depressão sejam cada vez mais elevados, à medida que se vai vivenciando este fenómeno.

O Stress é visto como uma reação face a um acontecimento externo (Lovibond & Lovibond, 1995). Portanto, ao existir um acontecimento externo – neste caso, o Cyberstalking –, considerado como um evento negativo, o Stress pode surgir como uma resposta ao mesmo, o que poderá então explicar os níveis elevados de Stress nas vítimas.

Além disso, o Cyberstalking pode levar a que as vítimas se isolem socialmente (Fissel & Reyns, 2020), pelo que este isolamento pode ser um fator que contribui não só

para o aumento dos níveis de Depressão, como também para o aumento dos níveis de Stress sentidos.

Quanto às correlações entre o Stress e as dimensões do Cyberstalking, verificou-se igualmente que a mais elevada é entre o Stress e a Hiperintimidade, sendo que esta dimensão do Cyberstalking já foi anteriormente descrita. Mais uma vez, a ausência de controlo e o facto de serem pressionadas e ameaçadas constantemente, pode levar a que as vítimas comecem a experienciar elevados níveis de Stress (Rensburg, 2017).

Assim, perante o que foi anteriormente exposto, é evidente que ao se ser vítima de Cyberstalking e à medida que aumentam os comportamentos por parte do agressor, aumentam também os níveis de Stress das vítimas.

Desta forma, os resultados deste estudo vão de encontro com a literatura anteriormente mencionada (Drebing et al., 2014; Short et al., 2014; Rensburg, 2017; Worsley et al., 2017; Wright, 2018; Begotti & Maran, 2019; Begotti et al., 2020), onde foi possível verificar que a Ansiedade, a Depressão e o Stress são consequências frequentes do Cyberstalking e que se manifestam níveis elevados das mesmas em vítimas deste fenómeno.

Relativamente à terceira hipótese colocada, “Existe uma relação positiva significativa entre o Cyberstalking, os Comportamentos Autolesivos e a Ideação Suicida”, esta também é confirmada no presente estudo. As correlações permitem constatar que as dimensões do Cyberstalking se encontram positivamente e fortemente associadas aos Comportamentos Autolesivos e à Ideação Suicida. Desta forma, é possível afirmar que quanto mais elevados forem os níveis de Cyberstalking, mais elevados serão os níveis de Ideação Suicida e de Comportamentos Autolesivos.

A Ideação Suicida refere-se às atitudes e pensamentos suicidas e de autodestruição (Ferreira & Castela, 1999), sendo que a presença de acontecimentos de vida negativos são um fator de risco (Brás et al., 2016) que potencia a Ideação Suicida. Uma vez que o Cyberstalking traz consequências negativas para as vítimas, sobretudo a nível psicológico, pode-se considerar que é um acontecimento negativo.

Como já foi referido, as vítimas de Cyberstalking são constantemente ameaçadas e assediadas de forma persistente (Nobles et al., 2014), sendo que também existe uma tendência para que este fenómeno se prolongue em termos temporais. Desta forma, isto

poderá desencadear uma sintomatologia depressiva nas vítimas, traduzida em desesperança, encontrando-se este fator fortemente associado à Ideação Suicida (Duenas et al., 2020).

As vítimas de Cyberstalking apresentam, geralmente, pessimismo face ao futuro e desesperança (Worsley et al., 2017). Portanto, se o Cyberstalking se prolongar ao longo do tempo e as vítimas começarem a não ter esperança, a terem sentimentos e expectativas negativas sobre o seu futuro e de que não chegará ao fim toda a situação em que se encontram, é compreensível que surjam pensamentos suicidas, pelo que, em último caso, encarem o suicídio como uma forma de acabar com tudo aquilo que estão a viver.

Das correlações entre a Ideação Suicida e as dimensões do Cyberstalking, a correlação entre a Ideação Suicida e a Hiperintimidade é a mais elevada. Mais uma vez, a falta de controlo sobre a sua vida que as vítimas começam a sentir (Worsley et al., 2017), juntamente com a sensação de falta de controlo sobre a situação que estão a viver, pode levar à criação de um pessimismo e um aumento da desesperança, contribuindo assim para um aumento da Ideação Suicida.

Considerando aquilo que foi referido anteriormente, é expectável que ao se ser vítima deste fenómeno, os níveis de Ideação Suicida vão progressivamente aumentando ao longo do tempo.

Assim, os resultados obtidos para esta hipótese também se encontram consonantes com a literatura existente (Kraft & Wang, 2010; Short et al., 2014; Pashang et al., 2019), uma vez que a mesma refere que as vítimas de Cyberstalking apresentam, com frequência, elevados níveis de ideação suicida, bem como diversos pensamentos suicidas e de autodestruição.

É também possível observar, das correlações feitas entre os Comportamentos Autolesivos e as dimensões do Cyberstalking, que a mais elevada é entre os Comportamentos Autolesivos e a Ameaça. A ameaça desencadeia emoções como o medo e a raiva (Kraft & Wang, 2010; Short et al., 2014), portanto, os Comportamentos Autolesivos podem surgir como uma tentativa de atenuar as emoções negativas.

Para além de se ter verificado uma relação entre o Cyberstalking e os Comportamentos Autolesivos, foi possível perceber, a título exploratório, que dos sujeitos que têm ou já tiveram Comportamentos Autolesivos, 92,9% são ou já foram

vítimas de Cyberstalking, ou seja, existem diferenças nos Comportamentos Autolesivos, consoante o facto de se ser ou não vítima de Cyberstalking, tal como inicialmente colocado como problema de investigação.

Os Comportamentos Autolesivos são uma forma de expressão de um sofrimento psicológico (Duarte et al., 2015) por parte de quem os realiza, sendo que grande parte das vezes são realizados de forma a que seja possível suportar as emoções de valência negativa (Raupp et al., 2018). Uma vez que o Cyberstalking provoca emoções negativas nas vítimas, como é o caso do medo, raiva, tristeza, entre outros (Short et al., 2014; Rensburg, 2017; Begotti & Maran, 2019), os Comportamentos Autolesivos tanto podem ser uma manifestação do sofrimento que as vítimas deste fenómeno experienciam, como também uma forma de atenuar as emoções que sentem.

Ademais, a literatura refere que geralmente as raparigas realizam com mais frequência Comportamentos Autolesivos do que os rapazes (Hawton et al., 2012), o que também é observável neste estudo, uma vez que mais de metade dos sujeitos que têm ou já tiveram Comportamentos Autolesivos são do sexo feminino.

Quanto ao método frequentemente utilizado, a literatura refere que um dos mais comuns é realizar cortes (Raupp et al., 2018), algo que também foi possível constatar neste estudo, o que pode ser explicado pelo facto de ser um método rápido de executar e acessível para as vítimas, isto é, facilmente arranjam um material para realizar este comportamento.

Tendo em consideração que neste estudo se verificou que a maioria das vítimas são do sexo feminino e que o Cyberstalking desencadeia emoções consideradas negativas, é expectável que surjam Comportamentos Autolesivos nas vítimas.

Em suma, constatou-se que os dados recolhidos no presente estudo vão de encontro com o que a literatura refere, uma vez que o Cyberstalking se encontra correlacionado de forma positiva com a Ansiedade, a Depressão, o Stress, os Comportamentos Autolesivos e a Ideação Suicida, tal como era inicialmente esperado. Apesar disso, as análises univariadas demonstraram que o Cyberstalking não difere em função da faixa etária, contrariamente àquilo que era esperado, no entanto, difere em função do sexo, sendo que a maioria da literatura aponta também para este sentido. Relativamente ao problema de investigação, foi possível compreender que as vítimas de Cyberstalking apresentam mais Comportamentos Autolesivos do que aqueles que nunca

foram vítimas deste fenómeno, a maioria são do sexo feminino e o método mais frequente é realizar cortes.

Limitações e Estudos Futuros

Quanto às limitações deste estudo, em primeiro lugar, pode-se referir o facto de os dados terem sido recolhidos online, pelo que o questionário pode não ter chegado a um maior número de pessoas, alguns dos participantes podem ter desistido de preencher o mesmo e outros podem ter interrompido ou feito pausas diversas vezes, fazendo com que as respostas não fossem intuitivas. Para além disso, o facto de ter sido online fez com que alguns participantes não dessem respostas mais detalhadas nas perguntas sobre os comportamentos autolesivos, sendo que alguns deles nem sequer responderam.

Para estudos futuros propõe-se estudos que incluam mais faixas etárias, de forma a compreender se depois dos 30 anos já é menos provável de se ser vítima deste fenómeno. Sugere-se também a realização de mais estudos sobre o Cyberstalking e os Comportamentos Autolesivos, de forma a aprofundar o conhecimento desta relação, dado que ainda existe uma escassez na literatura sobre este tema.

Referências

- Amaral, A. P., Sampaio, J. U., Matos, F. R. N., Pocinho, M. T. S., Mesquita, R. F. & Sousa, L. R. M. (2020). Depressão e ideação suicida na adolescência: Implementação e avaliação de um programa de intervenção. *Enfermería Global*, 19 (59), 13-24.
- Azevedo, A. & Matos, A. P. (2014). Ideação suicida e sintomatologia depressiva em adolescentes. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 15 (1), 180-191.
- Baum, K., Catalano, S., Rand, M., & Rose, K. (2009). *Stalking victimization in the United States – National crime victimization survey*. Washington, DC: Bureau of Justice Statistics Special Report.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive approaches to stress. In P. M. Leher & R. L. Woolfolk (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 333-372). New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T., Davis, D. D. & Freeman, A. (Eds.). (2015). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd Edition). Guilford Publications.
- Begotti, T., Bollo, M. & Maran, D. A. (2020). Coping strategies and anxiety and depressive symptoms in young adult victims of cyberstalking: A questionnaire survey in an Italian sample. *Future Internet*, 12 (12).
- Begotti, T. & Maran, D. A. (2019). Characteristics of cyberstalking behavior, consequences, and coping strategies: A cross-sectional study in a sample of Italian University students. *Future Internet*, 11 (120).
- Berry, M. J. & Bainbridge, S. L. (2017). Manchester's cyberstalked 18-30s: Factors affecting cyberstalking. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 4 (18), 73-85.
- Brás, M., Jesus, S. & Carmo, C. (2016). Fatores psicológicos de risco e protetores associados à ideação suicida em adolescentes. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 17 (2), 132-149.
- Cartwright, S. & Cooper, C. L. (1997). *Managing work stress*. Thousand Oaks: Sage Publications.

- Cui, S., Cheng, Y., Xu, Z., Chen, D. & Wang, Y. (2011). Peer relationships and suicide ideation and attempts among Chinese adolescents. *Child: Care, Health and Development*, 37 (5), 692-702.
- Dhillon, G. & Smith, K. J. (2019). Defining objectives for preventing cyberstalking. *Journal of Business Ethics*, 157, 137-158.
- Drebing, H., Bailer, J., Anders, A., Wagner, H. & Gallas, C. (2014). Cyberstalking in a large sample of social network users: Prevalence, characteristics, and impact upon victims. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17 (2), 61- 67.
- Duarte, E., Gouveia-Pereira, M. & Gomes, H. S. (2019). Development and factorial validation of the Inventory of Deliberate Self-Harm Behaviours for portuguese adolescents. *Psychiatric Quarterly*, 90 (4), 761-776.
- Duarte, V. M., Cruz, M. M. & Oliveira, B. (2015). Comportamentos autolesivos na adolescência e disfunção familiar: relato de caso. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 31 (6), 401-405.
- Duenas, J., Fernández, M. & Morales-Vives, F. (2020). What is the protective role of perceived social support and religiosity in suicidal ideation in young adults? *The Journal of General Psychology*, 147 (4), 432-447.
- Ferreira, J. A. & Castela, M. C. (1999). Questionário de ideação suicida (Q.I.S). In M. R. Simões, Gonçalves, & Almeida (Eds), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (vol. II) pp. 123-130. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Fissel, E. R. (2018). The reporting and help-seeking behaviors of cyberstalking victims. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-26.
- Fissel, E. R. & Reynolds, B. W. (2020). The aftermath of cyberstalking: School, work, social, and health costs of victimization. *American Journal of Criminal Justice*, 45, 70-87.
- Fraser, C., Olsen, E., Lee, K., Southworth, C. & Tucker, S. (2010). The new age of stalking: technological implications for stalking. *Juvenile and Family Court Journal*, 61 (4), 39- 55.
- Gouveia-Pereira, M., Abreu, S. & Martins, C. (2014). How do families of adolescents with suicidal ideation behave? *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27 (1), 171-178.

- Guerreiro, D. & Sampaio, D. (2013). Comportamentos autolesivos em adolescentes: Uma revisão da literatura com foco na investigação em língua portuguesa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 31 (2), 204-213.
- Guerreiro, D., Sampaio, D., Figueira, M. & Madge, N. (2017). Self-harm in adolescents: A self-report survey in schools from Lisbon, Portugal. *Archives of Suicide Research*, 21, 83-99.
- Hampton, K., Goulet, L., Rainie, L. & Purcell, K. (Eds.). (2011). *Social networking sites and our lives*. Washington: Pew Research Center's Internet & American Life Project.
- Hawton, K., Saunders, K., & O'Connor, R. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet*, 379, 2373-2382.
- Kraft, E. & Wang, J. (2010). An exploratory study of the cyberbullying and cyberstalking experiences and factors related to victimization of students at a public Liberal Arts College. *International Journal of Technoethics*, 1 (4), 74-91.
- Lovibond, P. & Lovibond, S. (1995). The structure of emotional negative states: Comparison of Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Maple, C., Short, E. & Brown, A. (2011). *Cyberstalking in the United Kingdom: An analysis of the ECHO pilot survey*. University of Bedfordshire, Inglaterra.
- March, E., Litten, V., Sullivan, D. H. & Ward, L. (2020). Somebody that I (used to) know: Gender and dimensions of dark personality traits as predictors of intimate partner cyberstalking. *Personality and Individual Differences*, 163.
- Marcum, C. D. & Higgins, G. E. (2019). Examining the effectiveness of academic scholarship on the fight against cyberbullying and cyberstalking. *American Journal of Criminal Justice*, 44, 645-655.
- Marcum, C. D., Higgins, G. E. & Nicholson, J. (2017). I'm watching you: Cyberstalking behaviors of university students in romantic relationships. *American Journal of Criminal Justice*, 42 (2), 373-388.

- Ménard, K. S. & Pincus, A. L. (2012). Predicting overt and cyber stalking perpetration by male and female college students. *Journal of Interpersonal Violence*, 27 (11), 2183-2207.
- Mutawa, N. A., Bryce, J., Franqueira, V. N. L. & Marrington, A. (2016). Forensic investigation of cyberstalking cases using behavioural evidence analysis. *Digital Investigation*, 16, 96-103.
- Ness, J., Hawton, K., Bergen, H., Waters, K., Kapur, N., Cooper, J., Steeg, S. & Clarke, M. (2016). High-volume repeaters of self-harm: characteristics, patterns of emergency department attendance, and subsequent deaths based on findings from the multicentre study of self-harm in England. *Crisis*, 37, 427-437.
- Nobles, M. R., Reynolds, B. W., Fox, K. A. & Fisher, B. S. (2014). Protection against pursuit: A conceptual and empirical comparison of cyberstalking and stalking victimization among a national sample. *Justice Quarterly*, 31 (6), 986-1014.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339-363.
- Nock, M. K., Borges, G., Bromet, E. J., Cha, C. B., Kessler, R. C. & Lee, S. (2008). Suicide and suicidal behavior. *Epidemiologic Reviews*, 30 (1), 133-154.
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A. & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 5 (1), 229-239.
- Pashang, S., Khanlou, N. & Clarke, J. (2019). The mental health impact of cybersexual violence on youth identity. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17 (3), 1119-1131.
- Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). Dependências Online: O poder das tecnologias. Lisboa: Pactor, 15-26.
- Patrão, I. (2017). #GeraçãoCordão: A Geração que não desliga. Lisboa: Lidel, Pactor.
- Pereira, F. & Matos, M. (2015). Cyberstalking entre adolescentes: Uma nova forma de assédio e perseguição? *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16 (1), 57-69.

- Philips, F. & Morrissey, G. (2004). Cyberstalking and cyberpredators: A threat to safe sexuality on the internet. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 10 (1), 66-79.
- Raupp, C.S., Marin, A. H. & Mosmann, C. P. (2018). Comportamentos autolesivos e administração das emoções em adolescentes do sexo feminino. *Psicologia Clínica: Rio de Janeiro*, 30 (2), 289-308.
- Rensburg, S. K. J. (2017). Unwanted attention: The psychological impact of cyberstalking on its survivors. *Journal of Psychology in Africa*, 27 (3), 273-276.
- Reyns, B.W., Fisher, B. S. e Randa, R. (2018). Explaining cyberstalking victimization against college women using a multitheoretical approach: Self-control, opportunity, and control balance. *Crime & Delinquency*, 1-23.
- Reyns, B. W. (2019). Online pursuit in the twilight zone: Cyberstalking perpetration by college students. *Victims & Offenders*, 14 (2), 183-198.
- Ruiz, J., Cuadrado, A., & Rodriguez, J. (2001). *Transtorno de angustia: Crisis de pánico y agorafobia en atención primaria*. Barcelona: III Masson.
- Seroczynski, A. D., Jacquez, F. M. & Cole, D. A. (2003). Depression and suicide during adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbook of Adolescence* (1st Ed.) (pp. 550-572). USA: Blackwell Publishing.
- Short, E., Guppy, A., Hart, J. A. & Barnes, J. (2015). The impact of cyberstalking. *Studies in Media and Communication*, 3, 23-37.
- Short, E., Linford, S., Wheatcroft, J. M. & Maple, C. (2014). The impact of cyberstalking: the lived experience – a thematic analysis. *Studies in Health Technology and Informatics*, 199, 133-137.
- Silverman, M. M., Berman, A. L., Sanddal, N. D., O'carroll, P.W. & Joiner, T.E (2007). Rebuilding the tower of Babel: a revised nomenclature for the study of suicide and suicidal behaviors. Part 2: Suicide-related ideations, communications, and behaviors. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 37 (3), 264-77.
- Smoker, M. & March, E. (2017). Predicting perpetration of intimate partner cyberstalking: Gender and the dark tetrad. *Computers in Human Behavior*, 72, 390-396.

- Spitzberg, B. H. & Hoobler, G. (2002). Cyberstalking and the technologies of interpersonal terrorism. *New Media & Society*, 4 (1), 67-88.
- Stevens, F., Nurse, J. R. C. & Arief, B. (2020). Cyberstalking, cyber harassment, and adult mental health: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*.
- Tavani, H. T. & Grodzinsky, F. S. (2002). Cyberstalking, personal privacy, and moral responsibility. *Ethics and Information Technology*, 4, 123-132.
- Teixeira, J. (2010). *Introdução à psicopatologia geral* (2^a ed.) Lisboa: Ispa.
- Worsley, J. D., Wheatcroft, J. M., Short, E. & Corcoran, R. (2017). Victims' voices: Understanding the emotional impact of cyberstalking and individuals' coping responses. *SAGE Open*, 7 (2) 1-13.
- Wright, M. F. (2017). Parental mediation, cyberbullying, and cybertrolling: The role of gender. *Computers in Human Behavior*, 71, 189–195.
- Wright, M. F. (2018). Cyberstalking victimization, depression, and academic performance: The role of perceived social support from parents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21 (2), 110-116.

Anexos

Anexo A – Consentimento Informado

Eu, Catarina Marchante, solicito a sua participação neste estudo, que está a ser desenvolvido no âmbito da minha dissertação do Mestrado em Psicologia Clínica, no ISPA-IU, sob a orientação da Professora Doutora Maria Gouveia-Pereira. Neste estudo procuro compreender comportamentos nas redes sociais, a forma como se sente e comportamentos de risco.

Para responder a este questionário deve ter entre os 18 e os 30 anos de idade e ser português. A sua participação é totalmente voluntária, podendo optar por não participar. O preenchimento deste questionário não possui qualquer tipo de riscos, no entanto, se ao longo do mesmo sentir preocupação ou desconforto, poderá interromper a sua participação e desistir em qualquer momento. O questionário demora, em média, 15 minutos, as suas respostas são confidenciais e anónimas e os dados recolhidos serão utilizados apenas para fins académicos. Não existe nenhuma recompensa pela participação neste estudo, mas estará a contribuir para o conhecimento científico na área da Psicologia. Se aceitar participar, peço-lhe que responda a todas as perguntas, de forma mais sincera possível e assinalando a opção que representa melhor o que sente. Não existem respostas certas ou erradas.

Para mais informações/dúvidas, poderá entrar em contacto através do e-mail 25119@alunos.ispa.pt.

Ao assinalar a opção abaixo, declara que leu e aceita as condições do consentimento informado acima.

Declaro que li, tomei conhecimento deste consentimento informado e aceito participar voluntariamente neste estudo.

Anexo B – Escala de Avaliação de Cyberstalking

Ao longo da sua vida, já alguém comunicou consigo ou perseguiu-o(a) de modo **persistente e indesejável através do computador ou outros meios eletrónicos**, tais como...

	Nunca	1 vez	2 a 3 vezes	4 a 5 vezes	Mais de 5 vezes
Enviar objetos de afeto (e.g., poesia, músicas, postais eletrónicos, elogios, etc.)					
Enviar mensagens exageradas de afeto (e.g., expressões de afeto que implicam uma relação mais íntima do que a que possuem, etc.)					
Enviar mensagens excessivamente reveladoras (e.g., inapropriadamente dar informações privadas acerca da sua vida, corpo, família, passatempos, experiências sexuais, etc.)					
Enviar mensagens excessivamente “carentes” ou exigentes (e.g., pressionar para o ver, convidar para sair, discutir consigo para que lhe dê “uma nova oportunidade”, etc.)					
Constantemente a monitorizar, marcar ou enviar presentes para a sua rede social (e.g., marcar as suas fotos, convidar para se juntar a grupos, publicar no seu mural, questionar acerca dos seus posts, etc.)					
Assediar o seu avatar num grupo cibernético (e.g., revelar a identidade do seu avatar, persegui-la(o), interferir com as suas atividades ou a de outros, de maneira irritante, num espaço cibernético fictício, etc.)					
Enviar imagens ou mensagens pornográficas/obscenas (e.g., fotografias ou desenhos de pessoas nuas, ou pessoas ou animais em atos sexuais, etc.)					
Enviar mensagens escritas ameaçadoras (e.g., insinuar feri-la(o), à sua propriedade, à sua família, aos amigos, etc.)					
Enviar mensagens de assédio sexual (e.g., descrever atos sexuais hipotéticos entre os dois, fazer comentários depreciativos de carácter sexual, etc.)					

Enviar fotografias ou imagens ameaçadoras (e.g., imagens de mutilação real ou implícita, sangue, desmembramento, destruição de propriedade, armas, etc.)					
Expor informação privada sobre si aos outros (e.g., enviar emails a outros sobre os seus segredos, informação embaraçosa, números não listados, etc.)					
Fingir ser alguém que não é (e.g., representar-se enganosamente como uma pessoa diferente ou de outro sexo, assumir uma falsa identidade, estatuto ou posição, fingir ser você, etc.)					
Sabotar a sua reputação (e.g., espalhar boatos sobre si, sobre as suas relações ou atividades, amigos, família, parceiro, etc.)					
Sabotar a sua reputação no trabalho/escola (e.g., espalhar boatos sobre si, sobre as suas relações ou atividades em redes organizacionais, fóruns eletrónicos, etc.)					
Tentar desativar o seu computador (e.g., fazer download de um vírus, enviar mensagens em excesso que o sistema não suporte, etc.)					
Obter informação privada sem permissão (e.g., disfarçadamente mexer nos ficheiros do seu computador, voice-mail, ou os ficheiros do seu colega de trabalho, amigo ou membro da família, etc.)					
Usar o seu computador para obter informações sobre outros (e.g., roubar informação sobre os seus amigos, família, colegas de trabalho, etc.)					
Colocar escutas no seu carro, casa, escritório (e.g., colocar de modo escondido um aparelho de escuta ou gravação, etc.)					
Modificar a sua identidade eletrónica (e.g., invadir o seu sistema e alterar a sua assinatura, informação pessoal, ou como se apresenta eletronicamente, etc.)					
Apoderar-se da sua identidade eletrónica (e.g., fazer-se passar por si perante outros em salas de chat, fóruns, pornografia ou sites para solteiros, etc.)					
Dirigir outros para si de formas ameaçadoras (e.g., fingir ser você em salas de chat e solicitar atos sexuais de risco, fantasias de rapto, etc.)					
Conhecê-lo(a) primeiro online e depois segui-lo(a) (e.g., segui-lo(a) enquanto conduz, no campus ou no local de trabalho, até ou desde o ginásio, ou outras atividades sociais, etc.)					

Conhecê-lo(a) primeiro online e depois intrometer-se na sua vida (e.g., aparecer de surpresa no trabalho, na porta, no estacionamento, intrometer-se nas suas conversas)					
Conhecê-lo(a) primeiro online e depois ameaçá-lo(a) (e.g., ameaçar iniciar coação sexual, violação, controlo físico, ou magoar-se a si próprio, os seus pertences, animais de estimação, família ou amigos)					
Conhecê-lo(a) primeiro online e depois feri-lo(a) (e.g., corresponder-se através de um serviço de encontros online, ou como alguém conhecido, e depois seguir, assediar ou perseguir)					
Conhecê-lo(a) primeiro online e depois persegui-lo(a) (e.g., corresponder-se através de um serviço de encontros online, ou como alguém conhecido, e depois seguir, assediar ou perseguir)					
Outros meios não mencionados acima					

Anexo C – Escala de Ansiedade, Depressão e Stress

Por favor, leia cada uma das afirmações em baixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação. A classificação é a seguinte:

- (0) Não se aplicou nada a mim
- (1) Aplicou-se a mim algumas vezes
- (2) Aplicou-se a mim durante muitas vezes
- (3) Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

	0	1	2	3
Tive dificuldade em me acalmar				
Senti a minha boca seca				
Não consegui sentir nenhum sentimento positivo				
Senti dificuldades em respirar				
Tive dificuldade em tomar a iniciativa para fazer coisas				
Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações				
Senti tremores (por exemplo, nas mãos)				
Senti que estava a utilizar muita energia nervosa				
Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula				
Senti que não tinha nada a esperar do futuro				
Dei por mim a ficar agitado				
Senti dificuldade em me relaxar				
Senti-me desanimado e melancólico				
Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer				
Senti-me quase a entrar em pânico				
Não fui capaz de ter entusiasmo por nada				
Senti que não tinha muito valor como pessoa				
Senti que por vezes estava sensível				
Senti alterações no meu coração sem ter feito exercício físico				
Senti-me assutado sem ter tido uma boa razão para isso				
Senti que a vida não tinha sentido				

Anexo D – Inventário de Comportamentos Autolesivos

Por favor, assinale se ao longo da sua vida já realizou **intencionalmente** (ou seja, de sua própria vontade) cada um dos comportamentos (na lista abaixo) **em si próprio e com a ideia de fazer mal a si mesmo**.

	NÃO	SIM			Com que idade iniciou este comportamento?
		1 vez	2 a 10 vezes	Mais de 10 vezes	
Cortei-me					
Mordi-me					
Queimei-me					
Puxei/Arranquei o cabelo					
Cocei/Arranhei-me até fazer uma ferida (sem ser por causa de comichão)					
Consumi drogas com a intenção de me magoar					
Espetei-me com agulhas					
Engoli substâncias perigosas com a intenção de me magoar					
Bebi em excesso com a intenção de me magoar					
Bati com o corpo ou bati em mim próprio					
Ingeri em demasia um medicamento com a intenção de me magoar					
Ingeri em demasia um medicamento com a intenção de morrer					
Tentei suicidar-me					
Outros. Quais?					

Anexo E – Questionário de Ideação Suicida

Seguidamente vai encontrar uma lista de pensamentos que algumas pessoas costumam ter. Leia com atenção e assinale com uma cruz (X) a resposta que melhor expressa os seus pensamentos, sabendo à partida que não existem respostas certas ou erradas. Cada item tem 7 possibilidades de resposta:

- (0) “Nunca”
- (1) “Quase nunca”
- (2) “Raramente”
- (3) “Às vezes”
- (4) “Frequentemente”
- (5) “Quase sempre”
- (6) “Sempre”

	0	1	2	3	4	5	6
Pensei que seria melhor não estar vivo							
Pensei suicidar-me							
Pensei na maneira como me suicidaria							
Pensei quando me suicidaria							
Pensei em pessoas a morrerem							
Pensei na morte							
Pensei no que escrever num bilhete sobre o suicídio							
Pensei em escrever um testamento							
Pensei em dizer às pessoas que planeava suicidar-me							
Pensei que as pessoas estariam mais felizes se eu não estivesse presente							
Pensei em como as pessoas se sentiriam se me suicidasse							
Desejei estar morto(a)							
Pensei em como seria fácil acabar com tudo							
Pensei que suicidar-me resolveria os meus problemas							
Pensei que os outros ficariam melhor se eu estivesse morto(a)							
Desejei ter coragem para me matar							
Desejei nunca ter nascido							

Pensei que se tivesse oportunidade me suicidaria							
Pensei na maneira como as pessoas se suicidam							
Pensei em matar-me, mas não o faria							
Pensei em ter um acidente grave							
Pensei que a vida não valia a pena							
Pensei que a minha vida era muito miserável para continuar							
Pensei que a única maneira de repararem em mim era matar-me							
Pensei que se me matasse as pessoas se aperceberiam que teria valido a pena preocuparem-se comigo							
Pensei que ninguém se importava se eu estivesse vivo(a) ou morto(a)							
Pensei em magoar-me, mas não em suicidar-me							
Perguntei-me se teria coragem para me matar							
Pensei que se as coisas não melhorassem eu matar-me-ia							
Desejei ter o direito de me matar							